



COMUNE DI MARANO MARCHESATO
Provincia di COSENZA

SETTORE AMMINISTRATIVO Tel. 0984-641048

E-mail: anagrafe.maranom@virgilio.it

PEC: amministrativo.maranom@pcert.postecert.it

protocollo@pec.comune.maranomarchesato.cs.it

sito istituzionale: www.comune.maranomarchesato.cs.it

MENÙ SCOLASTICO AUTUNNO/INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA 2026-2027

(In attesa di vidimazione)

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDI	-Riso con passata di *piselli -Carote, zucchine e zucca al forno -Stracchino -Panino -Frutta fresca di stagione	-Pasta con *broccoli neri -Sovracosce di pollo impanate con fiocchi di mais e carote -Panino -Frutta fresca di stagione
MARTEDI	-Gnocchi di patate al pomodoro -Polpette di merluzzo in umido -Carote lesse -Panino -Frutta fresca di stagione	-Pasta con passata di lenticchie -Ricotta -Insalata di lattuga -Panino -Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	-Pasta con passata di ceci -Coscia di pollo al forno -Patate al forno -Panino -Frutta fresca di stagione	-Pastina con formaggino -Polpettine di *spinaci -Panino -Frutta fresca di stagione
GIOVEDI	-Pasta con crema di *zucca e mandorle -Prosciutto cotto senza polifosfati -Insalata di lattuga -Panino -Frutta fresca di stagione	-Riso con crema di zucca - *Filetto di merluzzo gratinato con purè di patate -Panino -Frutta fresca di stagione
VENERDI	-Pasta e minestrone -Polpette di manzo al forno -*Fagiolini lessi -Panino -Frutta fresca di stagione	-Pasta con il pomodoro -Hamburger di manzo arrosto -Finocchi gratinati al forno -Panino -Frutta fresca di stagione

* prodotto fresco o surgelato

Elaborato da: Dr. Belmonte Valentina

MENÙ SCOLASTICO AUTUNNO/INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA 2026-2027

	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI	-Pasta all'olio con parmigiano -Polpettine al tonno al naturale (in scatola) al forno -Insalata di pomodoro -Panino -Frutta fresca di stagione	-Pasta con passata di fagioli cannellini -Hamburger di pollo arrosto -*Fagiolini lessi -Panino -Frutta fresca di stagione
MARTEDI	-Tortellini con crema di *zucca -Mozzarella -Insalata di Lattuga -Panino -Frutta fresca di stagione	-Riso al parmigiano -Frittatina con carote -Panino -Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	-Pasta con passata di fagioli -Cotoletta di pollo al forno -Carote lesse -Panino -Frutta fresca di stagione	-Farro con passata di *piselli -*Cavolfiori lessi -Caciotta fresca -Panino -Frutta fresca di stagione
GIOVEDI	-Lasagna con macinato di vitello magro (piatto unico) -*Spinaci lessi -Panino -Frutta fresca di stagione	-Trancio di pizza margherita -Prosciutto cotto senza polifosfati -Insalata di lattuga -Panino -Frutta fresca di stagione
VENERDI	-Tortino di cous cous -Polpettine di *merluzzo al forno -Insalata di lattuga -Panino -Frutta fresca di stagione	-Pasta integrale al sugo con parmigiano -Sformato di patate e *platessa al forno -Panino -Frutta fresca di stagione

* prodotto fresco o surgelato

MENÙ SCOLASTICO DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO 2026/2027

Il presente menù stagionale autunno-inverno 2026/27, destinato alla fascia d'età 3–6 anni (scuola dell'infanzia), è stato elaborato nel rispetto dei requisiti nutrizionali previsti dalle Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica e dalle indicazioni dell'ASP e sui LARN (livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia).

Il menù è articolato su 4 settimane, garantisce varietà degli alimenti, equilibrio nutrizionale, utilizzo di prodotti di stagione e tecniche di cottura semplici. Sono rispettati tutti i requisiti obbligatori relativi a frequenze settimanali e alle grammature.

Segue l'analisi dettagliata di ciascuna giornata del menù.

LUNEDÌ PRIMA SETTIMANA

- Riso con passata di piselli
- Carote, zucchine e zucca al forno
- Stracchino
- Panino
- Frutta fresca di stagione: mela (consigliato, vedi di seguito alternative)
- olio 8gr

PRANZO: RISO E PISELLI

- 40 g riso
- 40 g piselli fini surgelati
- 5gr parmigiano
- 1 cucchiaino olio extravergine (4gr)

Riso appartenente a varietà idonee alla cottura (es. Originario, Ribe, Arborio, Carnaroli), confezionato e tracciabile.

- *Cottura in acqua bollente senza sale o con sale minimo.*
- *Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.*
- *Condire con olio EVO a fine cottura.*

Piselli surgelati (Pisum sativum), appartenenti a varietà fini o super-fini, idonei alla cottura.

-Cottura diretta da surgelato, senza scongelamento.

-Cuocere in acqua o con poca acqua fino a consistenza molto morbida.

Da servire anche frullati fino a ottenere una crema liscia.

Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.

Condire con olio EVO a fine cottura.

Parmigiano Reggiano DOP, ottenuto da latte vaccino crudo, parzialmente scremato, coagulato con caglio e stagionato minimo 12 mesi.

SECONDO: VERDURE AL FORNO CON CREMA DI STRACCHINO

-100 g di verdure miste (carote, zucchine senza buccia, zucca)

-5gr di pangrattato

-5gr parmigiano

-25gr stracchino

-30gr panino

-4gr di olio extravergine

PROCEDIMENTO

Tagliare le verdure a cubetti piccoli, disporle su una teglia aggiungendo un po' di acqua. Aggiungere la gratinatura mescolando semplicemente il pangrattato con il parmigiano e cuocere a 180°C per 20–25 minuti finché restano chiare e morbide.

Servire la restante porzione di verdure con lo stracchino sopra.

Stracchino, formaggio fresco a pasta molle, ottenuto da latte vaccino pastorizzato, con breve maturazione.

Allergeni

- *Latte e derivati (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, uovo).*

Pane tipo panino, ottenuto da farina di frumento, acqua, lievito e sale, cotto in forno.

Allergeni

- *Glutine (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, sesamo, latte).*

MARTEDI PRIMA SETTIMANA

- Gnocchi di patate al pomodoro
- Polpette di merluzzo in umido
- Carote lesse
- panino
- frutta fresca di stagione: arance (consigliato, vedi di seguito alternative)
- olio 10gr

PRIMO: GNOCCHI AL POMODORO

- 100gr Gnocchi di patate
- 40gr salsa di pomodoro
- 4gr olio

PROCEDIMENTO

In un pentolino cuocere la passata aggiungendo acqua e olio.

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua, quando saranno “a galla”, condire con il pomodoro.

Gnocchi di patate preparati con patate, farina di grano tenero, acqua, sale. Possono contenere una minima percentuale di fiocchi di patate secondo disciplinare.

Allergeni

- *Glutine (farina di grano tenero).*
- *Possibile presenza di tracce secondo etichetta (uovo, latte).*

Salsa di pomodoro ottenuta da pomodori freschi o passata di pomodoro, sottoposta a cottura, con eventuale aggiunta di olio extravergine d’oliva e sale.

SECONDO: POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO CON CAROTE LESSE

- 70gr merluzzo (crudo-spinato)
- 60gr Carote
- 5gr pangrattato
- 5gr parmigiano
- 30gr panino
- 6gr olio

PROCEDIMENTO

Cuocere a fuoco lento il merluzzo in padella con 3 cucchiaini d’acqua per 8–10 minuti.

Frullare il merluzzo cotto e mescolarlo con parmigiano, pangrattato e sale leggermente.

Formare 3–4 palline piccole (3–4 cm) e disporle su teglia con 3 gr di olio e un cucchiaino d'acqua.

Cottura in forno a 180°C per 10–12 minuti

Merluzzo (Gadus morhua o specie affini), fresco o surgelato, completamente spinato e sfilettato (polpa morbida, non sfibrata e assenza totale di spine, pelle, pinne o parti scure).

MERCOLEDI PRIMA SETTIMANA

-Pasta con passata di ceci

-Coscia di pollo al forno

-Spinaci

-Panino

-Frutta di stagione: mandarino (consigliato, vedi di seguito alternative)

-olio evo 12gr

PRIMO: PASTA CON PASSATA DI CECI

-50gr pasta

-100 g passata di ceci

-4gr olio extravergine

-5gr di parmigiano

PROCEDIMENTO

Dopo aver cotto i ceci, frullarli con parte della loro acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia.

Procedere con la cottura della pasta e mantecare tutto insieme.

Aggiungere il parmigiano.

Ceci secchi (Cicer arietinum), appartenenti a varietà idonee alla reidratazione e cottura per consumo umano.

-Ammollo: 8–12 ore in acqua fredda.

-Cottura lenta, in acqua senza sale, fino a consistenza molto morbida.

-Frullare per ottenere creme lisce e omogenee.

-Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.

-Condire con olio EVO a fine cottura.

SECONDO: COSCIA DI POLLO E PATATE AL FORNO

- 50gr coscia di pollo
- 100gr patate
- 30gr panino
- 7gr olio.

Coscia di pollo (parte anatomica del pollo comprendente femore, tibia e muscolo), destinata alla cottura.

- Rimuovere la pelle prima della cottura.*
- Cottura lenta e umida (forno o casseruola) per ottenere carne molto morbida.*
- Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.*
- Sminuzzare finemente per bambini con difficoltà di masticazione.*
- Condire con olio EVO a fine cottura.*

GIOVEDÌ PRIMA SETTIMANA

- Pasta con crema di zucca e mandorle
- Prosciutto cotto senza polifosfati
- Insalata di lattuga
- Panino
- Frutta fresca di stagione: pere (consigliato, vedi di seguito alternative)
- olio 6gr

PRIMO PASTA CON CREMA DI ZUCCA E MANDORLE

- 40 g pasta
- 120 g zucca
- 9gr di mandorle (frullate finissime)
- 3gr di olio extravergine
- 5gr parmigiano

PROCEDIMENTO

Dopo aver cotto la zucca in acqua, frullarla con olio e acqua di cottura.

A parte, frullare le mandorle fino a ottenere una polvere finissima (quasi crema).

Aggiungere le mandorle frullate alla crema di zucca.

Cuocere la pasta molto morbida e mantecare con la crema di zucca e mandorle.

Pasta di semola di grano duro, ottenuta tramite impasto di semola di grano duro e acqua, essicata secondo disciplinare.

Allergeni

- *Glutine (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (uovo, soia).*

SECONDO: PROSCIUTTO COTTO E LATTUGA

-30gr prosciutto cotto senza polifosfati

-Insalata di lattuga 30gr

-30gr panino

-3gr olio.

Prosciutto cotto ottenuto dalla coscia di suino disossata, salata e sottoposta a cottura a vapore o in forno, conforme alla categoria "Prosciutto Cotto Scelto" o "Alta Qualità".

Possibili tracce secondo etichetta (latte, soia, glutine).

VENERDI PRIMA SETTIMANA

-Pasta e minestrone

-Polpette di manzo al forno

-Fagiolini lessi

-Panino

-Frutta fresca di stagione: mandarino (consigliato, vedi di seguito alternative)

-12 gr di olio

PRIMO: PASTA E MINESTRONE

-40gr di pasta

-150gr di misto di verdure cotte

-6gr olio

-5gr parmigiano

PREPARAZIONE

Cuocere il minestrone (preferire verdure dolci e morbide come zucchine, carote, zucca, spinaci in piccole quantità) con poca acqua finché tutte le verdure sono molto morbide.

Frullare tutto con olio e acqua di cottura.

Dopo aver cotto la pasta, mescolarla con il minestrone.

Spolverare il parmigiano.

SECONDO: POLPETTE DI MANZO E FAGIOLINI LESSI

-50gr manzo magro macinato

-40gr carote

-5gr pangrattato

-5gr parmigiano

-6gr olio

-80gr fagiolini freschi o surgelati

-30gr panino

PROCEDIMENTO

Grattugiare le carote fino ad ottenere una polpa finissima.

Mescolare insieme il manzo con il parmigiano, la polpa di carote e il pangrattato. Aggiungere un cucchiaino di acqua per rendere l'impasto morbido.

Formare delle polpettine piccole.

Disporle in teglia con un filo d'olio e un cucchiaino d'acqua.

Cottura a 180°C per 12–15 minuti.

Manzo, carne bovina magro-macinata, ottenuta da tagli a basso contenuto di grassi, tritata finemente e idonea alla cottura.

- *Macinatura fine (preferibile 3–4 mm).*
- *Tagli consigliati:*
 - *Fesa,*
 - *Magatello,*
 - *Girello,*
 - *Scamone magro.*
- *Preferibile provenienza italiana.*

LUNEDI SECONDA SETTIMANA

- Pasta con broccoli neri
- Sovracosce di pollo impanate con fiocchi di mais e carote
- Panino
- frutta fresca di stagione: mela (consigliato, vedi di seguito alternative)
- olio evo 12gr

PRIMO: PASTA E BROCCOLI NERI

- 40 g pasta piccola
- 120 g broccoli neri
- 5gr di parmigiano
- 4gr olio

PROCEDIMENTO

Cuocere i broccoli in poca acqua finché sono molto morbidi. Frullarli con 2–3 cucchiaini di acqua di cottura e olio fino a ottenere una crema verde chiarissima e liscia.

Dopo aver cotto la pasta, mescolarla con la crema di broccoli.

SECONDO: SOVRACOSCE DI POLLO IMPANATE CON FIOCCHI DI MAIS E CAROTE

- 40gr di sovracosce di pollo senza pelle
- 8gr di fiocchi di mais
- 100gr di carote
- 30gr panino
- 8gr di olio

PROCEDIMENTO

Togliere la pelle e disossare la sovracoscia.

Appiattirla leggermente con le mani per renderla più uniforme e morbida.

Tritare i fiocchi di mais in granella fine (non polvere).

Passare la sovracoscia nella granella di mais, premendo bene.

Disporla in teglia con: un cucchiaino d'olio e un cucchiaino d'acqua (fondamentale per mantenerla morbida)

Cuocere a 180°C per 18–20 minuti. Deve restare chiara, non troppo dorata.

Sovracosce di pollo disossate e spellate, fresche o refrigerate, idonee alla cottura lenta per bambini 3–6 anni.

Fiocchi di mais non zuccherati, ottenuti da mais selezionato, cotti a vapore e tostati.

MARTEDI SECONDA SETTIMANA

- Pasta con passata di lenticchie
- Ricotta
- Insalata di lattuga
- panino
- frutta fresca di stagione: arance (consigliato, vedi di seguito alternative)
- olio 12gr

PRIMO: PASTA E LENTICCHIE

- 40gr pasta
- 20gr lenticchie secche
- 6gr olio

Lenticchie secche (Lens culinaris), appartenenti a varietà idonee alla reidratazione e cottura per consumo umano.

- Ammollo non necessario per la maggior parte delle varietà.
- Cottura lenta, in acqua senza sale, fino a consistenza molto morbida.
- Frullare per ottenere creme lisce e omogene.
- Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.
- Condire con olio EVO a fine cottura.

SECONDO: RICOTTA E INSALATA DI LATTUGA

- 60gr Ricotta vaccina fresca
- 30gr insalata di lattuga
- 6gr olio
- 30gr panino

Ricotta ottenuta dalla coagulazione delle sieroproteine del latte mediante riscaldamento del siero, con eventuale aggiunta di latte vaccino e crema di latte secondo disciplinare. Prodotto fresco, morbido, di colore bianco, ad alta digeribilità.

MERCOLEDI SECONDA SETTIMANA

- Pastina con formaggino
- Polpettine di spinaci
- Panino
- Frutta fresca di stagione: kiwi (consigliato, vedi di seguito alternative)
- Olio evo 8gr

PRIMO: PASTINA CON FORMAGGINO

- 40gr pastina piccola (stelline, puntine, ditalini)
- 20gr formaggino (tipo classico, non fuso aromatizzato)
- 2gr olio

PROCEDIMENTO

Cuocere la pastina in acqua leggermente salata.

In una ciotolina schiacciare il formaggino con 2–3 cucchiari di acqua di cottura.

Aggiungere olio extravergine e mescolare fino a ottenere una crema liscia.

Unire la crema alla pastina.

Pastina di semola di grano duro, formati piccoli e molto digeribili.

Allergeni

- *Glutine (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, sesamo).*

Formaggino fresco cremoso, ottenuto da formaggi a pasta molle e latte.

Allergeni

- *Latte e derivati (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, uovo).*

SECONDO: POLPETTINE DI SPINACI

- 80gr di spinaci
- mezzo uovo
- 8gr di parmigiano
- 10gr di pangrattato

-4gr di olio

-30gr di panino

PROCEDIMENTO

Cuocere gli spinaci in poca acqua finché sono molto morbidi.

Frullarli a lungo con 1–2 cucchiaini d'acqua → devono diventare crema verde chiara, zero fili.

In una ciotola mescolare la crema di spinaci con mezzo uovo, parmigiano e pangrattato

Aggiungere un cucchiaino d'acqua per rendere l'impasto morbido.

Formare polpettine piccole (diametro 3 cm).

Disporle in teglia con olio e un cucchiaino d'acqua.

Cottura a 180°C per 12–14 minuti.

GIOVEDÌ SECONDA SETTIMANA

-Riso con crema di zucca

-Filetto di merluzzo gratinato con purè di patate

-Panino

-Frutta fresca di stagione: pere (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Olio 10gr

PRIMO: RISO CON CREMA DI ZUCCA

-50gr riso

-100gr zucca

-4gr olio

PROCEDIMENTO

Ridurre la zucca in cubetti piccoli e cuocerli in acqua. A cottura terminata della zucca, frullarla fino a ottenere una crema liscia.

Cuocere il riso in acqua leggermente salata finché è molto morbido.

Unire la crema di zucca al riso e condire con olio.

SECONDO: FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO CON PURÈ DI PATATE

-70gr di merluzzo

-5gr di pangrattato

-5gr di parmigiano

-150gr patate

-30gr latte scremato di vacca

-6gr olio

PROCEDIMENTO

Disporre i filetti di merluzzo su teglia. Preparare la panatura mescolando il pangrattato con parmigiano e prezzemolo. Cospargere i filetti con la panatura. Aggiungere 3gr di olio e un cucchiaino d'acqua per ogni porzione. Cottura a 180°C per 12–15 minuti.

Per il purè di patate, pelare e tagliare le patate a cubetti. Cuocere a vapore o bollitura fino a consistenza morbida. Schiacciare e aggiungere latte caldo, fino a ottenere una crema liscia. Condire con olio EVO a crudo.

Allergeni

- *Pesce*
- *Glutine (se panatura non gluten-free)*
- *Latte (nel purè)*

VENERDI SECONDA SETTIMANA

-Pasta con il pomodoro

-Hamburger di manzo arrosto

-Finocchi gratinati al forno

-Panino

-Frutta fresca di stagione: banana piccola (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Olio evo 10gr

PRIMO: PASTA CON IL POMODORO

-50gr pasta

-40gr salsa di pomodoro

-4gr parmigiano

-5gr olio

SECONDO: HAMBURGER DI MANZO ARROSTO CON CONTORNO DI FINOCCHI GRATINATI

-50gr hamburger di manzo

-100gr finocchi

-5gr pangrattato

-5gr parmigiano

-6gr olio

-30gr panino

PROCEDIMENTO

Tagliare solo la parte bianca dei finocchi in fette sottili. Cuocere a vapore o in acqua per 10–12 minuti, finché molto morbidi. Disporre i finocchi morbidi in teglia. Mescolare insieme pangrattato e parmigiano e cospargere sulla superficie. Aggiungere olio e un cucchiaino d'acqua per ogni porzione. Cottura a 180°C per 10–12 minuti.

Hamburger di carne bovina ottenuto da macinato selezionato, formato in porzioni e destinato alla cottura (cottura lenta, senza bruciature, evitare croste dure o parti secche).

LUNEDI TERZA SETTIMANA

-Pasta all'olio con parmigiano

-Polpettine di tonno al naturale (in scatola) al forno

-Insalata di pomodoro

-Panino

-Frutta fresca di stagione: pere (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Olio 12gr

PRIMO: PASTA ALL'OLIO CON PARMIGIANO

-40gr di pasta

-5gr parmigiano

-olio 6gr

SECONDO: POLPETTINE DI TONNO AL NATURALE (IN SCATOLA) AL FORNO CON INSALATA DI POMODORO

-40 g tonno al naturale

-60 g patata lessa schiacciata

-8gr parmigiano

-8gr pangrattato

-olio 6gr

-70gr pomodori

PROCEDIMENTO

Sminuzzare il tonno molto finemente.

Aggiungere la patata schiacciata, parmigiano, pangrattato e 1–2 cucchiaini d'acqua per ottenere un impasto chiaro e vellutato.

Formare polpettine piccole (diametro 3 cm).

Disporle in teglia con olio e un cucchiaino d'acqua.

Cottura a 180°C per 10–12 minuti.

Tonno al naturale, conservato in acqua e sale minimo, ottenuto da filetti di tonno pinna gialla o tonnetto striato.

MARTEDI TERZA SETTIMANA

-Tortellini con crema di zucca

-Mozzarella

-Insalata di lattuga

-Panino

-Frutta fresca di stagione: arance (consigliato, vedi di seguito alternative)

-olio evo 8gr

PRIMO: TORTELLINI CON CREMA DI ZUCCA

-80gr tortellini (ripieno di carne, piccoli)

-120gr zucca

-2gr olio

PROCEDIMENTO

Dopo aver cotto la zucca in modo da farla diventare morbida, frullarla con acqua di cottura e olio.

Cuocere i tortellini per pochi minuti.

Mescolare i tortellini con la crema di zucca.

Tortellini ripieni di carne, pasta all'uovo pastorizzata, idonei alla cottura breve.

Allergeni

- *Glutine*
- *Uova*
- *Latte e derivati (nel ripieno)*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, sesamo)*

SECONDO: MOZZARELLA E INSALATA DI LATTUGA

-30gr mozzarella

-30gr lattuga

-30gr panino

-6gr olio.

Mozzarella fresca a pasta filata, ottenuta da latte vaccino pastorizzato.

Servire a cubetti o fette (evitare cotture prolungate perché induriscono la pasta).

Allergeni

- *Latte e derivati (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (uovo, soia).*

MERCOLEDI TERZA SETTIMANA

-Pasta con passata di fagioli

-Cotolette di pollo con carote lesse

-Panino

-Frutta fresca di stagione: mela (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Olio 12gr

PRIMO: PASTA CON PASSATA DI FAGIOLI

-40gr di pasta

-15gr di fagioli secchi

-6gr di olio

*Fagioli secchi (*Phaseolus vulgaris*), appartenenti a varietà idonee alla reidratazione e cottura.*

Ammollo: 8–12 ore in acqua fredda (non necessario per i fagioli decorticati).

Cottura: lenta, in acqua senza sale, fino a consistenza molto morbida.

Preferire creme di fagioli (cannellini, borlotti dolci), frullare per ottenere consistenza liscia e uniforme.

Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.

Condire con olio EVO a fine cottura.

SECONDO: COTOLETTE DI POLLO CON CAROTE LESSE

-50gr di petto di pollo

-10gr di pangrattato fine

-120gr carote

-30gr pane

-6gr olio

PROCEDIMENTO

Appiattire leggermente il pollo per ottenere una forma regolare e spessore uniforme. Passare nella panatura fine. Disporre su teglia con carta forno. Spennellare con pochissimo olio EVO. Cuocere a 180°C per 15–18 minuti, girando a metà cottura. Deve risultare dorata, non secca, non bruciata.

Accompagnare con le carote pelate e tagliate a rondelle o mezze lune. Cuocere a vapore o bollitura fino a consistenza morbida. Condire con olio EVO a crudo.

GIOVEDÌ TERZA SETTIMANA

-Lasagna con macinato di vitello magro (piatto unico)

-Spinaci lessi

-panino

-Frutta fresca di stagione: pera (consigliato, vedi di seguito alternative)

-olio 8gr

PIATTO UNICO: LASAGNA CON MACINATO DI VITELLO MAGRO

-3 sfoglie di lasagna fresca (circa 60gr)

-40gr macinato di vitello magro

-40gr passata di pomodoro

-40gr besciamella leggera

-4gr olio extravergine

-3gr cucchiaino parmigiano

-10gr per leggero soffritto

PROCEDIMENTO

Tritare finemente carota, sedano e cipolla; stufare con pochissimo olio e acqua. Aggiungere il macinato di vitello, rosolare leggermente, poi unire la passata di pomodoro. Cuocere 25–30 min. Procedere con la preparazione della besciamella leggera mescolando insieme 35gr latte p.s. , 3gr di farina 00 e 1gr di olio. Alternare strati di pasta, ragù di vitello, besciamella e una spolverata di parmigiano. Cuocere a 180°C per 25–30 min. Lasciare riposare 10 min prima del taglio per ottenere porzioni stabili.

Sfoglie di lasagna fresche, ottenute da semola di grano duro o pasta all'uovo pastorizzata.

Allergeni

- *Glutine*
- *Uova (se pasta all'uovo)*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, sesamo)*

CONTORNO: SPINACI LESSI

-100gr spinaci

-4gr olio

VENERDI TERZA SETTIMANA

-Tortino di cous cous

-Polpettine di Merluzzo al forno

-Insalata di lattuga

-Panino

-Frutta fresca di stagione: arancia (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Olio evo 12gr

PRIMO: TORTINO DI COUS COUS

-40 g cous cous

-100 g crema di verdura invernale (scegli tu: zucca, carote, patata, zucchine senza buccia)

-5gr di parmigiano

-6gr olio extravergine

PROCEDIMENTO

Idratare il cous cous con 2–3 cucchiaini di acqua calda.

Prepara la crema di verdura (zucca, carote, patata o zucchine) frullando con acqua di cottura + olio.

Mescolare il cous cous con la crema e il parmigiano.

Versare in una piccola teglia o stampino.

Cuocere a 180°C per 10–12 minuti.

Cous cous di semola di grano duro, precotto a vapore.

Allergeni

- *Glutine (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, sesamo).*

SECONDO: POLPETTINE DI MERLUZZO AL FORNO

-60 g merluzzo (fresco o surgelato)

-20gr di zucchine

-10gr ricotta vaccina

-5gr di pangrattato

-5gr parmigiano

-3gr olio extravergine

PROCEDIMENTO

Cuocere il merluzzo con 3–4 cucchiaini d'acqua per 8–10 minuti a fuoco dolce. Sminuzzarlo finissimo oppure frullarlo con 1 cucchiaino d'acqua.

Preparare l'impasto mescolando il merluzzo con la crema di verdure, il pangrattato, il parmigiano e un cucchiaino di acqua.

Formare le polpettine e disporle su teglia con olio e acqua.

Cottura 180°C per 10–12 minuti.

Merluzzo (Gadus morhua o specie affini), fresco o surgelato, completamente spinato e sfilettato.

LUNEDÌ QUARTA SETTIMANA

-Pasta con passata di fagioli cannellini

-Hamburger di pollo arrosto

-Fagiolini lessi

- Panino
- Frutta fresca di stagione: pere (consigliato, vedi di seguito alternative)
- 12gr olio.

PRIMO: PASTA CON PASSATA DI FAGIOLI CANNELLINI

- 40gr pasta
- 60gr fagioli cannellini cotti
- 3gr olio

SECONDO: HAMBURGER DI POLLO CON CAROTINE

- 50gr hamburger di pollo
- 80gr fagiolini lessi
- 6gr olio
- 30gr panino

Hamburger di pollo ottenuto da carne di pollo macinata, modellata in forma circolare, con eventuale aggiunta di sale e aromi naturali.

MARTEDI QUARTA SETTIMANA

- Riso al parmigiano
- Frittatina con carote
- Panino
- Frutta fresca di stagione: mandarino (consigliato, vedi di seguito alternative)
- olio 4gr

PRIMO: RISO AL PARMIGIANO

- 40gr di riso
- 5gr di parmigiano
- 3gr di olio

SECONDO: PANCAKE ARANCIONE

- Un uovo

- 30gr carote
- 5gr di parmigiano
- 2gr di olio
- 50gr panino

PROCEDIMENTO

Grattugiare le carote molto finemente e cuocile 2–3 minuti con 1 cucchiaio d’acqua finché morbide. Mescolare l’uovo con il parmigiano, sale, carote cotte e un cucchiaio di acqua. Versare in padella antiaderente con olio. Cottura 10–12 minuti a fuoco basso, coperta, senza dorare.

MERCOLEDI QUARTA SETTIMANA

- Farro con passata di piselli
- Cavolfiori lessi
- Panino
- Frutta fresca di stagione: una banana piccola (consigliato, vedi di seguito alternative)
- Olio 8gr

PRIMO: FARRO CON PISELLI

- 40gr di farro
- 50gr di piselli surgelati
- 5gr di parmigiano
- 4gr di olio

Farro perlato, ottenuto dalla lavorazione del frumento dicocco o spelta.

Il farro deve risultare morbido, chiaro e dolce.

Indicazioni tecniche:

- *Cottura in acqua senza sale o con sale minimo.*
- *Deve risultare molto morbido, mai al dente.*

SECONDO: CAVOLFIORRE LESSI

- 120 g cavolfiore (solo cime, niente gambi duri)
- 4gr di olio

GIOVEDI QUARTA SETTIMANA

- Trancio di pizza margherita

- prosciutto cotto senza polifosfati
- Insalata di lattuga
- panino
- frutta fresca di stagione: kiwi (consigliato, vedi di seguito alternative)
- olio 8gr

PRIMO: TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA 100GR

- 100gr trancio di pizza margherita

*Ci si riferisce alla pizza al taglio condita con pomodoro e mozzarella
Il peso indicato si riferisce all'alimento dopo la cottura.*

SECONDO: PROSCIUTTO COTTO E LATTUGA

- 40gr prosciutto cotto
- 40gr insalata di lattuga
- olio 8gr
- 30gr panino

VENERDI QUARTA SETTIMANA

- Pasta integrale al sugo con parmigiano
- Sformato di patate e platessa al forno
- Panino
- Frutta di stagione: pere (consigliato, vedi di seguito alternative)
- Olio 14gr

PRIMO: PASTA INTEGRALE AL SUGO CON PARMIGIANO

- 40gr pasta integrale
- 30gr salsa di pomodoro
- 5gr parmigiano
- 6gr olio

SECONDO: SFORMATO DI PATATE E PLATESSA AL FORNO

- 50gr platessa

-60gr patate

-30gr panino

-8gr olio

PROCEDIMENTO

Cuocere le patate in poca acqua finché diventano molto morbide. Frullarle con acqua di cottura.

Cuocere la platessa con 3–4 cucchiaini d'acqua per 8–10 minuti a fuoco dolce, mantenendolo chiaro e morbido. Sminuzzare la platessa finissima e mescolarla con la crema di patate.

Trasferire in una piccola teglia e livellare la superficie.

Cuocere a 180°C per 15–20 minuti.

Platessa (Pleuronectes platessa), fresca o surgelata, completamente sfilettata e spinata.

TAGLI SICURI DELLA CARNE

I tagli di carne bianca sono quelli più digeribili, con fibre morbide e basso contenuto di grassi: ideali per bambini e per preparazioni scolastiche.

-Petto di pollo → Magro, tenero, molto versatile. Ha una consistenza uniforme che riduce il rischio di pezzi duri. Da preferire cotture al forno, vapore, umido.

-Sovracoscia di pollo (senza pelle) → Più succosa del petto, resta morbida dopo cottura. Sicura se disossata e cotta bene.

-Petto di tacchino → Magro, delicato, facilmente masticabile. Perfetto per fettine sottili o cotolette.

-Coscia di tacchino (disossata) → Morbida dopo cottura lenta. Ideale per spezzatini o polpette. Sicura se tagliata in piccoli pezzi per evitare soffocamento.

Le carni rosse vanno scelte con attenzione: devono essere morbide, magre e facilmente masticabili.

-Vitello – noce o fesa → Tagli molto teneri, fibre fini. Adatti a fettine sottili, scaloppine, spezzatini morbidi.

-Manzo macinato magro (grana fine) → Sicuro per polpette e hamburger morbidi. Va scelto con bassa percentuale di grasso.

GUIDA ALLA FRUTTA DI STAGIONE

Scegliere a rotazione, variando il più possibile, tra l'elenco qui di seguito riportato:

-Mele → 80–100 g

-Pere → 100-120 g

-Cachi molto maturi → 60–80 g

-Kiwi → circa 90 g

-Arance (spicchi pelati) → 80–100 g

-Mandarini / Clementine → circa 80 g

-Banane → 60gr

-