



ASL Lodi

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO – SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

DOCUMENTO DI INDIRIZZO

INDICAZIONI GENERALI E INGREDIENTI PER LA GESTIONE DEL MENÙ SCOLASTICO



Emissione ottobre 2011



INDICE

PREFAZIONE	pag. 3
INDICAZIONI GENERALI	pag. 4
PRIMI PIATTI	pag. 6
- SUGHI per PRIMI PIATTI	pag. 6
- RISOTTI	pag. 8
- ALTRI PRIMI PIATTI ASCIUTTI	pag. 10
- PRIMI PIATTI IN BRODO	pag. 11
FOCACCE, PIZZE E TORTE SALATE	pag. 12
SECONDI PIATTI	pag. 13
- CARNE	pag. 13
- PESCE	pag. 15
- UOVA	pag. 15
- ALTRI SECONDI PIATTI	pag. 16
- SECONDI PIATTI FREDDI	pag. 17
LEGUMI	pag. 18
CONTORNI	pag. 19
- CONTORNI CRUDI	pag. 19
- CONTORNI COTTI	pag. 20
FRUTTA E DOLCI	pag. 21

PREFAZIONE

All'interno della giornata alimentare di un bambino il pasto in mensa assume un'importanza rilevante in quanto rappresenta uno dei "momenti alimentari" orientati alla copertura dei suoi fabbisogni nutrizionali. Gli utenti del servizio di ristorazione scolastica devono poter fruire, con il pranzo, di un apporto di sostanze nutritive quantitativamente e qualitativamente rispondente alle loro richieste fisiologiche.

Poiché l'interesse prioritario è la garanzia della sicurezza igienico-nutrizionale, la disponibilità dei nutrienti e allo stesso tempo l'accettabilità del piatto, nella formulazione del modello base viene integrata la logica del calcolo computerizzato con la logica del sistematico buon senso; la proposta di modello di tabella dietetica viene quindi elaborata sulla base della conoscenza territoriale, consolidata da anni di lavoro nel settore, degli obiettivi nutrizionali da perseguire e della valenza educativa della stessa.

La modulazione delle proposte alimentari alla realtà dinamica del territorio è quindi una delle strategie che, attraverso una continua e mirata riformulazione dei pasti, ha come obiettivo l'incremento dell'accettazione delle preparazioni stesse.

L'attuale proposta dell'ASL è integrata, sulla base delle più recenti evidenze scientifiche, con nuove preparazioni che hanno come obiettivo la riduzione del quantitativo di proteine animali nella giornata alimentare a favore di proteine vegetali, l'aumento dell'apporto di fibre e della varietà nella tipologia di cereali; si è puntato pertanto ad incentivare il consumo dei legumi inserendoli all'interno del menù in diverse modalità e preparazioni, proponendoli sia come condimento per il primo piatto o per contorno sia sotto forma di buffet o secondo piatto nelle giornate in cui sono presenti primi piatti nutrizionalmente ricchi.

La promozione di legumi all'interno della tabella dietetica è una scelta operata anche in considerazione del fatto che spesso questi alimenti vengono consumati poco in ambito domestico.

I legumi, facenti parte della nostra tradizione culinaria, quando abbinati ai cereali e loro derivati costituiscono una importante fonte di proteine ad alto valore biologico; per il loro elevato contenuto in fibre - sia di tipo "solubile" che "insolubile"- e di fattori protettivi, il loro utilizzo è adeguato in un'ottica di prevenzione nei confronti del rischio di insorgenza di patologie e di eccesso ponderale.

Considerata l'importanza di cereali e derivati all'interno del pasto e consapevoli che il consumo tipico della popolazione italiana si limita per lo più a quelli sottoposti ad un processo di raffinazione (pasta e riso) si è puntato a promuovere il consumo di varietà alternative quali farro, miglio e orzo inserendoli all'interno del nuovo modello di tabella dietetica e nelle preparazioni del ricettario elaborato.

Il presente documento, che viene costantemente aggiornato in coerenza con l'evoluzione del modello di tabella dietetica, si prefigge di fornire suggerimenti pratici ed indicazioni operative per la preparazione di ricette rispondenti a requisiti di qualità e che possano facilitare, per le loro modalità di presentazione, l'accettazione, da parte dei bambini, di alimenti protettivi e renderne abituale nel tempo il consumo.

Il testo è stato strutturato in modo tale da essere facilmente fruibile sia dai professionisti operanti nel campo della ristorazione scolastica che dalle famiglie in ambito domestico nella convinzione che la promozione di scelte alimentari favorevoli alla salute necessiti di un approccio sistemico ed integrato che veda il coinvolgimento attivo di tutte le parti interessate.

INDICAZIONI GENERALI

RICORDA CHE

- Le **grammature indicate nel presente ricettario, intese per porzione, al crudo e al netto degli scarti**, sono state individuate per l'utenza della Scuola Primaria e rappresentano una media per la fascia di età 6-11 anni.

Nella fase di preparazione e distribuzione del pasto si raccomanda di modulare le grammature in funzione dell'età (riduzione del 5-10% per la fascia di età 3-6 anni; aumento del 15-20% per la fascia di età 11-14 anni), al fine di soddisfare i fabbisogni nutrizionali di tutti gli alunni e di evitare eccessivi scarti.

- Le indicazioni generali e gli ingredienti delle ricette di seguito riportate possono essere riferite alle diete speciali solo previo accertamento dell'assenza degli allergeni di interesse, sia nelle materie prime, sia nelle preparazioni proposte e/o adattati con l'utilizzo di prodotti dietetici speciali.
- Tutti i primi piatti, secondi piatti, contorni inseriti nel ricettario sono stati suddivisi tenendo conto degli ingredienti principali: le preparazioni all'interno di ogni gruppo sono mediamente equivalenti tra di loro.
All'interno della tabella dietetica è possibile quindi operare sostituzioni tenendo conto di questa equivalenza tra preparazioni.

Di seguito si elencano alcuni suggerimenti generali sulla gestione del menù scolastico che è opportuno adottare per adeguare la tabella dietetica a standard nutrizionali e organolettici; altri più specifici sono inseriti nelle sezioni corrispondenti.

GRASSI DA CONDIMENTO: qualunque sia l'origine dei grassi (animali o vegetali) il loro consumo deve essere contenuto. E' bene orientare le scelte prevalentemente verso i grassi di origine vegetale, preferendo l'olio extra vergine di oliva, da utilizzare a crudo.

Si raccomanda di evitare l'uso di margarine e di altri prodotti contenenti grassi idrogenati (in quanto di qualità nutrizionale inferiore), di non utilizzare come metodo di cottura la frittura (le eventuali dorature andranno fatte al forno) e di non proporre prodotti

prefritti (es.: patate prefritte, crocchette di patate surgelate, ecc.) a meno che non rappresentino un compromesso per far accettare alimenti solitamente poco graditi agli alunni (es.: bastoncini di pesce).

L'utilizzo del burro, in quantità ridotta, deve essere limitato alle preparazioni per le quali non possa essere sostituito con l'olio extra vergine di oliva (es.: crostate, pizzoccheri, ecc).

SALE: utilizzare sale arricchito con iodio (sale iodurato e/o iodato). Si raccomanda comunque di ridurre l'aggiunta sia di sale che di esaltatori di sapidità ad elevato contenuto di sodio.

AROMI: la scelta dell'aroma "giusto" per ogni piatto può essere il modo per trasformare una ricetta classicamente definita "sostanziosa" in un piatto a minor impatto calorico, cercando di privilegiare aromi vegetali come erbe aromatiche, succo di limone e spezie, rispetto ai condimenti alimentari a contenuto calorico (olio) e salino (dado o granulato). In sostituzione al dado in commercio è possibile preparare un trito fine di aromi quali cipolla, carote, zucchine, sedano, prezzemolo ed aglio sia da aggiungere alle diverse pietanze, sia per fare un saporito brodo vegetale con l'accortezza di filtrarlo prima del consumo.

PREPARAZIONI AL FORNO: in questo tipo di preparazioni l'aggiunta di brodo vegetale, ed eventualmente della salsa di pomodoro durante la cottura, permette di preparare carni e verdure con il minimo quantitativo di condimento.

SECONDO PIATTO e CONTORNO: si consiglia di **servirli in piatti separati** in modo da non creare accostamenti visivi e/o di sapori che possono risultare poco graditi ai bambini.

UTENSILI: l'utilizzo di pentole antiaderenti permette di eseguire molte operazioni senza l'aggiunta di grassi, o di limitarne comunque il quantitativo.

LEGUMI: si raccomanda l'utilizzo del legume surgelato (quando presente in commercio) o secco evitando l'utilizzo del legume in scatola. Il legume secco richiede una attenta programmazione del menù in particolare se si utilizzano legumi quali ceci e varie tipologie di fagioli (borlotti, cannellini, ecc.) che hanno tempi di reidratazione piuttosto lunghi; le lenticchie, in particolare quelle piccole o quelle rosse decorticate, non necessitano di reidratazione. Si consiglia di cucinare i legumi con erbe aromatiche

(alloro, rosmarino, salvia, ecc.) che, oltre ad insaporirli, li rendono più facilmente digeribili.

CEREALI: si consiglia di consumare cereali integrali e prodotti ottenuti da farine integrali (es: pane integrale) e di variarne la tipologia riscoprendo cereali quali miglio, farro, orzo, avena, grano saraceno, ecc.

FRUTTA: si raccomanda di calendarizzare nel menù la frutta fresca in modo tale da garantire, nell'arco della settimana, una tipologia diversa ogni giorno a seconda della stagionalità (mele, pere, arance, kiwi, mandarini, banane, albicocche, prugne, pesche, uva, anguria, ecc.). Si consiglia di proporla come spuntino di metà mattina, al fine di promuoverne il consumo in sostituzione di altri alimenti, abitualmente consumati in questo momento della giornata, ad alto contenuto in grassi e zuccheri semplici.

VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

	ALIMENTO	PESO AL CRUDO (g)	PESO AL COTTO (g)	Fattore di conversione crudo-cotto*
CEREALI E DERIVATI (Bollitura)	Pasta di semola corta	70	140	2.0
	Pasta di semola lunga	70	170	2.4
	Riso brillato	70	180	2.6
	Pasta all'uovo secca	70	210	3.0
	Tortellini freschi	100	190	1.9
LEGUMI (Bollitura)	Piselli freschi / surgelati	100	90	0.9
	Fagioli secchi / Lenticchie secche	30	75	2.5
	Ceci secchi	30	90	3.0
CARNI (Arrostimento forno a gas)	Bovino / Suino / Pollo / Tacchino	70	50	0.7
PESCI (Arrostimento forno a gas)	Merluzzo / Sogliola	80	55	0.70

(Tabelle di composizione degli alimenti – appendice 1, I.N.R.A.N 2000)

* fattore di conversione = valore per il quale moltiplicare il peso a crudo per ottenere il peso a cotto dell'alimento considerato

PRIMI PIATTI

SUGHI per PRIMI PIATTI

Pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, farro, orzo, grano, miglio, cus-cus g 70 o **gnocchi di patate** g 200

E' possibile arricchirne il sapore e il colore aggiungendo all'acqua di cottura spezie o aromi (es: lo zafferano nell'acqua di cottura del riso lo colora di giallo e lo insaporisce). Se il sugo per il condimento prevede come ingrediente verdura e/o legumi è possibile frullarli sino ad ottenere una crema sia per migliorarne l'accettazione da parte dei bambini o anche solo per variane la preparazione. (es: pasta alla crema di piselli, ecc.).

Nel caso di pasto trasportato in contenitori termici, poiché la pasta tende a continuare la cottura anche dopo scolata, diventando scotta e callosa, si consiglia di controllare molto bene i tempi di cottura e di trasporto perché il prodotto conservi una buona consistenza e si riducano così i problemi di accettabilità.

SUGHI SEMPLICI A BASE DI OLIO / GRANA / AROMI

Olio e grana:

olio extra vergine di oliva g 5, grana g 10

Olio e aromi:

olio extra vergine di oliva g 5, aromi, grana g 5

Olio e zafferano:

olio extra vergine di oliva g 5, zafferano q.b., grana g 5

Olio, prezzemolo e aglio:

olio extra vergine di oliva g 5, aglio e prezzemolo q.b., grana g 5

Pesto:

olio extra vergine di oliva g 8, pinoli g 3, grana g 5, basilico q.b., grana g 5

SUGHI A BASE DI BESCIAMELLA

Besciamella (per ½ litro):

latte ½ litro, farina bianca g 50-60, olio extra vergine di oliva g 20, sale fino q.b.

Pomodoro e besciamella:

pomodori pelati g 60, besciamella g 40-50

Piselli e besciamella:

piselli g 30, besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

Besciamella e verdure:

besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, verdure miste g 50, grana g 5

Besciamella e zafferano:

besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, zafferano q.b., grana g 5

Besciamella, pomodoro e fontina:

pomodori pelati g 80, fontina g 20, besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

Besciamella, zucchine e ricotta:

zucchine g 50, ricotta g 20, besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

SUGHI A BASE DI POMODORO

Pomodoro:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b., grana g 5,

Pomodoro e origano:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

Pomodoro e basilico:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, basilico q.b., grana g 5

Pomodoro, capperi e origano:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, capperi e origano q.b., grana g 5

Pomodoro e olive:

pomodori pelati g 100, olive g 10, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Pomodoro, olive e capperi:

pomodori pelati g 100, olive nere g 10, olio extra vergine di oliva g 3, aglio e capperi q.b., grana g 5

Pomodoro e pesto:

pomodori pelati g 80, pesto (*vedere ricetta*), grana g 3

SUGHI A BASE DI LEGUMI

Legumi:

legumi misti secchi g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e aromi q.b., grana g 5

Pomodoro e fagioli borlotti:

fagioli borlotti secchi g 20, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla in abbondanza, aromi q.b., grana g 5

Pomodoro e lenticchie:

lenticchie secche g 20, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, carote in abbondanza, aromi q.b., grana g 5

In bianco con piselli:

piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

Pomodoro e piselli:

pomodori pelati g 80, piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Verdure e piselli:

verdure miste g 80, pomodori pelati g 80, piselli g 30, grana g 5

Zucchine e ceci:

zucchine g 40, ceci secchi g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aglio q.b., grana g 5

SUGHI A BASE DI VERDURE

Zucchine:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Zucchine e zafferano:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano q.b., grana g 5

Verdure miste:

verdure miste g 80, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, trito di sedano, carota e cipolla q.b., grana g 5

Crema di carciofi e latte:

carciofi g 50 (da cuocere con g 40 di latte e frullare), olio extra vergine di oliva g 3, maggiorana q.b., grana g 5

Crema di melanzane:

melanzane g 50, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo e aglio q.b. (frullare finemente la salsa), grana g 5

Crema di peperoni e pomodoro:

peperoni g 50, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b. (frullare finemente la salsa), grana g 5

Crema di asparagi:

asparagi (frullati) g 50, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Pomodoro e melanzane:

pomodori pelati g 80, melanzane g 50, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

Porri e zucchine:

zucchine g 50, porro g 20, latte parz. scremato g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Zucca:

zucca g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, aromi q.b., grana g 5

SUGHI A BASE DI CARNE

Ragù di carne:

pomodori pelati g 80, carne bovina g 30, olio extra vergine di oliva g 3, trito di sedano, carota e cipolla q.b., grana g 5

Besciamella e ragù di carne

ragù di carne (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

SUGHI A BASE DI PESCE

Pomodoro e tonno:

pomodori pelati g 80, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3

Pomodoro, tonno, capperi e olive:

pomodori pelati g 80, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, capperi e olive q.b.

Ragù di pesce:

pomodori pelati g 80, filetti di merluzzo/nasello/halibut/verdesca g 30, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo e aglio q.b.

Pesce , verdure e pinoli:

filetti di merluzzo/nasello (precedentemente lessato e sbriciolato) g 30, trito di carote sedano e cipolla g 30, olio extra vergine di oliva g 3, pinoli q.b., brodo vegetale q.b.

Filetti di salmone e prezzemolo:

filetti di salmone g 30, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo, aglio e brodo vegetale q.b.

In bianco con tonno e prezzemolo:

tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo, aglio e brodo vegetale q.b.

In bianco con tonno e piselli:

tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale q.b.

SUGHI A BASE DI LATTICINI / FORMAGGIO

Ricotta:

ricotta g 20, latte g 20, grana g 5

Ricotta e asparagi:

asparagi (frullati) g 50, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Ricotta e spinaci:

ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta), spinaci tritati g 50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

Ricotta e piselli:

ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta), piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b, aromi a piacere, grana g 5

Ricotta e zucchine:

ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta), zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

Pomodoro, ricotta e origano:

pomodori pelati g 80, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

Pomodoro, melanzane e mozzarella:

pomodori pelati g 80, melanzane g 50, mozzarella g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Pomodoro e mozzarella:

pomodori pelati g 80, mozzarella g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b; eventualmente olive g 10, grana g 5

Pomodoro, melanzane e ricotta:

pomodori pelati g 80, melanzane g 50, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

Zucchine e scamorza:

zucchine g 50, scamorza g 20, latte parz. scremato g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

4 formaggi:

un misto tra grana, fontina, emmenthal, gorgonzola g 40, latte q.b.

RISOTTI

RISOTTO (riso g 70): nella preparazione è possibile tostare il riso tal quale a fiamma viva, senza utilizzare il soffritto, ed insaporirlo a fine cottura mantecando con cipolla finemente tritata e olio di oliva. Se la preparazione prevede come ingrediente verdura e/o legumi è possibile frullarli sino ad ottenere una crema sia per migliorarne l'accettazione da parte dei bambini o anche solo per variarne la preparazione. (es: risotto alla crema di fagioli, alla crema di asparagi, ecc.). Nella preparazione del risotto è possibile sostituire il riso con l'orzo e fare un "orzotto".

Per la preparazione del **brodo vegetale** si consiglia di far bollire in acqua leggermente salata le verdure

fresche e gli aromi evitando l'utilizzo dei preparati per brodo; tali prodotti contengono spesso ingredienti il cui consumo nei bambini andrebbe limitato (grassi idrogenati, glutammato monosodico, ecc) ed inoltre contengono spesso ingredienti che devono essere eliminati in molte diete speciali (lattosio, grassi non specificati, ecc) e che pertanto rendono più difficoltosa la gestione delle stesse.

RISOTTI SEMPLICI

Agli aromi (saltato) / alle erbe:

cipolla, olio extra vergine di oliva g 5, brodo vegetale, trito di carote, sedano, cipolla, aromi q.b. grana g 5

Allo zafferano:

olio extra vergine di oliva g 3, zafferano, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Alla parmigiana:

olio extra vergine di oliva g 3, grana g 20, cipolla e brodo vegetale q.b.

Al limone:

succo di limone, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, prezzemolo e cipolla q.b., grana g 5

Bianco:

olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e brodo vegetale q.b., grana g 5

Con pomodoro:

pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale, aromi q.b., grana g 5

RISOTTI CON LEGUMI

Con piselli:

piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con fagioli:

fagioli borlotti secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla, prezzemolo q.b., grana g 5

Con pomodoro e fagioli:

pomodori pelati g 80, fagioli cannellini secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale, aromi q.b., grana g 5

Con verdure e piselli:

verdure miste g 50, piselli g 30, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b. aromi a piacere, grana g 5

Con ceci e rosmarino/prezzemolo:

ceci secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla, rosmarino/prezzemolo q.b., grana g 5

RISOTTI CON VERDURA

Con zucca:

zucca g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con zucchine:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con zucchine e zafferano:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano, cipolla, brodo vegetale, q.b., grana g 5

Con asparagi:

punte di asparagi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con carciofi:

carciofi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con erbe:

erbe tritate g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con peperoni:

peperoni g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con verdure:

verdure miste g 50, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b. aromi a piacere, grana g 5

RISOTTI CON FORMAGGIO

Con fontina ed erbe:

erbe g 50, fontina g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con formaggio e aromi:

formaggio (asiago, montasio, scamorza) g 20, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, zafferano, foglia di alloro, trito con carote, sedano, cipolla, prezzemolo, rosmarino q.b., grana g 5

Con formaggio e zucchine:

zucchine g 50, formaggio (asiago, montasio, scamorza) g 20 (aggiungere il formaggio a fine cottura nella mantecatura), olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b., grana g 5

Con peperoni e scamorza:

peperoni g 50, scamorza g 20, olio extra vergine d'oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

RISOTTI CON CARNE / PESCE

Con petto di pollo:

petto di pollo a pezzetti g 30, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla, prezzemolo, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con tonno:

tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, brodo vegetale q.b.

ALTRI PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Polenta:

farina di polenta g 60-70; sale q.b.

Farro al pesto:

farro g 70, pesto (*vedere ricetta*), grana g 3

PRIMI PIATTI ELABORATI CALDI (PIATTI UNICI)

Cannelloni ricotta e spinaci:

pasta secca all'uovo g 50, ricotta g 40, spinaci g 100, besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla e aromi q.b., grana g 5

Lasagne al pesto:

pasta secca all'uovo g 50, pesto (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, ricotta g 20, grana g 3

Lasagne al ragù di carne / lasagne al forno:

pasta secca all'uovo g 50, ragù di carne (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, grana g 5

Lasagne al sugo di verdure:

pasta secca all'uovo g 50, sugo di verdure miste (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, grana g 5

Pasta al gratin con besciamella, formaggio e piselli:

pasta g 70, pomodori pelati g 80, caciocavallo o fontina g 20, piselli g 20, besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

Pizzoccheri della Valtellina:

pizzoccheri g 50, fontina g 20, coste g 40, patate g 40, verze g 40, burro g 10, salvia q.b., grana g 5

ALTRI PRIMI PIATTI CON VERDURE / LEGUMI

Cous-cous con le verdure

Cous-cous precotto g 50 condito con verdure stufate: verdure miste g 100 (peperoni, melanzane,

carote, zucchine, fagiolini, cipolla), pomodori pelati g 80, ceci g 20, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Pisarei e fasö:

pisarei g 100, fagioli secchi g 25, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b., grana g 5

PRIMI PIATTI ELABORATI FREDDI (PIATTI UNICI)

Insalata di riso/di pasta con formaggio, piselli, tonno, pomodori:

riso/pasta g 60, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 20, piselli g 20, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), pomodori a dadini g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi, q.b. Eventuale aggiunta di olive g 10, mais g 20, sottaceti g 20, aromi q.b.

Pasta fredda con formaggio e verdure fresche:

pasta g 70, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 30, verdure fresche miste g 80, olio extra vergine di oliva g 5, basilico q.b. Eventuale aggiunta di olive nere g 10

Pasta fredda con formaggio, tonno, pomodori e mais:

pasta g 70, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 20, tonno all'olio d'oliva g 20, pomodori freschi g 40, mais g 20, olio extra vergine di oliva g 5, basilico q.b. Eventuale aggiunta di olive nere g 10

Insalata d'orzo al pesto con fagiolini e pomodori:

orzo perlato secco g 40, fagiolini g 30, pomodoro fresco g 30, pesto (*vedere ricetta*), olio extra vergine di oliva g 3

Una volta/mese è possibile sostituire un primo piatto di pasta o riso con:

Ravioli/Tortelloni di magro: g 110

Ravioli/Tortelloni/Tortellini di carne: g 110 asciutti e g 60 in brodo vegetale

PRIMI PIATTI IN BRODO

Per la preparazione del **brodo vegetale** si consiglia di far bollire in acqua leggermente salata le verdure fresche e gli aromi evitando l'utilizzo dei preparati per brodo; tali prodotti contengono spesso ingredienti il cui consumo nei bambini andrebbe limitato (grassi idrogenati, glutammato monosodico, ecc) ed inoltre contengono spesso ingredienti che devono essere eliminati in molte diete speciali (lattosio, grassi non specificati, ecc) e che pertanto rendono più difficoltosa la gestione delle stesse.

PRIMI PIATTI IN BRODO A BASE DI LEGUMI E/O VERDURE

Crema/passato/minestra di verdure e legumi con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

misto di verdure g 100, patate g 30 e legumi g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, aromi q.b., grana g 5

Crema/passato/minestra di legumi misti con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

legumi misti secchi g 25 (oppure legumi misti freschi/surgelati g 70), patate g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5

Crema/passato di fagioli/lenticchie/ceci/piselli con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

fagioli secchi/lenticchie secche/ceci secchi g 25/piselli g 70, patate g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5

Minestra di ceci, spinaci e zafferano:

ceci secchi g 25, pasta g 30, spinaci g 30, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla e zafferano q.b

Minestra di pasta/riso/orzo/farro e ceci:

ceci secchi g 25, pasta/riso/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5

Minestra di pasta/riso/orzo/farro e fagioli:

fagioli secchi g 25, pasta/riso/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5

Minestra di pasta/riso/orzo/farro e lenticchie:

lenticchie secche g 25, pasta/riso/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5

Minestra di pasta/riso, piselli e patate:

piselli g 70, patate g 30, pasta/riso g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5

Zuppa toscana con cereali e legumi misti:

Cereali e legumi misti (orzo, farro, lenticchie, fagioli, azuki, ecc) g 60, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5

PRIMI PIATTI IN BRODO A BASE VERDURE E PATATE

Minestra d'orzo, patate e verdure:

orzo perlato g 30, patate g 40, porri g 20, carote g 40, olio extra vergine di oliva g 2, grana g 5

Crema/Minestra di patate con pasta/riso/crostini:

patate g 150, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, cipolla, alloro q.b., grana g 5

Crema/minestra di carote e patate con pasta/riso/crostini:

carote g 100, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, sedano e prezzemolo q.b., grana g 5

Crema/minestra di zucchine e patate con pasta/riso/crostini:

zucchine g 100, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, carota, cipolla q.b., grana g 5

Crema/minestra di patate e porri con pasta/riso/crostini:

porri g 60, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, grana g 5

Minestra di riso, verza e patate:

riso g 30, verza g 50, patate g 40, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla q.b., grana g 5

PRIMI PIATTI IN BRODO A BASE DI PATATE

Minestra di riso, patate e prezzemolo:

riso g 30, patate g 80, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, prezzemolo tritato, grana g 5

PRIMI PIATTI IN BRODO SEMPLICI

Pastina di semola in brodo:

pastina di semola g 30, brodo vegetale q.b., grana g 5

Riso in brodo:

riso g 30, brodo vegetale q.b., grana g 5

FOCACCE, PIZZE, TORTE SALATE

FOCACCE / PIZZA SEMPLICI

Focaccia semplice:

farina g 80, lievito di birra g 5, olio extra vergine di oliva g 10

Pizza senza formaggio:

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

FOCACCE / PIZZA / TORTA SALATA CON FORMAGGIO E/O PROSCIUTTO

Focaccia farcita con formaggio e prosciutto cotto:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 30, prosciutto cotto g 20, olio extra vergine di oliva g 10

Focaccia con formaggio:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 50, olio extra vergine di oliva g 10

Focaccia con formaggio e zucchine:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 40, zucchine stufate o grigliate g 30, olio extra vergine di oliva g 10

Focaccia con formaggio, pomodoro fresco e basilico:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 40, pomodoro a fettine g 20, olio extra vergine di oliva g 10, basilico q.b.

Pizza margherita:

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Pizza con prosciutto e formaggio:

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, mozzarella g 40, prosciutto cotto/crudo g 20, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Pizza bianca:

pasta per pizza g 100-120, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Pizza bianca con pomodoro fresco e olive:

pasta per pizza g 100-120, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, olive q.b., origano q.b.

Torta salata con erbe e formaggio:

pasta da pane g 70, erbe g 40, formaggio (fontina, emmenthal) g 30, uova g 10, olio extra vergine di oliva g 3

SECONDI PIATTI

CARNE

CARNI: è opportuno variare le diverse tipologie di carni proposte, scegliendo tra i tagli a minor contenuto in grassi (es.: petto di pollo o tacchino, fesa di vitellone, lonza di maiale, ecc.).

PREPARAZIONI DI CARNE CON SUGHI SEMPLICI

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **(agli aromi):**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b., (aromi a piacere)

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **con capperi:**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, aceto, capperi ed origano q.b (aggiungere a fine cottura al fondo l'aceto ed il battuto di capperi ed origano)

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **alle mele:**
carne g 70, mele a cubetti g 50, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla, chiodi di garofano q.b.

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **alle olive:**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, olive q.b.

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **alle verdure:**
carne g 70, verdure miste g 40-50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **al latte:**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, latte parz. scremato q.b.

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **al limone:**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, limone e aromi q.b.

Brasato/ Stufato:
manzo/vitellone g 70, pomodori pelati g 90-120, olio extra vergine di oliva g 3, sedano, carote, cipolla q.b.

Cosce/Fettine di pollo al rosmarino/ aromatizzate:
pollo g 70 (con osso g 110-120), olio extra vergine di oliva g 3, rosmarino/aromi a piacere

Fettine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone con yogurt:
carne g 70, yogurt al naturale g 30, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, prezzemolo q.b.

Fettina di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone (agli aromi):
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3 (aromi q.b.)

Fettine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone al pomodoro:
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla e aromi q.b.

Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **(con aromi):**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3 (aromi q.b.)

Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **alle verdure / agli asparagi:**
carne g 70, verdure miste tritate / punte di asparagi g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

Macinata/bruscitt di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale e aromi a piacere

Macinata/bruscitt di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere

Petto/fusi di pollo o tacchino agli aromi (al limone / allo zafferano):
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, rosmarino e salvia q.b. (succo di limone q.b./brodo vegetale, cipolla e zafferano q.b.)

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al limone/all'arancia**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, limone/arancia, rosmarino e salvia q.b.

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **profumate agli aromi:**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, brodo vegetale, aromi q.b.

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al latte:**
carne g 70, latte g 30-40, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, aromi a piacere

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **alle mele:**
tacchino g 70, mele g 50, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10

Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano, brodo vegetale q.b.

Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **con patate e verdure**
carne g 70, patate g 80, verdure miste g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano, brodo vegetale q.b.

Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano q.b.

Spezzatino/ bocconcini di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **con germogli di soia e mandorle:**
carne g 70, germogli di soia g 15, mandorle tostate g 5, olio extra vergine di oliva g 3, sedano, carote, cipolla, brodo veget. q.b.

Spiedini di carne (lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone):
carne g 70, peperoni g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

PREPARAZIONI DI CARNE CON DORATURE AL FORNO

Cotoletta di pollo/tacchino/vitello/lonza **al forno:**
carne g 70, uova g 5-10, pangrattato g 10-15, olio extra vergine di oliva g 3

Crocchette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **con patate:** carne g 70, grana g 5, uova g 5-10, patate g 20, pangrattato g 10-15, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

PREPARAZIONI DI CARNE CON UOVO

Polpette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:
carne g 70, uova g 5, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo q.b., pangrattato g 10-15, ev. aggiunta di brodo vegetale

Polpette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**
carne g 70, uova g 5, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, prezzemolo q.b.

Polpette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **alle verdure / agli asparagi:**
carne g 70, uova g 5, trito di verdure miste / punte di asparagi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, aromi q.b.

Polpettone di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **(alle erbe):**
carne g 70, uova g 5, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, farina g 10, cipolla, sedano, carote, brodo vegetale q.b., (erbe aromatiche: timo, maggiorana, prezzemolo, rosmarino q.b)

Polpettone di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **ai piselli:**
carne g 70, uova g 5, piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, farina g 10, cipolla, sedano, carote, brodo vegetale q.b.

Rollè di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **con formaggio**
carne g 70, uova g 5, formaggio (italico, mozzarella, scamorza, ricotta) g 20-30, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 10

PESCE

PESCE: al fine di aumentare il consumo di prodotti ittici in ambito di ristorazione scolastica, di seguito si elencano alcune scelte strategiche da adottare per migliorarne il grado di accettazione:

- variare le tipologie proposte (es.: nasello, merluzzo, sogliola, palombo, cernia, pesce spada, filetti di trota, halibut, verdesca, ecc.);
- proporre diverse modalità di preparazione (es.: dorato, al forno, hamburger, polpette, crocchette, tortino, ecc.);
- inserirlo all'interno di primi piatti (es.: pasta al ragù di pesce, risotto al tonno).

PREPARAZIONI DI PESCE CON SUGHI SEMPLICI

Pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **al forno / in teglia (con aromi / al limone e prezzemolo / allo zafferano):**

Pesce g 90, olive q.b., olio extra vergine di oliva g 3 (aromi tritati: prezzemolo, timo, maggiorana, aglio, ecc q.b. / limone e prezzemolo q.b. / zafferano e brodo vegetale q.b.)

Pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **con olive e capperi:**

pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, olive nere g 10, capperi, aglio e prezzemolo q.b.

Pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **con pomodoro e olive:**

Pesce g 90, pomodori pelati g 60, olive nere g 10, olio extra vergine di oliva g 3, capperi, origano q.b.

Pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **gratinato al prezzemolo:**

Pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, trito di prezzemolo e aglio q.b.

Pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **infarinato (con succo di limone):**

Pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, brodo vegetale (con succo di limone)

PREPARAZIONI DI PESCE CON DORATURE AL FORNO

Pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **dorato al forno:**

Pesce g 90, uova g 5-10, olio extra vergine di oliva g3, pangrattato g 10-15

Tortino/crocchette/polpette/hamburger di nasello/platessa/merluzzo e patate al forno:

pesce g 60, patate g 60, uovo g 10, olio extra vergine di oliva g 3, pane grattugiato g 10-15, aromi q.b.

PREPARAZIONI DI PESCE PREFRITTO

Bastoncini di merluzzo/totano al forno:

bastoncini di pesce g 90 (n°3), limone q.b.

UOVA

FRITTATA: qualora la frittata al forno non sia gradita, laddove fattibile, si potrà utilizzare una padella antiaderente, coperta e a fiamma molto bassa, purché venga utilizzata una quantità minima di olio e venga ben cotta da entrambe i lati.

PREPARAZIONI CON UOVA E/O VERDURE / AROMI

Frittata:

uova g 50, grana g 10, latte g 10

Frittata alle erbe aromatiche / al prezzemolo:

uova g 50, grana g 10, latte g 10, basilico, prezzemolo, timo e maggiorana q.b.

Frittata con patate:

uova g 50, patate g 60, grana g 10, latte g 10

Frittata al pomodoro:

uova g 50, pomodori g 80, olive a rondelle g 10, grana g 10, prezzemolo e aglio q.b.

Frittata con spinaci / con zucchine / con carote / con asparagi / con fagiolini / con erbe:

uova g 50, spinaci/zucchine/carote/punte di asparagi/fagiolini/erbe g 50, grana g 10, latte g 10, cipolla e aromi q.b.

Frittata con verdure:

uova g 50, verdure miste g 50, grana g 10, latte g 10

Omelette / Uova strapazzate (ben cotte):

uova g 50

Uova strapazzate al pomodoro (ben cotte):

uova g 50, pomodori pelati g 80

PREPARAZIONI CON UOVA E FORMAGGIO**Frittata al formaggio (con erbe aromatiche):**

uova g 50, formaggio (italico, ricotta, mozzarella) g 20, grana g 5, latte g 10 (basilico, prezzemolo, timo, maggiorana q.b.)

Frittata con patate e formaggio:

uova g 50, patate g 50, formaggio (italico, ricotta, mozzarella) g 20, grana g 5, latte g 10

Rollè di frittata con formaggio:

uova g 50, formaggio (ricotta, mozzarella, italico) g 30, grana g 5, latte g 10

Rollè di frittata con formaggio e spinaci:

uova g 50, spinaci g 50, formaggio (ricotta, mozzarella, italico) g 20, grana g 5, latte g 10

ALTRI SECONDI PIATTI**PREPARAZIONI CALDE CON FORMAGGIO / PROSCIUTTO / TONNO****Formaggio dorato al forno:**

scamorza g 60, uova g 5-10, pangrattato g 15, olio extra vergine di oliva g 2

Involtini di prosciutto e formaggio:

prosciutto cotto g 20, formaggio (mozzarella, fontina, italico, ricotta) g 40

Zucchine ripiene con ricotta e grana:

zucchine g 150, ricotta g 30, uova g 10, grana g 10, pangrattato, prezzemolo e aromi q.b.

Gateau di patate con formaggio:

patate g 90, formaggio (caciocavallo/italico/scamorza) g 30, uova g 10, grana g 5, pangrattato g 10

Gateau di patate con zucchine e formaggio:

patate g 90, zucchine g 30, formaggio (caciocavallo/italico/scamorza) g 15, uova g 10, grana g 5, pangrattato g 10

TORTINI / CROCCHETTE CON PATATE E/O VERDURE / LEGUMI**Tortino / Crocchette al forno di patate:**

patate g 80, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino / Crocchette al forno di patate e erbe:

patate g 80, biette o erbe g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino / Crocchette al forno di patate e fagiolini:

patate g 80, fagiolini g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, maggiorana, cipolla q.b.

Tortino / Crocchette al forno di patate e verdura:

verdure miste g 100, patate g 40, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, aromi q.b.

Tortino / Crocchette al forno di patate e piselli:

patate g 80, piselli g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino / Crocchette al forno di ceci:

ceci secchi g 30, uova g 15, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5, pane grattugiato g 15, aglio e rosmarino q.b.

TORTINI / CROCCHETTE CON PATATE E FORMAGGIO / LATTICINI

Tortino / Crocchette al forno di patate e formaggio:
patate g 80, formaggio (mozzarella, fontina, italico, ricotta) g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15.

Tortino / Crocchette al forno di patate, ricotta e spinaci:
ricotta g 40, patate g 20, spinaci g 60, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino / Crocchette al forno di patate, verdura e formaggio:
patate g 40, formaggio (italico, fontina, ricotta) g 30, verdure miste g 80, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino di ricotta e spinaci: ricotta g 50, spinaci g 60, uova g 20, grana g 10, pangrattato

Tortino / Crocchette al forno di riso e formaggio:
riso g 20 (riso cotto g 50), formaggio (fontina/mozzarella/italico) g 20, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, prezzemolo q.b.

Tortino di miglio con ricotta e zucchine
Miglio g 40 *, zucchine julienne g 30, ricotta g 20, uova g 10, grana g 10, aromi q.b

* Prima della cottura il miglio in chicchi va lavato con l'acqua fredda. Dopo alcuni lavaggi va scolato accuratamente e messo in padella a tostare. Nel frattempo va messa a bollire l'acqua necessaria per la cottura del miglio (almeno il doppio come volume). Versare l'acqua bollente nella pentola in cui è stato tostato il miglio e portare ad ebollizione a fiamma alta. Una volta raggiunta l'ebollizione, abbassare la fiamma, salare e lasciare cuocere per almeno 20 minuti a fuoco lento, coperto.

SECONDI PIATTI FREDDI

AFFETTATI

Affettato di tacchino: g 50

Prosciutto cotto: g 40

Prosciutto crudo: g 40

Bresaola olio e limone:
bresaola g 40, olio extra vergine di oliva g 5, limone e prezzemolo q.b.

FORMAGGI

Formaggi:

- ricotta g 100
- mozzarella, primo sale, scamorza, crescenza e altri formaggi freschi g 80
- taleggio, fontina, emmenthal, provolone, bel paese, caciocavallo g 60
- raspadura/ grana g 40/ 50

Insalata caprese:
mozzarella g 80, pomodori g 150, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Insalata mista estiva con mozzarella:
verdure miste (insalata a foglia, carote e zucchine a julienne, cetrioli, sedano bianco, ravanelli, peperoni rossi e gialli) g 150, mozzarella g 80, olio extra vergine di oliva g 5

Piatto di affettati e formaggi:
metà porzione di affettati e metà porzione di formaggi

PESCE

Insalatona con patate, tonno:
verdure miste (insalata a foglia, pomodori, fagiolini, carote) g 120, patate g 30, tonno ben sgocciolato g 60, olio extra vergine di oliva g 5

Tonno / filetti di sgombro al naturale:
tonno / filetti di sgombro sgocciolati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, limone e prezzemolo q.b.

Tonno / filetti di sgombro sott'olio:
tonno / filetti di sgombro ben sgocciolati g 60, limone e prezzemolo q.b.

LEGUMI

I **legumi** sono stati inseriti all'interno delle tabelle dietetiche sia come secondo piatto che come contorno ma con grammature diversificate all'interno delle ricette.

Come **secondo piatto**: fagioli/lenticchie/ceci/piselli secchi g 35 o piselli/fagioli surgelati g 100

Come **contorno**: fagioli/lenticchie/ceci/piselli secchi g 25 o piselli/fagioli surgelati g 70

Di seguito si elencano alcune preparazioni che possono essere proposte nel menù nei giorni in cui sono previsti come secondo piatto o contorno

PREPARAZIONI A BASE DI LEGUMI

Crema di ceci

Ceci, olio extra vergine g 5, aglio q.b., limone q.b., rosmarino q.b.

Fagioli/Lenticchie/Piselli al pomodoro:

fagioli/lenticchie/piselli secchi (o piselli/fagioli surgelati), pomodori pelati g 50-60, olio extra vergine di oliva g 5

Fagioli/Lenticchie/Piselli lessati:

fagioli/lenticchie/ceci/piselli secchi (o piselli/fagioli surgelati), olio extra vergine di oliva g 5

Farinata di ceci:

farina di ceci g 80, olio extra vergine di oliva g 15, sale q.b.

Ricetta: lavorare la farina di ceci con l'acqua (le proporzioni sono 1 parte di farina e 3 d'acqua) e amalgamare bene il composto che dovrà risultare liquido e privo di grumi; lasciarlo riposare per un paio d'ore; aggiungere sale e olio; ungere una teglia e versare il composto rigirando la teglia in maniera che si distribuisca uniformemente fino ad ottenere un impasto di mezzo centimetro di spessore. Mettere in forno molto caldo e fate cuocere per 40 minuti fino a che non si formi una crosta dorata sulla superficie. Tagliare a fette e servire.

Fagioli cannellini in insalata/con prezzemolo:

fagioli cannellini secchi, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire freddi), aromi/prezzemolo q.b.

Fagioli cannellini/Piselli in purea:

fagioli/piselli secchi (o piselli/fagioli surgelati), latte g 30-40, grana g 5, burro g 5.

Insalata di ceci con prezzemolo:

ceci secchi, olio extra vergine di oliva g 5, prezzemolo q.b.

Piselli saltati:

piselli, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e aromi q.b.

Piselli alle mandorle

piselli, cipolla tritata e latte q.b., mandorle tostate tritate g 10, olio extra vergine di oliva g 5

Lenticchie agli aromi:

lenticchie, pomodori pelati g 50-60, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e carota finemente tritate, prezzemolo q.b.

Polpette di lenticchie/ceci e spinaci:

lenticchie/ceci, spinaci g 40-50, pangrattato g 10, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla e carota, aromi q.b.

Polpette di lenticchie/ceci e patate:

lenticchie/ceci, patate g 40-50, pangrattato g 10, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b. (possono essere servite anche in salsa di pomodoro)

Tortino / Crocchette al forno di ceci:

ceci secchi g 30, uova g 15, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5, pane grattugiato g 15, aglio e rosmarino q.b.

CONTORNI

I contorni prevederanno l'alternanza di verdure cotte (finocchi, zucchine, carote, fagiolini, verze, spinaci, cavolfiori, broccoli, peperoni, coste, ecc.), verdure crude (finocchi, carote, insalate a foglia, radicchio, pomodori, sedano, cetrioli, ecc.) e legumi (fagioli di vario tipo, lenticchie, ceci, piselli, ecc.). Per quanto riguarda i contorni cotti si raccomanda di alternare i **metodi di cottura** (verdure lessate o cotte al forno) e le **modalità di preparazione** (verdure gratinate, con besciamella, con olio e aromi, in

umido con pomodoro, ecc.) tenendo conto principalmente del gradimento dei piccoli utenti.

E' consigliabile inoltre proporre periodicamente un **"buffet di verdure"**; tale preparazione è costituita da almeno 3 tipologie di verdure e 1 tipologia di legumi variando di volta in volta nella tipologia e nella loro presentazione (es: carote a bastoncino, carotine baby, carote a rondelle, carote a julienne) al fine di accrescere la curiosità dei bambini anche attraverso stimoli visivi e migliorare pertanto l'accettazione dei vegetali.

CONTORNI COTTI

Broccoletti saltati:

broccoletti g 150, aglio e prezzemolo q.b., olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi)

Broccoletti/Cavolfiori/Finocchi/Fagiolini/Erbe/Spinaci in besciamella:

verdura g 150, besciamella (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

Broccoletti/Cavolfiori/Finocchi/Fagiolini/Erbe/Zucchine/Spinaci gratinati con grana al forno:

verdura g 150, grana g 10, olio extra vergine di oliva g 5

Carote/Zucchine/Erbe/Spinaci lessati:

verdura g 150, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

Carote e fagiolini in insalata

carote g 70, fagiolini g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

Carote e piselli in insalata

carote g 70, piselli g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

Fagiolini in insalata:

fagiolini g 150, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi o freddi), limone o aceto

Fagiolini e mais:

fagiolini g 120, mais 30 g, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi o freddi)

Fagiolini con pinoli e menta:

fagiolini g 150, pinoli sgusciati g 15, olio extra vergine di oliva g 5, foglioline di menta o basilico q.b.

Fagiolini / zucchine con pomodoro e aromi:

fagiolini / zucchine g 120, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, carota, cipolla e prezzemolo tritati q.b.

Finocchi al forno:

finocchi g 150, olio extra vergine di oliva g 5

Peperonata:

peperoni g 120, pomodori pelati g 40-60, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e aromi q.b.

Peperoni e melanzane al forno:

peperoni g 80, melanzane g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Ratatouille / Misto di verdure al forno / Macedonia di verdure cotte:

verdure miste g 100 (peperoni, carote, zucchine, fagiolini), patate g 30, piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Zucchine e peperoni al forno:

peperoni g 80, zucchine g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Zucchine trifolate/agli aromi:

zucchine g 150, olio extra vergine di oliva g 5, prezzemolo/aromi q.b.

Zucchine in carpaccio:

zucchine tagliate a fettine sottili g 120, grana a scaglie g 10, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire fredde)

Una volta/settimana è possibile sostituire un contorno a base di VERDURE/LEGUMI con un contorno a base di PATATE

Patate, peperoni e zucchine:

patate g 50, peperoni g 50, zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Patate e carote / fagiolini:

patate g 60, carote/fagiolini g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Patate al forno:

patate g 120, olio extra vergine di oliva g 5, rosmarino e salvia q.b.

Patate lessate/all'olio / prezzemolate:

patate g 120, olio extra vergine di oliva g 5, ev. prezzemolo

Insalata di patate prezzemolate e fagioli:

patate g 60, fagioli secchi g 15 (o fagioli surgelati g 40), olio extra vergine di oliva g 5, ev. prezzemolo

Purè di patate:

patate g 100, latte g 30-40, grana g 5, burro g 5

CONTORNI CRUDI

Carote julienne / olio e limone:

carote g 80, limone q.b., olio extra vergine di oliva g 5

Cavolo cappuccio in insalata:

cavolo cappuccio affettato molto fine g 50, olio extra vergine di oliva g 5

Finocchi in insalata:

finocchi g 100, olio extra vergine di g 5

Insalata a foglia:

lattuga/indivia/cicoria/radicchio/trevisana g 40, olio extra vergine di oliva g 5, limone o aceto q.b.

Insalata di carote e mais:

carote g 60, mais g 30, olio extra vergine di oliva g 5, limone q.b.

Insalata a foglia e mais:

insalata a foglia g 40, mais g 20, olio extra vergine di oliva g 5, aceto o limone q.b.

Insalata mista / Misto di verdure crude:

misto di verdure di stagione a piacere g 150 (indivia, lattuga, cicoria, radicchio, trevisana, carote, finocchi, pomodori, peperoni, cetrioli), olio extra vergine di oliva g 5, limone o aceto q.b. (Eventuale aggiunta di mais)

Pomodori:

pomodori g 150, olio extra vergine di oliva g 5, origano o basilico q.b.

Pomodori e cetrioli in insalata:

pomodori g 120, cetrioli g 30, olio extra vergine di oliva g 5, limone o aceto q.b.

Pomodori e mais:

pomodori g 120, mais g 30, olio extra vergine di oliva g 5, aceto o limone q.b.

FRUTTA E DOLCI

FRUTTA

- uva, banane, caco g 120
- pera, mela, arancia, mapo, mandarini, mandaranci, kiwi, pesca albicocche, prugne, fragole g 150
- anguria, melone g 200

Macedonia di frutta fresca:
frutta mista di stagione g 150

DOLCI

Budino al cioccolato (10 porzioni):
farina g 80, zucchero g 80, uova g 160, latte parzialmente scremato litri 1,2, cacao amaro q.b.

Budino alla vaniglia (10 porzioni):
farina g 80, zucchero g 80, uova g 160, latte parzialmente scremato litri 1,2, vaniglia q.b.

Crostata di confettura di frutta (10 porzioni):
farina g 320, burro g 180, zucchero g 120, tuorlo d'uovo g 60, farina di mais g 60, confettura di frutta g 30

Crostata di frutta (10 porzioni):
farina g 320, burro g 180, tuorlo d'uovo g 60, zucchero g 120, farina di mais g 60, crema pasticcera g 200, frutta di stagione g 300

Mele al forno:
una mela tagliata a metà e riempita con: marmellata g 10, biscotti secchi sbriciolati g 5, frutta secca a pezzetti q.b.; bagnare con succo di limone o di arancia e zucchero q.b. e infornare

Pan di cioccolato (10 porzioni):
farina g 300, tuorlo d'uovo g 50, latte parzialmente scremato g 240, zucchero g 120, burro g 100, cacao amaro g 50, lievito in polvere q. b. zucchero a velo.

Pere al cioccolato:
una pera cotta in acqua o al forno e sbucciata, crema di cioccolato calda, preparata con panna pastorizzata o U.H.T. g 20 e cioccolato fondente g 10, oppure cioccolato fondente fuso g 20

Torta alle carote (10 porzioni):
farina g 180, carote g 180, burro g 90, zucchero g 120, mandorle g 120, uova g 120, lievito in polvere, zucchero a velo, scorza di limone q.b.

Torta alle mele (10 porzioni):
farina bianca g 300, fecola g 70, mele renette g 400, zucchero g 180, olio di oliva g 60, uova g 140, un pizzico di sale, latte parzialmente scremato, marmellata di albicocche, lievito in polvere, scorza di limone e cannella q.b.

Torta allo yogurt (10 porzioni):
yogurt g 210, olio di oliva g 100, farina g 260, zucchero g 150, uova g 100, lievito in polvere e scorza di limone q.b.

Torta all'arancia (10 porzioni):
farina g 200, latte g 130, olio di oliva g 90, zucchero g 90, uova g 150, succo di arancia ml 200, lievito in polvere q.b.

Torta con farina di mais (10 porzioni):
farina di mais fine per pasticceria g 330, farina bianca g 80, zucchero g 210, olio di oliva g 120, uova intere g 120, un pizzico di sale, latte parzialmente scremato, scorza di limone e lievito in polvere q.b.

Torta leggera (10 porzioni):
fecola g 270, zucchero g 170, burro g 130, farina g 35, uova g 250, lievito in polvere, scorza di limone q.b.

Torta margherita (10 porzioni):
farina g 160, fecola g 160, zucchero g 200, olio di oliva g 120, uova g 240, lievito in polvere, scorza di limone e zucchero a velo q.b.

Torta yogurt e zafferano (10 porzioni):
farina bianca g 250, fecola g 60, yogurt al naturale g 150, zucchero g 150, olio di oliva g 100, uova g 120, un pizzico di sale, zafferano e lievito in polvere q.b.