

MENU'

invernale ed estivo

PER GLI ASILI-NIDO

TABELLA DIETETICA

BAMBINI da 12 mesi a 3 ANNI

Kcal. totali 1380

Così ripartite:

PROTEINE	15, 82 %	<i>pari a</i>	<i>gr. 54,56</i>
LIPIDI	30, 01 %	<i>pari a</i>	<i>gr. 45,99</i>
GLICIDI	53, 95 %	<i>pari a</i>	<i>gr. 198, 44</i>

AMIDO	108,00	gr.
OLIGOSACCARIDI	79,95	gr.
FIBRA TOTALE	14, 55	gr.
COLESTEROLO	152, 64	gr.
ACIDI GRASSI SATURI	15, 69	gr.
ACIDI GRASSI POLINSATURI	4, 21	gr.
ACIDI GRASSI MONOINSATURI	20, 93	gr.
ACIDI GRASSI SATURI/ TOTALE	38, 43	%
OMEGA 6	3,43	gr.
OMEGA 3	0, 51	gr.
CALCIO	924,84	mg.
FERRO	7,40	mg.
FOSFORO	1.020,40	mg.
SODIO	939,19	mg.
POTASSIO	1.651,60	mg.
ZINCO	7,32	mg.
MAGNESIO	177,33	mg.
RAME	0, 94	mg.
SELENIO	23,89	mcg.
ACIDO FOLICO	67,80	mcg.
NIACINA	9,82	mg.
RIBOFLAVINA	1, 70	mg.
VITAMINA “ C ”	53,33	mg.
VITAMINA “ B 6 “	0, 44	mg.
VITAMINA “ A “	894,35	mcg.
VITAMINA “ D ”	0, 77	mcg.
VITAMINA “ E “	4,89	mg.

ALIMENTI NELLE 24 ORE

Latte intero	gr. 400
Miele	gr. 20
Fette biscottate	gr. 15
Biscotti	gr. 30
Pasta	gr. 70
Pane	gr. 60
Parmigiano	gr. 10
Carne	gr. 100
Verdura	gr. 200
Frutta	gr. 300
Olio	gr. 15

CORRETTA RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI

COLAZIONE

Latte intero	gr. 250
Biscotti secchi	gr. 30
Miele	gr. 10

SPUNTINO

Frutta	gr. 150
---------------	----------------

PRANZO

Pasta	gr. 50
Parmigiano	gr. 5
Carne magra	gr. 50

<i>Sostituzioni:</i>	<i>pesce</i>	<i>gr. 65</i>
	<i>uova</i>	<i>n. 1</i>
	<i>formaggio</i>	<i>gr. 30</i>
	<i>prosciutto crudo magro</i>	<i>gr. 40</i>
	<i>prosciutto cotto</i>	<i>gr. 45</i>
	<i>legumi secchi</i>	<i>gr. 20</i>
	<i>fagioli freschi</i>	<i>gr. 45</i>
	<i>piselli freschi</i>	<i>gr. 110</i>

Pane	gr. 30
Verdura	gr. 100
Olio	gr. 10

MERENDA

Latte intero	gr. 150
Miele	gr. 10
Fette biscottate	gr. 15

CENA

Pasta	gr. 20
Parmigiano	gr. 5
Carne	gr. 50
Verdura	gr. 100
Olio	gr. 5
Pane	gr. 30
Frutta	gr. 150

SUDDIVISIONE DELLE CALORIE TRA I PASTI RISPETTO AL TOTALE GIORNALIERO

COLAZIONE	22,76 %
SPUNTINO	5,65 % (a Scuola)
PRANZO	32,25 % (a Scuola)
MERENDA	13,64 % (a Scuola)
CENA	25,68

TABELLA DIETETICA RIFERITA AL PRANZO

KCal. 453,18

Così suddivise:

PROTEINE	16,25 %	pari a gr. 18,41
LIPIDI	33,76 %	pari a gr. 17,00
GLICIDI	50,03 %	pari a gr. 60,46

AMIDO	49,32	gr.
OLIGOSACCARIDI	5,70	gr.
FIBRA TOTALE	4,16	gr.
COLESTEROLO	87,00	gr.
ACIDI GRASSI SATURI	3,40	gr.
ACIDI GRASSI POLINSATURI	1,96	gr.
ACIDI GRASSI MONOINSATURI	9,41	gr.
ACIDI GRASSI SATURI / TOTALE	23,00	%
OMEGA 6	1,64	gr.
OMEGA 3	0,17	gr.
CALCIO	174,95	mg.
FERRO	3,25	mg.
FOSFORO	262,98	mg.
SODIO	220,75	mg.
POTASSIO	459,38	mg.
ZINCO	2,74	mg.
MAGNESIO	70,93	mg.
RAME	0,49	mg.
SELENIO	10,93	mcg.
ACIDO FOLICO	31,98	mcg.
NIACINA	4,73	mg.
RIBOFLAVINA	0,37	mg.
VITAMINA " C "	24,13	mg.
VITAMINA " B 6 "	0,24	mg.
VITAMINA " A "	384,19	mcg.
VITAMINA " D "	0,48	mcg.
VITAMINA " E "	2,78	mg.

PRIMA SETTIMANA

(Menù Invernale)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso con zucca gialla o verdure (asparagi, zucchine o carciofi in base alla stagione)
Prosciutto cotto o crudo senza grasso e senza polifosfati
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele e focaccia barese

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini al pomodoro
Petto di pollo o tacchino ai ferri o spezzatino di vitello o maiale con patate
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Crema di verdure con pastina o orzo
Polpettine di formaggio e verdure
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Tagliatelle o tagliolini o polenta con sugo di piselli
oppure tagliatelle al pomodoro e crostini con hummus di ceci o crema di legumi
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
Merenda: Macedonia di frutta o spremuta, pane e formaggio

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano
Pesce al forno o bollito
Verdure di stagione e patate *
(Le patate possono essere cucinate al forno, lessate o in purea). - Pane
Merenda: Yogurt con miele, pane con miele

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura con pasta o dadini di pane tostati al forno
Uova (tortino di verdure o frittatine miste di verdure al forno o straccetti al pomodoro)
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Camomilla con miele, pane e formaggio

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Pollo intero o cosce di pollo al rosmarino al forno, con patate
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso con piselli o ceci o lenticchie
Oppure: Riso all'ortolana – Crocchette di lenticchie o piselli o burger vegetali
Verdure gratinate di stagione – Pane
Merenda: Frutta o frullato di frutta con miele, biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro
Burger vegetale o crostini misti con formaggio e verdure
oppure formaggi misti
Verdure di stagione – Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, fette biscottate e marmellata

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini al sugo di pesce o brodo di verdura con pastina
Pesce (pesce lessato al limone o insalata di pesce)
Verdure miste di stagione – Pane
Merenda: Latte intero con miele, ciambella casalinga

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano
Farinata di ceci con verdure o legumi in umido
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, ciambella casalinga

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro
Tortino di ricotta e spinaci o formaggi misti
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Frullato di frutta o spremuta, biscotti secchi

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Minestra di sedano, carote e patate con orzo o miglio
Lombo di maiale al forno o al latte
Oppure: *Bocconcini di agnello al pomodoro*
Verdure crude miste di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele e fiocchi di cereali

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Lasagnette al ragù vegetale o passato di legumi con maltagliati
Verdure miste di stagione – Pane
Merenda: Frullato di frutta o spremuta, fette biscottate con miele

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Riso al sugo di pesce o riso in bianco
Pesce con patate al forno o pesce alla marinara
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Camomilla, pane e marmellata

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passatelli in brodo vegetale
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
Oppure: *Pasta al pomodoro e basilico – Uova (frittatine miste di verdure al forno) -
Verdure di stagione - Pane*
Merenda: Caffè d'orzo con miele, fette biscottate con miele

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano o al pomodoro
Filetto (ai ferri o in pizzaiola) o bocconcini di carne al pomodoro o polpettine
Verdure di stagione – Pane
Merenda: Yogurt intero con miele, pane e marmellata

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Crema di piselli oppure passato di lenticchie o ceci con pasta o riso
Verdure gratinate di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, pane e formaggio

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Ravioli al pomodoro oppure rotolo alle bietole
Oppure: *Gnocchi al pomodoro – Ricotta o casatella*
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele e fiocchi di cereali

VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso all'ortolana o al sugo di pesce
Pesce (filetti di merluzzo al forno o calamari al forno)
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Macedonia o frullato di frutta con miele, biscotti secchi.

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta al sugo di verdure
Tortino di patate e spianaci – Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Camomilla con miele, ciambella casalinga

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Riso con olio e parmigiano
Arrostito di tacchino al latte oppure cotoletta di tacchino al forno
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Latte intero, o fette biscottate con marmellata

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con pasta o orzo
Cassoncini con verdure (cotti al forno) opp. verdura cotta e pane
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, pane e formaggio

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro
Polpettine al formaggio oppure crostini misti con formaggio e verdure
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Frutta o frullato di frutta o spremuta con miele, biscotti secchi

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con sugo di pesce o minestra di pesce o pasta in bianco
Pesce (tortino di nasello o coda di rospo al forno o crocchette di pesce)
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Gelato

PRIMA SETTIMANA
(Menù Estivo)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta o riso con olio e parmigiano
Prosciutto cotto o crudo senza grasso e senza polifosfati
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele e ciambella o biscotti casalinghi

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con maltagliati
Verdure miste di stagione - Pane
Oppure: *Passato di verdura con pasta - Filetti di pesce al forno*
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini con pomodoro e basilico
Melanzane o zucchine alla parmigiana o crostini misti con verdure e formaggio
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Frutta o macedonia di frutta e biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso all'ortolana
Bocconcini di tacchino o involtini di tacchino o tacchino ai ferri.
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo o camomilla con miele, pane con miele

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con sugo di verdure o con sugo di pesce
Pesce (calamari al forno o pesce al forno)
Verdura di stagione – Patate lessate * - Pane
Merenda: Yogurt intero con miele, fiocchi di cereali

* Le patate possono essere cucinate al forno, lessate o in purea.

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso al pomodoro e basilico
Uova (frittatine miste di verdure al forno)
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, pane e formaggio

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Pollo arrosto o bastoncini di pollo impanati al forno
Oppure: bocconcini di pollo con pomodoro e carote
Verdure crude di stagione - Patate al forno - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Gnocchetti (bianchi e verdi) ai formaggi oppure pennette con ricotta e spinaci
Verdure miste di stagione – Pane
Merenda: Frullato di frutta e biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Crema di piselli con dadini di pane tostati al forno o pastina
Verdura cruda e gratinata di stagione – Pane
Oppure: *Passato di verdura con pastina – Crocchette di lenticchie -
Verdure gratinate di stagione - Pane*
Merenda: Camomilla con miele, ciambella o biscotti casalinghi.

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini al sugo di pesce o al sugo di verdure
Pesce (pesce lessato al limone o insalata di pesce)
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Yogurt intero con miele, fette biscottate con marmellata o miele

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso in brodo vegetale
Prosciutto crudo senza grasso/ o cotto e melone
Verdure crude di stagione – Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, biscotti casalinghi

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano
Melanzane o zucchine con ripieno di carne o polpettine con carne e piselli al forno
Oppure: *Filetto ai ferri o in pizzaiola*
Verdura di stagione – Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Lasagnette al ragù vegetale o passato di ceci o lenticchie con quadrettini all'uovo
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Macedonia di frutta, biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro e basilico
Crostoni misti con formaggio e verdure
Verdura di stagione – Pane
Merenda: frutta di stagione ,biscotti secchi

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Minestrina di sedano, carote e patate con orzo o riso o pasta al sugo di pesce
Pesce (filetti di merluzzo con patate o coda di rospo al forno)
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Yogurt intero con miele e biscotti secchi

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passatelli in brodo vegetale
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, torta casalinga

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Riso con olio e parmigiano
Lombo di maiale al forno o al latte, con patate
Verdure crude di stagione – Pane
Merenda: Yogurt intero con miele e biscotti secchi

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro e basilico
Polpettine di formaggio e verdure o caprese
Verdure gratinate di stagione – Pane
Merenda: Frullato di frutta, pane con miele

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Tagliatelle o tagliolini con sugo di fagioli o piselli oppure al ragù di carne
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Minestra di pesce o pasta con pomodoro e basilico
Pesce (filetti al forno o insalata di pesce o calamari al forno)
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, pane e formaggio

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Brodo vegetale con riso
Tortino di patate, ricotta e erbe
Verdure miste di stagione - Pane
Oppure: *Pasta tricolore o insalata di riso - Verdura di stagione – Pura - Pane*
Merenda: Frullato o macedonia di frutta, biscotti secchi

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Ravioli al pomodoro o pasta al forno ai 4 formaggi oppure rotolo alle bietole
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Gelato

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano o pomodoro e basilico
Bocconcini di tacchino con patate o involtini di tacchino o tacchino arrosto
Verdure crude di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con pasta o orzo o riso
Cassoncino con verdure al forno – Verdura cruda di stagione – Pane
Oppure: *Passato di verdura con pasta - Pollo arrosto - Verdura di stagione – Pane*
Merenda: Caffè d'orzo con miele, pane con marmellata o miele

VENERDI'

- Spuntino:** *Frutta di stagione*
Pranzo: Pasta al pomodoro e basilico o con sugo di pesce
Pesce (tortino di nasello o pesce al forno)
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, ciambella o biscotti casalinghi

CONSIGLI

INFORMAZIONI

E

RICETTE

***Per menu' invernale
ed estivo***

**ALLEGATO II al Decreto Delegato dicembre 2014
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 , zuccina

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.

Procedimento : versare in acqua fredda le verdure, a cottura ultimata passar le al passaverdure e rimettere sul fuoco. A fuoco spento condire con olio.

PASSATO DI LEGUMI:

Ingredienti:

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

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.

RAGU' VEGETALE

Dosi: pomodori pelati gr. 350 carote gr. 120 cipolla gr. 100 sedano gr. 100 prezzemolo q.b. olio extravergine d'oliva

brodo vegetale

Tritate finemente il sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con due cucchiaini 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.

HUMMUS DI CECI

Ingredienti

- 20 gr di ceci secchi lessati e scolati
- 1 o 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine
- sale iodato q.b.
- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco

Frullare tutti gli ingredienti ad eccezione del prezzemolo fino ad ottenere una salsa densa ma senza grumi. Se il composto risulta troppo denso o grumoso, aggiungere un po' di acqua calda di governo o di cottura dei ceci. Decora con il prezzemolo fresco tritato. Tostare il pane e spalmare sopra l'hummus. Preparare i crostini poco prima di servire.

SUGO CON VERDURE

*Per preparare sughi di verdura si possono utilizzare: brodo vegetale, zucchine, melanzane, spinaci, bietole, asparagi, fiori di zucca, carote, sedano, funghi * o altre verdure a piacere.*

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.

- I funghi possono essere utilizzati per i bambini dopo i 18 mesi di età.

SUGO DI PISELLI O FAGIOLI:

Dosi: piselli o fagioli freschi o surgelati , prezzemolo , pomodori pelati ,
olio extravergine di oliva, cipolla, sale iodato q.b.

Procedimento:

In una casseruola stufare in un poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli o i fagioli già sbollentati.

Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. A fiamma spenta aggiungere olio, e prezzemolo tritato.

SALSA DI POMODORO

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' DI CARNE

Ingredienti:

carne di manzo magra
odori (sedano, carota, cipolla)
sale iodato q.b.

brodo vegetale
passato di pomodoro
olio extravergine di oliva

Tritare finemente sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con qualche cucchiaino 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 BESCIAPELLA

Dosi: 2 litri di latte 90 gr. di farina 30 gr. di olio extravergine d'oliva, sale iodato q.b.

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:

Pesce , brodo vegetale, olio extravergine di oliva, aglio e prezzemolo pomodoro a piacere

Procedimento:

Stufare in poco brodo vegetale l'aglio con il pesce aggiungere il pomodoro una volta cotto aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato.

PASTA ALL'UOVO:

Dosi: farina semintegrale o "00" 200gr
Uovo n°1
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:

Dosi : per la sfoglia :farina gr. 160 semintegrale o "00" 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 min

PASSATELLI:**Ingredienti:**

Uova , parmigiano reggiano, pane grattato, noce moscata , buccia di limone grattugiato.

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.

GNOCCHI DI PATATE :

Dosi : Patate 600gr, Farina 300gr semintegrale o "00"

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.

1 porzione (per bambino) pesa circa 100 gr

CASSONCINI CON VERDURE:

Ingredienti:

farina 1,5 kg semintegrale o "0", acqua q.b., olio extravergine d'oliva 100gr, bietole o bietole e spinaci . Per la preparazione della piadina impastare, passare alla sfogliatrice al n° 2, confezionare i cassoncini con bietole precedentemente lessate e cuocere in forno a 170 C° per circa 5-6min.

Ripieno : Cuocere le bietole in poca acqua calda, scolare e tritare.

PRIMI PIATTI

CREMA DI VERDURE: CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE:

Dosi: 600 gr. di carote

350 gr. di patate

150 gr. di porri

un litro di acqua

30 gr. di parmigiano grattugiato

30 gr. di olio extravergine d'oliva

prezzemolo tritato q.b.

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 crostini di pane.

ROTOLO ALLE BIETOLE (Piatto unico)

Dosi : per la sfoglia : **farina** gr. 160 semintegrale o "00" **uova** n.1 acqua q.b.

per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 240 **ricotta** gr. 100 parmigiano gr. 20 **uova** n. 1

salsa di pomodoro

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 se 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 (Piatto unico)

Dosi: piselli freschi o surgelati gr. 500 sale iodato q.b. patate gr. 500 carote, sedano cipolla q.b.

olio extra vergine d'oliva gr.15 pane toscano, brodo vegetale

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 O RISO

Dosi:

<u>orzo perlato</u> o miglio	gr. 80
patate	gr. 350
polpa di pomodoro	1 cucchiaio
parmigiano	gr. 20
olio extravergine di oliva	gr. 20
1 <u>sedano</u> tenero e carote	
1 ciuffetto di prezzemolo	

Mettere l'orzo (o 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)

Dosi per 4 bambini:

pasta (fusilli) gr. 200 prosciutto cotto gr. 100 piselli gr. 100

burro gr. 20 ,parmigiano gr. 20, passata di pomodoro gr.100, cipolla gr. 20, **sedano** gr. 20
carote gr. 20, sale e **brodo vegetale** q.b.

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)

Condire il riso lessato con: **prosciutto cotto** e **formaggio** tagliati a dadini, **uova** sode e vari tipi di verdure cotte e crude, compresi i piselli.

LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE (Piatto unico)

Ingredienti:

sfoglia verde o gialla q.b. odori misti q.b.
besciamella (vedi ricetta) 1,5 lt. legumi secchi misti gr. 250
piselli freschi o surgelati gr. 300 **salsa di pomodoro** gr. 200
parmigiano q.b.

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.

PENNETTE RICOTTA E VERDURA (Piatto unico)

Dosi per 4 bambini: **pasta** gr. 200 spinaci gr. 100

Ricotta gr. 120 olio extravergine d'oliva gr. 10 **Latte** gr. 20 parmigiano gr. 20 **brodo vegetale**

Tritare finemente gli spinaci e metterli a cuocere in un tegame con qualche cucchiaino 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 ZUCCHINE o VERDURE DI STAGIONE

Dosi per 4 bambini:

riso	gr. 200
zucca	gr. 200
burro	gr. 20
parmigiano	gr. 20
sale iodato	q.b.

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

Dosi per 8 bambini:

riso	gr. 400
pomodori pelati	gr. 300
verdure di stagione	gr. 200
piselli	gr. 50
carote	gr. 50
cipolla	gr. 100
brodo vegetale	1,5 litri
parmigiano	gr. 40
olio extravergine d'oliva	gr. 30
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 CON PISELLI O CECI O LENTICCHIE O FAGIOLI :

ingredienti:

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

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.

PASTA AL FORNO AI 4 FORMAGGI:

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

Procedimento:

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

MINESTRA DI PESCE**Dosi:**

pesce gr. 200 latte cc. 225, olio extravergine d'oliva gr. 30, 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.

SECONDI PIATTI

INSALATA DI PESCE:

(per 4 bambini)

Calamari 100gr, Seppia 180 gr Sedano, julienne Carote, julienne 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.

CALAMARI RIPIENI:

Ingredienti:(per 4 bambini)

Calamari 280gr

Pane grattugiato q.b

Prezzemolo q.b.

Pomodorini q.b.

Olio extravergine di oliva 15gr

Procedimento:

Tagliare teste e tentacoli a pezzetti piccoli unire pane grattugiato prezzemolo,olio, riempire i calamari, mettere in una teglia unire i pomodorini tagliati coprire con carta argentata e infornare a 180C° per circa 20 min. A cottura ultimata aggiungere olio a crudo.

CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO

DOSI PER 4 BAMBINI: filetti di pesce gr. 200 spinaci gr. 200 patate gr. 80 uovo n. 1/2
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 cotte.

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

DOSI PER 4 BAMBINI:

<u>pesce in tranci</u>	gr. 260
olive nere	gr. 15
pomodori pelati	gr. 250
olio extravergine d'oliva	gr. 15

pangrattato q.b.
prezzemolo q.b.

Ungere una pirofila ed adagiarvi i tranci di pesce.

Tritare il prezzemolo 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.

PESCE AL FORNO

DOSI PER 4 BAMBINI: (**coda di rospo, merluzzo, di nasello**) gr. 260 **pangrattato** q.b. olio extravergine d'oliva gr. 15 rosmarino o prezzemolo e aglio q.b.

Procedimento:

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

Impanare leggermente la coda di rospo e sistemarle in una pirofila unta.

Cuocere a forno basso per circa un'ora.

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

PESCE (MERLUZZO o CODA DI ROSPO) LESSATO AL LIMONE

Dosi per 4 bambini: pesce gr. 260 prezzemolo tritato q.b.
succo di limone a piacere, sale iodato e 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

Dosi :

<u>filetti di pesce</u>	gr. 300	<u>pangrattato</u>	q.b.
<u>latte</u>	cc. 200	olio extravergine d'oliva	gr 15
patate lessate	gr. 300	limone e prezzemolo	q.b.
<u>farina</u>	gr. 15	<u>sedano</u> , carota, cipolla q.b.	<u>uova</u> 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 (NASELLO, MERLUZZO, RANA) CON PATATE

Dosi:	patate	gr. 450
	olio extravergine d'oliva	gr. 15
	<u>filetti di pesce</u>	gr. 375
	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:

Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini), brodo vegetale, prezzemolo, olio extravergine di oliva, mozzarella.

Procedimento:

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

BURGER VEGETALI

Dosi per 4 bambini:

Carote, patate gr 80, broccolo, uovo pn.1, pangrattato qb, sale q.b., pane, pomodoro e insalata

PREPARAZIONE

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.

POLPETTINE DI FORMAGGIO E VERDURA

Dosi per 4 bambini:

Verdure: bietole o spinaci	gr. 400	patate	gr. 80
<u>ricotta (o altro formaggio)</u>	gr. 100	<u>uovo</u>	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

Ingredienti: ricotta gr. 600 parmigiano gr. 30
spinaci gr. 300 latte _e sale q.b.
uova n. 2 pangrattato q.b.

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

Dosi: zucchine (o melanzane) 1 kg.
salsa di pomodoro q.b.
mozzarella gr. 150
parmigiano grattugiato gr. 75
pangrattato q.b.
olio extra vergine d'oliva gr. 30
basilico (alcuni ciuffetti)
sale iodato q.b.

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. Sforzare e aggiungere l'olio d'oliva.*

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

ZUCCHINE O MELANZANE CON RIPIENO DI CARNE:

Ingredienti:

Carne tritata(al momento) gr 100, mollica di pane 20gr, latte q.b., olio extravergine di oliva, sale iodato. Zucchine o melanzane, brodo vegetale.

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

Dosi per 4 bambini:

<u>uova</u>	n° 3
verdure miste	gr.200 (patate, carote, spinaci, zucchini, finocchi, carciofi)
parmigiano	gr. 20
<u>pane grattugiato</u>	q.b.
sale iodato	q.b.
olio extravergine di oliva	q.b.

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.

TORTINO DI PATATE E PROSCIUTTO COTTO

Dosi: purea di patate 400 gr. prosciutto cotto 180 gr parmigiano gratt. n. 4 cucchiaini

Prendere una tortiera, ungerla leggermente e stendere metà del 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.

CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI

Dosi	legumi gr. 60	<u>uova</u>	n. 1
per 4 bambini:	patate gr. 200	<u>pangrattato</u>	q.b.
	spinaci gr. 100	sale	q.b.
	<u>sedano</u> , carota q.b.	parmigiano	gr. 10

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

Dosi:

<u>4 uova</u>	<u>salsa di pomodoro</u> q.b.
100 cc di <u>latte</u>	prezzemolo o basilico q.b.
sale q.b.	carota, <u>sedano</u> , cipolla q.b.

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: uova, n°1, farina 5 gr, latte 10 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.

COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO

Ingredienti: 4 petti di tacchino 1 uovo, pangrattato q.b. sale iodato , limone e olio extravergine d'oliva q.b.

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

Dosi per 4 bambini:

per la salsa:	<u>latte</u> gr. 80	petto di tacchino a fette gr. 200
	<u>farina</u> q.b.	carote, <u>sedano</u>
	succo di limone q.b.	

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

Dosi per 4 bambini: latte cc. 50 tacchino gr. 200
 patate gr. 130 odori (sedano, carote, cipolla) gr.50
 sale iodato q.b.

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, sale, portare lentamente a cottura e servire caldo.

SPEZZATINO DI VITELLO O MAIALE CON PATATE

Dosi:

 vitello o maiale gr. 400
 patate gr. 300
 sedano, carota, cipolla q.b.
 pomodori pelati gr. 50
 cipolla gr. 200
 rosmarino q.b.
 brodo vegetale

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.

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.

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 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 min poi a 180 C° al 30% di umidità per circa 1 ora. A cottura ultimata far raffreddare. Tagliare con affettatrice fettine sottili, passare il sugo di cottura e aggiungerlo alla carne porzionata con un filo di olio crudo.

CARNE IN PIZZAIOLA:

Ingredienti:

Fettine di carne, pomodori pelati , aglio ,prezzemolo, brodo vegetale, farina semintegrale o "00" , 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

Dosi:

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

Amalgamare la carne macinata al momento 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.

POLLO O COSCE DI POLLO AL FORNO CON PATATE

Dosi: 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.

POLPETTINE DI CARNE AL SUGO:

Ingredienti:

Carne tritata(al momento) gr 100, mollica di pane 20gr, 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:

Pomodoro, mozzarella, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato.

CONTORNI

PUREA DI PATATE

Ingredienti:

patate	gr. 150
<u>latte</u>	2 cucchiari
prezzemolo tritato	q.b. (a piacere)
<u>burro</u>	1 cucchiaino
sale iodato	q.b.

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

Per preparare verdure gratinate con pangrattato, prezzemolo, aglio e olio si possono utilizzare, secondo la stagione, pomodori, melanzane, cipolle, zucchine.

Per preparare verdure gratinate con salsa besciamella (vedi ricetta base) si possono, secondo la stagione, utilizzare: finocchi, cavolfiori, spinaci, bietole, asparagi, zucchine, dopo averli lessati.

VERDURE CRUDE (in base alla stagione) PINZIMONIO: carote, sedano, finocchio

MERENDE

BISCOTTI AL MIELE:

Dosi :

300gr farina semintegrale o "00"

100gr zucchero

2 tuorli

1 busta di vanillina

3 cucchiaini di fecola

1 cucchiaio di miele

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti, formare un rotolo, mettere in frigo per 15 min. Tagliare a fettine spesse circa 1 cm .Cuocere in forno a 180° per 5/10 min.

Quantità: 2 biscotti a testa (30-40gr circa)

TORTA DI RISO

Ingredienti:

300gr di farina semintegrale o "00"

1 bustina di lievito

200gr di riso cotto nel latte

2 cucchiaini di miele

100gr di zucchero

3 uova e 1 tuorlo

Cannella q.b.

Scorza di limone

Zucchero a velo

Procedimento:

Cuocere il riso nel latte, aggiungere 100gr di zucchero, quando il riso si sarà raffreddato aggiungere tutti gli altri ingredienti, mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo, aggiungere ½ bicchiere di latte se l'impasto non fosse abbastanza morbido.

Cuocere in forno a 180° per 20/30min.

Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)

CIAMBELLA (torta classica):

3 uova

150gr di zucchero
100gr di **farina** semintegrale o "00"
130gr di **latte**
1 bustina di lievito
Frutta fresca a pezzi

Procedimento:

Montare a neve gli albumi, mescolare zucchero e tuorli, aggiungere la farina, il lievito, il latte, frutta a piacere in fine gli albumi montati a neve.
Cuocere per 20-30min a 180°

Dosi: 1 fettina a testa (gr 40)

MUFFIN:

Ingredienti:

300gr di **farina** semintegrale o "00" 1 bicchiere di **latte**

250gr di zucchero

1 bustina di lievito

100gr di **ricotta**

Zucchero a velo

(Si possono inserire pezzetti di fragole fresche o albicocche o altra frutta fresca, o confettura a seconda della stagione)

Procedimento:

Impastare tutti gli ingredienti creando un impasto omogeneo e morbido. Versare nei pirottini guarnire con frutta fresca o confettura.

Dosi: 1 muffin a testa (40 gr circa)

TORTA ALLA FRUTTA

Ingredienti:

1kg di mele o pere o pesche

250gr di **farina** semintegrale o "00"

100gr di fecola

1 vasetto 125gr. di **yogurt** intero

1 limone

2 **uova**

1 bustina di lievito

100gr. di **latte**

succo di limone

Procedimento:

Sbucciare le mele tagliarle a cubetti. Montare a neve gli albumi aggiungere lo zucchero ai tuorli e montare con le fruste fino ad ottenere una crema, aggiungere farina, fecola, lievito, yogurt, mele, (succo di limone), latte e impastare il tutto. In fine aggiungere gli albumi montati a neve.

Cuocere in forno per 30/40 min a 160°/180°

N.B: aggiungere il succo di limone alle mele subito dopo averle tagliate per non farle ossidare.

Dosi: 1 fettina a testa.(40 gr circa)

BISCOTTI ALLO YOGURT

Ingredienti:

150gr. Di farina semintegrale o "00"

125gr di yogurt

50gr di zucchero

4gr di lievito

Sale un pizzico

Zucchero di canna q.b.

Latte q.b.

Procedimento:

Setacciare farina e lievito, unire tutti gli ingredienti e mescolare bene.

L' impasto avrà consistenza appiccicosa, con le mani umide creare delle palline leggermente schiacciate. Sistemare i biscotti in una teglia foderata con carta da forno. Spennellare la superficie dei biscotti con del latte e spolverare con zucchero di canna.

Cuocere in forno a 180° per 15/20minuti.

Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

2 uova

100gr di zucchero

250gr di farina semintegrale o "00"

1 vasetto (125gr) di yogurt intero

250gr di carote

3 cucchiaini di latte

1 bustina di lievito

scorza di 1/2 limone grattugiato

Procedimento:

sbattere le uova con lo zucchero fino a che il composto non sarà raddoppiato di volume (chiaro e spumoso), aggiungere lo yogurt e mescolare, aggiungere: la farina e mescolare, poi il latte, le carote grattugiate finemente , e la scorza di limone mescolare per bene e infine aggiungere il lievito.

Versare il composto in una tortiera di 20cm di diametro, ricoperta da carta da forno .Infornare per 45' a 180C°. Fare la prova stecchino!

Dosi: 1 fettina a testa.(40 gr circa)

TORTA DI YOGURT

Dosi:

yogurt intero gr. 75
uova n° 1
farina gr. 150 semintegrale o "00"
zucchero gr. 50
olio extravergine d'oliva gr. 30
lievito e scorza di limone q.b.

Versare in una terrina lo yogurt e aggiungere in fasi successive tutti gli ingredienti mescolando sempre fino ad ottenere un composto omogeneo.

In fine amalgamare lentamente l'olio e aggiungere il lievito.

Ungere uno stampo e mettere in forno ben caldo per 20 minuti circa.

Dosi: 1 fettina a testa.(40 gr circa)

BISCOTTI DI FIOCCHI DI CEREALI

Dosi:

fiocchi di cereali gr. 100
miele gr. 120
farina semintegrale o "00" gr. 60
olio extravergine d'oliva gr. 25
uovo gr. 25 (1/2 uovo)
zucchero semolato o a velo q.b.

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 finchè 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.

Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)

FOCACCIA BARESE

Dosi:

farina semintegrale o "00"	gr. 200
patate	gr. 65
lievito di birra	gr. 8
olio extravergine d'oliva	gr. 10
sale iodato	q.b.
acqua	q.b.
origano q.b.	pomodorini q. b.

Lessare le patate, pelarle, passarle nel passaverdura, poi versarle sul tagliere unendo la farina, il sale e il lievito stemperato in un pò 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 e cospargere con origano e pomodorini. Mettere in forno ben caldo per circa 45 minuti.

Lasciare raffreddare e servire.

Dosi: n°1 quadratino (50gr circa)

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 cucchiaino di Milton o varechina), senza immergerle, ma strofinandole una per una con una salvietta abrasiva.*
***Sciaccuarle 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, stracchino, caciotta fresca, parmigiano, casatella.*

CARNI CONSERVATE *Prosciutto sgrassato (crudo o cotto senza conservanti). (salumi)*

CARNE *Al vapore con griglia, in pentola a pressione (**EVITARE LA COTTURA TRA 2 PIATTI**).*
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, pollo, tacchino, lombo di maiale, vitello, vitellone, agnello **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 ridurre 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: calamaro, merluzzo, coda di rospo, nasello, seppia.

Il pesce surgelato in filetti o in trance 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 h

lenticchie 2 h

ceci 3 h

*E' 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 al massimo 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.

E' importante variare la scelta di verdura e di frutta dando la preferenza ai prodotti stagionali ed evitando le primizie che hanno un contenuto minore di nutrienti.

*E' consigliato l'uso di **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** aggiunto crudo a fine cottura.*

Non si devono salare troppo gli alimenti, poiché la nostra alimentazione è caratterizzata da un abuso di sodio. (MAX 5gr SI SALE AL DI)

*E' consigliato l'uso di **SALE IODATO (Sale ADDIZIONATO DI IODIO)**. Il sale iodato è la soluzione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per eradicare i disordini da carenza iodica.*

E' IMPORTANTE MANGIARE LENTAMENTE, MASTICARE CONCURA I CIBI IN UN AMBIENTE TRANQUILLO, DEDICANDO IL GIUSTO TEMPO.

PICCOLE PORZIONI DI CARNE, PER GLI UTENTI CON DIETE SPECIALI, POSSONO ESSERE MESSE SOTTO VUOTO. LA CARNE VA CONGELATA SOLO NEI CASI DI EMERGENZA E SCONGELATA SECONDO LA CORRETTA PROCEDURA DI SCONGELAMENTO.

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 NE' 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 al Servizio Dietologia.

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, tagliolini, gnocchi, ravioli, lasagnette) anche per i bambini con dieta speciale.

I **dolci casalinghi** previsti vanno preparati a mano (es. ciambella, torta margherita, torta di mele, torta di carote, torta di yogurt, biscotti zebrati, ecc.), così come **la pizza e la focaccia barese**.

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, seguendo il menù.

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 e miele.

Una tazza di latte con fette biscottate o biscotti secchi, oppure con pane e marmellata o una porzione di torta casalinga, senza farciture (es. torta di mele, ciambella).

Un vasetto di yogurt alla frutta con fette biscottate o pane e miele oppure con biscotti.

Una tazza di yogurt con fiocchi di cereali e miele e macedonia di frutta.

Una spremuta fresca di agrumi o frullato di frutta fresca con pane e formaggio fresco.

Un frullato di frutta con latte, fette biscottate con miele o biscotti.

Una tazza di caffè d'orzo o thè deteinato con pane e prosciutto cotto 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 cotto.*
- *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**.*
- *E' 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 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, miglio, cous-cous, ecc.) devono essere sempre presenti come primi piatti asciutti o in brodo.*
- *E' meglio usare pane e cereali non raffinati (semintegrali).*
- *3 volte o più alla settimana va servito il pesce come secondo piatto.*

- *Due o tre volte alla settimana si consiglia carne magra (pollo, tacchino, coniglio, manzo, agnello, cavallo).*
- *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).*
- *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.*

- *I 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.*

CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEGLI ALIMENTI IMPIEGATI NEL MENU'

LATTE: *Pastorizzato, fresco, intero*

YOGURT: *Intero, alla frutta, senza conservanti e coloranti*

FORMAGGI: *Casatella, ricotta, caciotta fresca, mozzarella,
parmigiano, fiordilatte, stracchino*

- UOVA:** *Fresche, categoria A ed etichettate*
- CARNI:** *Fresche e magre, tipo: manzo, pollo, coniglio, tacchino, maiale, agnello*
- PESCE:** *Surgelato, tipo: filetti di merluzzo, calamari, coda di rospo, seppia*
- VERDURA/FRUTTA:** *di stagione, (proveniente in buona parte da coltivazioni biologiche)*
- LEGUMI:** *Freschi, secchi, surgelati*
- FARINA:** *Di "tipo 1", proveniente da agricoltura biologica*
- PASTA:** *Semintegrale, proveniente dall'agricoltura biologica*
- OLIO:** *Extravergine di oliva, spremuto a freddo, utilizzato a crudo*
- SALE :** *Sale iodato*
- THE':** *Deteinato*

frutta&verdura più colore alla tua vita



**MINISTERO POLITICHE
AGRICOLE E FORESTALI**



www.politicheagricole.it



**Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione**

www.inran.it

LE STAGIONI DEI NOSTRI PRODOTTI: LA FRUTTA

Scegli frutta fresca di stagione e prodotta localmente:
è più gustosa e saporita.

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Albicocche	●	●										
Angurie		●	●									
Arance						●	●	●	●	●	●	●
Cachi					●	●						
Castagne					●	●						
Ciliege	●	●										●
Fichi		●	●	●								
Fragole	●	●	●								●	●
Kiwi						●	●	●	●	●	●	●
Mandaranci						●	●	●	●	●		
Mandarini						●	●	●	●	●		
Mele			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Meloni		●	●	●								
Pere		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Pesche	●	●	●	●								
Susine	●	●	●	●								
Uva			●	●	●							



