



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
DELLA PROVINCIA DI MANTOVA**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

SEGRETERIA 0376 334952 - 334981 – sianmantova@aslmn.it

“CRESCERE IN SALUTE”

3 - LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE NEGLI ASILO NIDO

**Menu estivo
Aggiornamento 2009/2010**

A cura di :

**dott. Maria Chiara Bassi
dott. Pietro Bottura
dr. Clotilde Chiozza
dott. Ornella Orsini
dr. Sandra Vattini**

**dr. Alberto Fiaccadori
Responsabile S.I.A.N.**

TABELLA MENU ESTIVO

Giallo	Verde	Rosa	Azzurri	Azzurri
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro fresco e olive verdi • Petto di pollo alla salvia • Verdure fresche di stagione • Anguria/Melone pag. 72 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di patate con pastina • Bollito di manzo magro • Pinzimonio di verdure • Pesca pag. 77 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Fesa di maiale al forno • Carote e insalata • Macedonia di frutta fresca pag. 82 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta olio limone e grana • Crocchette di pesce • Carote grattugiate ed insalata • Pera pag. 87 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura con miglio • Filetti di nasello al limone e aromi • Patate al forno e carote grattugiate • Banana e mela pag. 92
<ul style="list-style-type: none"> • Risotto con zucchine • Pollo al forno • Patate e cetrioli • Albicocche pag. 73 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di pomodoro • Polpettine con miglio • Finocchio ed insalata • Crostata di frutta fresca pag. 78 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di verdura con orzo • Arrosto di maiale alle erbe • Carote e patate al forno • Fragole pag.83 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro fresco, origano e cipollotto • Filetti di sogliola impanata • Patate al forno e carote • Albicocche pag. 88 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne con spinaci e ricotta • Filetti di salmone al timo e ginepro • Carote e insalata • Albicocche pag.93
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta pomodoro fresco e basilico • Scaloppine di pollo latte e limone • Fagiolini freschi e carote • Pesca pag.74 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di lattuga patate e pomodoro • Arrosto di vitellone • Fagiolini freschi carote grattugiate • Anguria/Melone pag. 79 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi di patate al pomodoro e basilico • Maiale al forno al latte • Zucchine trifolate e carote • Pesca pag. 84 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di piselli e zucchine • Filetti di nasello impanato • Carote e patate al prezzemolo • Banana pag. 89 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di zucchine con miglio • Filetti di nasello alla pizzaiola • Insalata e patate al forno • Banana pag. 94
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Risotto verde</u> • Petto di pollo alle erbe aromatiche • Insalata mista • Banana+Mela+Fragole pag.75 	<ul style="list-style-type: none"> • Passatelli in brodo di carne • Manzo magro lesso • Insalata mista • Torta allo yogurt pag. 80 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta mediterranea • Arrosto di maiale al latte • Patate al prezzemolo e cetrioli • Susine pag. 85 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con pomodoro ricotta e basilico • Filetti di nasello agli aromi • Insalata mista • Prugne pag. 90 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesce • Zucchine al basilico e pomodori • Crostata di marmellata pag. 95
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina brodo di carne • Manzo magro lesso • Patate olive verdi e pomodori • Yogurt + Fragole pag. 76 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne alla bolognese • Verdure fresche di stagione • Macedonia di frutta fresca +yogurt pag. 81 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla lattuga • Fesa di maiale al forno • Purè di patate ed insalata • Melone/Anguria pag. 86 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura con pastina • Polpettine di pesce • Patate al forno pomodori al basilico • Mela pag. 91 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso alla paesana • Cotoletta di pesce • Purè ,insalata mista • Melone/Anguria pag. 96

TABELLA MENU ESTIVO

Piatti Jolly con salumi	Equino	Piatti con Formaggio	Etnica	Uova
<ul style="list-style-type: none"> • Crema di piselli con fiocchi di cereali (riso e avena) • <u>Prosciutto cotto o crudo magro</u> • Sformatini di verdura estive • Albicocche <p style="text-align: center;">pag. 97</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riso al ragù di carne equina • Insalata mista di stagione • Yogurt + Albicocche <p style="text-align: center;">pag. 101</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di legumi con farro • <u>Caprese</u> • Crostata di frutta fresca <p style="text-align: center;">pag. 104</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riso all'indiana • Finto "Sushi" • Crostata di frutta fresca <p style="text-align: center;">pag. 70</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta pomodoro e basilico • Frittata al forno con asparagi • Pinzimonio di verdure fresche • Pesche <p style="text-align: center;">pag. 108</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi di semolino al forno • <u>Prosciutto cotto o crudo magro.</u> • Insalata mista • Melone <p style="text-align: center;">pag.98</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al ragù di carne equina • Insalata mista di stagione • Yogurt + Pesche <p style="text-align: center;">pag.102</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla milanese • <u>Crescenza</u> • Purè tricolore estivo • Pera/Albicocche <p style="text-align: center;">pag. 105</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Raclette" di patate • Filetti di pesce alla provenzale • Budino di riso <p style="text-align: center;">pag. 71</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta mediterranea • Frittata al forno con zucchine • Pinzimonio di verdure fresche • Pesche <p style="text-align: center;">pag. 109</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura • Pizza <u>prosciutto mozzarella e</u> pomodoro • Carote grattugiate • Susine/Albicocche <p style="text-align: center;">pag. 99</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di riso patate e porri • Svizzere di cavallo all'origano • Carote grattugiate e patate al forno • Banana+fragola+mela <p style="text-align: center;">pag. 103</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quadretti di spinaci e ricotta al forno • Insalata mista • Torta margherita <p style="text-align: center;">pag. 106</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Paella di pesce • Pomodori e patate • Melone/Anguria <p style="text-align: center;">pag.110</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne di zucchine <u>mozzarella e prosciutto</u> • Insalata mista • Macedonia di frutta fresca <p style="text-align: center;">pag.100</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pesto • <u>Caprese</u> • Melone/Anguria <p style="text-align: center;">pag.107</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Capunsei" con burro fuso • Pollo alla "Stefani" (tipo) • Insalata • Torta con mandorle <p style="text-align: center;">pag. 69</p>	

Comune di	MENU'ESTIVO NIDO				Ditta
	INDICAZIONI	I settimana	II settimana	III settimana	
<p>Ogni menù deve prevedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La somministrazione d'acqua e pane nelle quantità previste dalle tabelle grammature ✓ La proposta di frutta e verdura variata nella tipologia e specifica per stagione <p>Il menù settimanale dovrà prevedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alternanza di piatti e l'utilizzo di differenti alimenti/matrici: <ul style="list-style-type: none"> Pollo maiale pesce piatto unico-salumi manzo equino uova formaggio <p>N.B.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Scegliere almeno 4-5 menù a base di pesce 2. La torta può essere presente al massimo 1 volta a settimana 3. Non inserire i menù contenenti riso e/o minestre in brodo in giorni successivi l'uno all'altro. <p>Utilizzo della colorazione menù Nella stessa settimana tutte colorazioni diverse.</p> <p>Unica eccezione per l'azzurro che può essere presente anche due volte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scritte in rosso: piatti unici • Scritte in blu: piatti a base di pesce. • Scritte o riquadri in prugna : piatti etnici • Scritte verdi sottolineate in corsivo. piatti a base di formaggio • Scritte in arancio e sottolineato: piatti con salumi • Sfondo rosa: piatti a base di maiale • Sfondo verde: piatti a base di carne bovina • Sfondo verde limone: piatti a base di carne equina • Sfondo giallo: piatti a base di pollo/tacchino • Sfondo giallo oro: piatti a base d'uova 	Lun.				
	Mar.				
	Mer.				
	Gio.				
	Ven.				

MENU'

Pasta con pomodoro fresco e olive verdi
Petto di pollo alla salvia
Verdure fresche di stagione
Anguria/Melone

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pastina	40	50	90
Sedano, carote, cipolla,	q.b.	q.b.	q. b.
Pomodori freschi	20	25	80
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Formaggio grana	5	5	5
Olive verdi denocciolate	40	50	80
Petto di pollo	30	40	110
Olio extra vergine di oliva	5	5	8
Salvia	q. b.	q. b.	q. b.
Verdura fresca di stagione	50	60	150-200
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Succo di limone fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Anguria/Melone	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta al pomodoro fresco con olive verdi.

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio, i pomodori freschi tagliati a dadini; cuocere per circa 15 minuti.

Al termine aggiungere le olive verdi denocciolate schiacciate o tagliate finemente.

Cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione, quindi scolare e condire con il sugo ed il formaggio grana.

Petto di pollo alla salvia.

Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo ed infarinare.

Adagiarle in un tegame appena unto d'olio. Fare rosolare, cospargendo con alcune foglie di salvia sminuzzate.

Verdure fresche di stagione

La verdura deve essere presentata tagliata finemente o grattugiata affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extravergine di oliva.

Anguria/Melone.

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servire a piccole fettine, senza semi e scorza.

MENU'

Risotto con zucchine
Pollo al forno
Patate e cetrioli
Albicocche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	Kcal 425-610	Kcal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	30	40	80-90
Zucchine	30	40	70
Aglione	q. b.	q. b.	q. b.
Basilico fresco	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Formaggio grana	5	5	5
Petto di pollo	30	40	150
Rosmarino salvia	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato			
Patate	80	90	100
Cetrioli	30	40	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Albicocche	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Risotto con zucchine

Preparare un battuto con aglio da mettere in olio extravergine d'oliva.

Unire le zucchine tagliate a piccoli pezzi e fare stufare il tutto a fuoco moderato aggiungendo un po' d'acqua e per ultimo il basilico fresco.

Cuocere il riso in acqua leggermente salata. Scolare e condire con il sugo ottenuto e il formaggio grana.

Petto di pollo al forno.

Preparare i petti di pollo con olio e aromi ed infornare per il tempo necessario.

E' possibile anche impanarli, prima della cottura in forno, con pane grattugiato e uova pastorizzate.

A cottura ultimata, preparare porzioni piccole.

Patate lessate

Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine di oliva.

Cetrioli

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extravergine d'oliva.

Albicocche

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servirla denocciolata tagliata a pezzetti oppure frullata per i più piccoli.

MENU'

Pasta al pomodoro fresco e basilico
Scaloppine di pollo latte e limone
Fagiolini freschi e carote
Pesca

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	40	90
Sedano, carote, aglio, basilico fresco	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori freschi	20	25	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Petto di pollo	30	40	110
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Limone	q. b.	q. b.	q. b.
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Farina tipo "0"	q. b.	q. b.	q. b.
Fagiolini freschi	60	80	130
Carote grattugiate	30-40	40-50	100
Olio extravergine di oliva	5	5	10
Pesca	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta al pomodoro e basilico

Rosolare la cipolla finemente tritata con poco olio, a fuoco molto basso. Quando le cipolle saranno appassite, aggiungere i pomodori freschi e cuocere per una ventina di minuti circa. Da ultimo mettere il basilico.

Cuocere la pasta, quindi scolarla e condire con il sugo preparato, il formaggio grana e l'olio extravergine, aggiungere basilico.

Scaloppine latte e limone

Infarinare le scaloppine di pollo. Adagiarle in una casseruola, versare il succo di limone fresco e girarle spesso, a fuoco vivo, fino a quando il succo di limone fresco non sarà evaporato completamente; aggiungere il latte e cuocere, a fuoco lento, per 5 minuti. Servire guarnendo con il sugo che si è formato.

Fagiolini freschi lessati.

Mondare e pulire i fagiolini e farli cuocere a vapore o in poca acqua per il tempo necessario. Servire conditi con olio extravergine di oliva.

Carote grattugiate

Dopo le preliminari operazioni di raspatura, grattugiarle e condire con olio extra vergine e qualche goccia di succo di limone fresco.

Pesca

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità; servirla privata del torsolo tagliata a pezzetti oppure frullata (senza l'aggiunta di latte e zucchero) per i più piccoli.

MENU'

Risotto verde
 Petto di pollo alle erbe aromatiche
 Insalata mista
 (pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata)
 Banana+mela+fragole

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	30	40	80
Erbette	20	25	50
Ricotta	10	15	25
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	10	10	10
Latte	4 cucchiari	4 cucchiari	4 cucchiari
Cipolla sedano carote	q. b.	q. b.	q. b.
Pollo	50	60	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.
Brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata)	60-80	80-100	160-180
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Banana+mela+fragole	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Risotto Verde

Rosolare la cipolla, il sedano e le carote in poco olio; aggiungere le erbe e portare il composto a cottura con un po' di acqua o brodo vegetale. Quindi passare il preparato al passaverdura, aggiungere acqua, portare ad ebollizione e cuocere il riso. Una volta cotto il riso, aggiungere la ricotta ed il formaggio grana.

Petti di pollo alle erbe aromatiche

Preparare i petti di pollo per la cottura sistemandoli in un tegame. Versarvi sopra il brodo vegetale (preparato fresco con sedano, carote, cipolla), salvia, rosmarino ed alloro. A cottura ultimata, tagliare la carne a pezzettini e condirla con olio.

Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata).

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi.
 Condirla con olio extra vergine di oliva e un po' di succo di limone fresco.

Banana+mela+fragole

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servire la frutta sbucciata, tagliata a pezzetti oppure frullata o grattugiata per i più piccoli.

MENU'

Pastina in brodo di carne
Manzo magro lessato
Patate con olive verdi e pomodori
Yogurt alla frutta
Fragole

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pastina	20	25	60
Brodo di carne	250	300	q.b.
Formaggio grana	5	5	5
Manzo magro	30	40	110
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Patate	80	90	150
Olive verdi	10	20	30
Pomodori	50-60	60-70	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Yogurt alla frutta	125	125	125
Fragole	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Brodo di carne.

Fare bollire l'acqua (eventualmente con l'aggiunta di carote, coste di sedano e cipolla); salare e, a bollitura sostenuta, immergervi la carne di manzo magra. Lasciar bollire per almeno 2 ore senza mai forare la carne. Filtrare, quindi, il preparato e cuocervi la pasta. Servire con il formaggio grana.

Manzo lessato.

Affettare la carne, aggiungere l'olio di copertura e servire guarnendo con le salse.

Salsa Verde :prendere una manciata di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di capperi, e due cetrioli. Macinarli insieme aggiungendo un cucchiaino d'olio extra vergine di oliva, uno d'aceto e acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Salsa di carote: lessare g 300 di carote fino a metà cottura. Scolare e passare al passaverdura. Aggiungere alla purea ottenuta 1 cucchiaino d'olio extra vergine di oliva + 2 cucchiaini d'aceto. Mescolare bene ed aggiungere, alla fine, una cucchiainata di capperi tritati finemente.

Patate con olive verdi

Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, aggiungere le olive verdi denocciolate e sminuzzate e condire con olio extra vergine di oliva.

Pomodori

Lavare, affettare e condire con olio extra vergine di oliva

Yogurt alla frutta + Fragole

Controllare che le fragole siano mature, integre e privi di impurità.

Servire, **in una ciotolina, le fragole ben lavate, tagliate a pezzi grossi** oppure frullate per i più piccoli e unite lo yogurt alla frutta.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Il manzo lessato può essere sostituito con 60-80 g di merluzzo agli aromi oppure con 40-50 g di frittata cotta al forno.

MENU'

Crema di patate con pastina
Bollito di manzo magro
Pinzimonio di verdura fresca
Pesca

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Patate	60	60	150
Formaggio grana	5	5	10
Noce moscata	q. b.	q. b.	q. b.
Brodo magro di carne	200	200	300
Pastina	20	30	50
Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Carota	20	20	40
Olio extra vergine di oliva	4	4	8
Bollito di manzo magro	35	45	70
Pinzimonio di verdure fresche	60	80	200
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Pesca	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Brodo di carne

Fare bollire l'acqua (eventualmente con qualche carota, costa di sedano aglio ecc.). Salare e, a bollitura sostenuta, aggiungere la carne di manzo magra. Fare bollire almeno per due ore e mezza. Non forare mai la carne per costatarne la cottura. Filtrare il tutto e...

Crema di patate con pastina

Lavare le patate e raschiare le carote. Versare in una casseruola la cipolla tritata finissima, la carota e le patate tagliate a pezzetti. Cuocere per 10 minuti a fiamma molto bassa, utile ad appassire le verdure. Aggiungere un po' di acqua e cuocere per circa mezz'ora finché le verdure saranno quasi sciolte. Frullare il composto aggiungendo il brodo e la pastina quindi cuocere e servire con formaggio grana e olio.

Manzo magro lesso

Tagliare la carne a fette tutte dello stesso spessore. Aggiungere l'olio extra vergine di copertura e servire. E' consigliabile abbinarle, ove è gradito, alla salsa verde o alla salsa di carote presenti in questo stesso ricettario (pag. 76).

Pinzimonio di verdure fresche

Dopo le preliminari operazioni di mondatura, lavatura e pezzatura delle verdure, servirle crude, a piccoli pezzi o grattugiate, condite con l'olio extra vergine indicato.

Pesca.

Controllare che i frutti siano maturi, integri e privi di impurità. Servire i frutti sbucciati privati del torsolo e tagliati a pezzetti oppure centrifugati o grattugiati per i più piccoli.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Qualora la carne bovina non potesse essere consumata, la crema di patate può essere preparata in un brodo di sola carne di pollo cotto a parte ed il bollito offerto sarà costituito dal pollo lessato anziché da bovino magro.

MENU'

Crema di pomodoro
Polpettine con miglio
Finocchio e insalata
Crostata di frutta fresca

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pomodori maturi	60	60	150
Patate	60	60	150
Carota	30	35	60
Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Acqua/Brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Origano	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	5	5	5
Vitellone	30	40	100
Miglio	25	25	50.
Basilico	5	5	5
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	7
Finocchio	30	40	80
Insalata	30	40	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Crostata di frutta fresca	50	60	120
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Crema di pomodoro

Dopo aver sbucciato patate e carote, metteteli a lessare aggiungendo anche qualche rotellina di cipolla. Cuocere per il tempo necessario. Sbollentare i pomodori, privarli della buccia. Passa nel passaverdura le patate, la carota, la cipolla e i pomodori e metti la crema ottenuta nel tegamino aggiungendo un pò di brodo vegetale o acqua. Fai cuocere per altri 10' mescolando. A fine cottura versa nel piatto aggiungere olio extra vergine, formaggio grana e qualche fogliolina di origano. Servire la crema calda.

Polpettine con miglio

Cuocere il miglio per circa 10 minuti e scolarlo bene. In una ciotola unire il miglio, la carne macinata al momento, un cucchiaino di latte ed una foglia di basilico. Formare un composto omogeneo e preparare delle polpettine di misura uguale. Adagiarle in una teglia foderata con carta da forno leggermente unta con olio extra vergine di oliva e bagnata con un po' di acqua. Cuocere in forno per venti minuti a 180°C e servire.

Insalata.

Lavarla e sminuzzarla. (E' buona regola effettuare il penultimo risciacquo utilizzando acqua acidulata con succo di limone fresco). Condire con olio e gocce di limone fresco.

Finocchio

La verdura deve essere lavata e preparata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condirla con olio extra vergine e un po' di succo di limone fresco.

Crostata di frutta fresca

Vedi ricettario del menù invernale a pag. 62.

E.....per non rinunciare alla frutta : uno spuntino a metà mattina con 80 g. di mela.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Il vitellone magro può essere sostituita con 30-40 g di pollo (in tale caso preparare analoga ricetta) oppure 40-50 grammi di platessa al forno.

MENU'

Minestra di lattuga patate e pomodoro con pastina
Arrostato di vitellone
Fagiolini lessi e carote grattugiate
Anguria/Melone

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pastina	20	30	60
Sedano,carota,aglio,cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Zucchine			
Pomodori freschi	60	100	150
Lattuga			
Patate	30	40-50	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Vitello magro	30	40	110
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Timo, rosmarino	q. b.	q. b.	q. b.
Brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
Fagiolini lessi	60	80	150
Carote grattugiate	30	40	100
Anguria/Melone	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Minestra di patate e lattuga

Fare stufare l'aglio, la cipolla, il sedano e la carota con un po' d'acqua.

Aggiungere l'acqua e il resto delle verdure (zucchine, patate, pomodori freschi e lattuga) e cuocere il tutto per il tempo necessario. Buttare la pastina e servire con olio extravergine e formaggio grana

Arrostato di vitellone

Portare la temperatura del forno a 200°C. Versare il brodo di verdura in una casseruola da forno, aggiungere la carne rosolando completamente. Una volta che la carne si sia ben rosolata, aggiungere gli aromi e versare il latte. Coprire la casseruola (carta di alluminio o coperchio) ed infornare, lasciando cuocere per 1 ora e 30 minuti. A cottura ultimata, affettare e condire con il sugo ottenuto. Servire l'arrosto accompagnato dalle verdure crude e senza salse.

Fagiolini freschi lessati.

Mondare e pulire i fagiolini e farli cuocere a vapore o in poca acqua per il tempo necessario. Servire conditi con olio extravergine di oliva.

Carote grattugiate

La verdura deve essere presentata tagliata finemente o grattugiata affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Anguria/Melone

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servire a piccole fettine, senza semi e scorza.

Variante per altre fedi religiose

L'arrosto di vitellone può essere sostituito con 60-80 g di platessa al forno oppure con 40-50 g di frittata cotta al forno.

MENU'

Passatelli in brodo di carne
Manzo magro lessato
Insalata mista
Torta allo yogurt

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Passatelli	20	25	60
Brodo di carne	250	300	q.b.
Formaggio grana	5	5	5
Manzo magro	30	40	110
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Salse (vedi ricette)	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo, ravanella, carote, insalata)	60-80	80-100	160-180
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Torta allo yogurt	30	30	80
Pane	20	30	50

Preparazione e consigli

Brodo di carne.

Fare bollire l'acqua (eventualmente con l'aggiunta di carote, coste di sedano e cipolla); salare e, a bollitura sostenuta, immergervi la carne di manzo magra. Lasciar bollire per almeno 2 ore senza mai forare la carne. Filtrare, quindi, il preparato e cuocervi la pasta. Servire con il formaggio grana.

Passatelli in brodo.

Vedi ricettario a pag. 61.

Manzo lessato.

Affettare la carne, aggiungere l'olio di copertura e servire guarnendo con le salse.

Salsa Verde :prendere una manciata di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di capperi, e due cetrioli. Macinarli insieme aggiungendo un cucchiaino d'olio extra vergine di oliva, uno d'aceto e acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Salsa di carote: lessare g 300 di carote fino a metà cottura. Scolare e passare al passaverdura. Aggiungere alla purea ottenuta 1 cucchiaino d'olio extra vergine di oliva + 2 cucchiaini d'aceto. Mescolare bene ed aggiungere, alla fine, una cucchiainata di capperi tritati finemente.

Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo, ravanella, carote, insalata).

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi.

Condirla con olio extra vergine di oliva e un po' di succo di limone fresco.

Torta allo yogurt.

Vedi ricettario del menù invernale a pag. 62.

E.....per non rinunciare alla frutta: uno spuntino a metà mattina con 80 g. di pera/ altra frutta di stagione.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Il manzo lessato può essere sostituito con 60-80 g di merluzzo agli aromi oppure con 40-50 g di frittata cotta al forno.

MENU'

Lasagne di carne bovina
Verdure fresche di stagione
Macedonia di frutta fresca di stagione
Yogurt alla frutta

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Lasagne (pasta all'uovo secca o surgelata)	150	180	300
Carne bovina magra tritata	40	50	80
Pomodori pelati	80	90	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Sedano carote e cipolle,aglio,rosmarino	q. b.	q. b.	q. b.
Latte	90	110	150
Farina	10	10	10
Burro	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Verdure crude di stagione	80	130	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Macedonia di frutta fresca di stagione	120	150	150
Yogurt di frutta	125	125	125
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Lasagne alla bolognese

Per la preparazione della besciamella e la cottura delle lasagne vedere istruzioni della ricetta "lasagne in forno con ricotta e spinaci".pag. 61

Preparazione del ragù

In una capiente pentola mettere a freddo: olio, verdure tritate (carote, cipolla, sedano, rosmarino, aglio) e carne bovina tritata.Lasciare stufare per qualche minuto.

Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciare sobbollire a fuoco basso per circa un'ora e trenta minuti.

Verdure crude di stagione

Per le verdure crude scegliere prodotti di stagione. Procedere alla normale prassi di mondatura, lavatura in acqua acidulata con gocce di succo di limone o corretto con aggiunta di bicarbonato di sodio. Sciacquare, sgocciolare e condire al momento di servire con olio extra vergine d'oliva, e qualche di succo di limone fresco, se gradito.

Macedonia di frutta fresca di stagione

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco o arancia unendo un po' di zucchero. La macedonia dovrà essere preparata utilizzando almeno 4 tipi di frutta diversi **in uguali proporzioni** scelti fra i seguenti: mela, pera, ananas, banana, pesca, melone.

E' possibile scegliere altra frutta purchè la macedonia risulti composta da almeno 5-6 elementi diversi.

Per i pasti in asporto è possibile offrire pezzetti dei quattro tipi di frutta, non conditi ma sbucciati e porzionati al momento del consumo, anche ad opera delle educatrici.

Yogurt alla frutta.

Variazioni per utenti di altre fedi religiose

Sostituire "lasagne alla bolognese" con pasta al pomodoro 60-90 g + 90-120 g di platessa al forno, oppure con una porzione di lasagne al forno di ricotta e spinaci + 30-70 g di formaggio grana in scaglie.

MENU'

Risotto alla parmigiana
Fesa di maiale al forno
Carote e insalata
Macedonia di frutta fresca

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	30	40	90
Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
Fesa di maiale magro	30	40	90
Olio extra vergine di oliva	3	3	5
Succo di limone fresco	q. b.	q. b.	q. b.
Salvia e rosmarino	q. b.	q. b.	q. b.
Carote e insalata	60	70	180
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Macedoni a di frutta fresca di stagione	120	150	150
Yogurt	125	125	125
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Risotto alla parmigiana.

Appassire la cipolla tritata con poco olio;aggiungere il riso e, poco alla volta, il brodo vegetale caldo. Cuocere per 30/40 minuti e, a cottura ultimata, unire l'olio extra vergine di oliva e spolverare di formaggio grana. Per i pasti in asporto è bene cuocere il riso, scolarlo, e unirlo al brodo solo poco prima della somministrazione.

Fesa di maiale al forno.

Tagliare le fettine di fesa secondo la grammatura richiesta e dello stesso spessore; infornare su carta da forno e cuocere la fesa leggermente oliata e aromatizzata con salvia e rosmarino.

Se gradito, le fettine possono essere infarinate, adagiate in un tegame il cui fondo sia stato leggermente oliato e passate a fuoco non molto forte per circa 10 minuti. A cottura ultimata, aggiungere il succo di limone fresco.

Carote

Procedere alle preliminari operazioni di mondatura. Tagliare le carote alla "julienne" o grattugiate. Condire quindi con la quantità di olio extravergine di oliva indicata ed, eventualmente, con qualche goccia di succo di limone fresco.

Insalata

Lavarla e sminuzzarla. (E' buona regola effettuare il penultimo risciacquo utilizzando acqua acidulata con succo di limone fresco o qualche goccia di aceto di vino). Condire con olio extra vergine di oliva e gocce di limone fresco.

Macedonia di frutta fresca di stagione

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco o arancia unendo un po' di zucchero. La macedonia dovrà essere preparata utilizzando almeno 4 tipi di frutta diversi **in uguali proporzioni** scelti fra i seguenti: mela, pera, ananas, banana, pesca, melone.

E' possibile scegliere altra frutta purchè la macedonia risulti composta da almeno 5-6 elementi diversi. Per i pasti in asporto è possibile offrire pezzetti dei quattro tipi di frutta, non conditi ma sbucciati e porzionati al momento del consumo, anche ad opera delle educatrici.

Variante per utenti di altre fedi religiose

La fesa di maiale al forno può essere sostituita con 30-40 g di petto di pollo oppure con 40-50 g di frittata cotta al forno.

MENU'

Crema di verdura con orzo
Arrosto di maiale alle erbe
Carote e patate al forno
Fragole

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Orzo	20	30	50
Patate	35	40	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Verdure miste (carote, sedano, erbe, finocchio, zucca, cipolla...)	90	100	150
Lombo di maiale	30	40	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Rosmarino , salvia, alloro	q. b .	q. b .	q. b .
Carote grattugiate	40-50	60-70	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Patate al forno	80	90	150
Fragole	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Crema di verdure con orzo

Cuocere le patate e le verdure (carote, zucchine, spinaci, bietole, pochi piselli, pomodoro, cipolle, sedano e altre verdure di stagione), passarle nel passaverdura trattenendo l'acqua di cottura. Rimettere sul fuoco il passato ottenuto diluendo con l'acqua di cottura rimasta sino alla consistenza desiderata; versarvi l'orzo per la cottura (l'orzo va lasciato in ammollo 12 ore prima della cottura). Servire la crema ben calda con olio e formaggio grana.

Arrosto di maiale alle erbe

Tritare l'aglio, le foglie di salvia, il rosmarino e l'alloro, dopo averli accuratamente lavati. Preparare la carne rifilando il grasso in eccesso. Adagiare in una teglia con l'olio extra vergine d'oliva, insaporire con questi aromi sparsi in superficie e salare. Infornare l'arrosto e rigirare fino a quando non avrà assunto un colorito uniforme. Cuocere in forno per il tempo necessario ad una cottura che arrivi fino al centro del pezzo di carne; controllare con il termometro a sonda secondo il sistema H.A.C.C.P. I tempi di cottura sono in funzione della pezzatura: è bene non fidarsi mai solo del controllo visivo!

Carote grattugiate.

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Patate al forno.

Sbucciare, lavare ed asciugare le patate; tagliarle a pezzetti o in piccoli dischi. Adagiarle, quindi, in una teglia aggiungendo un poco di acqua e l'olio extra vergine di oliva. Infornare e, a cottura quasi ultimata, profumare con salvia e rosmarino.

Fragole.

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire le fragole tagliata a pezzetti oppure frullata o grattugiata, per i più piccoli. a dieta libera.

Variante per utenti di altre fedi religiose

L'arrosto di maiale può essere sostituito con 30-40 g di pollo oppure con 40-50 g di frittata cotta al forno.

MENÙ

Gnocchi di patate al pomodoro e basilico
Maiale al forno al latte
Zucchine trifolate e carote
Pesca/albicocche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Gnocchi di patate	110	120	180
Sedano, carota, cipolla e basilico	q. b.	q. b.	Q .b.
Pomodori pelati	4	4	100
Formaggio grana	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	4	4	10
Fesa di maiale magro	30	40	90
Olio extra vergine d'oliva	2	5	5
Latte, salvia macinata	q. b.	q. b.	q. b.
Zucchine trifolate	80	100	180
Aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Prezzemolo fresco	q. b.	q. b.	q. b.
Carote grattugiate	30	40	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Pesca o albicocche	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Gnocchi di patate.

Impastare gli gnocchi con buona tecnica, con l'utilizzo di patate fresche. Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva e i pomodori pelati. Fare cuocere gli gnocchi per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grana.

E' possibile, in alternativa, utilizzare gnocchi surgelati con almeno l'80% di patate, senza conservanti o coloranti.

Fesa di maiale al forno.

Allestire un arrosto, utilizzando il latte secondo necessità per ammorbidire la preparazione e la salvia macinata quale aroma, secondo il gradimento.

Zucchine trifolate

Tagliare a cubetti piccoli le zucchine, aglio q.b. e farle stufare con olio extravergine ed acqua fino a cottura. Al termine aggiungere prezzemolo fresco tritato.

Carote grattugiate

Dopo le preliminari operazioni di raspatura, grattugiarle e condire con olio extra vergine e qualche goccia di succo di limone fresco.

Pesca o albicocche

Controllare che i frutti siano maturi, integri e privi di impurità: servire le pesche sbucciate prive del torsolo e tagliati a pezzetti oppure frullati per i più piccoli. Le albicocche solo denocciolate e tagliate.

Variante per utenti di altre fedi religiose

La fesa di maiale magro può essere sostituita con 30-40 g di pollo oppure 40-50 grammi di platessa al forno.

MENU'

Pasta mediterranea
Arrosto di maiale al latte
Pinzimonio di verdure fresche
Susine

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	45	80-90
Pomodori	30	40	70
Melanzane	30	40	70
Sedano, carota e cipolla	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Basilico	q. b .	q. b .	q. b .
Formaggio grana	5	5	5
Ricotta	15	15	30
Fesa di maiale magro	30	40	90
Latte e salvia e aglio	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	2-5	5	5
Patate al prezzemolo	80-90	90-100	150
Cetrioli	30	45	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Susine	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta mediterranea

Preparare un battuto con l'aglio metterlo ad appassire nell'olio extra vergine d'oliva a fuoco moderato. Aggiungere i pomodori freschi le melanzane sbucciate e tagliate a dadini e, quando è il condimento è quasi pronto, il basilico.

A cottura ultimata unire al sugo preparato la pasta cotta al dente, il formaggio grana, la ricotta e l'olio extravergine e servire.

Fesa di maiale al latte al forno.

Allestire un arrosto utilizzando il latte secondo necessità, per ammorbidire la preparazione e la salvia e l'aglio quale aromi.

Patate al prezzemolo.

Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine di oliva e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

Cetrioli.

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o a rondelle, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Susine

Si raccomanda di controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servirla sbuccata e privata del nocciolo.

Tagliarla a pezzetti, grattugiarla o frullarla (senza l'aggiunta di latte e zucchero) per i più piccoli.

MENU'

Risotto alla lattuga
Fesa di maiale al forno
Purè di patate e insalata
Melone/Anguria

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	35	45	90
Sedano, carote, cipolla, origano	q. b.	q. b.	q. b.
Lattuga	20	30	70
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Fesa di maiale	30	40	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Patate lesse	80	90	150
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	2	2	5
Melone /anguria	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Risotto alla lattuga

Rosolare la cipolla nell'olio extra vergine di oliva; passare nel "robot di cucina" la lattuga e versarla nella cipolla circa 10 minuti prima del riso. Aggiungere il riso tirandolo a cottura con brodo vegetale.. Condire con olio crudo, formaggio grana ed, eventualmente, con un po' di latte.

Fesa di maiale in cotoletta.

Tagliare la fesa a fette in base alla grammatura richiesta, uniformarle in altezza e passarle nel pane grattugiato. Adagiare le fette sulla placca da forno appena unta d'olio ed infornare a calore raggiunto di circa 200°C fino a cottura ultimata. Estrarre dal forno, salare ed insaporire con succo di limone fresco.

Purè di patate

Il purè deve essere preparato con patate fresche. Lessare le patate con la buccia dopo averle lavate accuratamente. A cottura ultimata, sbucciarle e passarle nello schiaccia patate, lavorare vigorosamente il composto per alcuni minuti aggiungendo latte caldo e formaggio grana fino ad ottenere una purea morbida e consistente possibilmente senza grumi. Guarnire con qualche fiocco di burro fresco.

Insalata

Lavarla e sminuzzarla. (E' buona regola effettuare il penultimo risciacquo utilizzando acqua acidulata con succo di limone fresco). Condire con olio extra vergine di oliva e gocce di limone fresco.

Melone o anguria

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servire a piccole fettine, senza semi e scorza.

Variante per utenti di altre fedi religiose

La fesa di maiale può essere sostituita con il pollo o con 40-50 g. di pesce al forno.

MENU'

Pasta olio extravergine limone e grana
Crocchette di pesce
Carote grattugiate ed insalata
Pera

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	45	80-90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Limone	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	5	5	5
Sogliola	50	60	80
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Patate	50	60	80
Uova pastorizzate	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Carote grattugiate e insalata	70	80	150-200
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Pera	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta olio extravergine limone e grana

Fare cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolare, condire con olio extra vergine, formaggio grana e **alcune gocce di limone fresco**.

Non esagerare con il limone.

Crocchette di pesce al forno.

E' possibile utilizzare la sogliola o altro tipo di pesce, sia fresco che surgelato previsto dalle linee guida ASL per la ristorazione scolastica. Preparare le crocchette con il pesce cotto a vapore e macinato, le patate lesse, l'uovo pastorizzato, il prezzemolo tritato ed il pane grattugiato come panatura. Adagiare le crocchette in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C per circa 15-20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce fino a che sia cotto e dorato. Sforzare, salare e servire ancora ben caldo. Spruzzare qualche goccia di limone fresco.

Carote grattugiate e insalata

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Pera

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la pera sbucciata, tagliata a pezzetti oppure frullata o grattugiata per i più piccoli.

MENU'

Pasta al pomodoro, origano e cipollotto
Filetti di sogliola impanata
Patate al forno e carote
Albicocche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	40	80
Sedano, carote, cipollotto, origano	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori pelati	50	50	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Sogliola	60	70	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato,	q. b.	q. b.	q. b.
Patate	80	90	100
Carote	35	45	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Albicocche	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta pomodoro,origano e cipolla.

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere i pomodori pelati e l'olio extravergine di oliva. Rosolare a fuoco moderato per circa 10-15 minuti. A cottura ultimata, aggiungere l'origano; nel frattempo cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Quindi, scolare e condire con il sugo ed il formaggio grana.

Filetti di sogliola o platessa impanati.

E' possibile usare sia la sogliola fresca che surgelata. Passare il pesce nel pane grattugiato ed adagiarlo in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C per circa 15-20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce fino a che sia cotto e dorato. Sfornare, salare e servire ancora ben caldo. Spruzzare qualche goccia di limone fresco.

Patate al forno.

Sbucciare, lavare ed asciugare le patate; tagliarle a pezzetti o in piccoli dischi. Adagiarle, quindi, in una teglia aggiungendo un poco di acqua e l'olio extra vergine di oliva. Infornare e, a cottura quasi ultimata, profumare con salvia e rosmarino.

Carote grattugiate.

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Albicocche

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servirla denocciolata tagliata a pezzetti oppure frullata per i più piccoli.

MENU'

Crema di piselli e zucchine
Filetti di nasello impanati
Carote
Patate al prezzemolo
Banana

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Zucchine	60	70	80
Piselli freschi	40	50	60
Patate	40	50	60
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Cipollotti	20	25	30
Acqua	q. b.	q. b.	q. b.
Nasello	60	70	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Carote	30	40	100
Patate	80	100	120
Prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Banana	100	100	100
Yogurt	125	125	125
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Crema di piselli e zucchine

Lessare i piselli con patate e il cipollotto tagliato a rondelle per il tempo necessario, senza abbondare con l'acqua di cottura. Al termine aggiungere le zucchine tagliate fini e farle cuocere per altri 15 minuti circa. Passare tutto il composto al passaverdura, servire nel piatto aggiungendo l'olio extra vergine di oliva e il formaggio grana.

Filetti di nasello impanati

In alternativa al nasello è possibile utilizzare anche la sogliola o la platessa sia fresca che surgelata. Passare il pesce nel pane grattugiato ed adagiarlo in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C per circa 15-20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce fino a che sia cotto e dorato. Sforare, salare e servire ancora ben caldo. Spruzzare qualche goccia di limone fresco.

Patate al prezzemolo.

Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine di oliva e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

Carote grattugiate .

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Banana

Controllare che sia integra priva di ammaccature. Servire la banana già sbucciata, a rondelle o intera ai bambini.

MENU'

Pasta con pomodoro e ricotta e basilico
Filetti di nasello agli aromi
Insalata mista
Prugne

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	30	40	80
Ricotta	10	10	30
Pomodori pelati	50	50	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	10
Basilico	q. b.	q. b.	q. b.
Filetto di nasello	50-60	60-70	150-160
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Salvia - rosmarino- timo	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata mista	60-80	80-100	160-180
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Prugne	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta con pomodoro e ricotta e basilico.

Cuocere la pastina in un litro di brodo vegetale. A parte, sciogliere in una piccola quantità di brodo vegetale caldo la ricotta ed i pomodori pelati. Versare il sugo ottenuto sulla pasta, aggiungere il formaggio grana, l'olio extra vergine di oliva e il basilico tritato finemente.

Filetto di nasello agli aromi

Affettare i filetti di nasello secondo la grammatura richiesta e battere le fettine fino ad ottenerle tutte dello stesso spessore. Non è necessario infarinare, ma adagiare subito le fettine in un tegame unto con olio extra vergine di oliva ed infornare con alcune foglie di salvia, rosmarino, timo (anche tutte tritate). Rigirarle fino a completa cottura.

Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo, ravanello, carote, insalata).

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. L'insalata deve essere lavata bene (è buona regola fare il penultimo risciacquo usando acqua acidulata con succo di limone fresco) e sminuzzata.

Condirla con olio extra vergine di oliva.

Prugne

Controllare chela frutta sia matura, integra e priva di impurità, senza ammaccature. Offrirla ai bambini sbucciata privata del nocciolo e a spicchi o frullata per i più piccoli.

MENU'

Passato di verdura con pastina
 Polpettine di pesce al forno
 Patate al forno e pomodori al basilico
 Mela

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pastina	35	40	60
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Verdure miste (carote, sedano, erbe, finocchio, zucca, cipolla...)	90	100	120
Patate	35	40	90
Merluzzo	50	60	150
Patate lesse	20	30	60
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.
Aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Limone e prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Patate al forno	80	90	100
Pomodori al basilico	30	40	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Mela	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Passato di verdura con pastina

Cuocere le patate e le verdure fresche o surgelate (carote, zucchine, spinaci, bietole, pochi piselli, pomodoro, cipolle, sedano e altre verdure di stagione) in acqua fredda con aggiunta di sale. Bollire per circa 1 ora e 30 minuti, quindi passare le verdure al passaverdura trattenendo l'acqua di cottura. Rimettere sul fuoco il passato diluendolo con l'acqua di cottura delle verdure sino alla consistenza desiderata e cuocervi la pastina. Servire la pietanza ben calda con olio e formaggio grana.

Polpette di pesce

In una casseruola piena di acqua bollire il merluzzo ed una patata sbucciata. A cottura ultimata, scolare e schiacciare con una forchetta unendo il formaggio grana e l'olio. Lavorare l'impasto ed amalgamare, formare le polpettine e cuocere nel forno. Prima di servire condite con olio e limone, aggiungendo l'aglio ed il prezzemolo.

Patate al forno

Sbucciare, lavare ed asciugare le patate; tagliarle a pezzetti o in piccoli dischi. Adagiarle, quindi, in una teglia aggiungendo un poco di acqua e l'olio extra vergine di oliva. Infornare e, a cottura quasi ultimata, profumare con salvia e rosmarino.

Pomodori al basilico

Dopo le preliminari operazioni di pulitura e lavatura procedere al condimento con olio extra vergine di oliva unendo anche il basilico lavato e tagliato finemente.

Mela.

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Offrire la frutta fresca di stagione sempre sbucciata privata di semi e a piccoli pezzi oppure frullata e/grattugiati per i più piccoli.

MENU'

Passato di verdura con miglio
Filetti di nasello al limone e aromi
Patate al forno e carote grattugiate
Banana e mela

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Verdure miste	90	100	120
Miglio	25	35	50
Patate	20	25	40
Olio extra vergine di oliva	4-5	5	10
Formaggio grana	5	5	5
Filetto di nasello	50-60	60-70	150-160
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Salvia - rosmarino- timo	q. b.	q. b.	q. b.
Carote	30	40	80
Patate	80	90	100
Salvia - rosmarino	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Banana e mela	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Passato di verdura con miglio

Cuocere le patate e le verdure fresche o surgelate (carote, zucchine, spinaci, bietole, pochi piselli, pomodoro, cipolle, sedano e altre verdure di stagione) in acqua fredda con aggiunta di sale. Bollire per circa 1 ora e 30 minuti, quindi passare le verdure al passaverdura trattenendo l'acqua di cottura. Rimettere sul fuoco il passato diluendolo con l'acqua di cottura delle verdure sino alla consistenza desiderata.

Preparare, a parte, il miglio: versare in un tegame il miglio ricoprendolo con acqua fredda in proporzione di quattro volte circa il suo volume. Cuocere a fuoco molto basso mantenendo il coperchio aderente al tegame ed interrompendo la cottura quando il miglio avrà assorbito quasi tutta l'acqua. Lasciar riposare qualche minuto, quindi unire il miglio al passato di verdura. Servire con olio extra vergine di oliva e formaggio grana.

Filetto di nasello agli aromi e limone

Affettare i filetti di nasello secondo la grammatura richiesta e battere le fettine fino ad ottenerle tutte dello stesso spessore. Non è necessario infarinare, ma adagiare subito le fettine in un tegame unto con olio extra vergine di oliva ed infornare con alcune foglie di salvia, rosmarino, timo (anche tutte tritate). Rigirarle fino a completa cottura. Servire con olio extravergine e succo di limone fresco.

Carote grattugiate

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condirla con olio extra vergine di oliva ed alcune gocce di succo di limone fresco.

Patate al forno

Sbucciare, lavare ed asciugare le patate; tagliarle a pezzetti o in piccoli dischi. Adagiarle, quindi, in una teglia aggiungendo un poco di acqua e l'olio extra vergine di oliva. Infornare e, a cottura quasi ultimata, profumare con salvia e rosmarino.

Banana e mela

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servire la mela sbucciata, tagliata a pezzetti oppure frullata o grattugiata, per i più piccoli. Servire la banana già sbucciata a rondelle o intera.

MENU'

Lasagne con spinaci e ricotta
Filetti di salmone al timo e ginepro
Carote e insalata
Albicocche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Lasagne al forno	150	180	300
Filetti di salmone senza lisce	60	70	150
Rosmarino, timo e ginepro	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Carote	30-40	40-50	80
Insalata	30-40	40-50	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Albicocche	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Lasagne al forno di ricotta e spinaci
Vedi ricettario a pag. 61.

Filetti di salmone al timo e ginepro

Disporre i filetti di salmone in una teglia foderata con carta da forno.

Aggiungere il rosmarino, il timo ed il ginepro finemente tritati oltre all'olio extra vergine d'oliva. Infornare e cuocere per 25-30 minuti. Conservare al caldo fino al momento della distribuzione.

Carote

Procedere alle preliminari operazioni di mondatura. Tagliare le carote alla "julienne" o grattugiate. Condire quindi con la quantità di olio indicata ed, eventualmente, con qualche goccia di succo di limone fresco.

Insalata

Lavarla e sminuzzarla. (E' buona regola effettuare il penultimo risciacquo utilizzando acqua acidulata con succo di limone fresco). Condire con olio extra vergine di oliva e gocce di limone fresco.

Albicocche

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità, senza ammaccature. Offrirla ai bambini denocciolata e a spicchio o frullata per i più piccoli.

MENU'

Crema di zucchine con miglio
Filetti di nasello alla pizzaiola
Insalata mista e patate al forno
Banana

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Zucchine	100	120	150
Miglio	25	35	50
Patate	20	30	50
Cipolla	q. b .	q. b .	q. b .
Formaggio Grana	20	25	60
Olio extra vergine d'oliva	3	3	5
Acqua	q. b.	q. b.	q. b.
Nasello	80	90	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Pomodori pelati	50	70	90
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista	30	40	80
Patate	80	90	100
Salvia-rosmarino-timo	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine	5	5	10
Banana	100	100	100
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Crema di zucchine con miglio

Pulire e lavare le zucchine e le patate, tagliarle a pezzetti e versarle insieme alla cipolla in una casseruola in cui sarà aggiunta l'acqua. Cuocere a fuoco lento per 30-35 minuti; togliere dal fuoco e frullare il contenuto. Preparare, a parte, il miglio: versare in un tegame il miglio ricoprendolo con acqua fredda in proporzione di quattro volte circa il suo volume. Cuocere a fuoco molto basso mantenendo il coperchio aderente al tegame ed interrompendo la cottura quando il miglio avrà assorbito quasi tutta l'acqua. Lasciar riposare qualche minuto, quindi unire il miglio alla crema di zucchine. Servire con olio extra vergine di oliva e formaggio grana.

Nasello in pizzaiola

Uniformare per peso e dimensione i filetti di nasello. Infarinarli ed adagiarli in un tegame con il fondo appena oliato. Coprire i filetti con pomodori pelati passati e l'origano (usare a piacere anche altre erbe aromatiche). Fare cuocere in forno già caldo per 20 minuti circa a fuoco moderato.

Insalata mista

Lavarla e sminuzzarla. (E' buona regola effettuare il penultimo risciacquo utilizzando acqua acidulata con succo di limone fresco). Condire con olio extra vergine di oliva e gocce di limone fresco.

Patate al forno

Sbucciare, lavare ed asciugare le patate; tagliarle a pezzetti o in piccoli dischi. Adagiarle, quindi, in una teglia aggiungendo un poco di acqua e l'olio extra vergine di oliva. Infornare e, a cottura quasi ultimata, profumare con salvia e rosmarino.

Banana

Controllare che sia matura, integra e priva di ammaccature. Servire la banana ai bambini già sbucciata, a rondelle o intera.

MENU'

Pasta con il pesce
Zucchine al basilico e pomodori
Crostata di marmellata

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	45	90
Pesce	50-60	60-70	100
Aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori pelati	20	25	60
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5
Prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
Vino bianco secco	q. b.	q. b.	q. b.
Zucchine	80-90	100	150
Aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Basilico	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori	30	40	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Crostata di marmellata	40	50	80
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta con pesce (merluzzo, platessa in filetti)

Tritare il pesce alla "mezzaluna" riducendolo in polpa, adagiarlo assieme all'aglio tritato in un tegame e cuocere per circa 5 minuti; quindi, sfumare con un goccio di vino bianco e bagnare con brodo vegetale. Una volta evaporato il liquido, aggiungere i pomodori tritati e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti in un tegame semicoperto. Al momento di servire, spolverare il piatto con prezzemolo tritato.

Zucchine al basilico

Tagliare a cubetti piccoli le zucchine e l'aglio. Fare stufare le verdure con olio extravergine ed acqua fino a cottura. Al termine aggiungere basilico fresco tritato.

Pomodori.

Dopo le preliminari operazioni di pulitura e lavatura procedere al condimento con olio extra vergine di oliva.

Crostata di marmellata:

vedi ricettario del menù invernale a pag. 62.

E ... per non rinunciare alla frutta: uno spuntino a metà mattina con 80 g. di mela o altra frutta di stagione

MENU'

Riso alla paesana
Cotoletta di pesce
Purè
Insalata e carote
Melone/Anguria

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	35	45	80-90
Sedano, carote, cipolla, origano	q. b.	q. b.	q. b.
Verdure miste	35	45	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Sogliola	60	70	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Patate	80	90	100
Carote e insalata	50-60	60-70	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Melone/Anguria	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Riso alla paesana.

Versare in una casseruola l'olio e le verdure finemente tritate : cuocere a fuoco moderato, aggiungendo il brodo vegetale onde favorire una cottura completa delle verdure. Nel frattempo, lessare il riso e condire il preparato con il sugo ed il formaggio grana grattugiato.

Cotoletta di pesce al forno.

E' possibile utilizzare sia pesce fresco che surgelato. Impanare il pesce nel pan grattato; adagiare le cotolette in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C per circa 15-20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce fino a che sia cotto e dorato. Sforzare, salare e servire ancora ben caldo. Spruzzare qualche goccia di limone fresco.

Purè.

Il purè deve essere preparato con patate fresche. Lessare le patate con la buccia dopo averle lavate accuratamente; a cottura ultimata, sbucciarle e passarle nello schiacciapatate. Lavorare vigorosamente il composto per alcuni minuti aggiungendo latte caldo e formaggio grana fino ad ottenere una parea morbida ma consistente. Se gradito, guarnire con qualche fiocco di burro fresco.

Insalata e carote grattugiate

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Melone/Anguria

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servire a piccole fettine, senza semi e scorza.

MENU'

Crema di piselli con fiocchi di cereali

1. Prosciutto cotto sino ai 24 mesi*
 2. Prosciutto crudo magro dai 24 mesi *.
- Sformatini di verdure estive
Albicocche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Piselli freschi o surgelati	30	40	90
Patate	25	30	80
Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Latte	10	15	30
Acqua	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	5	5	10.
Fiocchi di cereali(riso e avena)	150	200	400
Prosciutto crudo magro*	25	35	50
Prosciutto cotto	30	35	50
Zucchine	50	60	100
Carote	50	60	100
Formaggio grana	10	10	20
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Uovo intero	10 (1 cucchiaino)	10 (1 cucchiaino)	20
Albicocche	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Crema di piselli con fiocchi di cereali

Cuocere piselli, patate e cipolle insieme. Una volta cotti, passare tutto al passaverdura. Servire con fiocchi di cereali **non zuccherati** aggiunti all'ultimo momento.

Prosciutto cotto o crudo magro

Il prosciutto sarà servito tagliato a piccoli pezzi e sgrassato. Il prosciutto crudo è destinato ai bimbi dai 24 mesi in su.

Sformatini di verdure di stagione

Schiacciare le patate lessate, ancora calde, nello schiacciapatate ed unire l'uovo intero. Tritare le verdure e mescolare con il formaggio grana grattugiato. Oliare tanti piccoli stampi cospargendoli di pane grattugiato. Quindi, foderare di patate, farcire al centro con l'impasto a base di verdure e coprire con un cucchiaino di patate.

Infornare per 30 minuti in forno già riscaldato a 180°C. A cottura ultimata, sfornare e, trascorsi alcuni minuti, disporre sul piatto di portata.

Albicocche

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità, senza ammaccature. Offrire la frutta fresca di stagione privata del nocciolo e a piccoli pezzi oppure frullata per i più piccoli.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Il prosciutto cotto può essere sostituito con 30-40 g di mozzarella bovina confezionata oppure con 40-50 g. di pesce al forno o 40-50 g. di frittata cotta al forno.

MENU'

Gnocchi di semolino al forno

1. Prosciutto cotto sino ai 24 mesi*
2. Prosciutto crudo magro dai 24 mesi *.

Insalata mista

(pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata)

Melone/Susine

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Gnocchi di semolino	150	180	260
Prosciutto crudo magro*	25	35	50
Prosciutto cotto	30	35	50
Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata)	60-80	80-100	200
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Melone/Susine	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Gnocchi di semolino (alla romana)

Vedi ricettario a pag. 61.

Prosciutto magro.

Il prosciutto sarà servito tagliato a piccoli pezzi e sgrassato. Il prosciutto crudo è destinato ai bimbi dai 24 mesi in su.

Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata).

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi.

Condirla con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di succo di limone fresco.

Melone/Susine

Si raccomanda di controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servirla tagliata a pezzetti, le susine private del nocciolo, grattugiata o frullata (senza l'aggiunta di latte e zucchero) per i più piccoli.

Il melone servirlo a piccole fettine, senza semi e scorza.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Il prosciutto può essere sostituito con 30-40 .g di ricotta bovina confezionata oppure con 40-50 g. di sogliola ai ferri.

MENU'

Passato di verdura
Pizza prosciutto mozzarella e pomodoro
Carote grattugiate
Albicocche/Susine

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Passato di verdura	180	200	280/300
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pizza	120	130	180
Mozzarella			
Prosciutto cotto	20	30	50
Carote	60	80	150
Olio extra vergine d'oliva	4	4	10
Albicocche /Susine	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Passato di verdura

Cuocere le patate e le verdure fresche o surgelate (carote, zucchine, spinaci, bietole, pochi piselli, pomodoro, cipolle, sedano e altre verdure di stagione) in acqua fredda con aggiunta di sale. Bollire per circa 1 ora e 30 minuti, quindi passare le verdure al passaverdura trattenendo l'acqua di cottura. Rimettere sul fuoco il passato diluendolo con l'acqua di cottura delle verdure sino alla consistenza desiderata. Servire la pietanza ben calda con olio extravergine e formaggio grana.

Pizza

Vedi ricettario a pag. 62 del menù invernale.

Mozzarella

Vedi ricettario a pag. 62 del menù invernale.

Prosciutto cotto.

Controllare che sia conforme alle caratteristiche merceologiche previste nel capitolato d'appalto per la fornitura di derrate alimentari nella ristorazione collettiva degli asili nido.

Deve essere di sapore gradevole, di colore e profumo caratteristici e presentare, al taglio, colorito roseo, carne compatta e grasso bianco, sodo e ben rifilato.

Carote grattugiate.

Dopo le preliminari operazioni di rasatura, grattugiarle e condire con olio extra vergine e qualche goccia di succo di limone fresco.

Albicocche/Susine

Si raccomanda di controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servirla denocciolata, tagliata a pezzetti, frullate (senza l'aggiunta di latte e zucchero) per i più piccoli.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Il prosciutto cotto può essere sostituito con 30-40 g di mozzarella bovina confezionata oppure con 40-50 g. di insalata di legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli...).

MENU'

Lasagne con zucchine, mozzarella e prosciutto
Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo, ravanello, carote, insalata).
Macedonia di frutta fresca di stagione

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Lasagne al forno	150	180	300
Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo, ravanello, carote, insalata)	60-80	80-100	200
Macedonia di frutta fresca di stagione	120	150	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Lasagne di zucchine e prosciutto al forno

Pasta all'uovo fresca o surgelata	kg 0,5
Zucchine fresche o surgelate	kg 1
Mozzarella bovina	kg 0,4
Prosciutto cotto	g 100
Formaggio grana	g 150
noce moscata	q. b.
Latte intero	l 1,5
Farina bianca	g 150

Tagliare a cubetti piccoli le zucchine, aglio q.b. e farele stufare con olio extravergine ed acqua fino a cottura..

Preparare la **besciamella** nel seguente modo: fare bollire il latte. In un tegame alto versare la farina, aggiungere il latte bollito prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullatore) e riprendere il bollore.

Nel caso in cui si usasse la pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida del solito. Se si preferisse usare la pasta da lessare, tenerla un po' più densa.

Amalgamare la besciamella con le zucchine e cospargere il fondo di una teglia imburata con un po' di besciamella. Affettate la mozzarella e il prosciutto cotto.

Adagiare, quindi, la pasta e successivamente distribuire uno strato di lasagne, uno di zucchine, la mozzarella e il prosciutto. Continuate con gli strati fino all'esaurimento degli ingredienti.

Terminare con la besciamella e un po' di formaggio grana di copertura. Coprire con carta forno utile a mantenere morbido l'impasto durante la cottura ed infornare a circa 200° C per 1 ora a forno già caldo.

Con queste dosi, si ottengono circa 4 kg di prodotto. Regolarsi per le porzioni.

Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo, ravanello, carote, insalata).

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi.

Condirla con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di succo di limone fresco.

Macedonia di frutta fresca di stagione

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco o arancia unendo un po' di zucchero. La macedonia dovrà essere preparata utilizzando almeno 4 tipi di frutta diversi **in uguali proporzioni** scelti fra i seguenti: mela, pera, ananas, banana, pesca, melone.

E' possibile scegliere altra frutta purchè la macedonia risulti composta da almeno 5-6 elementi diversi.

Per i pasti in asporto è possibile offrire pezzetti dei quattro tipi di frutta, non conditi ma sbucciati e porzionati al momento del consumo, anche ad opera delle educatrici.

Variante per utenti di altre fedi religiose

Il prosciutto cotto può essere sostituito con 30-40 g di mozzarella bovina confezionata oppure con 40-50 g. di insalata di legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli...).

MENU'

Pasta al ragù di carne equina
Insalata mista
Yogurt
Pesche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	40	80
Sedano, carota e cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Carne equina	30-35	40-45	110
Pomodori pelati	20	20	40
Formaggio grana	5	5	5
Insalata mista	80-100	80-100	200
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Yogurt alla frutta			
Pesche	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta con ragù di carne equina magra

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne equina macinata in loco, al massimo un'ora prima del suo utilizzo, mantenuta costantemente ad una temperatura non superiore a 4°C. i pomodori pelati. Nel caso che il ragù, durante la cottura, si asciugasse troppo, aggiungere acqua riprendendo la cottura per circa 40 minuti.

Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il ragù ed il formaggio grana.

Insalata mista

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Pesche + Yogurt alla frutta

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità.

Servire, **in una ciotolina, le** pesche private del nocciolo, **ben lavate , tagliate a pezzi** e per i bambini più piccoli ridotte in parti più piccole oppure frullate **e aggiungere lo yogurt alla frutta.**

MENU'

Riso al ragù di carne equina
Insalata mista
Yogurt
Albicocche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	35	40	80
Sedano, carota e cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Carne equina	30-35	40-45	110
Pomodori pelati	20	20	40
Formaggio grana	5	5	5
Insalata mista pomodoro, cipollotto, cetriolo, ravanella, carote, insalata)	60-80	80-100	200
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Yogurt alla frutta	125	125	125
Albicocche	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Riso con ragù di carne equina magra

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne equina macinata in loco, al massimo un'ora prima del suo utilizzo, mantenuta costantemente ad una temperatura non superiore a 4°C. i pomodori pelati. Nel caso che il ragù, durante la cottura, si asciugasse troppo, aggiungere acqua riprendendo la cottura per circa 40 minuti.

Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il ragù ed il formaggio grana.

Insalata mista

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone fresco.

Albicocche + Yogurt alla frutta

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità.

Servire, in una ciotolina, le albicocche private del nocciolo, ben lavate, denocciolate e tagliate a pezzi e per i bambini più piccoli ridotte in parti più piccole oppure frullate e aggiungere lo yogurt alla frutta.

MENU'

Minestra di riso patate e porri
Svizzere di cavallo all'origano
Carote grattugiate e patate al forno
Banana+mela+fragole

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Patate	40	50	80
Porri	40	50	80
Riso	20	25	40
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Formaggio grana	5	5	5
Carne di cavallo magra	30-35	40-45	110
Origano - prezzemolo	q. b .	q. b .	q. b .
Carote	30	40	80
Patate	80	90	100
Salvia, rosmarino	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Banana+mela+fragole	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Minestra di riso patate e porri

Cuocere le patate pelate ed i porri dopo averli tagliati a pezzi entrambi; passarli con il passaverdura e riportare il composto ad ebollizione, aggiungendo il riso. A cottura ultimata, condire con olio extra vergine crudo e formaggio grana.

Svizzere di cavallo al forno

Macinare la carne magra di cavallo ed aggiungere origano e prezzemolo. Formare degli hamburger piatti ed infornare su carta da forno girando di tanto in tanto fino a cottura ultimata.

Carote grattugiate

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condirla con olio extra vergine di oliva ed alcune gocce di succo di limone fresco.

Patate al forno

Sbucciare, lavare ed asciugare le patate; tagliarle a pezzetti o in piccoli dischi. Adagiarle, quindi, in una teglia aggiungendo un poco di acqua e l'olio extra vergine di oliva. Infornare e, a cottura quasi ultimata, profumare con salvia e rosmarino.

Banana+mela+fragole

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la frutta sbucciata, tagliata a pezzetti oppure frullata o grattugiata per i più piccoli.

MENU'

Crema di legumi con farro
Caprese
Crostata di frutta fresca

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Legumi secchi(fagioli, piselli, lenticchie, ceci...)	15	20	50
Patate	35	40	80
Aglione, cipolla, sedano, carote	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Rosmarino/alloro	q. b .	q. b .	q. b .
Formaggio grana	5	5	5
Farro	20	30	50
Mozzarella	30	40	100
Pomodori	90	100	180
Basilico	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Crostata di frutta	50	60	120
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Crema di legumi con farro

Lasciare in ammollo i legumi secchi e il farro per circa 12 ore; cuocere i legumi con le patate, le verdure miste e passarli nel passaverdura, trattenendo l'acqua di cottura. Riportare la purea sul fuoco, diluendola con il proprio brodo di cottura ed aggiungendo il farro. Cuocere per altri 30 minuti circa e servire la crema ben calda dopo aver aggiunto olio e formaggio grana grattugiato.

Caprese

Utilizzare pomodori maturi ma sodi. Lavarli bene e affettarli. Intervallare ad ogni fetta di pomodoro una di mozzarella di latte vaccino in confezione da 125 grammi, (attenzione alla data di scadenza!).

Condire con olio extra vergine e, se gradito, profumare con un po' d'origano secco.

I due ingredienti possono essere serviti anche separatamente, a condizione che rimangano invariate le caratteristiche descritte e le grammature.

Crostata di frutta

Vedi ricettario del menù invernale a pag. 63.

E...per non rinunciare alla frutta: uno spuntino a metà mattina con 80 g. di mela.

MENU'

Risotto alla milanese
Crescenza
Purè tricolore estivo
Pera

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	30	40	80-90
Cipolla, Zafferano, Olio extra vergine d'oliva Formaggio grana	q. b. 5 5	q. b. 5 5	q. b. 5 5
Crescenza	30	40	70
Patate Carote Zucchine Olio extra vergine d'oliva Latte Formaggio grana	50 30 30 5 q. b. 10	60 40 40 5 q. b. 10	80 60 60 10 q. b. 20
Pera/Albicocche Pane	100 20	100 20	150 50

Preparazione e consigli

Risotto alla milanese

Preparare un battuto di cipolla e versarlo in una pentola con i bordi alti nella quale è stato già aggiunto l'olio prescritto.

Appassire la cipolla sul fuoco, quindi aggiungere il riso mescolando fino a che il riso non abbia assorbito l'olio aromatizzato con la cipolla. Aggiungere lo zafferano e mescolare fino a che il riso non assuma uniformemente il colore giallo. Tirare a cottura con un brodo leggero di carote, sedano, patate. Servire spolverato di formaggio grana.

Se non fosse gradito, lo zafferano potrebbe essere tolto.

Per i pasti in asporto preparare il brodo vegetale con lo zafferano e cuocere il riso a parte. Unire solo prima della somministrazione.

Crescenza.

Purè tricolore estivo (dare la preferenza a patate, carote, zucchine)

Si prepara come la purea di patate utilizzando, in questo caso, verdure miste come **carote, patate, piselli, spinaci, zucchine, finocchio, zucca, cavolfiore oppure altre verdure di stagione**. Dopo aver lessato le verdure, si passano al passaverdura e si servono aggiungendo un filo di olio extravergine a crudo.

Pera/Albicocche

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la pera sbucciata e le albicocche private del nocciolo.

Tagliare la frutta a pezzetti o frullarla (senza l'aggiunta di latte e zucchero) per i più piccoli.

MENU'

Quadretti di spinaci e ricotta
Insalata mista
(pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata)
Torta margherita

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Spinaci	25	30	80
Ricotta	20	25	50
Uovo pastorizzato	1 cucchiaino	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Olio extra vergine d'oliva	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	10	10	10
Noce moscata	q. b.	q. b.	q. b.
Pane grattugiato			
Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata)	60-80	80-100	180-200
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Formaggio grana	10	10	15
Torta Margherita	40	60	120
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Quadretti di spinaci e ricotta al forno

Cuocere gli spinaci al vapore, strizzarli molto bene, tritarli, allestire un impasto con gli spinaci, la ricotta, l'uovo, la noce moscata ed il formaggio grana. Amalgamare bene e stendere in una casseruola da forno cosparsa con pane grattugiato. Infornare per 30 minuti in forno già riscaldato a 180°C. A cottura ultimata, sfornare e, dopo qualche minuto, tagliare a quadretti e disporre il composto su un piatto di portata spolverato di formaggio grana.

Insalata mista (pomodoro, cipollotto, cetriolo. ravanello. carote, insalata) con listarelle di formaggio grana

La verdura deve essere lavata e raschiata con cura. Presentarla tagliata finemente o grattugiata, affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Aggiungere piccole scagliette di formaggio grana

Condire con olio extra vergine di oliva.

Torta Margherita

Vedi ricettario del menù invernale a pag. 62.

E...per non rinunciare alla frutta: uno spuntino a metà mattina con 80 g. pasca

MENU'

Pasta con pesto "alla genovese" Caprese Melone/Anguria

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	45	80-90
Aglio	q. b .	q. b .	q. b .
Pinoli	q. b .	q. b .	q. b .
Basilico	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Formaggio grana	5	5	10
Mozzarella	30	40	100
Pomodori	90	100	180
Basilico	q. b .	q. b	q. b
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Anguria/Melone	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pesto "alla genovese" (ricetta per 10 utenti)

Ingredienti: 3 o 4 mazzetti di basilico fresco (di cui utilizzare solo le foglie lavate in acqua fredda ed asciugate); 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di pinoli; 8 cucchiaini di formaggio grana o parmigiano reggiano grattugiato; 50 ml di olio extravergine d'oliva; sale fino iodato q.b.

Frullare tutti gli ingredienti insieme solo poco prima di condire la pasta al fine di evitare fenomeni di ossidazione della salsa.

Per una migliore resa al momento di condire aggiungere due o tre cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta.

Caprese

Utilizzare pomodori maturi ma sodi. Lavarli bene e affettarli. Intervallare ad ogni fetta di pomodoro una di mozzarella di latte vaccino in confezione da 125 grammi, (**attenzione alla data di scadenza ed alla tipologia che deve essere, come da capitolato, formaggio a pasta filata ed assolutamente non formaggio fuso!!**). Condire con olio extra vergine e, se gradito, profumare con un po' d'origano secco.

I due ingredienti possono essere serviti anche separatamente, a condizione che rimangano invariate le caratteristiche descritte e le grammature.

Anguria/Melone.

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. Servire a piccole fettine, senza semi e scorza.

MENU'

Pasta pomodori mozzarella e basilico
 Frittata cotta al forno di asparagi
 Pinzimonio di verdure fresche
 Pesche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	45	80-90
Pomodori	30	40	70
Aglio,	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Basilico	q. b .	q. b .	q. b .
Formaggio grana	5	5	5
Mozzarella	15	15	30
Uova pastorizzate	3 cucchiaini (50 g.)	3 cucchiaini (50 g.)	6 cucchiaini
Asparagi(lessati)	50	60	80
Olio extra vergine d'oliva	q. b .	q. b .	q. b .
Finocchi carote cetrioli	80-90	90-100	120
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pesche	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta pomodori freschi mozzarella e basilico

Preparare un battuto con l'aglio metterlo ad appassire nell'olio extra vergine d'oliva a fuoco moderato. Aggiungere i pomodori freschi e il basilico.

A cottura ultimata unire al sugo preparato la pasta cotta al dente, il formaggio grana, la mozzarella a dadini e l'olio. Infornare a 200°C per 10 minuti e servire.

Frittata al forno con asparagi

Per la preparazione della frittata cotta al forno si devono utilizzare uova pastorizzate. Sbatterle energicamente con un frustino aggiungendo gli **asparagi lessati** e sminuzzati. Adagiare il composto in un tegame d'acciaio o dotato di rivestimento in materiale antiaderente, con il bordo basso e con il fondo coperto di olio. Infornare a calore moderato e cuocere per 15 minuti, quindi servire.

E' conveniente che le confezioni di uova pastorizzate corrispondano al fabbisogno della struttura, evitando lo stoccaggio prolungato ed il riutilizzo.

Pinzimonio di verdure

Dopo le preliminari operazioni di mondatura, lavatura e pezzatura delle verdure, servirle crude, a piccoli pezzi o grattugiate, condite con l'olio extra vergine indicato.

Pesche

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la pesca sbucciata e privata del nocciolo.

Tagliare la frutta a pezzetti, grattugiarla o frullarla (senza l'aggiunta di latte e zucchero), per i più piccoli.

MENU'

Pasta mediterranea
Frittata cotta al forno con zucchine
Pinzimonio di verdure fresche
Pesche

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	45	80-90
Pomodori	30	40	70
Melanzane	30	40	70
Sedano, carota e cipolla	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Basilico	q. b .	q. b .	q. b .
Formaggio grana	5	5	5
Ricotta	15	15	30
Uova pastorizzate	3 cucchiaini (50 g.)	3 cucchiaini (50 g.)	6 cucchiaini
Zucchine(Stufate)	50	60	80
Olio extra vergine d'oliva	q. b .	q. b .	q. b .
Finocchi carote cetrioli	80-90	90-100	120
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pesche	100	100	150
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Pasta mediterranea

Preparare un battuto con l'aglio metterlo ad appassire nell'olio extra vergine d'oliva a fuoco moderato. Aggiungere i pomodori freschi le melanzane sbucciate e tagliate a dadini e, quando è il condimento è quasi pronto, il basilico.

A cottura ultimata unire al sugo preparato la pasta cotta al dente, il formaggio grana, la ricotta e l'olio extravergine e servire.

Frittata al forno con zucchine

Per la preparazione della frittata cotta al forno si devono utilizzare uova pastorizzate. Sbatterle energicamente con un frustino aggiungendo le zucchine tagliate a listarelle sottili e precedentemente stufate in poca acqua, aglio e olio extravergine. Adagiare il composto in un tegame d'acciaio o dotato di rivestimento in materiale antiaderente, con il bordo basso e con il fondo coperto di olio. Infornare a calore moderato e cuocere per 15 minuti, quindi servire.

N.B. Si ricorda che per motivi igienici sanitari non è consentito conservare in frigo confezioni aperte di uova pastorizzate. Regolarsi quindi per i fabbisogni e gli acquisti.

Pinzimonio di verdure

Dopo le preliminari operazioni di mondatura, lavatura e pezzatura delle verdure, servirle crude, a piccoli pezzi o grattugiate, condite con l'olio extra vergine indicato.

Pesche

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la pesca sbuccata e privata del nocciolo.

Tagliare la frutta a pezzetti, grattugiarla o frullarla (senza l'aggiunta di latte e zucchero), per i più piccoli.

MENU'

Paella di pesce
Patate al prezzemolo e pomodori
Anguria/Melone

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	35	45	90
Pesce merluzzo, platessa in filetti)	45	50-60	100
Brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
Vino bianco secco	q. b.	q. b.	q. b.
Aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Piselli freschi o surgelati	30	40	50
Peperoni gialli	q. b.	q. b.	50
Fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Olive verdi denocciolate	20	30	30
Cipolla, carote, sedano, zucchine	q.b.	q.b.	q.b.
20	30	75	
Olio extra vergine d'oliva	3	5	10
Pomodori	30	40	100
Patate	80	100	150
Prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Anguria/Melone	100	100	200
Pane	20	20	50

Preparazione e consigli

Paella di pesce

Si procede separatamente alla preparazione dei diversi ingredienti.

- Tagliare il pesce in piccoli pezzi e, assieme all'aglio tritato in un tegame, cuocerlo per circa 10 minuti; quindi, sfumare con un goccio di vino bianco e bagnare con brodo vegetale fino a completa cottura.
- Lessare separatamente in poca acqua i fagiolini e i piselli. Scolarli.
- In un tegame a parte far rosolare con un po' di olio la cipolla tritata, i cubetti di carote, sedano, zucchine, e i peperoni gialli tagliati a listarelle. Lasciare cuocere il tempo necessario facendo attenzione però che non risultino appassiti e molli anche aggiungendo un po' d'acqua.
- Cuocere il riso (Parboiled) in acqua e scolare.
- A questo punto procedere ad assemblare tutti gli ingredienti in un gran tegame o padella con i manici (PAELLA), aggiungere lo zafferano stemperato in un po' di acqua calda e far saltare sul fuoco mescolando con cura in modo che tutti gli ingredienti si condiscano e si colorino.
- Unire (se gradite) le olive verdi denocciolate e tagliate finemente.
- Se necessario aggiungere un po' di olio extravergine d'oliva e servire caldo.

Patate al prezzemolo.

Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine di oliva e il prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

Pomodori

Lavarli e affettarli. Condire con olio extra vergine di oliva.

Anguria/Melone

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. tagliata a pezzetti senza semi e scorza.

CALENDARIO DEI PRODOTTI FRUTTICOLI FRESCHI PRIMAVERA-ESTATE

APRILE:

ASPARAGI, BROCCOLI, CARCIOFI, CAROTE, CICORIA, CIPOLLE, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, INDIVIA, LATTUGA, PASQUALINA, PATATE NOVELLE, PISELLI, PORRI, RAVANELLI, SCAROLA, SEDANO, SPINACI, VERZE, ZUCCHINE.

MAGGIO:

ASPARAGI, BIETOLE, CARCIOFI, CAROTE, CATALOGNA, CAVOLFIORE, CETRIOLI, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, FIORI DI ZUCCA, FUNGHI, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, PORRI, RAVANELLI, VERZE, ZUCCHINE.

GIUGNO:

ASPARAGI, BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CATALOGNA, CAVOLFIORE, CETRIOLI, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, FIORI DI ZUCCA, FUNGHI, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, PORRI, RAVANELLI, VERZE, ZUCCHINE.

LUGLIO:

BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CATALOGNA, CETRIOLI, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, FIORI DI ZUCCA, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, PORRI, ZUCCHINE.

AGOSTO:

BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CATALOGNA, CETRIOLI, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FIORI DI ZUCCA, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, SEDANO, SPINACI, ZUCCA, ZUCCHINE.

CALENDARIO DEI PRODOTTI FRUTTICOLI FRESCHI PRIMAVERA-ESTATE

APRILE:

BANANE, MELE, NESPOLE, PERE, POMPELMI.

MAGGIO:

BANANE, CILIEGIE, FRAGOLE, LAMPONI, PERE, POMPELMI, PRUGNE.

GIUGNO:

ALBICOCCHE, AMARENE, CILIEGIE, FICHI, FRAGOLE, MELE, PERE, SUSINE.

LUGLIO:

ALBICOCCHE, AMARENE, ANGURIA, MELE, MELONI, PERE, PESCHE, SUSINE.

AGOSTO:

ALBICOCCHE, ANGURIA, MELE, MELONI, PERE, PRUGNE, PESCHE, SUSINE.

RICETTARIO

Budino di Riso.

Ingredienti: riso 80 g., latte 500 g., burro 20 g., zucchero 50 g., uova pastorizzate intere (150 g.), scorza di limone grattugiata, 1 baccello di vaniglia.

Preparazione: cuocere il riso nel latte con il baccello di vaniglia. A metà cottura unire lo zucchero, la scorza di limone e il burro. Amalgamare al riso intiepidito le uova. Versare il composto in uno stampo con carta da forno e volendo pane. Mettere in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Raffreddare rapidamente e servire.

Ricetta tipo per Budino

Ingredienti: farina 5 cucchiai colmi, latte 1000 g., burro 20 g., zucchero 5 cucchiai colmi, uova pastorizzate intere 150 gr, un pezzetto intero di scorza di limone fresco (non trattato).

Preparazione:

Sbattere con la frusta le uova con lo zucchero e la farina fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungere poco alla volta il latte, stemperando bene perché non si formino grumi. Portare a ebollizione per 4-5 minuti mescolando continuamente e a fine cottura incorporare il burro. Versare il budino nelle coppette, lasciare raffreddare completamente. e servire.

Ricetta tipo per Budino di cacao

Ingredienti: farina 3 cucchiai colmi, cacao 3 cucchiai colmi, latte 1000 g., burro 20 g., zucchero 5 cucchiai colmi, uova pastorizzate intere (50 g.).

Preparazione:

Sbattere con una frusta le uova con lo zucchero e la farina e il cacao fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungere poco alla volta il latte, stemperando bene perché non si formino grumi. Portare a ebollizione per 4-5 minuti mescolando continuamente a fine cottura incorporare il burro. Versare il budino nelle coppette, lasciare raffreddare completamente e servire.

N.B.

***Per tali ricette è necessario descrivere in piano di autocontrollo H.A.C.C.P. le procedure di raffreddamento del budino specificando se si utilizzi sistema di bagnomaria con ghiaccio o abbattitore di temperatura.**

Se si adotta il raffreddamento con ghiaccio si ricorda che si dovrà rispettare il tempo limite massimo di un'ora (60 minuti) tra la fine della cottura e la somministrazione agli utenti.