DOCUMENTO OPERATIVO:

MENÙ SCUOLA INFANZIA INVERNALE ED ESTIVO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

RUOLO E FINALITÀ DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA

Aspetti prioritari relativi a "RUOLO E FINALITÀ DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA"

La ristorazione collettiva ha un ruolo importante in ambito sanitario: rappresenta infatti uno strumento indispensabile nella prevenzione e nella cura delle malattie correlate con un alterato stato di nutrizione sia in ambito ospedaliero/assistenziale, sia in ambito scolastico;

Il servizio di ristorazione collettiva deve raggiungere un ottimale livello sia in termini di qualità nutrizionale, che di qualità sensoriale, unitamente alla progettazione di un'organizzazione efficiente del servizio.

La scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di scelte salutari, riducendo i rischi e le disuguaglianze. In **ambito scolastico**, la popolazione infantile è destinataria di un'offerta alimentare talvolta ricca e disordinata, che favorisce un rapporto casuale e distratto col cibo, nonché l'assunzione di tendenze e gusti sempre più omologati ed un incremento di rischio delle condizioni associate all'eccedenza ponderale. **É pertanto cruciale che il servizio di ristorazione sia indirizzato non solo a fornire energia e nutrienti nelle giuste quantità e nelle giuste proporzioni, ma anche ad una corretta educazione alimentare indirizzata alla socialità, all'uguaglianza, all'integrazione, al consumo consapevole e sostenibile.**

Il **personale docente della scuola** può utilizzare l'organizzazione dei pasti e le scelte alimentari dei menu proposti per:

- stimolare la curiosità verso cibi o preparazioni culinarie innovative;
- favorire il consumo di alimenti non abitualmente presenti sulla tavola dell'alunno;
- ridurre il ricorso a cibi troppo frequentemente consumati e favorire l'accettazione di piatti e sapori alternativi;
- abituare gli alunni a porzioni adeguate alle proprie esigenze.

Il **pasto a scuola,** rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi, e garantisce circa il 35% del fabbisogno giornaliero degli apporti consigliati dai LARN.

In particolare, il servizio di ristorazione scolastica deve:

- proporre anche piatti "unici" (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce con contorno) e non solo pasti divisi nelle portate principali (primo, secondo, contorno);
- incentivare il consumo di ortaggi (verdura), meglio se freschi, proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti all'interno di primi e secondi piatti, crudi e/o da sgranocchiare come "entrée" o tra le due portate principali;
- incentivare il consumo di legumi, in particolare come parte di un piatto unico;
- incentivare il consumo di frutta fresca come snack a merenda (mattutina e pomeridiana);
- consentire agli alunni l'espressione dei propri "gusti" in relazione ai condimenti, evitando rigidità nel proporre spezie o aromi eventualmente non graditi;
- far ricorso all'olio d'oliva, preferibilmente extra-vergine, quale condimento e nelle preparazioni culinarie;
- contingentare l'uso del sale, preferendo comunque quello iodato;
- evitare il "bis" dei primi e secondi piatti;
- fornire pasti che tengano anche conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità con rotazione dei menu su base mensile;
- prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose;

ASPETTI AI QUALI È NECESSARIO PRESTARE ATTENZIONE PER TRASFORMARE IL MOMENTO DEL PASTO IN UN MOMENTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

ASPETTI QUALITATIVI NUTRIZIONALI DEL PASTO:

- l'introduzione di ricette di elevata appetibilità e gradimento per la fascia di età considerata rende possibile un accostamento non costrittivo allo stile di alimentazione corretta;
- gli eventuali spuntini (mattina e pomeriggio) forniti durante la giornata devono essere costituiti principalmente da frutta fresca (intera o macedonie) o verdure crude al fine di centrare l'obiettivo di salute di "cinque porzioni di frutta e verdura al giorno";
- è necessaria la variabilità e l'alternanza di almeno quattro tipologie diverse di frutta e verdura nella stessa settimana e di far sperimentare agli utenti diverse varietà e tutti i frutti di stagione;
- il pane (fresco, preparato con farine integrali e a ridotto contenuto di sale) deve essere messo a disposizione degli alunni solo dopo il consumo del primo piatto;

ASPETTI QUANTITATIVI:

- le porzioni fornite dovranno essere tali da consentire un adeguato apporto di energia e nutrienti.
- In particolare:
- non deve essere fornita una seconda porzione di primo o di secondo piatto per rispettare l'equilibrio dell'alimentazione giornaliera;
- può essere invece fornita una seconda porzione di verdure crude o cotte.

APPROCCIO POSITIVO CON IL CIBO:

Al fine di stimolare un cambiamento nelle abitudini alimentari degli alunni restii al consumo di cibi nuovi o di alcune categorie di alimenti (in particolare: verdura, frutta, legumi, pesce) il pasto fornito dalla ristorazione scolastica costituisce il momento giusto per iniziare un percorso di familiarizzazione multisensoriale con il cibo.

Per ottenere ciò è necessario prestare attenzione a:

- caratteristiche sensoriali: i colori, la forma e la composizione di un piatto influiscono positivamente sull'assaggio di un alimento comunemente non consumato a livello casalingo (ad esempio: preparazione di pietanze con diverse verdure colorate);
- formulazione del pasto: abbinamento di un alimento poco utilizzato ad un alimento noto stimola la curiosità di sperimentare un nuovo sapore;
- coinvolgimento degli alunni nelle proposte alimentari.

Durante il pasto inteso come momento conviviale, gli insegnanti e il personale addetto deve:

- essere presenti attivamente e realizzare attività di educazione alimentare ricorrendo a metodologie didattiche adatte alle diverse età;
- contribuire ed incentivare il consumo dei cibi meno apprezzati o conosciuti;
- valorizzare le tradizioni gastronomiche per incoraggiare la conoscenza delle pratiche culinarie sia del territorio che delle diverse culture alimentari rappresentate a scuola.

RUOLO DELLE FAMIGLIE

- Approfondire la conoscenza del modello di ristorazione proposto a scuola, partecipando alle iniziative di informazione, sensibilizzazione e formazione rivolte alle famiglie sulle problematiche dell'educazione ai consumi alimentari.
- Conoscere le modalità e le risultanze del lavoro svolto dalla commissione mensa e rapportarsi ad essa in caso di reclami, osservazioni e proposte sullo svolgimento e la qualità del servizio di ristorazione.
- Coordinare l'alimentazione domestica con l'orientamento dietetico-nutrizionale proposto dal servizio di ristorazione scolastica.
- Consultare il pediatra per verificare e concordare le scelte alimentari domestiche ed affrontare le eventuali problematiche.

TABELLA DIETETICA BAMBINI DA 3 A 6 ANNI

Kcal. Totali 1444
Così ripartite:

- PROTEINE 19 % pari a gr. 69,8
- LIPIDI 27 % pari a gr. 44
- GLICIDI 54 % pari a gr.195
- AMIDO 152.60 g
- OLIGOSACCARIDI 54,28g
- FIBRA TOTALE 16,92 g
- COLESTEROLO mg 146,86
- ACIDI GRASSI SATURI 13 g
- ACIDI GRASSI POLINSATURI 9,22 g
- ACIDI GRASSI MONOINSATURI 28,10 g
- CALCIO 678,80 mg.
- FERRO 9,42 mg.
- FOSFORO 1026,60 mg.
- SODIO 1459,16 mg.
- POTASSIO 2425,60 mg.
- ZINCO 6,84 mg.
- ACIDO FOLICO 89,90 mg.
- NIACINA 31,14 mg.
- RIBOFLAVINA 1,39 mg.
- VITAMINA “C” 86,74 mg.
- VITAMINA “B” 60.00 mg.
- RETINOLO (equivalente) mcg.930,93
- VITAMINA “D” 0,51 mcg.
- VITAMINA “E“ 11,92 mg.

ALIMENTI NELLE 24 ORE

- Latte intero gr. 200
- Biscotti secchi gr. 25
- Pasta di semolato gr. 100
- Pane gr. 100
- Parmigiano gr. 5
- Carne gr. 160
- Verdura gr. 250
- Frutta gr. 250
- Olio EVO gr. 30

CORRETTA RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI

COLAZIONE
Latte intero gr. 200
Biscotti secchi gr. 25
SPUNTINO
Frutta gr. 100
PRANZO
Pasta gr. 60, oppure:

- Pane g 80, oppure, nel caso di minestrina, g 20 di pastina + pane g 40
- Pizza pomodoro e mozzarella g 150 (in tal caso la mozzarella sostituisce il secondo piatto)

Parmigiano gr. 5
Carne magra gr. 80, oppure, sostituzioni:

- Pesce gr. 100
- Uova: n. 1
- Formaggio gr. 50 Formaggio stagionato g 75
- Prosciutto crudo magro gr. 65
- Prosciutto cotto gr. 70
- Legumi secchi gr. 30
- Fagioli freschi gr. 100
- Piselli freschi gr. 185
- Tonno in olio di oliva gr. 90

Pane gr. 50
Verdura gr. 120
Olio extravergine di oliva gr. 15
MERENDA
Latte intero 150 gr
Miele 5 gr
Biscotti 30 gr
CENA
Pasta gr. 40
Parmigiano gr. 5
Pesce gr. 100, oppure, sostituzioni:

- Legumi secchi gr. 30
- Fagioli freschi gr. 100
- Piselli freschi gr. 185
- Carne magra gr. 80
- Uova n. 1
- Formaggio gr. 50
- Formaggio stagionato g 75
- Prosciutto crudo magro gr. 65
- Prosciutto cotto gr. 70
- Tonno in olio di oliva gr. 90

Pane gr. 50
Verdura gr. 120
Olio extravergine di oliva gr. 15

SUDDIVISIONE DELLE CALORIE TRA I PASTI RISPETTO AL TOTALE GIORNALIERO

COLAZIONE 25 %
SPUNTINO 5 % (a scuola)
PRANZO 35 % (a scuola)
MERENDA 5 % (a scuola o fornita dalla scuola)
CENA 30%

TABELLA DIETETICA RIFERITA AL PRANZO

CALORIE	**kcal**	**603.70**	**%**
FIBRA ALIMENTARE	g	4.50	
PROTEINE TOTALI	g	30.94	19.36
GLUCIDI DISPONIBILI	g	86.79	56.59
GLUCIDI SOLUBILI	g	5.93	
AMIDO	g	80.86	
LIPIDI TOTALI	g	17.08	24.05
LIPIDI SATURI TOTALI	g	3.44	
POLINSATURI TOTALI	g	3.02	
COLESTEROLO	mg	54.75	
FERRO	mg	3.11	
CALCIO	mg	189.60	
SODIO	mg	611.90	
POTASSIO	mg	852.20	
FOSFORO	mg	399.30	
ZINCO	mg	2.43	
TIAMINA (VIT.B1)	mg	0.19	
VITAMINA B6	mg	0.00	
RIBOFLAVINA	mg	0.41	
NIACINA (VIT. PP)	mg	5.97	
VITAMINA C	mg	28.80	
ACIDO FOLICO	mg	47.90	
RETINOLO (EQUIVALENTE)	mcg	323.79	
RETINOLO	mcg	6.80	
CAROTENE	mcg	1901.95	
VITAMINA D	mcg	0.01	
VITAMINA E	mg	4.70	

MENÙ INVERNALE

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Cous-Cous con verdure (secondo la stagionalità), Toast fontina e prosciutto cotto o torta rustica con verdure e prosciutto cotto
Verdura di stagione
Merenda: Frutta e yogurt
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Penne al pomodoro; Coniglio al forno, o spezzatino di coniglio; Patate arrosto, verdura di stagione; Pane
Merenda: frutta e yogurt
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso (ribe, arborio, carnaroli, semintegrale) con olio e parmigiano; Polpette di legumi, o crocchette di legumi, o crostini con hummus di ceci; Verdura di stagione; Pane
Merenda: karkadè, pane e stracchino
Per casa: panino con la marmellata

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Minestra (più brodosa di un passato) di sedano, carote e patate con orzo o miglio; Pizza margherita; Verdura di stagione
Merenda: caffè d'orzo, pane e miele o marmellata

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano; Pesce (pesce al forno, o seppia con piselli, o crocchette, o filetto di merluzzo); Verdura di stagione; Pane
Merenda: torta di carote

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini con pomodoro e basilico; Uova (tortino vegetale, o straccetti di frittata al forno con pomodoro, o uova sode); Verdure gratinate e verdure crude di stagione; Pane
Merenda: Frutta e yogurt
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Riso venere con verdure; Arrosto di tacchino al forno, o al latte; Verdure crude di stagione e purea di patate; Pane
Merenda: Frutta e yogurt
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Ravioli ripieni ai ceci con: sugo di pomodoro, o olio e parmigiano, o olio e salvia; Oppure tagliatelle con sugo di legumi; Verdure crude di stagione e patate lessate; Pane
Merenda: pane e stracchino
Per casa: panino con la marmellata o miele

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Pasta al pesto di verdure, o risotto con verdure di stagione (es: spinaci, o zucca, o zucchine, o porro, ecc.); Formaggio (caciotta, o casatella, o parmigiano, o pecorino); Verdure di stagione; Pane
Oppure: Passatelli in brodo di carne; bollito misto; Verdura cruda e cotta di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al tonno; Pesce (pesce al forno, o tortino di nasello, o insalata di pesce); Verdura di stagione; Pane
Merenda: torta di yogurt con gocce di cioccolata

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Zuppa toscana o crema di carote o crema di zucca, con pastina o con crostini di pane; Prosciutto crudo di Parma; Verdura di stagione; Piadina
Merenda: Frutta
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Spaghetti al pomodoro; Pollo, o cosce di pollo al rosmarino al forno; Patate arrosto e verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con farro, o pasta e ceci, o paste e fagioli, o polenta e fagioli; Verdure di stagione e purea di patate; Pane
Oppure: Pasta olio e parmigiano; Crocchette di lenticchie al forno, verdura cruda; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
***Pranzo**: Lasagne al forno con ragù di carne; Oppure: Pasta olio e parmigiano e polpette di carne al pomodoro; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta
***N.B. Ogni 5 settimane alternare lasagne e polpette di carne**

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroni al sugo di verdura; Pesce (filetti di merluzzo, o spiedini di calamari, o coda di rospo al forno); Verdura di stagione; Pane
Merenda: biscotti di fiocchi di cereali

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Minestrone, o passato di verdura, con orzo; Crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro; Verdura di stagione; Pane
Oppure: Riso in brodo vegetale, polpettine di formaggio e verdura; Verdure crude di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Spaghetti al pomodoro; Involtini di tacchino, o petto di tacchino agli aromi; Verdura cotta di stagione, o verdure gratinate, e verdura cruda; Pane
Oppure: Spaghetti al pomodoro, pesce (spiedini di calamari); Verdura cruda e cotta di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Tagliatelle con fagioli, oppure: passato di fagioli con ditalini, o passatelli, o zuppa d'orzo e fagioli; Verdura di stagione e patate al forno, o purea di patate; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Pasta, o riso, con sugo bianco di verdure, o con olio e parmigiano; Lombo di maiale al forno, o al latte al forno; Verdura cruda e cotta di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti, o stringhetti al pesce, o al pomodoro, o con olio e parmigiano; Tonno in olio di oliva; Verdura cruda di stagione; Pane
Merenda: focaccia barese

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

QUINTA SETTIMANA

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura o brodo di verdura con riso o orzo o farro; Uova (sformato di spinaci o frittatine miste di verdure al forno o uova sode); Verdura di stagione; Pane
Oppure: Pasta tricolore; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano; Pollo al forno o bastoncini di pollo al forno o petti di pollo; Verdura cruda e cotta di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con sugo di verdure, o al pomodoro, o con pesto alla genovese (*senza pinoli per Scuola Infanzia*); Formaggio (caciotta o stracchino o ricotta o parmigiano); Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Gnocchi di patate al pomodoro; Piselli al prezzemolo; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso con verdure; Pesce (filetti di merluzzo, o spiedini di calamari, o coda di rospo al forno); Verdura cruda e cotta di stagione; Pane
Merenda: ciambella alle mele

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

MENÙ ESTIVO

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Cous-Cous con verdure (secondo la stagionalità); Uova (frittatine di verdure al forno, o uova sode o in camicia o con pomodoro); Verdura di stagione o verdure gratinate; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Pasta o maccheroncini al pomodoro e basilico; Coniglio al forno, o al pomodoro e aromi, oppure coniglio alle olive; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Minestrone o passato di verdura, oppure: insalata di farro *con prevalenza di verdure* di stagione (es. pomodorini, zucchine grigliate, basilico, mais, condita con olio EVO); Pizza margherita, oppure: pane e mozzarella; Verdura di stagione
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata *(se a mezzogiorno si utilizza il pane)*
Per casa: Frutta

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Riso primavera, o con olio e parmigiano; Crocchette di legumi; Verdura di stagione; Pane
Oppure: Tagliatelle con piselli, o fagioli; Patate al forno, verdura cruda di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pasta o spaghetti al pesce oppure al pomodoro; Pesce (seppia con piselli, o insalata di pesce); Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

SECONDA SETTIMANA (menù estivo)

LUNEDÌ

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pennette al pomodoro e basilico; Zucchine alla parmigiana, o polpettine di formaggio e verdure, o formaggi morbidi; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MARTEDÌ

Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Gazpacho o Passato di verdura, o minestrone con: orzo, o farro, o pastina,
oppure: cous-cous *con prevalenza di verdure* (secondo la stagionalità);
Arrosto di tacchino al forno, o al latte; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Insalata di riso, o insalata di orzo, oppure pasta tricolore; Verdure gratinate e verdura cruda di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

GIOVEDÌ

Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Passatelli in brodo vegetale; Caprese o formaggio (caciotta o casatella); Verdura di stagione; Pane
Oppure: Stracciatella in brodo vegetale; Crocchette di lenticchie al forno; Verdure di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pesce, o all'olio e parmigiano; Pesce (spiedini misti o pesce al forno o crocchette di pesce) o in guazzetto con pomodorini; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

TERZA SETTIMANA (menù estivo)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro e basilico; Prosciutto crudo e melone; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Riso primavera, o con olio e parmigiano; Pollo al forno, o cosce di pollo al rosmarino al forno, con patate o straccetti di petto di pollo, o tacchino, con patate
verdura cruda di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Crema di verdure, o passato di verdura, oppure: insalata di farro *con prevalenza di verdure* di stagione, oppure: cous-cous *con prevalenza di verdure* (secondo la stagionalità); Pizza margherita; Verdura di stagione. Oppure: formaggi morbidi (ricotta o casatella), verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Ravioli ripieni ai ceci, conditi con: sugo di pomodoro, o olio e parmigiano, o olio e salvia; Verdura di stagione; Pane
Oppure: Tagliatelle al ragù di legumi; Verdure crude di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al tonno; Pesce (filetti di merluzzo, o spiedini di calamari, o coda di rospo al forno); Patate e verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

QUARTA SETTIMANA (menù estivo)

LUNEDÌ

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso primavera; Crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro; Oppure: gratin valdostano, o caprese con Pane; Verdura di stagione
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MARTEDÌ

Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Pasta, o spaghetti al pomodoro e basilico; Involtini di tacchino, o cotolette di petto di tacchino al forno, o straccetti di tacchino; Verdure fresche di stagione, o verdure gratinate; Pane
Oppure: Passato di legumi con orzo, o riso; Verdure fresche o gratinate; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Crema di verdura con crostini di pane tostati al forno, o pastina,
oppure: insalata di farro *con prevalenza di verdure* di stagione
Insalata fredda con tonno, uova sode e verdure miste di stagione,
oppure uova (tortino vegetale; o straccetti di frittata con pomodoro) e verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

GIOVEDÌ

Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Pasta con sugo di verdure, o con olio e parmigiano; Zucchine, o melanzane, con ripieno di carne, oppure polpette di carne al pomodoro; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Stringhetti o risotto al pesce o al pomodoro; Pesce (pesce alla marinara o tonno all'olio di oliva oppure pesce lessato al limone); Verdura cruda di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

QUINTA SETTIMANA (menù estivo)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura con riso, o orzo, oppure brodo di verdura con pastina,
oppure cous-cous *con prevalenza di verdure* (secondo la stagionalità);
Prosciutto crudo e melone; Verdure di stagione; Piadina, oppure pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata *(se a mezzogiorno si utilizza il pane)*
Per casa: frutta

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Pasta, o spaghetti, con pesto alla genovese; Frittatine miste di verdure; Verdura cruda di stagione; Pane
Oppure: Pasta olio e parmigiano; Coda di rospo, o spiedini; Verdura di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Gnocchi di patate al pomodoro;
Formaggio (caciotta o stracchino o ricotta), oppure caprese; Verdure di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Maccheroncini al pomodoro e basilico o con verdure; Lombo di maiale al forno o al latte; Verdura cruda di stagione; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso venere calamari e zucchine; Pesce (tortino di nasello, o spiedini di calamari, o pesce al forno, o insalata di mare); Verdura di stagione o verdure gratinate; Pane
Merenda: Frutta e una fetta di pane toscano con o senza miele o marmellata
Per casa: frutta

N.B. *Per la merenda pomeridiana si possono sempre preparare delle tisane a piacere (es. karkadè, camomilla, ecc. – NO spremuta d'arancia).*

CONSIGLI
INFORMAZIONI
RICETTE
PER MENÙ ESTIVO E INVERNALE

ALLEGATO II al Decreto Delegato dicembre2014 n°214

"Il presente Decreto Delegato stabilisce "i principi e regolamentazioni volte a garantire un elevato livello di protezione dei consumatori in materia di informazioni sugli alimenti e fissa gli strumenti volti a garantire il diritto dei consumatori all'informazione".

Sono stati elencati i 14 alimenti allergeni che verranno di seguito evidenziati in carattere grassetto e sottolineati (es: cereali contenenti glutine: **farina**).

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut.
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del brasile, pistacchi, noci di macadamia
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

PREPARAZIONI DI BASE

BRODO VEGETALE /DI VERDURA
Ingredienti: acqua, cipolle, carote, **sedano**, pomodorini, zucchina.
Procedimento: versare le verdure in acqua bollente, a cottura ultimata passare al passaverdure parte delle verdure in modo tale da mantenere una consistenza liquida.

PASSATO DI VERDURE
Ingredienti: cipolle, carote, **sedano**, pomodori pelati, patate, bieta, olio extravergine di oliva 20gr
Procedimento: versare in acqua fredda le verdure, a cottura ultimata passar le al passaverdure e rimettere sul fuoco. A fuoco spento condire con olio.

MINESTRONE
Ingredienti: carote, cipolle, **sedano**, prezzemolo, patate, zucchine, bietole, **brodo vegetale**, parmigiano, olio extra vergine di oliva 15gr.
Procedimento: stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate in piccoli cubetti aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura ultimata condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

PASSATO DI LEGUMI
Ingredienti (per 4 bambini): Fagioli o altri legumi secchi 120gr, riso 120gr, cipolle, carote, **sedano**, bieta, aglio (se gradito), rosmarino, **brodo vegetale**, parmigiano 20gr, olio extravergine di oliva 15 gr.
Procedimento: stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e far cuocere. A cottura ultimata passare il tutto condire con olio parmigiano e rosmarino.

SALSA DI POMODORO
Procedimento: scottare i pomodori interi immergendoli in acqua bollente, pelarli poi cuocerli facendoli bollire a fuoco basso da 10 a 30 minuti con un trito di cipolla (oppure con aglio), basilico, prezzemolo, **sedano**. Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, aggiungere altro prezzemolo o basilico; dopo aver spento la fiamma aggiungere olio.

RAGU' VEGETALE
Ingredienti: pomodori pelati gr. 380, carote gr. 140, cipolla gr. 100, **sedano** gr. 120, prezzemolo q.b., olio extravergine d'oliva 20gr, **brodo vegetale.**
Procedimento: Tritate finemente il sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con due cucchiai di acqua o brodo vegetale. Lasciare cuocere per circa 30 minuti, aggiungere i pomodori pelati e regolare di sale, abbassare al minimo la fiamma e far cuocere ancora per un'ora, poi spegnere ed aggiungere il prezzemolo tritato finemente e l'olio.

SUGO CON VERDURE

Ingredienti: brodo vegetale, zucchine, melanzane, spinaci, bietole, asparagi, fiori di zucca, carote, **sedano,** o altre verdure a piacere *(**N.B.** Per Scuola d'Infanzia NON utilizzare i funghi).*

Ingredienti: tritare finemente gli aromi scelti (cipolla o aglio) e metterli ad appassire in un tegame con qualche cucchiaio d'acqua o brodo vegetale, unire le verdure tagliate a pezzetti e far cuocere con o senza aggiunta di pomodoro e regolare di sale.

Spegnere, aggiungere olio e se necessario altri aromi (basilico, prezzemolo, origano) a piacere.

SUGO DI PISELLI O FAGIOLI

Ingredienti (per 4 bambini): piselli freschi o surgelati 740 gr, oppure fagioli 280gr, oppure ceci, prezzemolo, pomodori pelati (opzionali), olio extravergine di oliva 15gr, cipolla.

Procedimento: in una casseruola stufare in un poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati. Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. A fiamma spenta aggiungere olio, e prezzemolo tritato.

SALSA DI CECI E ROSMARINO (per condire ravioli ai ceci):

Ingredienti: ceci secchi, carota, **sedano**, cipolla, aglio, rosmarino, **brodo vegetale**, olio extravergine di oliva.

Procedimento: in una casseruola stufare in un poco brodo vegetale gli odori tritati con i ceci già lessati. Aggiungere brodo vegetale e portare a cottura. Frullare la salsa e a fiamma spenta aggiungere olio, e rosmarino.

PESTO GENOVESE

Ingredienti: basilico 60/70 gr, **Parmigiano Reggiano** 50 gr, olio extravergine d'oliva, aglio (a piacere)

***N.B.** Per la Scuola d'Infanzia non si utilizzano i pinoli*

RAGU' DI CARNE

Ingredienti: carne di manzo magra 320g gr, **brodo vegetale,** odori (**sedano**, carota, cipolla), passata di pomodoro, sale iodato q.b., olio extravergine di oliva 20 gr

Procedimento: tritare finemente sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con qualche cucchiaio di brodo vegetale, unendo la carne di manzo magra macinata al momento. Fare cuocere per 10-15 minuti quindi unire il passato di pomodoro, salare e portare a cottura per il tempo necessario. Spegnere, aggiungere l'olio e mescolare.

SALSA BESCIAMELLA

Ingredienti: 2 litri di **latte,** 90 gr di **farina,** 30 gr di olio extravergine d'oliva

Procedimento: Stemperare la farina nel latte utilizzando una frusta, mettere sul fuoco e continuare a mescolare fino a quando comincia l'ebollizione e il rassodamento della salsa (circa 15 minuti). Spegnere il fuoco, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.

SUGO DI PESCE

Ingredienti (per quattro bambini): Pesce 160 gr, **brodo vegetale**, olio extravergine di oliva 20gr, prezzemolo, pomodoro, aglio a piacere.

Procedimento: stufare in poco brodo vegetale l'aglio con il pesce aggiungere il pomodoro una volta cotto aggiungere l'olio extravergine di oliva e il prezzemolo tritato.

SUGO DI TONNO

Ingredienti: Tonno in olio di oliva 120gr, capperi q.b., **acciughe** q.b. aglio, prezzemolo, pomodoro, **brodo vegetale**, olio extravergine.

Procedimento: Rosolare con poco brodo gli ingredienti tritati/ sminuzzati, aggiungere il pomodoro e portare a cottura. Aggiungere olio extravergine di oliva a crudo e prezzemolo tritato.

NB: sgocciolare accuratamente il tonno all'olio di oliva

PASTA ALL'UOVO

Ingredienti: farina semintegrale o **"00"** gr. 208, **uova** n. 2, acqua q.b.

Procedimento: fare la fontana con la farina, unire l'uovo e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido da poter assottigliare.

RAVIOLI

Ingredienti:

- per la sfoglia**: farina semintegrale** gr. 160, **uova** n.1, acqua q.b.
- per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 240, **ricotta** gr. 100, parmigiano gr. 20, **uovo** n. 1

Procedimento: lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano. Preparare i ravioli.

POLENTA

Ingredienti: farina di mais, acqua, sale iodato

Procedimento: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino a consistenza morbida, cucinare per circa 45 minuti.

PASSATELLI

Ingredienti: Uova, parmigiano reggiano, **pan grattato**, noce moscata, buccia di limone grattugiata.

Procedimento: mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere delle palline e mettere in frigo fino al momento della preparazione. Schiacciare l'impasto con lo schiaccia patate o apposito attrezzo fino ad ottenere dei cilindri lunghi circa 4 -5 cm.

STRACCIATELLA

Ingredienti: Uova, parmigiano reggiano, noce moscata q.b.

GNOCCHI DI PATATE

Ingredienti: Patate 600gr, **Farina semintegrale** o **"00"** 300 gr

Procedimento: lessare le patate già lavate con la buccia, ancora calde schiacciarle, lasciare intiepidire. Impastare le patate con la farina creando un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. Quindi dividete l'impasto in tanti cilindri dello spessore di un dito e tagliare a tocchetti.
Aggiungere all'impasto gli spinaci ben strizzati e tritati finemente per gli gnocchi verdi.

N.B. 1 porzione (per bambino) pesa circa 200 gr

GNOCCHI DI PISELLI

Ingredienti: piselli freschi o surgelati 600 gr **farina semintegrale** oppure **"00"** 300 gr

Procedimento: Lessare i piselli in acqua salata per 5-8 minuti. Quando sono teneri scolarli e una volta freddi frullarli fino ad ottenere una purea densa. Unire la farina fino ad ottenere un impasto abbastanza consistente.
Si consiglia di fare degli impasti ciascuno non superiore ai 3 kg per la buona riuscita dell'impasto. Formare cilindri dello spessore di un dito e tagliare a tocchetti.

N.B. 1 porzione (per bambino) pesa circa 200gr.

CASSONCINI CON VERDURE:

Ingredienti: farina tipo semintegrale o **"0"** 1,5 kg acqua q.b., olio extravergine d'oliva 100gr, bietole o bietole e spinaci

Procedimento:

- per il ripieno: cuocere le bietole in poca acqua calda, scolare e tritare;
- per la piadina: impastare, passare alla sfogliatrice al n° 2, confezionare i cassoncini con bietole precedentemente lessate e cuocere in forno a 170 C° per circa 5-6 min.

PIADINA

Ingredienti: farina tipo semintegrale o **"0"**, acqua q.b., olio extravergine di oliva (in piccola quantità)

PIZZA

Ingredienti:

- per la preparazione dell'impasto: **farina tipo semintegrale,** sale iodato, acqua e lievito di birra;
- per il condimento: salsa di pomodoro, **mozzarella**, verdure di stagione, origano a piacere.

PRIMI PIATTI

CREMA DI VERDURE: CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE
Ingredienti (**per 4 bambini):** 500 gr di carote, 300 gr di patate, 150 gr di porri, un litro di acqua, 30 gr di parmigiano grattugiato, 20 gr di olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato q.b.
Procedimento: mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell' acqua leggermente salata e dopo circa 15 minuti aggiungere le patate sbucciate e successivamente il bianco dei porri.
Passare le verdure nel passaverdure e unire la crema ottenuta con il liquido di cottura, riportare il tutto a bollore e aggiungere alla fine il prezzemolo e l'olio.
Servire con **pastina**, o **orzo**, o **crostini di pane**.

ZUPPA TOSCANA
Dosi per 6 bambini: *300 gr di cavolo nero, 450 gr di patate, 150gr carote medie, 200 gr di zucchine, 100g gambi di sedano, 1 piccola cipolla bionda, 80 gr di polpa pronta di pomodoro, 150g fette di pane toscano tostato, prezzemolo, 30gr olio extravergine d'oliva, sale*
Procedimento:
Tagliate la cipolla al velo, le carote e il sedano a piccole rondelle e stufate il tutto in poco olio e sale. Unite il cavolo tagliato a striscioline e privato della maggior parte delle dure venature bianche. Aggiungete le patate a dadini, il pomodoro. Lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti, mescolando spesso e regolando di sapore con il sale. Unite le zucchine a pezzetti, una presa di prezzemolo tritato finissimo, mescolate e coprite con 300' ml di acqua bollente. Lasciate sobbollire per circa 30 minuti, prelevate e frullate un quarto della zuppa e rimetterla nella casseruola. Servite la zuppa calda e irrorate con un filo di olio e accompagnate con fette di pane tostato.

PASTA O RISO CON BROCCOLI
Ingredienti (per 4 bambini): cavolo broccolo 160 gr 40 gr di cipolla, prezzemolo, aglio, parmigiano 20 gr, **brodo vegetale**, olio extra vergine di oliva.
Procedimento: mondare i broccoli e sbollentarli per alcuni minuti in acqua bollente. Stufare la cipolla tritata assieme all' aglio in poco brodo vegetale, aggiungere i broccoli a pezzettoni e terminare la cottura. Frullare. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con i broccoli frullati, l'olio, il prezzemolo tritato il parmigiano.

COUS-COUS CON VERDURE **(secondo la stagionalità)**
Dosi per 4 bambini: 240 gr di couscous, brodo vegetale, verdure di stagione, *olio extra vergine d'oliva gr.20, sale q.b.*
Procedimento: *Tagliare verdure a dadini e saltarle in padella con olio e sale lasciandole leggermente croccanti. Nel frattempo preparate il couscous: versate il couscous in una ciotola capiente e coprite il couscous con il brodo bollente, mescolate e lasciate riposare per 5 minuti, coperto. Trascorso il tempo di riposo il brodo sarà stato assorbito, quindi unire nella padella con le verdure. Amalgamate il tutto e servite.*

ROTOLO ALLE BIETOLE (Piatto unico)

Ingredienti (per 4 bambini):

- per la sfoglia**:** farina gr. 280 uova n.2 acqua q.b.
- per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 340 ricotta gr. 150 parmigiano gr. 40 - uova n.1 salsa di pomodoro

Procedimento. Tirare la sfoglia lessarla e stenderla su di un apposito canovaccio. Lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano.

Questo composto va steso sulla sfoglia che andrà arrotolata su sé stessa aiutandosi con il canovaccio, chiudendo le estremità.

Cuocere il rotolo a fuoco moderato in acqua per 30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliarlo a fette. Sistemare le fette in una pirofila, aggiungere la salsa di pomodoro, il parmigiano e farle gratinare.

CREMA DI PISELLI o LENTICCHIE (Piatto unico)

Ingredienti: piselli freschi o surgelati gr. 700, sale iodato q.b., patate gr. 500, carote, **sedano,** cipolla q.b., olio extra vergine d'oliva gr.15, **pane toscano, brodo vegetale**

Procedimento: Mettere a stufare gli odori in un tegame con acqua o brodo vegetale. Aggiungere i piselli e le patate a dadini, l'acqua e il sale. Lasciare cuocere per circa 1,30 h aggiungendo acqua calda se la minestra tenderà a stringersi. A fine cottura passare il composto prima nel passaverdure e poi con un frullatore a immersione. Infine aggiungere l'olio. La crema si può servire con dadini di pane toscano abbrustoliti in forno o con **pasta** o riso.

MINESTRA DI SEDANO, CAROTE E PATATE CON ORZO O MIGLIO

Ingredienti: orzo perlato o miglio gr. 200, patate gr. 300, polpa di pomodoro 1 cucchiaio, parmigiano gr. 30, olio extravergine di oliva gr. 20, n. 1 **sedano** tenero, carote, prezzemolo

Procedimento: Mettere l'orzo (o il miglio) in acqua tiepida per una ventina di minuti, scolarlo e cuocere in una casseruola con le carote e il sedano ben lavati e sottilmente affettati, la polpa di pomodoro, le patate sbucciate e lavate e un litro e mezzo di acqua fredda.

Tenere a fiamma bassa e coperchio chiuso, senza mescolare per mezz'ora.

Togliere le patate cotte con una schiumarola, schiacciarle con una forchetta e rimetterle nella stessa casseruola.

Salare e proseguire la cottura ancora per mezz'ora, mescolando ogni tanto.

All'ultimo momento aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano e servire.

PASTA TRICOLORE (Piatto unico)

Ingredienti (per 4 bambini): pasta (fusilli), gr. 320 **prosciutto cotto** gr. 140, piselli freschi o surgelati gr. 350, **burro,** gr. 20, parmigiano gr. 30, passata di pomodoro gr.100, cipolla, **sedano**, carote, sale e **brodo vegetale** q.b.

Procedimento: tritare la cipolla, il sedano e le carote, poi farli appassire a fuoco lento con acqua o brodo vegetale. Unire il prosciutto cotto tritato e lasciare asciugare per qualche minuto.

Aggiungere i piselli lessati in precedenza e la passata di pomodoro, quindi lasciare bollire a fuoco lento per circa 30 minuti. Togliere dal fuoco, aggiungere il burro e salare.

Intanto lessare la pasta al dente, scolarla e rimetterla nella pentola versandovi il sugo e rimestare sul fuoco basso per pochi minuti. Aggiungere il parmigiano e servire.

INSALATA DI RISO (Piatto unico)
Ingredienti: riso lessato con: **prosciutto cotto** e **formaggio** tagliati a dadini, **uova** sode e vari tipi di verdure cotte e crude, compresi i piselli, olio extravergine di oliva 15gr.

INSALATA DI ORZO (Piatto unico)
Ingredienti (per 4 bambini): verdure miste cotte (carote, zucchine, fagiolini) gr. 400, fagioli cannellini secchi gr. 60, **orzo perlato** gr. 320, **tonno** in olio di oliva gr. 180, olio extravergine di oliva, limone, sale iodato q.b.
Procedimento: ammorbidire l'orzo in acqua fredda per 1 ora quindi lessarlo per 30 minuti in abbondante acqua bollente salata, scolarlo e lasciarlo raffreddare.
Intanto tagliare le verdure miste a dadini, lessarle leggermente al dente, scolarle e tenerle a parte. Lessare anche i fagioli, scolarli e unirli alle verdure.
Mescolare in un contenitore l'orzo con le verdure e i fagioli, aggiungere il tonno sbriciolato e condire con un'emulsione di succo di limone, sale e poco olio.
***NB**: sgocciolare accuratamente il tonno all'olio di oliva*

LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE (Piatto unico)
Ingredienti: sfoglia verde o gialla q.b. odori (carota, **sedano**, cipolla) q.b. **besciamella** (vedi ricetta) 1,5 lt. - legumi secchi misti gr. 60 piselli freschi o surgelati gr. 140, salsa di pomodoro - parmigiano q.b.
Procedimento: Preparare la sfoglia con gli spinaci, precedentemente lessati e strizzati, tagliarla a quadrettoni e passarla in acqua bollente.
Preparare la salsa besciamella e distintamente un sugo di piselli e di legumi secchi misti con aromi e salsa di pomodoro: a fine cottura passarli entrambi, fino a consistenza cremosa e tenerle separate. Procedere a formare in una teglia strati di sfoglia alternandoli con la crema di piselli e di legumi, unendo anche la besciamella. Aggiungere in superficie una spolverata di parmigiano, infornare e cuocere fino al formarsi di una crosticina dorata. Sfornare e lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.

CANNELLONI AL FORNO
Ingredienti: pasta all'uovo, bietole/spinaci, **ricotta**, **uovo**, salsa di pomodoro, **besciamella**, parmigiano grattugiato.
Procedimento: Preparare l'impasto con bietole/ spinaci ricotta, uovo, parmigiano. Cuocere la pasta in acqua bollente e preparare la besciamella. Farcire la pasta con il ripieno e arrotolare, posizionare in una teglia da forno. Ricoprire con besciamella e qualche cucchiaio di salsa di pomodoro. Spolverare con parmigiano passare in forno fino a doratura.

LASAGNE AL FORNO
Ingredienti: pasta all'uovo, **besciamella**, **ragù di carne**, parmigiano
Procedimento: cuocere le lasagne in acqua bollente e preparare la besciamella. In una teglia da forno stendere un primo strato di besciamella con qualche cucchiaio di ragù di carne e coprire con la pasta. Procedere in questo modo fino al raggiungimento dello spessore desiderato. Aggiungere il parmigiano passare al forno fino a doratura.

PENNETTE RICOTTA E VERDURA (Piatto unico)

Ingredienti (per 4 bambini): pasta gr. 320, spinaci gr. 100, **Ricotta** gr. 220 olio extravergine d'oliva gr. 15, **latte** gr. 40, parmigiano gr. 40, **brodo vegetale**

Procedimento: tritare finemente gli spinaci e metterli a cuocere in un tegame con qualche cucchiaio d'acqua o brodo vegetale, regolando di sale.

Spegnere, aggiungere l'olio e tenere in caldo. A parte schiacciare la ricotta con una forchetta e, aggiungendo il latte, formare una crema. Scolare la pasta e versarla calda nel tegame rigirandola con gli spinaci e la ricotta già preparata. Aggiungere il parmigiano e servire.

RISO CON ZUCCA GIALLA o ALTRA VERDURA DI STAGIONE

Ingredienti (per 4 bambini): riso gr. 320, zucca gr. 400, olio extravergine di oliva gr. 20, parmigiano gr. 40, sale iodato q.b.

Procedimento: sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti la zucca e lessarla per 15 minuti in poca acqua leggermente salata, senza gettarla. Passare la zucca al setaccio e tenere a parte. Cuocere il riso nell'acqua di cottura della zucca; a metà cottura aggiungere la zucca passata, mescolando spesso per non farla attaccare al fondo. Al termine aggiungere il burro e il parmigiano e servire.

N.B. *In un'altra versione della ricetta si possono usare zucca, carota e patata per preparare il passato.*

RISO ALL'ORTOLANA

Ingredienti (per 4 bambini): riso gr. 320, pomodori pelati gr. 400, verdure di stagione gr. 250, piselli (surgelati) gr. 700, carote, cipolla, **brodo vegetale**, parmigiano gr. 40, olio extravergine d'oliva gr. 20, aglio (se gradito) q.b.

Procedimento: fare appassire la cipolla tritata e l'aglio con poca acqua o brodo vegetale. Pulire accuratamente le verdure, tagliarle finemente e assieme ai piselli unirle alla cipolla. Fare cuocere per circa 30 minuti, unire i pomodori pelati sminuzzati e continuare la cottura ancora per mezz'ora e tenere a parte. Cuocere il riso nel brodo vegetale per circa 20 minuti e prima di spegnere il fuoco unire il sugo già preparato e amalgamare bene. Aggiungere l'olio e servire.

RISO PRIMAVERA

Ingredienti (per 4 bambini): riso gr. 320; verdure di stagione gr. 200; piselli 700 gr; carote; cipolla, **sedano**, **brodo vegetale**, parmigiano gr. 40; olio extravergine d'oliva; gr. 20 aglio (se gradito) q.b.

Procedimento: fare appassire la cipolla tritata con poco brodo vegetale. Pulire accuratamente le verdure, tagliarle finemente e assieme ai piselli unirle alla cipolla.

Fare cuocere per circa 30 minuti, unire il riso e tostarlo per alcuni minuti. Aggiungere del brodo vegetale e proseguire con la cottura fino a completo assorbimento del liquido.

A cottura ultimata aggiungere l'olio e il parmigiano e servire.

RISO CON PISELLI, O CECI, O LENTICCHIE, O FAGIOLI

Ingredienti: Fagioli o altri legumi secchi 20 gr; riso 30 gr; cipolle 15 gr; carote 15 gr; **sedano** 10 gr, bieta 20 gr; aglio, rosmarino, **brodo vegetale**, parmigiano 5 gr; olio extravergine di oliva 3 gr.

Procedimento: stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e rimettere sul fuoco condire con olio parmigiano e rosmarino tritato.

RISO VENERE CON VERDURE:

Ingredienti (per 4 bambini): Riso venere 320 gr, cavolo broccolo, carote, porri, **sedano**, 400 gr

Procedimento: Pulire accuratamente le verdure. Lessare i broccoli. Tagliare a dadini le verdure (porri e sedano) e stufarle in poco brodo vegetale. Tagliare finemente a listarelle le carote e appassire per poco tempo. Lessare il riso venere unire le verdure precedentemente preparate.

RISO VENERE CALAMARI E ZUCCHINE

Ingredienti (per 4 bambini): Riso venere 320 gr, **calamari** 200 gr, zucchine 200 gr, scalogno, olio extravergine di oliva, basilico, sale.

Procedimento: affettare finemente lo scalogno, lavare tagliare a dadini le zucchine, tagliare il calamaro a striscioline, fare imbiondire per qualche minuto lo scalogno nell'olio in una padella. Quindi aggiungere le zucchine e i calamari. Salare e continuare la cottura coprendo la padella.

Nel frattempo lessare il riso venere. A cottura ultimata scolare il riso e mantecarlo nella padella con i calamari e le verdure, aggiungendo qualche mestolo di acqua di cottura se dovesse risultare troppo asciutto.

PASTA AL FORNO AI 4 FORMAGGI

Ingredienti: **Pasta di semola**, **besciamella**, **mozzarella**, parmigiano grattugiato, **ricotta**, **casatella**, sale iodato.

Procedimento: Sbollentare la pasta in acqua bollente condire con i formaggi infornare e gratinare

RAVIOLI AI CECI

Ingredienti (per 4 bambini):

- per il ripieno: ceci secchi gr 60; **ricotta** gr 80; parmigiano q.b. per amalgamare l'impasto, sale iodato q.b.
- per la sfoglia: **farina** 200 gr; **uova** n° 2

N.B. *1 porzione (per bambino) pesa circa 140 gr*

MINESTRA DI PESCE

Ingredienti: pesce gr. 300; **latte** cc. 225; olio extravergine d'oliva gr. 20; patate gr. 300; odori (carote, **sedano**, cipolla) q.b.; dadini di pane tostati al forno; prezzemolo tritato q.b.; **brodo vegetale**

Procedimento: Fare appassire gli odori tritati in un tegame con un po' d'acqua o brodo vegetale. Aggiungere i filetti di pesce e le patate a tocchetti. Cuocere per 5 minuti, salare e versare il latte e l'acqua. Lasciare cuocere per circa 1 ora e mezza. Quando le patate saranno cotte, frullare il composto con un frullatore ad immersione. Se la minestra risultasse troppo densa aggiungere altra acqua bollente. Terminata la cottura aggiustare di sale, condire con l'olio e il prezzemolo tritato. Accompagnare la crema con dadini di pane o pastina.

RISOTTO DI PESCE
Ingredienti: **pesce** gr. 150; olio extravergine d'oliva gr. 15; odori (carote, **sedano**, cipolla) q.b. **brodo vegetale,** aglio, prezzemolo.
Procedimento: Stufare in poco brodo vegetale il pesce con gli aromi. Unire il riso, tostarlo, quindi aggiungere del brodo vegetale fino a cottura ultimata. Aggiungere olio e prezzemolo tritato e mescolare il tutto.

RAVIOLI:
Ingredienti:
- per la sfoglia: **farina** gr. 200; **uova** n.2 acqua q.b.
- per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 480; **ricotta** gr. 200; parmigiano gr. 40; **uovo** n. 1
Procedimento: lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano. Preparare i ravioli.

SECONDI PIATTI

INSALATA DI PESCE:
Ingredienti (per 4 bambini): **Calamari** 120 gr; **Seppia** 160 gr; **Sedano;** julienne di carote, julienne di patate, pomodorini; prezzemolo o basilico. Olio extravergine di oliva 20gr
Procedimento: Lessare il pesce e tagliare a striscioline, lessare le patate e tagliare a pezzettini aggiungere sedano, carote, pomodorini, prezzemolo, olio extravergine di oliva.

CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO
Ingredienti (per 4 bambini): **filetti di pesce (nasello o coda di rospo o filetti di merluzzo)** gr. 320; spinaci gr. 200; patate gr. 80; **uovo** n. ½**; pangrattato** q.b.; odori (**sedano,** carota, cipolla, limone, prezzemolo)
Procedimento: Lessare il pesce con un mazzetto di odori, scolarlo, tritarlo finemente poi unirlo agli spinaci e alle patate precedentemente cotti. Aggiungere l'uovo, amalgamare e modellare dei bastoncini o polpettine che andranno passati nel pangrattato e messi in una teglia leggermente unta. Far dorare in forno e servire caldi.

PESCE ALLA MARINARA
Ingredienti (per 4 bambini): **pesce in tranci** gr. 320; olive nere gr. 15; pomodori pelati gr. 250; olio extravergine d'oliva gr. 15; **pangrattato** q.b.; basilico q.b.
Procedimento: Ungere una pirofila ed adagiarvi i tranci di pesce. Tritare il basilico e tagliare a fettine le olive già snocciolate e lavate. Cospargere il pesce di pangrattato, basilico, coprire con i pomodori schiacciati e versarvi sopra le olive tagliate a rondelle. Mettere la pirofila in forno a calore medio e far cuocere per circa 40 minuti.

SEPPIA CON I PISELLI:

Ingredienti per 4 bambini: Seppia 160gr, piselli 260gr, cipolla, **sedano**, carote, pomodori pelati, aglio, prezzemolo, **brodo vegetale,** olio extravergine di oliva, sale iodato.

Procedimento: Stufare in poco brodo vegetale la cipolla, sedano, carote (tritati), aglio. Poi unire la seppia i pomodori pelati e parte del prezzemolo tritato, continuare la cottura con il brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo rimasto e l'olio.

PESCE AL FORNO

Ingredienti (per 4 bambini): coda di rospo, o **merluzzo,** o **filetto di nasello** gr. 320; **pangrattato** q.b., olio extravergine d'oliva gr. 15; rosmarino o prezzemolo e aglio q.b.

Procedimento: Scongelare accuratamente il pesce, lavarlo e pulirlo. Tritare il prezzemolo (o il rosmarino), l'aglio e unirli al pangrattato.

Impanare leggermente i filetti o bocconcini di pesce e sistemarli in una pirofila unta. Cuocere a forno basso per circa un'ora. Togliere dal forno e condire con pochissimo olio di oliva extravergine.

SPIEDINI DI CALAMARI AL FORNO

Ingredienti (per 4 bambini): calamari gr. 320; **pangrattato** q.b.; olio extravergine d'oliva gr. 15; rosmarino o prezzemolo e aglio q.b. sale iodato

Procedimento: Scongelare accuratamente il pesce, lavarlo e pulirlo. Tritare il prezzemolo (o il rosmarino), l'aglio e unirli al pangrattato, sale. Impanare il pesce, infilare gli spiedini e sistemarli in una teglia. Cuocere a 200gr per 20-30 minuti circa.

Togliere dal forno e condire con pochissimo olio di oliva extravergine.

PESCE (MERLUZZO) LESSATO AL LIMONE

Ingredienti (per 4 bambini): pesce gr. 300; prezzemolo tritato q.b.; succo di limone a piacere; sale iodato; olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento: Portare a ebollizione un contenitore con acqua in cui vi è aggiunta una fetta di limone, mezza cipolla e ciuffi di prezzemolo. Lessarvi il pesce aggiungendo poco sale.

Lasciarlo intiepidire e condirlo con una emulsione di succo di limone, olio e prezzemolo tritato.

TORTINO DI NASELLO

Ingredienti (per 4 bambini): filetti di pesce gr. 300; **pangrattato** q.b.; **latte** cc. 20; olio extravergine d'oliva gr 15; patate lessate gr. 300; limone e prezzemolo q.b.; **farina** gr. 1; **sedano,** carota, cipolla q.b.; **uova** n. 1

Procedimento: Preparare un court-bouillon con gli odori e il succo di mezzo limone per lessare il pesce. Preparare la besciamella (vedi ricetta base). A parte, lessare e schiacciare le patate in una terrina, aggiungere il pesce lessato sminuzzato, l'uovo, la besciamella e il prezzemolo tritato. Mescolare bene il composto ed aggiustare di sale, versarlo in una placca foderata di carta da forno, spolverizzare di pangrattato e mettere in forno a gratinare.

FILETTI DI PESCE CON PATATE

Ingredienti (per 4 bambini): patate gr. 400; olio extravergine d'oliva gr. 15; **filetti di pesce** gr. 300; Prezzemolo q.b.

Procedimento: Foderare una teglia con carta da forno e adagiarvi metà delle patate pelate, lavate e tagliate sottilmente. Sul letto di patate mettere i filetti di pesce precedentemente spellati. Salare leggermente e ricoprire con l'altra metà delle patate affettate. Salare un po' in superficie, ricoprire la teglia con carta alluminio e infornare a 180 °C per 30 minuti circa. Trascorso il tempo scoprire la teglia e fare gratinare le patate sempre in forno a 180 °C.

Aggiungere l'olio e servire con prezzemolo tritato.

CROSTINI MISTI CON FORMAGGIO E VERDURE:

Ingredienti (**per 4 bambini):** Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini), brodo vegetale, prezzemolo, olio extravergine di oliva 15 gr, passata di pomodoro, **mozzarella 160gr.**

Procedimento: Trifolare le verdure con poco brodo vegetale, una volta cotte aggiungere prezzemolo tritato e olio. Aggiungere le verdure o la passata di pomodoro sopra le fette di pane e unire i dadini di mozzarella. Far dorare in forno per circa 15/ 20min.

POLPETTINE DI FORMAGGIO E VERDURA

Ingredienti (per 4 bambini): Verdure (bietole o spinaci) gr. 400; patate gr. 100; **ricotta** (o altro **formaggio**) gr. 150; **uovo** n. 1; parmigiano grattugiato gr. 20

Procedimento: Pulire le bietole (o gli spinaci) e dividere le coste dure dalle foglie, mettere a lessare le coste per 10 minuti, aggiungere le foglie e far cuocere ancora per 5 minuti. Scolare il tutto, strizzarlo e tritarlo, poi unire la ricotta, l'uovo, il parmigiano e le patate precedentemente pulite, lessate e schiacciate. Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato.

Ungere una teglia e passare al forno a dorare per 20 minuti a media temperatura. Servire le polpettine calde.

N.B. Nella suddetta ricetta la ricotta può essere sostituita con: fior di latte, mozzarella, stracchino, caciotta fresca. Se gradite, le polpettine possono essere preparate anche con meno verdure.

TORTINO DI RICOTTA E SPINACI

Dosi per 4 bambini

Ingredienti (per 4 bambini): **ricotta** gr. 60; parmigiano gr. 30; spinaci gr. 300; **latte** e sale q.b.; **uova** n. 2; **pangrattato** q.b.

Procedimento: Lavare accuratamente gli spinaci, lessarli, strizzarli e passarli al passaverdura. A parte, stemperare la ricotta con una forchetta in una terrina aiutandosi con un po' di latte. Aggiungervi, quindi, le uova, il parmigiano, gli spinaci e il sale, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.

Ungere leggermente una pirofila, cospargerla di pangrattato e batterla per togliere il pangrattato eccedente. Versarvi il composto, livellarlo e metterlo in forno preriscaldato, facendo cuocere a 180-200° per 20 minuti circa, fino a che i bordi risultino dorati e staccati dalla pirofila. Lasciare riposare e servire.

ZUCCHINE O MELANZANE ALLA PARMIGIANA

Ingredienti (per 4 bambini): Zucchine (o melanzane) passata di pomodoro q.b. **mozzarella** gr. 100 parmigiano grattugiato gr. 75 **pangrattato** q.b. olio extra vergine d'oliva gr. 30 basilico (alcuni ciuffetti) sale iodato q.b.

Procedimento: Tagliare le zucchine (o melanzane) a rondelle dello spessore di 3 mm circa e metterle in uno scolapasta con un po' di sale per farle appassire e perdere l'acqua di vegetazione. Dopo una mezz'oretta metterle in una teglia leggermente unta e passarle al forno a 140 °C per il tempo di asciugarle e ammorbidirle (circa mezz'ora). Ungere leggermente una teglia da forno e metterci un po' di salsa di pomodoro*. Fare uno strato di zucchine che ricoprirete con un po' di mozzarella a fettine sottili, della salsa di pomodoro e del parmigiano. Fare un altro strato di zucchine, mozzarella, pomodoro, parmigiano e pangrattato, mettere qualche foglia di basilico spezzettata e infornare a 160 °C per il tempo che serve a fare la gratinatura in superficie. Sfornare e aggiungere l'olio d'oliva.

***N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco.**

ZUCCHINE O MELANZANE CON RIPIENO DI CARNE

Ingredienti: zucchine o melanzane, **brodo vegetale**

- Per il ripieno: Carne tritata (al momento) gr 100, **mollica di pane** gr 20, latte q.b., olio extravergine di oliva, sale iodato

Procedimento: Formare il ripieno con la carne finemente macinata, la mollica di pane ammorbidito nel latte e il sale. Inserire il ripieno nelle verdure precedentemente svuotate e cuocere in forno bagnando con brodo vegetale. A crudo aggiungere olio.

TORTINO DI VERDURE o vegetale

Ingredienti (per 4 bambini): **uova** n° 3 verdure miste gr.200 (patate, carote, spinaci, zucchine, finocchi, carciofi) parmigiano gr. 20, **pangrattato** q.b. sale iodato, olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento: Sbucciare, lavare e lessare le verdure. Passarle nel passaverdura e lasciarle raffreddare. Aggiungere i tuorli, il parmigiano, salare e amalgamare tutti gli ingredienti. A parte montare gli albumi a neve ed incorporarli delicatamente all'impasto. Preparare uno stampo oliato e cosparso di pane grattugiato, versarvi il composto ed infornarlo a 200° per 35-45 minuti circa (a secondo del contenuto di acqua delle verdure utilizzate). Tagliare a triangoli e servire caldo.

BURGER VEGETALI

Ingredienti (per 4 bambini): Carote, patate gr 80, broccolo, **uovo** pn.1, **pangrattato** q.b., sale q.b., pane, pomodoro e insalata

Procedimento: Tagliate a pezzetti le patate, le carote e il broccolo, fate cuocere al vapore e non appena le verdure risultano abbastanza morbide, schiacciatele con una forchetta. Riponete le verdure così preparate in una ciotola e aggiungete l'uovo sbattuto con sale e il pangrattato. Impastate fino ad ottenere un composto abbastanza consistente e poi, con le mani o con apposite formine, ricavate dall'impasto per gli hamburger. Riponete gli hamburger su una teglia coperta da carta da forno aggiungendo in superficie una spolverata di pangrattato. Infornate a 220°C per circa 20 minuti.

TORTINO DI PATATE E PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti (per 4 bambini: purea di patate 400 gr; **prosciutto cotto** 240 gr; parmigiano grattugiato n. 4 cucchiaini

Prendere una tortiera, ungerla leggermente e stendere metà della purea. Adagiarvi, quindi, le fette di prosciutto cotto e ricoprire il tutto con il rimanente purea. Cospargere con il parmigiano e mettere in forno fino a far dorare il tortino. Togliere e far riposare. Tagliare a rettangoli e servire caldo.

TOAST:

Ingredienti (per 1 bambino): fontina 20gr, **prosciutto cotto** 30gr, **pane** 50gr

TORTA RUSTICA DI VERDURE E PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti per 4 bambini:

- per la pasta: farina 400 gr. 4-5 cucchiai di olio extravergine di oliva; acqua e sale iodato q.b.
- per ripieno: verdure (spinaci, bietole, zucchine, asparagi, carciofi) gr. 400 prosciutto cotto a fette sottili q.b. uova intere n. 2

Procedimento: Preparare una pasta liscia con farina, olio, acqua e sale, tirandola sottile.

Lessare le verdure (es. bietole e spinaci), tritarle finemente e amalgamare ad esse le uova intere. Stendere la pasta sul fondo di una teglia bassa, ricoprendo anche i bordi, tenendo a parte della pasta per coprire la torta. Stendere all'interno il composto di verdure, ricoprendolo con fette di prosciutto cotto. Chiudere la torta in superficie con la pasta rimasta, sigillandola accuratamente ai bordi e spennellarla con dell'uovo precedentemente sbattuto. Mettere in forno portando a cottura, poi togliere e far riposare. Tagliare a rettangoli e servire.

CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI AL FORNO

Ingredienti (per 4 bambini): legumi gr. 60; **uova** n. 1; patate gr. 200; **pangrattato** q.b.; spinaci gr. 100; sale q.b.; **sedano,** carota q.b.; parmigiano gr. 10

Procedimento: Lessare i legumi con sedano e carota. Passare quindi le lenticchie al passaverdura per ottenere una crema. Aggiungere a questa le patate e gli spinaci precedentemente cotti e passati. Unire l'uovo intero e il parmigiano, amalgamare il tutto e modellare dei bastoncini (o altre forme a piacere) e passarli nel pangrattato. Mettere su una teglia leggermente unta e far dorare in forno. Servire le crocchette ben calde.

STRACCETTI DI FRITTATA CON POMODORO

Ingredienti (per 4 bambini): 4 **uova**; **salsa di pomodoro** q.b.; 100 cc di **latte**; prezzemolo o basilico q.b.; sale q.b.; carota, **sedano**, cipolla q.b.

Procedimento: Sbattere le uova con il latte e il sale. Foderare una teglia con carta da forno e versarvi il composto. Cuocere in forno a 150 °C per 10 minuti circa. Quando la frittata avrà preso un bel colore dorato, toglierla dal forno e arrotolarla. Tagliarla a mo' di tagliatelle e adagiarle in un vassoio sul cui fondo metterete parte della salsa di pomodoro***** preparata nel frattempo. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato.

*** N.B**. Se di stagione, usare pomodoro fresco

FRITTATINE MISTE DI VERDURE:
Ingredienti per 4 bambini: **uova,** n°4, **farina** 15 gr, **latte** 20 gr verdure: (spinaci o bietole o zucchine o carote precedentemente lessate), parmigiano 5gr, olio extravergine di oliva 3 gr, sale iodato.
Procedimento: sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte farina, parmigiano e verdure bollite tritate e aggiungerla alle uova. Oliare una placca e infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

GRATIN VALDOSTANO
Ingredienti (per 4 bambini): 8 **fette di pane casereccio**; 2 **uova;** gr. 200 di **fontina**; 250 cc di **latte**; sale iodato q.b.
Procedimento: Sbattere le uova in una terrina con una forchetta, unendo un pizzico di sale.
Incorporare a poco a poco il latte, senza mai smettere di mescolare.
Ungere leggermente una pirofila, disporre sul fondo le fette di pane (meglio se di alcuni giorni) e versare lentamente il composto preparato facendolo ben assorbire dal pane. Tagliare la fontina a fettine sottili e distribuirla sul pane. Mettere la teglia nel forno già caldo e far cuocere fino a ottenere in superficie una crosticina dorata. Servire il gratin ben caldo.

SFORMATO O SOUFFLE' DI SPINACI
Ingredienti (per 4 bambini): uova n. 4; **besciamella** (vedi ricetta) gr. 200; spinaci gr. 300; sale iodato q.b.
Procedimento: Lessare e tritare finemente gli spinaci. Preparare la besciamella, quindi toglierla dal fuoco aggiungendo gli spinaci e i tuorli, amalgamare con cura e lasciare raffreddare. Montare a neve ferma gli albumi tenuti da parte, incorporandoli piano piano al composto, avendo cura di girare sempre dallo stesso verso. Mettere il tutto in una teglia a bordi alti e cuocere in forno senza mai aprirlo fino al termine della cottura, per evitare che si "sgonfi ". Lasciare riposare 10 minuti e servire

COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO
Ingredienti (per 4 bambini): 4 fettine di petto di tacchino; 1 **uovo; pangrattato** q.b.; sale iodato, limone e olio extravergine d'oliva q.b.
Procedimento: Battere le fettine di tacchino con il batticarne e passarle nell'uovo precedentemente sbattuto in una terrina con poco sale. Passarle, quindi, nel pangrattato unendolo con una leggera pressione delle mani. Ungere leggermente una pirofila e mettere in forno caldo fino a farle dorare.
Servire le cotolette ben calde, aggiungendo poco limone, a piacere.

INVOLTINI DI TACCHINO
Ingredienti (per 4 bambini): petto di tacchino a fette gr. 240; carote, **sedano**
- per la salsa: **latte** gr. 50¸ **farina** q.b.; succo di limone q.b.
Procedimento: Tagliare le carote e il sedano a fiammifero dopo averli puliti e lavati e metterli al centro di ogni fetta di carne leggermente battuta che verrà arrotolata e fissata con uno stuzzicadenti. Passare gli involtini nella farina e riporli in una teglia da forno oliata.
Cuocere al forno a 200°C per circa 10 minuti, avendo cura di girare da entrambi i lati gli involtini.

A parte preparare la salsa: stemperare la farina nel latte, unire il succo di limone e sbattere il tutto con una frusta per amalgamare bene.
Ricoprire gli involtini con la salsa e rimettere in forno per altri 30 minuti. Servire gli involtini ben caldi.

BOCCONCINI DI TACCHINO CON PATATE
Ingredienti (per 4 bambini): **latte** cc. 50; tacchino gr. 240; patate gr. 200; odori (**sedano**, carote, cipolla); sale iodato q.b.
Procedimento: Fare appassire le verdure tritate in un tegame con poca acqua o brodo vegetale e aggiungere la carne tagliata a pezzetti. Cuocere il tutto a fuoco lento, bagnando con il latte di tanto in tanto. Dopo circa 20 minuti aggiungere le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, salare, portare lentamente a cottura e servire caldo.

SPEZZATINO DI VITELLO O MAIALE CON PATATE
Ingredienti (per 4 bambini): vitello o maiale gr. 400; patate gr. 300; **sedano,** carota, cipolla q.b.; pomodori pelati gr. 50; rosmarino q.b. **brodo vegetale**
Procedimento: Pulire e lavare sedano, carota e cipolla. Tritarli, porli in un tegame insieme al pomodoro sminuzzato e far cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso, aggiungendo un po' d'acqua o brodo vegetale, se necessario.
Aggiungere la carne tagliata a pezzetti, lasciando insaporire per altri 10 minuti. Unire le patate tagliate a tocchetti, il rosmarino e aggiustare di sale. Aggiungere brodo vegetale fino a coprire e lasciare cuocere per circa 1 ora. Servire ben caldo.

BRODO DI CARNE e BOLLITO MISTO:
Ingredienti: Manzo (manzo magro) pollo, **sedano**, carota, cipolla, pomodoro, sale iodato acqua.
Procedimento: In acqua fredda aggiungere tutti gli ingredienti e portare a cottura. Sgrassare il brodo colare e aggiustare di sale. Servire la carne calda già affettata.

BOCCONCINI DI CARNE CON POMODORO E CAROTE
Ingredienti: bocconcini di carne; carote a rondelle; cipolla e **sedano** q.b.; **brodo vegetale**, olio, sale q.b.; 1 rametto di rosmarino; pomodori o passata di pomodoro q.b.
Procedimento: Tagliare a cubetti la carne e tenerla a parte. Pulire la costa di sedano privandola dei filamenti e delle foglie, lavarla e tritarla fine assieme alla cipolla. Mettere il battuto in una casseruola con poca acqua o brodo vegetale e fare appassire.
Aggiungere i bocconcini di carne, aggiungere un pizzico di sale e lasciare insaporire a coperchio chiuso. Aggiungere, quindi, il rosmarino, le carote tagliate a rondelle e la passata di pomodoro o i pomodori freschi. Proseguire la cottura a fuoco moderato bagnando con altro brodo e mescolando ogni tanto. A fine cottura aggiungere l'olio e servire ben caldo.

BASTONCINI IMPANATI DI POLLO
Ingredienti: petto di pollo; **pangrattato; latte** q.b.; sale iodato q.b.
Procedimento: Preparare dei "bastoncini" di petto di pollo, bagnarli nel latte e passarli poi con cura nel pangrattato. Salare, disporre su una teglia e cuocere al forno fino a farli diventare dorati e croccanti. Servirli ben caldi.

LOMBO DI MAIALE AL FORNO
Ingredienti: Lombo di maiale**, brodo vegetale,** carote, **sedano,** cipolla**,** aglio, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva, sale iodato**.**
Procedimento: Disporre in una teglia da forno con le verdure a pezzetti il lombo di maiale, il sale e infornare Bagnare con il brodo vegetale. Terminata la cottura passare il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto

LOMBO DI MAIALE AL LATTE
Ingredienti: Lombo di maiale**, brodo vegetale,** aglio, salvia, rosmarino, **latte**, olio extravergine di oliva, sale iodato.
Procedimento: Rosolare la carne e gli odori con il brodo vegetale, aggiungere il latte e far cuocere lentamente con il coperchio. A cottura ultimata, passare il sugo di cottura e aggiungerlo alla carne porzionata con un filo di olio crudo.

ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO
Ingredienti: Arrosto di tacchino**, brodo vegetale,** aglio, salvia, rosmarino, cipolla, **sedano**, carota, olio extravergine di oliva, sale iodato.
Procedimento: Rosolare la carne e gli odori con il brodo vegetale, aggiungere il brodo vegetale e far cuocere in forno a 200 C° per 20 minuti, poi a 180 C° al 30% di umidità per circa 1 ora.
A cottura ultimata far raffreddare e poi tagliare con affettatrice fettine sottili, passare il sugo di cottura e aggiungerlo alla carne porzionata con un filo di olio crudo.

PETTO DI TACCHINO AGLI AROMI:
Ingredienti: Petto di tacchino**,** aglio, salvia, rosmarino, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale iodato.
Procedimento: Marinare la carne con gli odori, per 60 minuti circa. Cuocere alla griglia una volta cotta aggiungere gli aromi tritati e olio crudo.

CARNE IN PIZZAIOLA:
Ingredienti: Fettine di carne, pomodori pelati, aglio, prezzemolo, **brodo vegetale**, **farina**, olio extravergine di oliva, sale iodato
Procedimento: Stufare con brodo vegetale gli odori e lasciar restringere il sughetto.
Infarinare leggermente le fettine e metterle in tegame caldo con brodo vegetale e lasciare cuocere.
Aggiungere la salsa alle scaloppine e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto.
Aggiungere olio a crudo.

POLPETTINE CON PISELLI AL FORNO

Ingredienti: Polpa di vitello macinata gr. 150 olio extravergine d'oliva, trito di prezzemolo q.b. uova n.1, piselli freschi o surgelati gr. 100n pangrattato q.b., cipolla q.b. sale iodato q.b.

Procedimento: Amalgamare la carne macinata con la cipolla tritata (precedentemente appassita), i piselli lessati, l'uovo, il sale e il trito di prezzemolo.

Formare le polpettine, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia irrorandole con poco olio. Cuocere in forno a 180° fino a farle dorare in superficie e servirle ben calde.

POLPETTE DI LEGUMI

Ingredienti: legumi secchi; **farina** q.b.; **uova**; **parmigiano**; sale q.b.; pangrattato per panatura.

N.B.: I legumi secchi vanno messi in ammollo in acqua il giorno prima (in caso si utilizzassero legumi surgelati, lessarli direttamente il giorno della preparazione)

Procedimento: Dopo aver lessato i legumi, passarli o frullarli. Alla crema così ottenuta unire della farina, del rosso d'uovo e un cucchiaio di parmigiano fino a raggiungere una buona consistenza da polpetta. Aggiungere gli aromi e passarle nel pangrattato. Infornare su carta da forno o in teglia precedentemente unta a 190°C per 20-30 minuti.

POLLO O COSCE DI POLLO AL FORNO CON PATATE

Ingredienti: pollo, rosmarino, aglio, salvia, **brodo vegetale**, succo di limone, patate, sale iodato, olio extravergine di oliva.

Procedimento: Disporre in una teglia il pollo con aglio rosmarino, salvia, limone, sale le patate (tagliate e lavate), brodo vegetale. Infornare fino a completa cottura.

CONIGLIO AL FORNO:

Ingredienti: coniglio, rosmarino, aglio, salvia, finocchio selvatico, **brodo vegetale**, sale iodato, olio extravergine di oliva.

Procedimento: Disporre in una teglia il coniglio con gli aromi, il sale, l'olio il brodo vegetale. Infornare fino a completa cottura.

CONIGLIO ALLE OLIVE

Ingredienti: 1 coniglio intere; olive verdi, 1 costa di **sedano; brodo vegetale**, olio extravergine di oliva, sale iodato q.b.

Procedimento: Pulire e lavare il coniglio, tagliarlo a pezzetti e tenerlo a parte. Pulire la costa di sedano privandola dei filamenti e delle foglie, lavarla e ridurla a tocchetti di 1-2 cm. Passare le olive in acqua corrente e snocciolarle.

Mettere il coniglio a pezzi in un tegame con parte del brodo e un cucchiaio di olio, aggiungere un pizzico di sale e lasciare insaporire a coperchio chiuso. Aggiungere quindi il sedano a tocchetti e le olive verdi. Proseguire la cottura per 30-40 minuti a fuoco moderato bagnando con altro brodo o vino bianco e mescolando ogni tanto. Servire ben caldo.

CONIGLIO AL POMODORO:

Ingredienti: coniglio tagliato a pezzi, pomodori pelati, cipolla aglio, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva sale iodato q.b.

Procedimento: Disporre in una teglia il coniglio con gli aromi, il sale, l'olio il brodo vegetale. A metà cottura girare le parti e bagnare con del brodo vegetale. Terminare la cottura e passare al setaccio il sugo di cottura, aggiungere al coniglio la salsa e olio.

SPEZZATINO DI CONIGLIO CON PATATE

Ingredienti (per 4 bambini): coniglio gr. 400; patate gr. 300; **sedano**, carota, pomodori pelati gr. 50; cipolla gr. 200; rosmarino q.b.

Procedimento: Pulire e lavare sedano, carota e cipolla. Tritarli, porli in un tegame insieme al pomodoro sminuzzato e far cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso, aggiungendo un po' d'acqua, se necessario.

Aggiungere il coniglio (integro o disossato) tagliato a pezzetti, lasciando insaporire per altri 10 minuti. Unire le patate tagliate a tocchetti, il rosmarino e aggiustare di sale. Aggiungere dell'acqua fino a coprire e lasciare cuocere per circa 1 ora. Servire ben caldo.

POLPETTINE DI CARNE AL SUGO:

Ingredienti (per 4 bambini): Carne di vitello tritata (al momento) gr 400, mollica di pane 20 gr, salsa di pomodoro 20gr, **latte** q.b. salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Procedimento: Formare delle polpettine con la carne finemente macinata, la mollica di pane ammorbidita nel latte e il sale. Disporre le polpettine in una teglia da forno e aggiungere della salsa di pomodoro, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno coperte.

CAPRESE:

Ingredienti (per un bambino): Pomodoro 100gr, **mozzarella 40gr**, basilico q.b., olio extravergine di oliva, sale iodato q.b.

INSALATA FREDDA:

Ingredienti: tonno in olio di oliva**, uovo sodo,** verdure crude miste di stagione, insalata a foglia, olio extravergine di oliva, sale iodato.

CONTORNI

PUREA DI PATATE

Ingredienti (per un bambino): patate gr. 100, **latte** 2 cucchiai; prezzemolo tritato q.b. (a piacere); **burro** 5 gr; sale iodato q.b.

Procedimento: Lessare le patate e passarle al passaverdure. Lavorarle vigorosamente aggiungendovi il latte, il sale il e, a piacere, prezzemolo e sempre rigirando cuocerle per pochi minuti a fuoco dolce.

Dopo aver tolto la purea dal fuoco unire un cucchiaino di burro.

VERDURE GRATINATE

Ingredienti gratinatura con pangrattato: **pangrattato**, prezzemolo, aglio e olio; verdure a scelta secondo la stagionalità: pomodori, melanzane, cipolle, zucchine, finocchi, cavolfiori

Ingredienti gratinatura con salsa besciamella: **Besciamella** (vedi ricetta base); verdure a scelta secondo la stagionalità: finocchi, cavolfiori, spinaci, bietole, asparagi, zucchine, dopo averli lessati.

VERDURE CRUDE (pinzimonio)

Verdure a scelta in base alla stagione: carote, **sedano**, finocchio, cetrioli

PATATE AL FORNO:

Ingredienti: patate gr. 400; sale iodato q.b.; rosmarino; alloro; olio extravergine di oliva

MERENDE

TORTA DI CAROTE
Dosi per 4 bambini:

- carote gr. 160
- **miscela di fiocchi di cereali** gr. 80
- **farina** gr. 50
- olio gr. 15
- **uova** n° 1
- zucchero gr. 60
- lievito in polvere e sale q.b.

Procedimento: Pelare le carote, lavarle sotto l'acqua corrente, grattugiarle finemente e metterle in una terrina. Unire i tuorli, lo zucchero, la farina mescolata con il lievito, l'olio e la miscela di cereali e mescolare finché il tutto non è ben amalgamato. Montare gli albumi con un pizzico di sale, incorporarli delicatamente al composto mescolando piano dal basso verso l'alto.
Infarinare uno stampo rotondo trasferendovi il composto, poi cuocere in forno ben caldo per circa 1 ora.

TORTA DI YOGURT e GOCCE DI CIOCCOLATO
Dosi per 5 bambini:

- gocce di cioccolato 80 gr
- yogurt intero gr. 75
- **uova** n° 1
- **farina** gr. 150
- zucchero gr. 50
- olio gr. 30
- lievito e scorza di limone

Procedimento: Versare in una terrina lo yogurt e aggiungere in fasi successive tutti gli ingredienti mescolando sempre fino ad ottenere un composto omogeneo. Infine amalgamare lentamente l'olio e aggiungere il lievito.
Ungere uno stampo e mettere in forno ben caldo per 20 minuti circa.

BISCOTTI DI FIOCCHI DI CEREALI
Dosi per 8 bambini:

- **fiocchi di cereali** gr. 100
- miele gr. 120
- farina gr. 60
- olio gr. 25
- **uovo** gr. 25 (mezzo uovo)
- zucchero semolato o a velo q.b.

Procedimento: Tostare leggermente i fiocchi d'avena in forno per 10 minuti.
Lavorare l'olio, l'uovo, il miele fino a quando non sono spugnosi, unire poi i fiocchi di avena e la farina e mescolare finché l'impasto non è omogeneo.

Stendere il tutto per uno spessore di 3 mm. e ritagliare i biscotti, spennellarli con il rosso d'uovo e cuocere in forno ben caldo per 10/15 minuti, poi cospargerli di zucchero.

FOCACCIA BARESE

Dosi per 5 bambini:

- **farina** gr. 200
- patate gr. 65
- lievito di birra gr. 8
- olio gr. 10
- sale q.b.

Procedimento: Lessare le patate, pelarle, passarle nel passaverdura, poi versarle sul tagliere unendo la farina, il sale e il lievito stemperato in un po' di acqua tiepida.
Lavorare in modo che l'impasto risulti abbastanza molle.
Ungere d'olio una tortiera, versarvi l'impasto, coprire con un apposito canovaccio e lasciare lievitare per un'ora e mezza circa.
Ungere la superficie con il restante olio ed eventualmente cospargere con rosmarino tritato od origano e mettere in forno ben caldo per circa 35 minuti.
Lasciare raffreddare e servire.

CIAMBELLA ALLE MELE

Dosi:

- **farina** 200 gr.
- **uvetta** 30 gr.
- zucchero 140 gr.
- **uova** n. 3
- olio d'**arachidi** gr. 80
- **latte** q.b.
- lievito 1 bustina
- sale q.b.
- mele n.2
- **semolino** q.b.

Procedimento: Sbattere i tuorli con 120 gr di zucchero fino ad ottenere un composto bianco e gonfio. Aggiungere il latte e l'olio e sempre mescolando aggiungere la farina setacciata insieme al lievito. Quando questo impasto sarà ben amalgamato, unire l'uvetta e gli albumi già montati a neve con un pizzico di sale. Mescolare delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare gli albumi. Versare metà del composto in una teglia unta ed infarinata: su questo primo strato spolverizzare il restante zucchero e il semolino adagiandovi le fettine di mele e ricoprire con il restante composto. Infornare per 40 minuti circa a 170 ° C.
Verificare con uno spiedino di legno se la torta è asciutta, se fosse umida lasciarla ancora in forno fino a cottura ultimata.

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

PASTA O RISO	In brodo di verdura, in brodo di carne sgrassato o conditi con salsa di pomodoro o ragù di carne magra con aggiunta di olio crudo a fine cottura. La pasta può essere condita anche con sughi di verdura, con o senza pomodoro.
UOVA	Sode, in frittata cotta al forno con verdure. Prima dell'uso, LAVARLE ACCURATAMENTE in una soluzione di **acqua e cloro** (1 litro di acqua e un cucchiaio di Milton o amuchina), senza immergerle, ma strofinandole una per una con una salvietta. **Sciacquarle accuratamente** in acqua corrente ed asciugarle. Nelle preparazioni di alimenti che comportano l'uso di uova, **lavare accuratamente** il piano di lavoro, gli attrezzi di cucina e le mani **prima e dopo** l'utilizzo con un **detergente**, poi **risciacquare e disinfettare con la soluzione sopra descritta.** **L'uovo va consumato il più fresco possibile,** perché col tempo diminuisce il suo valore nutritivo ed aumentano i rischi di carattere igienico. Uno dei metodi pratici per la determinazione della freschezza è la cosiddetta "prova di galleggiamento": l'uovo fresco immerso in una bacinella di acqua (anche non salata) si deposita sul fondo in posizione orizzontale. Col passare del tempo l'uovo tende ad assumere la posizione verticale e se è vecchio galleggia in superficie. ***LE UOVA DEVONO ESSERE DI CATEGORIA "A" ED ETICHETTATE.**
FORMAGGI	Fior di latte, mozzarella, ricotta di pecora, ricotta di vacca, scamorza, stracchino, caciotta fresca, parmigiano, pecorino, casatella.
CARNI trasformate	Prosciutto sgrassato (crudo o cotto senza conservanti).
CARNE	Al vapore con griglia, in pentola a pressione Ai ferri su bistecchiera o alla griglia. In forno con latte o succo di limone. In umido: alla cacciatora con sugo di pomodoro e aromi o alla pizzaiola aggiungendo l'olio a fine cottura. I TIPI DI CARNE CONSIGLIATI SONO: carne magra di bovino, coniglio, cavallo, pollo, tacchino, lombo di maiale, vitello, vitellone. **Le parti grasse devono essere eliminate prima della cottura. Non salare mai la carne prima di cuocerla per evitare perdite in nutrienti.** LA CARNE TRITATA è buona norma macinarla immediatamente prima dell'uso, in quanto lo sviluppo batterico avviene molto rapidamente e potrebbe determinare intossicazioni. Le attrezzature di cucina usate per la carne cruda non devono essere usate per la carne cotta prima di essere lavate accuratamente (es. coltelli ecc.). **SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI CARNE FRESCA.**

PESCE	Lessato (aggiungendo all' acqua di cottura qualche goccia di aceto o limone per favorire la coagulazione delle proteine al fine di ridurne le perdite), condito con olio crudo e prezzemolo. Alla griglia con una spolverata di pangrattato. In forno con succo di limone. Al cartoccio. Brodo di pesce. I TIPI DI PESCE CONSIGLIATI SONO: calamari, merluzzo, palombo, seppia, coda di rospo. Il pesce surgelato in filetti o in tranci può essere cotto direttamente, i pesci interi vanno invece scongelati in frigorifero per un tempo che, a seconda della pezzatura, può arrivare fino a 12 ore. In ogni caso comunque si operi, conviene sempre manipolare e cucinare il pesce prima che sia completamente scongelato, a causa della forte deperibilità.
LEGUMI	Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave. Mettere a bagno i legumi in acqua fredda per 12 - 24 ORE, cambiando spesso l'acqua: questa operazione ne aumenta la digeribilità e riduce il senso di gonfiore intestinale. Aggiungere all'acqua di cottura verdure varie (carote, cipolla, sedano). Utilizzare erbe aromatiche (rosmarino, aglio, alloro, ecc.). I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume, es: • Fagioli 2,5 ore • Lenticchie 2 ore • Ceci 3 ore È importante farli **cuocere a fiamma molto bassa**, senza aggiungere sale.
VERDURE	Cotte o crude, condite con olio crudo, sale, limone o aceto. Le verdure vanno **lavate accuratamente** senza farle stazionare a lungo in acqua; lo **sminuzzamento** deve avvenire **dopo il lavaggio per le verdure consumate crude, dopo cottura per le verdure** consumate cotte per evitare perdite in vitamine e sali minerali. **Non aggiungere bicarbonato né sale da cucina per favorire la cottura**, onde evitare la perdita di sali minerali, utilizzando poca acqua bollente. **Non fare cuocere le verdure troppo a lungo**, ma il tempo necessario per ammorbidirle: i vantaggi saranno non solo per il gusto, ma anche per le proprietà nutritive maggiormente conservate. Preferire, quanto è possibile, la cottura delle verdure **a vapore o in pentola a pressione** (avendo poi cura di riutilizzare la poca acqua che rimane, molto ricca in minerali, per confezionare minestre e risotti) o stufate, in modo che la dispersione delle vitamine e dei minerali sia contenuta e limitata il più possibile. In caso di necessità si possono utilizzare verdure surgelate che possono essere cotte direttamente senza scongelarle.
FRUTTA	La frutta consumata lontano dai pasti, costituisce un OTTIMO SPUNTINO di facile digestione e non compromette l'appetito al momento del pasto successivo.

	É importante variare la scelta di verdura e di frutta dando la preferenza ai prodotti stagionali, evitando le primizie che hanno un contenuto minore di nutrienti.
OLIO	È consigliato l'uso di **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA aggiunto crudo a fine cottura.**
SALE	**Non si devono salare troppo gli alimenti** poiché la nostra alimentazione è caratterizzata da un abuso di sodio. È consigliato l'uso di **SALE IODATO (Sale ADDIZZIONATO DI IODIO)** Il sale iodato è la soluzione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, per eradicare i disordini da carenza iodica.
SURGELATI	**I PRODOTTI SURGELATI** VANNO PASSATI DAL FREEZER AL FRIGORIFERO, PER IL TEMPO CHE VARIA A SECONDA DELLA PEZZATURA, PER UNO SCONGELAMENTO LENTO. **UNA VOLTA SCONGELATI, VANNO CONSUMATI RAPIDAMENTE, NON SI POSSONO CONSERVARE AVANZI NÉ TANTO MENO SURGELARLI NUOVAMENTE.**

NOTE IMPORTANTI PER LA CUCINA

- **Il Menù va rispettato rigorosamente** giorno per giorno e settimana dopo settimana, salvo situazioni di emergenza e dopo comunicazione, possibilmente scritta, al Servizio Dietologico.

- **Alternative al piatto unico di pasta e legumi**: possono essere concordate con il Servizio Dietologia dopo aver verificato il generale e temporaneo non gradimento dei bambini a tali piatti.
- Utilizzare **legumi freschi di stagione**; fuori stagione utilizzare fagioli, lenticchie, ceci secchi e piselli surgelati.

- Le **altre sostituzioni previste nel menù vanno, invece, proposte ai bambini** in quanto rappresentano un ampliamento del menù stesso.

- La **pasta all'uovo va preparata rigorosamente a mano** al momento (es. tagliatelle, quadrettini, maltagliati, gnocchi, stringhetti, ravioli, lasagne, cannelloni).

- Per la preparazione dei **toast** va, preferibilmente, utilizzato pancarrè fresco del forno.

- **Gelato:** utilizzare confezioni monodose di tipo industriale.

- **Patate e piselli** non devono essere preparati come verdure di contorno, salvo quando espressamente previsti nel Menù.

- **Verdura e frutta**: vanno utilizzati esclusivamente prodotti di stagione, riferendosi al calendario allegato. **Nel periodo invernale**, per la preparazione di verdure gratinate possono essere utilizzate 1-2 volte al mese pomodori e zucchine.

- **Verdure surgelate:** si possono conservare nel congelatore esclusivamente per emergenza e in quantità adeguata.

- **Date di scadenza:** vanno controllate sempre le date di scadenza e lo stato di conservazione delle derrate alimentari (es. freschezza, odore, sapore, colore, aspetto, consistenza, integrità delle confezioni, ecc.).

- **RISPETTARE CON CURA ED ATTENZIONE LE NORME IGIENICHE, DIETETICHE E CULINARIE DURANTE LA PREPARAZIONE, COTTURA E CONFEZIONAMENTO DEI PASTI.**

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LE FAMIGLIE
PER L'INTEGRAZIONE DEL PASTO FAMILIARE CON QUELLO SCOLASTICO

ESEMPI DI UNA SANA E CORRETTA PRIMA COLAZIONE

- Una tazza di latte fresco intero, eventualmente arricchita con orzo o malto, con fiocchi di cereali non glassati, oppure muesli o porridge di fiocchi di avena.
- Una tazza di latte con fette biscottate integrali o biscotti secchi, oppure con pane e marmellata o una fetta di torta casalinga (es. torta di mele, ciambella).
- Un vasetto di yogurt intero bianco naturale con dadini di frutta fresca con fette biscottate o pane e miele, oppure con cereali soffiati e spremuta d'arancia (un'arancia).
- Una tazza di yogurt con fiocchi di cereali e macedonia di frutta.
- Una spremuta fresca di agrumi (es un'arancia) o frullato di frutta fresca con pane e formaggio fresco o un quadretto di parmigiano.
- Un frullato di frutta con latte, fette biscottate con un velo di miele o biscotti secchi.
- Una tazza di caffè d'orzo o thè con pane e prosciutto o torta allo yogurt, oppure pane e formaggio fresco.

CONSIGLI PER LA CENA

La composizione della CENA può ricalcare lo schema del pranzo, fornendo alimenti complementari ad esso e completare in tal modo il valore nutrizionale dell'alimentazione giornaliera.

Il primo piatto (minestrina, crema o passato di verdura, riso, ecc.) può essere sempre previsto.
Il secondo piatto deve essere scelto in funzione del pranzo: nel caso in cui sia stato consumato il piatto unico (es: pasta e fagioli, riso con piselli, pasta e ceci, ecc.) a cena è necessario scegliere una pietanza proteica a base di carne o pesce, oppure uova o formaggio o prosciutto.

La cena non deve essere monotona o limitata a pochi alimenti. E' consigliabile che sia **varia**, **leggera** e **ben digeribile** per non disturbare il sonno e favorire altresì il giusto appetito al mattino seguente. Una minestrina, un secondo piatto proteico, una porzione di verdura e una di pane o patate può essere una **cena equilibrata.**

È buona norma generale, durante i pasti, mangiare lentamente**,** con calma in un ambiente tranquillo, masticando con cura e gustando i cibi. In tal modo si favorisce nel bambino l'esercizio della sua naturale curiosità e l'esplorazione di nuovi sapori, affinando i suoi gusti e le sue preferenze, con l'obiettivo di imparare a costruirsi **un rapporto sereno con il cibo**, senza inutili tensioni ed ansietà.

CONSIGLI SULLA FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI

- Consumare tre pasti al giorno ad orari possibilmente regolari (colazione, pranzo, cena), più uno o due spuntini, preferibilmente a base di frutta fresca.
- A pranzo e cena devono essere presenti verdure di stagione, condite con olio extravergine di oliva.
- I cereali (pasta, riso, orzo, farro, couscous, ecc.) devono essere sempre presenti come primi piatti asciutti o in brodo.
- È meglio utilizzare pane e cereali non raffinati (semi-integrali o integrali).
- 3 volte o più alla settimana andrebbe servito il pesce come secondo piatto.
- Due o tre volte alla settimana si consiglia carne bianca (pollo, tacchino, coniglio). La carne rossa va consumata non più di una volta la settimana.
- 2- 3 volte la settimana consumare formaggio magro.
- 1-2 volte la settimana consumare le uova.
- 1 volta la settimana consumare prosciutto sgrassato, crudo o cotto (senza conservanti, nitrati, polifosfati).
- 2-3 volte la settimana si consiglia un “piatto unico” a base di cereali e legumi (pasta e ceci, riso e piselli, pasta e fagioli, tagliatelle con piselli, ecc.).

SONO SCONSIGLIATI

- Gli spuntini (sia dolci che salati) consumati troppo vicini ai pasti principali.
- Gli alimenti molto saporiti e ricchi di salse e condimenti, specie se grassi.
- Pasti ipercalorici (es. il formaggio dopo il secondo piatto).
- L’uso abituale di insaccati.
- L’uso eccessivo di sale da cucina.
- L’uso abituale di snack, cibi o bevande addizionate di zucchero.