



**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
DELLA PROVINCIA DI MANTOVA**

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

**SEGRETERIA 0376 334952 - 334981 – [sianmantova@aslmn.it](mailto:sianmantova@aslmn.it)**

**“CRESCERE IN SALUTE”**

**4 - LINEE GUIDA PER LA  
RISTORAZIONE NEGLI  
ASILO NIDO**

**Menu invernale  
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 INVERNALE

Giallo	Verde	Rosa	Azzurri	Azzurri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al sugo di fagioli</li> <li>• Petto di pollo alla salvia</li> <li>• Carote e finocchi all'arancia</li> <li>• Mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di patate con pastina</li> <li>• Bollito di manzo magro</li> <li>• Verdura gratinata al forno</li> <li>• Arancia/mandarancio</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alla parmigiana</li> <li>• Fesa di maiale al forno</li> <li>• Carote e cappuccio</li> <li>• Torta all'arancia</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 36</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura con riso</li> <li>• Crocchette di pesce</li> <li>• Carote grattugiate ed insalata</li> <li>• Pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 46</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura con miglio</li> <li>• Nasello all'arancia</li> <li>• Patate al forno e carote grattugiate</li> <li>• Pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 59</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi di zucca</li> <li>• Pollo al forno</li> <li>• Misto di verdura gratinata</li> <li>• Mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 57</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di ceci e zucca</li> <li>• Polpettine con miglio</li> <li>• Finocchio ed insalata</li> <li>• Torta allo yogurt</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 60</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di verdura con orzo</li> <li>• Arrosto di maiale alle erbe</li> <li>• Carote e patate</li> <li>• Mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 37</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro, origano e cipolla</li> <li>• Filetti di sogliola impanata</li> <li>• Patate al forno e carote</li> <li>• pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagne con spinaci e ricotta</li> <li>• Filetti di salmone al timo e ginepro</li> <li>• Carote e finocchi</li> <li>• Arancia/Mandarancio</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 56</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pomodoro e basilico</li> <li>• Scaloppine di pollo latte e limone</li> <li>• Finocchio e carote all'arancia</li> <li>• Pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 31</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù di carne bovina</li> <li>• Cavolfiore o broccolo gratinato</li> <li>• Carote grattugiate</li> <li>• Ananas o mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 34</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi di patate al pomodoro e basilico</li> <li>• Maiale al forno al latte</li> <li>• Zucca e finocchio al forno</li> <li>• Ananas / mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 25</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passata di lenticchie rosse con crostini</li> <li>• Nasello impanato</li> <li>• Carote ed insalata</li> <li>• Patate lesse</li> <li>• Banana</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 47</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di zucca con miglio</li> <li>• Nasello agli aromi</li> <li>• Carote e cappuccio</li> <li>• mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 40</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di carote con crostini</li> <li>• Spezzatino di pollo al rosmarino</li> <li>• Patate ed erbe</li> <li>• Pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 52</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina / Passatelli in brodo di carne</li> <li>• Manzo magro lesso</li> <li>• Patate al prezzemolo e finocchio</li> <li>• Torta allo yogurt</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 35</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto con la zucca</li> <li>• Arrosto di maiale al latte</li> <li>• Finocchi gratinati al forno</li> <li>• Ananas / mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 38</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina con pomodoro e ricotta</li> <li>• Trance di merluzzo agli aromi</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Arancia/mandarancio</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 48</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pesce</li> <li>• Verdura gratinata al forno</li> <li>• Torta di ricotta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 39</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Risotto verde</u></li> <li>• Petto di pollo alle erbe aromatiche</li> <li>• Carote e finocchio</li> <li>• Mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 53</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di patate e ceci</li> <li>• Arrosto di vitellone</li> <li>• Patate al forno e carote grattugiate</li> <li>• Mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 32</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alla lattuga</li> <li>• Fesa di maiale al forno</li> <li>• Purea di zucca ed insalata</li> <li>• Pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura con pastina</li> <li>• Polpettine di pesce</li> <li>• Patate al forno e finocchio</li> <li>• Ananas / mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 55</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso alla paesana</li> <li>• Cotoletta di pesce</li> <li>• Purè ,insalata e carote</li> <li>• Ananas e mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 51</p>

## TABELLA MENU INVERNALE

Piatti Jolly con salumi	Equino	Piatti con Formaggio	Etnica	Uova
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di piselli con fiocchi di cereali</li> <li>• <u>Prosciutto cotto o crudo magro</u></li> <li>• Sformatini di verdura</li> <li>• Mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra di riso patate e porri</li> <li>• Svizzere di cavallo all'origano</li> <li>• Carote grattugiate e patate al forno</li> <li>• Arancia/mandarancio</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 58</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di legumi con farro</li> <li>• <u>Ricotta di capra</u></li> <li>• Erbette e purè</li> <li>• Arancia/mandarancio</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 45</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cous cous del Maghreb</li> <li>• Finocchio lesso ed insalata</li> <li>• Yogurt e datteri freschi denocciolati</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 66</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta all'ortolana al forno</li> <li>• Frittata al forno di erbette</li> <li>• Pinzimonio di verdure fresche</li> <li>• Arancia/Mandarancio</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 44</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi di semolino al forno</li> <li>• <u>Prosciutto cotto o crudo magro.</u></li> <li>• Carote e finocchio all'arancia</li> <li>• Pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 42</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta e ragù di equino</li> <li>• Finocchio e cavolfiore gratinati al forno</li> <li>• Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 33</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alla milanese</li> <li>• <u>Crescenza</u></li> <li>• Purè tricolore</li> <li>• Pera</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 41</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brasato "Rachele" con polenta</li> <li>• Insalata e carote</li> <li>• Torta di grano saraceno con mirtilli</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 67</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Torta di patate con prosciutto cotto e formaggio</u></li> <li>• Verdura gratinata al forno</li> <li>• Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 43</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadretti di spinaci e ricotta al forno</li> <li>• Cavolfiore e carote gratinati al forno</li> <li>• Torta Margherita</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 54</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pizzoccheri della Valtellina</u></li> <li>• Carote grattugiate</li> <li>• Macedonia di frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 68</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta <u>prosciutto e piselli</u></li> <li>• Sformatini di verdura</li> <li>• Torta Margherita</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 49</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso all'indiana</li> <li>• Finto "Sushi"</li> <li>• Crostata di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 70</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura</li> <li>• Pizza <u>prosciutto mozzarella</u> e pomodoro</li> <li>• Carote grattugiate</li> <li>• Ananas / mela</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 26</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Capunsei" con burro fuso</li> <li>• Pollo alla "Stefani" (tipo)</li> <li>• Insalata</li> <li>• Torta con mandorle</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 69</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Raclette" di patate</li> <li>• Filetti di pesce alla provenzale</li> <li>• Budino di riso</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 71</p>	

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

## Menù

Gnocchi di patate al pomodoro e basilico  
Maiale al forno al latte  
Zucca e finocchio al forno  
Ananas/mela

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	40	40	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.
Zucca e finocchio al forno	80	100	180
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Ananas o mela grattugiata	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, i pomodori pelati e poco sale iodato marino o integrale. 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.

#### Zucca e finocchio al forno

Raschiare, lavare la zucca e il finocchio. Sbucciare e tagliare a fette la zucca, tagliare finemente il finocchio. Disporre tali verdure in una teglia con poca acqua e aromi (rosmarino, salvia, basilico...). Infornare e girare di tanto in tanto (la zucca diventerà dorata e polposa) e, a fine cottura, aggiungere olio.

#### Ananas o mela.

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità. L'ananas va pulito con buona tecnica e servito a piccoli pezzettini. Per i bambini più piccoli è possibile sostituirlo con la mela grattugiata o meglio con un centrifugato di ananas e mela. In questo caso è possibile utilizzare anche la parte centrale del frutto, più legnosa.

#### 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'

Passato di verdura  
Pizza prosciutto mozzarella e pomodoro  
Carote grattugiate  
Ananas/mela

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b> <b>350-490</b>	<b>K cal</b> <b>425-610</b>	<b>K cal</b> <b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Passato di verdura	180	200	280/300
Pizza	120	130	180
Prosciutto cotto	20	30	50
Carote	60	80	150
Olio extra vergine d'oliva	4	4	10
Ananas/mela	100	100	150
Pane	20	30	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 e formaggio grana.

#### **Pizza**

**Vedi ricettario a pag. 62.**

#### **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.

#### **Ananas /mela.**

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. L'ananas va pulito con buona tecnica e servito a piccoli pezzettini. Per i bambini più piccoli è possibile sostituirlo con la mela grattugiata o meglio con un centrifugato misto di ananas e mela. In questo ultimo caso è possibile anche utilizzare la parte centrale più legnosa del frutto.

### **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'

Crema di piselli con fiocchi di cereali  
Prosciutto cotto o crudo magro  
Sformatini di carote e finocchio  
Mela

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	15	20	40
Prosciutto crudo magro	25	35	50
Prosciutto cotto	30	35	50
Patate	100	100	200
Carote	50	60	100
Finocchio	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
Mela	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 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.

#### Mela

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità, senza ammaccature. Offrire la frutta fresca di stagione sempre sbucciata e a piccoli pezzi.

#### 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'

Crema di patate con pastina  
Bollito di manzo magro  
Verdura gratinata al forno  
Arancia o mandarancio

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
Finocchio	40	50	80-100
Cavolfiore	40	50	80-100
Formaggio grana	10	10	q. b.
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Arancia/ mandarancio	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### 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.

#### Verdure gratinate al forno

Cuocere le verdure fino ad ottenere una consistenza "al dente" e disporle in una teglia cosparsa di pane grattugiato. Aggiungere il formaggio grana, un po' di pane grattugiato ed un filo di olio. Infornare per 10-15 minuti a 180°C quindi servire.

#### Arancio/mandarancio.

Controllare che i frutti siano maturi, integri e privi di impurità: servire i frutti sbucciati e tagliati a pezzetti oppure spremuti 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'

Pasta con sugo di fagioli  
Petto di pollo alla salvia  
Carote e finocchi all'arancia  
Mela

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	40	50	90
Sedano, carote, cipolla, origano	15	15	q. b.
Fagioli freschi	20	30	50
(se secchi)	15	20	60
Pomodori pelati	20	25	80
Aromi (rosmarino, chiodi di garofano)	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Formaggio grana	5	5	5
Petto di pollo	30	40	110
Olio extra vergine di oliva	5	5	8
Salvia e rosmarino	q. b.	q. b.	q. b.
Carote e finocchi crudi	50	60	150
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Arancia	20	20	70
Mela	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta al sugo di fagioli.**

Lessare i fagioli freschi o surgelati.

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio, i pomodori pelati e il sale.

Dopo qualche minuto dall'inizio della bollitura del sugo, aggiungere i fagioli.

Protrarre la cottura per circa 15 minuti. E' possibile passare i fagioli a purea, prima di unirli al sugo.

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 infarinarle.

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

#### **Carote e finocchi**

La verdura deve essere presentata tagliata finemente o grattugiata affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi. Condire con pezzettini di arancia o, per i più piccoli, con un po' di succo.

#### **Mela.**

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

## MENU'

Risotto alla lattuga  
Fesa di maiale al forno  
Purea di zucca 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
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	5	5	5
Pane grattugiato e sale	q. b.	q. b.	q. b.
Zucca	70	80	150
Patate lesse	20	20	100
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata	30	40	50
Pera	100	100	150
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.

#### Purea di zucca

Sbucciare la zucca, tagliare a pezzi ed infornare in forno già riscaldato a 180°C, per 40 minuti. Schiacciare la zucca ed unirla alle patate già schiacciate. Versare in una casseruola le verdure passate ed il latte, cuocere a fiamma molto bassa mescolando per almeno 5 minuti.

#### Insalata

La verdura deve essere presentata tagliata finemente affinché possa essere gradita e consumata dai bambini nel migliore dei modi.

#### Pera

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

#### 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 al pomodoro e basilico  
Scaloppine di pollo latte e limone  
Finocchio e carote all'arancia  
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	40	90
Sedano, carote, cipolla, origano	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pomodori pelati	25	30	90
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.
Finocchio	40-50	50-60	150
Arancia	q. b.	q. b.	q. b.
Carote	30-40	40-50	100
Pera	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 pelati e cuocere per una ventina di minuti circa. Cuocere la pasta, quindi scolarla e condire con il sugo preparato, il formaggio grana e l'olio, aggiungere basilico e prezzemolo.

#### 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.

#### Finocchio e carote all'arancia

Tagliare alla "julienne" il finocchio e grattugiare le carote dopo averle lavate e raspate accuratamente. Condire con arancia ed olio extra vergine di oliva oppure, per i più grandi, servire in insalata con arance a pezzetti piccoli.

#### Pera

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità; servire la pera sbucciata, tagliata a pezzetti oppure frullata (senza l'aggiunta di latte e zucchero) o grattugiata, per i più piccoli.

## MENU'

Vellutata di patate e ceci  
Arrostito di vitellone  
Patate al forno e carote grattugiate  
Mela

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Ceci	20	30	60
Sedano, carote, cipolla, rosmarino, aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Patate	30	40	50.
Formaggio grana	5	5	5
Vitellone magro (fesa o noce)	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.
Patate al forno	70-80	90-100	150
Carote grattugiate	50-60	70-80	100
Mela	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Vellutata di patate e ceci

Mettere in ammollo i ceci la sera prima. Versare tutti gli ingredienti in un tegame e cuocere per un'ora e mezza. Quando i ceci sono completamente teneri, sottrarne una parte (per i più grandi) da consumare interi e passare il rimanente con il passaverdura fino ad ottenere una crema omogenea. Versare di nuovo i ceci nella casseruola aggiungendo 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva e formaggio grana.

#### Arrostito 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'arrostito accompagnato da insalata mista, anche freddo, senza salsa.

#### 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 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.

#### Mela.

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità; servire la mela sbucciata, tagliata a pezzetti oppure frullata (senza l'aggiunta di latte e zucchero) o grattugiata, per i più piccoli.

#### Variante per altre fedi religiose

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

## MENU'

Polenta e ragù di equino  
Finocchio e cavolfiore gratinati al forno  
Macedonia di frutta fresca di stagione

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Polenta (farina di mais)	100	120	200
acqua	q. b.	q. b.	q. b.
Carne magra per ragù	30	40	80
Sugo di pomodoro	20	20	40
Sedano carota cipolla	10	10	20
Finocchio e cavolfiore	100	100	200
Latte	20	20	40
Olio extra vergine di oliva	2	2	5
Formaggio grana	2	2	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Frutta fresca di stagione mista	120	150	150
Limone	q. b.	q. b.	q. b.
Zucchero	3	4	q. b.
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

**Polenta con ragù di carne magra (per la preparazione del ragù può essere utilizzata carne di puledro)**

Preparazione polenta : vedi ricettario a pag. 61.

Preparazione ragù: allestire un battuto con sedano, carote, cipolla. Aggiungere i pomodori pelati, l'olio, il sale ed il macinato di equino ricavato da un blocco unico di carne magra, sezionata sul posto. Cuocere a fuoco moderato per circa 1 ora e mezza. Nel caso che il sugo si asciugasse troppo, è bene aggiungere acqua fino a cottura ultimata della carne.

### **Finocchio e cavolfiore gratinati**

Lessare i finocchi e le carote fino ad ottenere una cottura "al dente", o cuocere a vapore; adagiarli in una teglia oliata in precedenza, unendo un po' di latte; cospargere di formaggio grana e pane grattugiato, infornare per la gratinatura.

### **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, arancia, mandarancio, ananas, banana.

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 altre fedi religiose**

*Il ragù di equino può essere sostituito con 60-80 g di platessa al forno oppure con 40-50 g di frittata cotta al forno. La polenta in questo caso può essere condita con un sugo vegetale ottenuto con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e basilico.*

## MENU'

Pasta al ragù di carne bovina magra  
Cavolfiore o broccolo gratinato  
Carote grattugiate  
Ananas o mela

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 magra	20	30	80
Pomodori pelati	20	20	40
Formaggio grana	5	5	5
Broccolo o cavolfiore	100	100	200
Latte	20	20	40
Olio extra vergine di oliva	2	2	5
Formaggio grana	2	2	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Carote grattugiate	50	60	100
Ananas o mela	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con ragù di carne bovina magra**

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne magra macinata in loco, al massimo un'ora prima del suo utilizzo, mantenuta costantemente ad una temperatura non superiore a 4°C. i pomodori pelati ed il sale. 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.

#### **Broccolo o cavolfiore gratinato**

Lessare la verdura fino ad ottenere una cottura "al dente" o cuocere a vapore; adagiarli in una teglia oliata in precedenza, unendo un po' di latte, cospargere di formaggio grana e pane grattugiato, infornare per la gratinatura.

#### **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.

#### **Ananas o mela.**

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. L'ananas va pulito con buona tecnica e servito a piccoli pezzettini. Per i bambini più piccoli è possibile sostituirlo con la mela grattugiata o, preferibilmente, con un centrifugato preparato con ananas e mela. In questo caso è possibile utilizzare anche la parte centrale del frutto, più legnosa.

### Variante per altre fedi religiose

*La "pasta al ragù" può essere sostituita con pasta al pomodoro + 60-80 g di platessa al forno o 40-50 g di frittata cotta al forno.*

## MENU'

Pastina / Passatelli in brodo di carne  
Manzo magro lesso  
Patate al prezzemolo e finocchio  
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
Pastina / 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
Patate	80	90	150
Prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Finocchio	50-60	60-70	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Arancia	q. b.	q. b.	q. b.
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 lesso.

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 cucchiaio di capperi, un'acciuga e due cetrioli 'ott' aceto. Macinarli insieme aggiungendo un cucchiaio 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 cucchiata di capperi tritati finemente.

#### Patate al prezzemolo.

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

#### Finocchio

Lavare, affettare e condire con olio extra vergine di oliva e arancio spremuto o a pezzetti.

#### Torta allo yogurt.

Vedi ricettario a pag. 62.

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

### Variante per utenti di altre fedi religiose

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

## MENU'

Risotto alla parmigiana  
Fesa di maiale al forno  
Carote e cappuccio  
Torta all'arancia

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>
	<b>350-490</b>	<b>425-610</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
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 cappuccio	60	70	180
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Torta all'arancia	35	40	100
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 ed il sale.

#### **Carote e cappuccio**

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

#### **Torta all'arancia.**

**Vedi ricettario a pag. 62.**

**E... per non rinunciare alla frutta : uno spuntino a metà mattina con 80 g. di arancio o mandarancio.**

#### **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  
Mela

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, erbetto, 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
Mela	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.

#### Mela.

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

### 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.

## MENU'

Risotto con zucca  
Arrosto di maiale al latte  
Finocchi gratinati al forno  
Ananas/mela

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	45	90
Zucca gialla	100	120	170
Cipolla	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Brodo vegetale (acqua cipolla , carota, sedano)	q. b .	q. b .	q. b .
Fesa di maiale magro	30	40	90
Olio extra vergine d'oliva	2	5	5
Latte, salvia macinata	q. b.	q. b.	q. b.
Finocchi	60-70	70-80	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato	q. b .	q. b .	q. b .
Ananas/ mela	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Risotto con la zucca

Rosolare con l'olio la zucca tagliata a piccoli dadi (per un migliore gradimento del piatto potrà essere anche frullata). Cuocere, sobbollendo piano, aggiungendo eventualmente brodo vegetale. Tostare leggermente il riso ed incorporare il brodo vegetale in modo che assorba bene il condimento. A cottura ultimata, servire con formaggio grana.

#### 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.

#### Finocchi gratinati al forno

Lessare i finocchi fino ad ottenere una cottura "al dente", o cuocere a vapore; adagiarli in una teglia oliata in precedenza, unendo un po' di latte; cospargere di formaggio grana e pane grattugiato, infornare per la gratinatura.

#### Ananas/mela

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. L'ananas va pulito con buona tecnica e servito a piccoli pezzettini. Per i bambini più piccoli è possibile sostituirlo con la mela grattugiata o meglio con un centrifugato di ananas e mela. In questo caso è possibile utilizzare anche la parte centrale del frutto, più legnosa.

### Variante per utenti di altre fedi religiose

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

## MENU'

Pasta con il pesce  
Verdura gratinata al forno  
Torta di ricotta

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	45	55	100
Aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori pelati	20	25	60
Olio extra vergine d'oliva	3	3	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.
Verdure miste	80-90	100	120
Olio extra vergine d'oliva	2	5	5
Formaggio grana grattugiato	15	20	q. b.
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Torta di ricotta	40	50	100
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.

#### **Verdure gratinate al forno (patate, carote, spinaci, finocchio)**

Lessare le verdure separatamente ed adagiarle in una teglia unta con olio extra vergine di oliva. Cospargere di formaggio grana e pane grattugiato ed infornare per circa 20 minuti.

**Torta di ricotta: vedi ricettario a pag. 62.**

**E... per non rinunciare alla frutta : uno spuntino a metà mattina con 80 g. di arancio o mandarancio.**

## MENU'

Crema di zucca con miglio  
Nasello agli aromi  
Carote e cappuccio  
Mela

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Zucca	150	150	200
Miglio	40	60	80
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	45	55	160
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Salvia	q. b.	q. b.	q. b.
Carote e cappuccio	60-70	70-80	100
Mela	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Crema di zucca con miglio

Pulire e lavare la zucca, rimuovere la scorza, la parte filamentosa ed i semi, tagliare a pezzetti e versarla insieme alla cipolla in una casseruola in cui sarà aggiunta l'acqua. Cuocere a fuoco lento per 20 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 zucca. Servire con olio extra vergine di oliva e formaggio grana.

#### 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 e rosmarino. Rigirarle fino a completa cottura.

#### Carote e cappuccio

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.

#### Mela

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

## MENU'

Risotto alla milanese  
Crescenza  
Purè tricolore  
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,	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Crescenza	30	40	70
Patate	50	60	80
Carote	30	40	60
Erbette (biete)	30	40	60
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	10	10	20
Pera	100	100	150
Pane	20	20	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

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 crudo.

#### Pera

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la pera sbucciata, a pezzetti o grattugiata o frullata (senza l'aggiunta di latte e zucchero), per i più piccoli.

## MENU'

Gnocchi di semolino al forno  
Prosciutto cotto o crudo magro.  
Carote grattugiate e finocchio all'arancia  
Pera

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>
	<b>350-490</b>	<b>425-610</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Gnocchi di semolino	150	180	260
Prosciutto crudo magro	25	35	50
Prosciutto cotto	30	35	50
Carote	50	60	120
Finocchio	50	60	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Arancia	q. b.	q. b.	q. b.
Pera	100	100	150
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.

#### **Carote e finocchi**

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 pezzettini di arancia, per i più piccoli, con un po' di succo.

#### **Pera.**

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la pera sbucciata, tagliata a pezzetti, grattugiata o frullata (senza l'aggiunta di latte e zucchero), per i più piccoli.

### **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 al vapore.*

## MENU'

Torta di patate con prosciutto cotto e formaggio  
Verdura gratinata al forno  
Macedonia 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
Patate	110	130	200
Fontina o asiago	20	30	60
Prosciutto cotto	20	30	50
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva	q. b.	q. b.	q. b.
Uova pastorizzate	1 cucchiaino	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Verdure miste	60-70	80-90	120
Olio extra vergine d'oliva	2	5	5
Formaggio grana grattugiato	15	20	q. b.
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Frutta fresca mista di stagione	120	150	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Torta di patate con prosciutto cotto e formaggio

Lessare le patate con la buccia, pelarle e passarle allo schiacciapatate. Aggiungere prosciutto cotto e formaggio "Asiago o Fontina" tagliati a dadini, uova ed erbe aromatiche. Amalgamare gli ingredienti e comporre il polpettone in una teglia leggermente unta con olio e cosparsa di pane grattugiato. Spianare bene la superficie del gateau, cospargere di pane grattugiato, completare con un filo d'olio extra vergine e cuocere in forno caldo per circa 40 minuti e, comunque fino alla formazione di una crosta dorata e completa. Togliere dal forno e porzionare.

#### Verdura gratinata al forno (carote, spinaci, finocchio)

Lessare le verdure separatamente poi adagiarle in una teglia unta con olio extra vergine di oliva. Cospargere di formaggio grana e pane grattugiato infornando per circa 20 minuti.

#### 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 di arancia e con poco zucchero. La macedonia dovrà essere preparata utilizzando almeno 4 tipi di frutta diversi, **in uguali proporzioni**, scelti fra i seguenti: mela, pera, arancia, mandarancio, ananas, banana.

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

*Preparare il tortino di patate con 30-40 grammi di fontina in più senza prosciutto.*

## MENU'

Pasta all'ortolana al forno  
Frittata cotta al forno di erbe  
Pinzimonio di verdure fresche  
Arancia o mandarancio

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
Verdure miste	30	40	70
Aglio,cipolla,sedano, carote	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Rosmarino	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
Erbette (lessate)	50	60	80
Olio extra vergine d'oliva	q. b .	q. b .	q. b .
Sale	q. b .	q. b .	q. b .
Finocchi carote insalata	80-90	90-100	120
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Arancia o mandarancio	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta all'ortolana al forno

Preparare un sugo vegetale costituito da un abbondante trito di carote, porri, sedano, cipolle e pomodori pelati, profumando, eventualmente con un rametto di rosmarino. A cottura ultimata unire al sugo vegetale 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 di erbe

Per la preparazione della frittata cotta al forno si devono utilizzare uova pastorizzate. Sbatterle energicamente con un frustino aggiungendo le erbe lessate e sminuzzate. 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.

#### Arancia o mandarancio

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

## MENU'

Crema di legumi con farro  
Ricotta di capra  
Erbette e puré di patate  
Arancia/mandarancio

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
Ricotta di capra	30	40	70
Erbette	60	80	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Puré di patate	90	100	180
Arancia/mandarancio	100	100	150
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.

#### Erbette cotte

Pulire le erbe e cuocerle con poca acqua o al vapore. Servirle condite con olio extra vergine di oliva.

#### Puré di patate

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

#### Arancia/Mandarancio

Controllare che i frutti siano maturi, integri e privi di impurità: servirli sbucciati e tagliati a pezzetti oppure spremuti per i più piccoli.

## MENU'

Passato di verdura con riso  
Crocchette di pesce  
Carote grattugiate ed insalata  
Pera

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>
	<b>350-490</b>	<b>425-610</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso	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
Sogliola	50	60	80
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Patate	50	60	80
Uova pastorizzate	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Carote grattugiate e insalata	70	80	120
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pera	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Passato di verdure con riso

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 il riso. Servire la pietanza ben calda con olio e formaggio grana.

#### 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. Sfornare, 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'

Passata di lenticchie rosse con crostini di pane  
 Nasello impanato  
 Carote e insalata  
 Patate al prezzemolo  
 Banana

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal	K cal	K cal
	350-490	425-610	900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Crostini di pane	15	20	60
Lenticchie	15	20	30
Patate	30	40	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Carote, sedano, porro, Scalogno	60	60	q. b.
Sogliola	60	70	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato, sale	q. b.	q. b.	q. b.
Carote grattugiate e insalata	70-80	80-90	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Patate	60	70	120
Banana	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Passato di lenticchie rosse sbucciate con riso.

Lessare le lenticchie rosse sbucciate in acqua aromatizzata con alloro e non salata. In una casseruola unire l'olio, diluito con poca acqua, la cipolla, il sedano, la carota ed i porri finemente tritati; cuocere a fuoco moderato quindi aggiungere le lenticchie passate protraendo la cottura fino ad ottenere una crema densa. A fuoco spento, aggiungere formaggio grana, olio extra vergine di oliva, prezzemolo. Servire con i crostini.

#### 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. Sforzare, 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, sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

#### Insalata.

Lavarla e spezzettarla. (E' buona regola effettuare il penultimo risciacquo usando acqua acidulata con succo di limone fresco o qualche goccia di aceto di vino). Condire con olio, sale e aceto o gocce 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. 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'

Pastina con pomodoro e ricotta  
Trance di merluzzo agli aromi  
Insalata mista  
Arancia o mandarancio

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>
	<b>350-490</b>	<b>425-610</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pastina	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
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Merluzzo	60	70	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato, sale	q. b.	q. b.	q. b.
Carote grattugiate, insalata e finocchio	100	100	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Arancio o mandarancio	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### **Pastina con pomodoro e ricotta**

Cuocere la pastina in un litro di brodo vegetale con l'aggiunta dei pomodori pelati passati.

A cottura ultimata stemperare la ricotta in una piccola quantità di brodo vegetale caldo e versare sulla pasta, aggiungendo il formaggio grana, l'olio extra vergine di oliva e le erbe aromatiche tritate finemente.

#### **Trance di merluzzo agli aromi.**

Affettare i tranci secondo la grammatura ed uniformarli in altezza. Infarinare ed infornare, aromatizzando con salvia e rosmarino, a temperatura di 180°C per 15-20 minuti. Togliere dal forno, salare e profumare con qualche goccia di succo di limone fresco.

#### **Carote grattugiate, insalata e finocchio.**

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 pezzettini di arancia o, per i più piccoli, con un po' di succo. L'insalata deve essere lavata bene (è buona regola fare il penultimo risciacquo usando acqua acidulata con succo di limone fresco o qualche goccia di aceto di vino) e sminuzzata. Condire con olio, sale ed aceto o gocce di limone fresco.

#### **Arancio/mandarancio**

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

## MENU'

Pasta prosciutto e piselli  
Sformatini di verdura  
Torta Margherita

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	Kcal 350-490	Kcal 425-610	Kcal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	35	40	80
Piselli secchi	15	15	50
Prosciutto cotto	30	40	50
Cipolla, sale	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Patate	70	80	100
Carote	40	50	80
Cavolfiore	40	50	80
Formaggio grana	10	10	15
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Uovo intero	10 (1 cucchiaino)	10 (1 cucchiaino)	20 (2 cucchiaini)
Torta Margherita	30	40	80
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta prosciutto e piselli.**

Mettere in ammollo i piselli 24 ore prima dell'utilizzo evitando di utilizzare l'acqua dell'ultimo ammollo per la cottura. Lessare e scolare (eventualmente per i più piccoli o, se più gradito, passarli al passaverdura). Preparare un battuto di cipolla e farlo appassire nell'olio, a fuoco moderato.

Tagliare a cubetti il prosciutto ed unirlo alla cipolla appassita; aggiungere i piselli lessati (o la crema di piselli) lasciando insaporire, a fuoco moderato, per qualche minuto. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il sugo ed il formaggio grana.

#### **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.

#### **Torta Margherita.**

**Vedi ricettario a pag. 62.**

**E... per non rinunciare alla frutta : uno spuntino a metà mattina con 80 g. di arancio o mandarancio.**

#### **Variante per utenti di altre fedi religiose**

*Il prosciutto cotto può essere sostituito con 40-60 g di ricotta bovina confezionata oppure con 40-50 g di pesce al vapore o al forno.*

## MENU'

Pasta al pomodoro, origano e cipolla  
Filetti di sogliola impanata  
Patate al forno e carote  
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	40	80
Sedano, carote, cipolla, 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, sale	q. b.	q. b.	q. b.
Patate	80	90	100
Carote	35	45	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Pera	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, l'olio, il sale. 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. Qualora l'origano non fosse gradito, si potrebbe evitare.

#### **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.

#### **Pera**

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Riso alla paesana  
Cotoletta di pesce  
Puré  
Insalata e carote  
Ananas o mela

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>
	<b>350-490</b>	<b>425-610</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
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, sale	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
Ananas o mela	100	100	150
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. Sfornare, salare e servire ancora ben caldo. Spruzzare qualche goccia di limone fresco.

#### **Puré.**

Il puré deve essere preparato con patate fresche. Lessare le patate con la buccia dopo averle lavate accuratamente; a cottura ultimata, sbuciarle e passarle nello schiacciapatate. Lavorare vigorosamente il composto per alcuni minuti aggiungendo latte caldo e formaggio grana fino ad ottenere una purea 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.

#### **Ananas o mela.**

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. L'ananas va pulito con buona tecnica e servito a piccoli pezzettini. Per i bambini più piccoli è possibile sostituirlo con la mela grattugiata o meglio con un centrifugato di ananas e mela. In questo caso è possibile utilizzare anche la parte centrale del frutto, più legnosa.

## MENU'

Crema di carote con crostini di pane  
Spezzatino di pollo al rosmarino  
Patate ed erbette  
Pera

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Crostini di pane	20	20	40
Sedano, cipolla, origano	q. b.	q. b.	q. b.
carote	100	100	150
Patate	70	70	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Acqua o brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
Petto di pollo	50	60	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.
Latte	q. b.	q. b.	q. b.
Patate arrosto	80	90	100
Erbette	60	80	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Pera	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Crema di carote

Pulire e lavare bene le carote, il sedano e le patate; tagliarli a rondelle e versarli in una casseruola con l'acqua. Portare ad ebollizione e cuocere, a recipiente coperto, per una ventina di minuti. Togliere dal fuoco e passare il composto al passaverdura. Cuocere ancora per 5 minuti continuando a mescolare con un cucchiaino di legno. Condire con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva ed uno di formaggio grana.

#### Spezzatino di pollo al rosmarino

Preparare per la cottura i petti di pollo, adagiarli in un tegame, coprirli di latte ed aromatizzare con rosmarino e salvia. Cuocere per circa 30 minuti, quindi, tagliare a pezzetti e condire con olio.

#### Patate arrosto

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.

#### Erbette cotte

Pulire le erbette e cuocerle con poca acqua o al vapore. Servirle condite con olio extra vergine di oliva.

#### Pera

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità. Servire la pera sbucciata, tagliata a pezzetti oppure frullata (senza l'aggiunta di latte e zucchero) o grattugiata, per i più piccoli.

## MENU'

Risotto verde  
Petto di pollo alle erbe aromatiche  
Carote e finocchio  
Mela

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.
Petto di 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.
Carote	30-40	40-50	80
Finocchio	30-40	40-50	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Arancia	q. b.	q. b.	q. b.
Mela	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.

#### Carote e finocchi

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 pezzettini di arancia o, per i più piccoli, con un po' di succo.

#### Mela

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

## MENU'

Quadretti di spinaci e ricotta  
Cavolfiore e carote gratinati al forno  
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			
Cavolfiore	80	90	100
Carote	80	90	100
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.

#### Verdura gratinata al forno

Lessare le verdure separatamente, adagiale in una teglia unta con olio extra vergine di oliva. Cospargere di formaggio grana e pane grattugiato ed infornare per circa 20 minuti.

#### Torta Margherita

Vedi ricettario a pag. 62.

**E... .per non rinunciare alla frutta : uno spuntino a metà mattina con 80 g. di arancio o mandarancio.**

## MENU'

Passato di verdura con pastina  
Polpettine di pesce al forno  
Finocchio e patate  
Ananas o mela

	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	90
Patate	35	40	50
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Formaggio grana	5	5	5
Verdure miste (carote, sedano, erbe, finocchio, zucca, cipolla...)	90	100	150
Merluzzo	50	60	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Patate lesse	q. b.	q. b.	q. b.
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.
Aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Limone e prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Patate al forno	80	90	100
Finocchio	30	40	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Ananas/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.

#### Finocchio

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 pezzettini di arancia o, per i più piccoli, con un po' di succo.

#### Ananas/mela.

Controllare che la frutta sia matura, integra e priva di impurità. L'ananas va pulito con buona tecnica e servito a piccoli pezzettini. Per i bambini più piccoli è possibile sostituirlo con la mela grattugiata o meglio con un centrifugato di ananas e mela. In questo caso è possibile utilizzare anche la parte centrale del frutto, più legnosa.

## MENU'

Lasagne con spinaci e ricotta  
Filetti di salmone al timo e ginepro  
Carote e finocchi  
Arancia o mandarancio

	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 liche	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
Finocchio	30-40	40-50	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Arancia/mandarancio	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 al sale e all'olio extra vergine d'oliva. Infornare e cuocere per 25-30 minuti. Conservare al caldo fino al momento della distribuzione.

#### **Carote e finocchi**

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. Condirli con pezzettini di arancia o, per i più piccoli, con un po' di succo.

#### **Arancio/Mandarancio**

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

## MENU'

Gnocchi di zucca  
Pollo al forno  
Misto di verdura gratinata  
Mela

	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	Kcal 425-610	Kcal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Polpa di zucca	40	50	80
Farina	q. b.	q. b.	q. b.
Ricotta	20	25	40
Uovo pastorizzato	1 cucchiaio	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Formaggio grana	5	5	5
Petto di pollo	30	40	100
Rosmarino salvia	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato			
Carote, finocchio, patate	90	100	160
Cavolfiore			
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Mela	100	100	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Gnocchi di zucca

Tagliare la polpa della zucca a dadini e cuocerla a vapore o in pentola a pressione. Scolarla e frullarla con la ricotta e l'uovo. Versare il composto in una ciotola, unire la farina e mescolare bene con un cucchiaio. Portare ad ebollizione l'acqua in una grossa pentola: travasare il composto nell'acqua raccogliendo un cucchiaino alla volta. Gli gnocchi saranno cotti quando vengono a galla. Condirli con l'olio 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 con pane grattugiato e uovo poi infornare). A cottura ultimata, preparare porzioni piccole.

#### Misto di verdura gratinata (patate, carote, spinaci, finocchio)

Lessare le verdure separatamente, adagiarle in una teglia unta con olio extra vergine di oliva. Cospargere di formaggio grana e pane grattugiato ed infornare per circa 20 minuti.

#### Mela

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

## MENU'

Minestra di riso patate e porri  
Svizzere di cavallo all'origano  
Carote grattugiate e patate al forno  
Arancia/mandarancio

	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	40	150
Origano	q. b .	q. b .	q. b .
Carote	40-50	50	80
Finocchio	40-50	50	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Arancia/mandarancio	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 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 e finocchi

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 pezzettini di arancia o, per i più piccoli, con un po' di succo.

#### Arancio/Mandarancio

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

## MENU'

Passato di verdura con miglio  
Nasello all'arancia  
Patate al forno e carote grattugiate  
Pera

	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Verdure miste	40	45	80
Miglio	25	35	50
Patate	20	25	40
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Formaggio grana	5	5	5
Nasello	60	80	150
Arancia	q. b .	q. b .	q. b .
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Carote	30	40	80
Patate	80	90	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Pera	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.

#### Nasello all'arancia

Cuocere il nasello al vapore per circa 20 minuti aggiungendo erbe aromatiche nell'acqua. A cottura ultimata, servire con olio e succo di arancia.

#### 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.

#### 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'

Crema di ceci e zucca  
Polpettine con miglio  
Finocchio e insalata  
Torta allo yogurt

	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Ceci	20	25	50
Zucca	100	100	150
Patate	30	35	60
Porro	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Formaggio grana	5	5	5
Vitellone (polpa magra)	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
Torta allo yogurt	30	30	80
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Crema di ceci e zucca

Mettere i ceci in ammollo per una notte con bicarbonato. Lavarli, scolarli e cuocerli insieme alle patate, alla zucca tagliata a dadini ed a qualche piccola rotella di porro. Aggiungere acqua in misura sufficiente a coprire le verdure. Terminata la cottura passare il composto al passaverdura e servire con olio crudo e formaggio grana.

#### 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 o qualche goccia di aceto di vino). Condire con olio, sale ed aceto o gocce di limone fresco.

#### Finocchio

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. Condirlo con pezzettini di arancia o, per i più piccoli, con un po' di succo.

#### Torta allo yogurt

Vedi ricettario a pag. 62.

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

## RICETTARIO

### Lasagne di spinaci e ricotta al forno

<b>Pasta all'uovo fresca o surgelata</b>	<b>kg 0,5</b>
<b>Spinaci surgelati o freschi</b>	<b>kg 1</b>
<b>Ricotta bovina confezionata</b>	<b>kg 0,5</b>
<b>Formaggio grana</b>	<b>g 150</b>
<b>Sale e noce moscata</b>	<b>q. b .</b>
<b>Latte intero</b>	<b>l 1,5</b>
<b>Farina bianca</b>	<b>g 150</b>

Lessare gli spinaci in acqua bollente, quindi, strizzarli bene e passarli al "robot di cucina" fino ad ottenere una crema. Unire la ricotta stemperata, la noce moscata ed il formaggio grana. Preparare la **besciamella** nel seguente modo: fare bollire il latte aggiungendo il sale grosso. 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 regolando il sale.

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.

Cominciare la confezione del pasticcio cospargendo il fondo di una teglia imburata e impanata con un po' di besciamella. Adagiare, quindi, la pasta e successivamente l'impasto di ricotta e spinaci ed un po' di formaggio grana.

Continuare questa sequenza per 4 o 5 strati completi. 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.**

### Gnocchi di semolino (alla romana)

<b>Latte intero</b>	<b>l 1</b>
<b>Semolino di grano duro</b>	<b>g 250</b>
<b>Uova pastorizzate</b>	<b>g 120</b>
<b>Formaggio grana</b>	<b>g 100</b>
<b>Burro</b>	<b>g 30</b>

Portare il latte a bollitura e tuffarvi, a pioggia, il semolino a fuoco spento; riprendere, quindi, la bollitura per qualche minuto mescolando sempre per non dare origine a grumi. Aggiungere le uova intere ed il formaggio grana. Stendere il composto ottenuto su una spianatoia appena unta lasciandolo solidificare. Regolare, eventualmente, con latte o semolino qualora la consistenza non fosse quella desiderata. Utilizzando un bicchiere, ricavare dall'impasto dei cerchi oppure allestire dei quadretti, qualora non si desiderasse un minore spreco di pasta. Predisporre i pezzi su una placca da forno appena imburata ed impanata con pane grattugiato.

Adagiarli leggermente sovrapposti l'uno agli altri ed, a stesura ultimata, cospargere il preparato con fiocchi di burro e formaggio grana. Infornare a calore moderato per 20 - 30 minuti circa e servire caldo.

**Con queste dosi, si ottiene circa kg 1,5 di prodotto. Regolarsi per le porzioni.**

### Passatelli in brodo di carne.

<b>Pane</b>	<b>g. 120</b>
<b>Formaggio Grana</b>	<b>g 120</b>
<b>Uova pastorizzate</b>	<b>g 120</b>
<b>Noce Moscata</b>	<b>q. b.</b>
<b>Brodo Magro</b>	<b>g 100 - 120</b>

**Con queste dosi, si preparano i passatelli per 10 bambini.**

### Polenta

<b>Farina gialla</b>	<b>kg 0,5</b>
<b>Acqua</b>	<b>l 2</b>

Portare ad ebollizione l'acqua salata in una casseruola, aggiungere a pioggia la farina mescolando, per non dare origine a grumi, continuamente ed a fuoco medio - basso per circa 1 ora; la polenta è pronta quando si stacca dal cucchiaio e dalle pareti della casseruola. Servire calda a cucchiaiate.

Con queste dosi si ottengono kg 2,5 di prodotto : regolarsi, di conseguenza, per l'allestimento delle porzioni.

Per la preparazione della polenta è possibile utilizzare anche la farina precotta : in tal caso, seguire le istruzioni riportate sulla confezione.

## Pizza mozzarella e pomodoro

<b>Pasta per la base</b>	
<b>Farina bianca</b>	<b>kg 1</b>
<b>Lievito (secco attivo a lenta lievitazione o fresco di birra)</b>	<b>g 15</b>
<b>Zucchero</b>	<b>g 20</b>
<b>Olio extra vergine d'oliva</b>	<b>g 30</b>
<b>Acqua minerale gassata (oppure latte)</b>	<b>q. b.</b>

  

<b>Per la farcitura</b>	
<b>Mozzarella bovina (confezioni da 125 g)</b>	<b>g 375</b>
<b>Pomodori pelati</b>	<b>g 250</b>

Unire accuratamente il lievito alla farina, allo zucchero, al sale, al latte o acqua minerale gassata e all'olio. Impastare con buona tecnica fino a che il composto non sia omogeneo e morbido. Lasciare riposare per circa due ore in luogo tiepido e riparato mediante un canovaccio. Stendere quindi l'impasto su una placca da forno rivestita di carta da forno. Procedere alla farcitura con pelati spezzettati, mozzarella filettata e, a piacere, un po' di origano. Infornare in forno già riscaldato per circa 30 minuti. Con queste dosi si ottengono circa kg 1,7 di prodotto. Regolarsi quindi per le porzioni.

## **RICETTARIO dei DOLCI**

### Torta base ( o Torta Margherita)

<b>Uova pastorizzate</b>	<b>g. 240</b>
<b>Zucchero</b>	<b>g 160</b>
<b>Farina</b>	<b>g 350</b>
<b>Latte intero (bicchieri)</b>	<b>n° 1</b>
<b>Lievito per dolci (bustine)</b>	<b>n° 1</b>
<b>Vanillina (bustine)</b>	<b>n° 1</b>
<b>Burro a pezzetti</b>	<b>g 125</b>

Montare molto bene i tuorli con lo zucchero. Unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina ed infine gli albumi montati a neve ben ferma.

Imburrare ed infarinare una teglia, versare l'impasto, infornare, dopo aver riscaldato il forno a 180°C, per circa 50 minuti curando di non aprire mai il forno.

Eventualmente, infornare a 220°C. per i primi 20 minuti fino al completamento dell'azione del lievito, poi abbassare la temperatura a 150°C fino a cottura ultimata.

### Variante per torta all' arancia o al limone

Incorporare tutti gli ingredienti compresa la buccia grattugiata di 2 arance o 2 limoni (non trattate/i in superficie con difenile). Aggiungere, al posto del latte, il loro succo. Procedere con l'aggiunta degli albumi montati a neve ed infornare. Con queste dosi, si ottengono circa kg 1,100 di prodotto. Regolarsi per le porzioni.

### Variante per torta allo yogurt

Nella torta base, sostituire il burro con 1 vasetto da g 125 di yogurt di latte intero. Procedere come precedentemente descritto. Con queste dosi, il prodotto ha il peso della torta base.

### Variante per torta di pere o di mele

Pelare 4 pere (meglio la varietà decana o passagrassana) o 4 mele (le più indicate sono la varietà golden) e tagliarle a spicchi. Infarinarli ed adagiarli sulla torta versata nella teglia, prima di infornare. Proseguire come per le torte precedenti. Con queste dosi, si ottengono circa kg 1,6 di prodotto. Regolarsi per le porzioni.

### Torta di ricotta

<b>Farina bianca</b>	<b>g 350</b>
<b>Uova pastorizzate</b>	<b>g. 240</b>
<b>Zucchero</b>	<b>g 250</b>
<b>Ricotta bovina confezionata</b>	<b>g 350</b>
<b>Limone (scorza grattugiata)</b>	<b>n° 1</b>
<b>Lievito (bustine)</b>	<b>n° 1</b>

Mescolare la ricotta, lo zucchero e le 2 uova amalgamate uno ad uno.

Aggiungere un po' alla volta la farina, la scorza del limone grattugiata (non trattata con difenile) ed il lievito. Versare l'impasto in una tortiera imburrata ed infarinata. Infornare a 180°C per 30 minuti.

Con queste dosi, si ottengono circa kg 1 di prodotto finito. Regolarsi per le porzioni.

### **Variante per crostata di frutta**

Dopo aver allestito e cotto la torta base, guarnire con la frutta fresca a disposizione e/o secondo la fantasia, in varie forme e proporzioni (banana, mela, pesca, albicocca, kiwi, uva, fragola, mandarino ecc.).

### **Frappè**

Proporzioni: Latte 80 g., frutta fresca 100 g. Aggiungere poco zucchero, se necessario (1/2 cucchiaino scarso per bambino).

### **Frullato**

Proporzioni: acqua 80g, frutta fresca 100 g. Aggiungere poco zucchero se necessario (1/2 cucchiaino scarso per bambino), limone o succo di arancia fresco

### **Castagnaccio**

Si allestisce con farina di castagne, acqua, un poco di latte (4 parti di acqua e 1 parte di latte). Eventualmente, è possibile aggiungere un po' di zucchero sulla superficie come glassatura e, per i bambini più grandi, un po' di pinoli (preferibilmente provenienti da agricoltura biologica).

### **Mele cotte**

Lavare, sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti grossolani; per ogni mela occorre ½ cucchiaino di zucchero, 1 buccia di limone (da agricoltura biologica) e cannella in polvere. Versare le mele tagliate in una casseruola con una tazzina di acqua ed uno spicchio di buccia di limone. Dopo 15 minuti di cottura, togliere le mele dal fuoco, schiacciarle con la forchetta o il passaverdura ed aggiungere lo zucchero ed, eventualmente, la cannella in polvere.

## **Calendario degli Ortaggi freschi autunno-inverno**

### **Settembre:**

*Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Coste, Erbette, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Sedano, Spinaci, Zucca, Zucchine.*

### **Ottobre:**

*Barbabietole, Carote, Catalogna, Cavolfiore, Cipolle, Fagioli, Funghi, Melanzane, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca.*

### **Novembre:**

*Barbabietole, Carciofi, Carote, Catalogna, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cicoria, Cipolle, Coste, Fagioli, Fagiolini, Finocchi, Funghi, Insalata Belga, Lenticchie, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca.*

### **Dicembre:**

*Barbabietole, Carciofi, Carote, Catalogna, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cicoria, Cipolle, Coste, Erbette, Finocchi, Funghi, Indivia, Lattuga, Scarola, Sedano, Spinaci, Trevigiana, Zucca.*

### **Gennaio:**

*Barbabietole, Bietole, Carciofi, Carote, Catalogna, Cavoli, Cavolfiori, Cicoria, Cipolle, Coste, Finocchi, Patate, Porri, Lattuga, Radicchio, Spinaci, Verze, Zucca.*

### **Febbraio:**

*Bietole, Carciofi, Catalogna, Cavolfiori, Cicoria, Cipolle, Erbette, Finocchi, Indivia, Lattuga, Patate, Porri, Prezzemolo, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca.*

### **Marzo:**

*Carciofi, Carote, Cicoria, Cipolle, Erbette, Finocchi, Lattughino, Pasqualina, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rosmarino, Salvia, Sedano, Spinaci, Verze.*

## **Calendario dei prodotti Frutticoli freschi autunno-inverno**

### **Settembre:**

*Fichi, Mele, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva.*

### **Ottobre:**

*Cachi, Limoni, Mandaranci, Mele, Pere, Uva.*

### **Novembre:**

*Ananas, Arance, Banane, Cachi, Mandaranci, Mele, Pere, Pompelmi.*

### **Dicembre:**

*Ananas, Arance, Banane, Cachi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi.*

**Gennaio:**

Arance, Banane, Cachi, Limoni, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Frutta Esotica, Frutta Secca,

**Febbraio:**

Arance, Banane, Frutta Secca, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi.

**Marzo:**

Arance, Banane, Frutta Secca, Mele, Pere, Pompelmi.

**Riassunto Grammature di Riferimento**

	<b>12/24 MESI</b>	<b>24/36 MESI</b>
	<b>grammi</b>	<b>grammi</b>
<b>Passato di Verdura</b>		
Pasta/riso	<b>20</b>	<b>30</b>
Verdure	<b>60/90</b>	<b>100</b>
Crostini di pane	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>Crema di Legumi</b>		
Legumi freschi	<b>40</b>	<b>50</b>
Legumi secchi	<b>15</b>	<b>20</b>
Patate	<b>35</b>	<b>40</b>
Verdure	<b>60</b>	<b>80</b>
<b>Pasta o Riso Asciutti alle Verdure/ al Pomodoro</b>		
Pasta/riso	<b>35</b>	<b>40-50</b>
Pelati	<b>50</b>	<b>50</b>
Verdura	<b>60</b>	<b>90</b>
<b>Pizza Margherita</b>	<b>120</b>	<b>130</b>
<b>Pesce</b>	<b>50-60</b>	<b>60-70</b>
<b>Carne</b> (pollo, faraona, bovino, maiale magro, carne equina, carne di coniglio, carne di agnello)	<b>30-50</b>	<b>40-60</b>
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>30</b>	<b>35</b>
<b>Prosciutto crudo magro</b>	<b>25</b>	<b>35</b>
<b>Uova</b>	<b>50 (N°1)</b>	<b>50 (N°1)</b>
<b>Formaggio Fresco come pietanza</b> (crescenza, mozzarella, ricotta)	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>Verdura cotta</b>	<b>60</b>	<b>80</b>
<b>Verdura cruda mista</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>Patate Contorno</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Polenta</b>	<b>40</b>	<b>60</b>
<b>Pane Comune</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>Frutta di Stagione</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Formaggio Grana</b>	<b>4-5</b>	<b>5</b>
<b>Olio Extra vergine di Oliva</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

**Frequenze Settimanali**

<b>ALIMENTO</b>	<b>FREQUENZA</b>
<b>Carne</b>	4 volte
<b>Pesce</b>	2-3 volte
<b>Legumi</b>	2-3 volte
<b>Uovo</b>	2 volte
<b>Formaggio</b>	3 volte
<b>Prosciutto cotto o crudo magro</b>	1 volta
<b>Piatto unico</b>	1-2 volte
<b>Le Verdure</b>	Quotidiana: sia a pranzo che a cena, inizialmente passate, successivamente inserite cotte o crude in forma solida. Se possibile, offrirle centrifugate insieme alla frutta.
<b>La Frutta fresca di stagione</b>	Quotidiana: dopo i pasti principali o come spuntino a metà mattina.

## MENÚ

Couscous del Maghreb.  
Finocchio lessato ed insalata  
Datteri freschi denocciolati.  
Tè deteinato alla menta

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Couscous (cotto)	90-100	110-120	180
Vitellone magro	40	50	120
Carote a rondelle	30	40	80
Cipolla grossa tritata	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Pomodori pelati passati	30	40	80
Ceci lessati	1 cucchiaio	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
Finocchio e insalata	60-70	70-80	150
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Datteri freschi denocciolati	n. 2	n. 2	n. 3-4
Yogurt	125	125	125
Pane arabo	20	20	50

### Cenni storici.

Il couscous è il piatto tradizionale del Maghreb, ossia di Algeria, Tunisia e Marocco. Lo si ritrova anche nella cucina della Sicilia e della Corsica a testimonianza di una variante di cibo caratteristica delle popolazioni del Mar Mediterraneo. Fonti storiche ne riconducono l'origine ai Berberi, civiltà e cultura antecedenti l'arrivo degli Arabi. Si tratta di un piatto unico allestito a partire dalla semola di grano duro condita con uno stufato di carne di agnello e l'aggiunta di spezie fino a renderlo, talvolta, piccante. La preparazione è arricchita di verdure e legumi secondo le ricette specifiche delle diverse regioni. La versione proposta prevede l'utilizzo di carne bovina ma potrebbe essere tranquillamente impiegata anche quella ovina purché disossata.

### Preparazione e consigli

#### Couscous

utilizzare prodotti precotti che richiedono tempi di preparazione brevi, di pochi minuti, e seguire le indicazioni riportate sulle confezioni relative alla corretta quantità di acqua calda necessaria ed ai tempi di cottura (di solito 5-10 minuti); procedere alla preparazione dello stufato di vitellone tagliando a bocconcini la carne partendo da una pezzatura magra e adatta alla preparazione di spezzatino; versare i bocconcini in pentola, a freddo, unendo cipolle (meglio tritate), carote a rondelle e ceci messi in ammollo la sera prima e già lessati a parte. aggiungere olio extra vergine di oliva e zafferano di buona qualità in polvere, avendo cura di coprire il composto con acqua; procedere, quindi, ad una cottura a fuoco basso per circa un'ora controllando che non si ritiri troppo la parte liquida. Aggiungere pomodori pelati passati, sale quanto basta e cuocere per 30-40 minuti. Non si prevede l'aggiunta di altre spezie, come nelle ricette originali, in considerazione della tipologia di utenti a cui è destinata la preparazione.

#### Insalata mista fresca di stagione e finocchio lessato.

Utilizzare diverse varietà di insalata (lattuga, romana, radicchio rosso trevigiano, valeriana, scarola) e lessare il finocchio. 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.

#### Presentazione del piatto.

Particolare importanza riveste la presentazione del piatto. In sede di somministrazione, sistemare il couscous nel piatto in modo da creare al centro uno spazio concavo in cui andare a collocare lo stufato; intorno sistemare il finocchio. Si ottiene, così, una gradevole coreografia cromatica della preparazione permettendo al commensale di riconoscere serenamente tutte le componenti della pietanza lasciandolo libero di assemblarle, assaggiarle e gustarle separatamente. Si raccomanda di servire l'insalata separata, in un piatto a parte.

#### Frutta come dessert.

Servire i datteri freschi e denocciolati (non utilizzare frutta secca) proponendo l'assaggio di tè deteinato aromatizzato alla menta, preparato secondo la prassi degli infusi.

## MENÚ

Brasato "Rachele" con polenta  
Insalata e carote  
Torta di grano saraceno con mirtilli

Ingredienti	12/24 mesi	24/36 mesi	Adulti
	K cal 350-490	K cal 425-610	K cal 900/1200
	Grammi	Grammi	Grammi
Polenta	100	120	200
Acqua	q. b.	q. b.	q. b.
Carne magra di manzo	30	40	80
Zucca	30	40	80
Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Vino bianco	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata e carote grattugiate	60-70	70-80	150
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Torta di grano saraceno	30	35	80
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Brasato "Rachele".

**Preparazione:** versare in una casseruola l'olio e le cipolle affettate finemente, appassire sul fuoco ed aggiungere la carne di manzo. Rosolare la carne a fuoco vivo, unire il vino ed abbassare il fuoco. Dopo una ventina di minuti, aggiungere la zucca tagliata a dadini e coprire il tegame, continuando la cottura a fuoco molto basso per circa due ore. Se necessario, allungare con acqua, durante la cottura.

#### 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.

#### Torta di grano saraceno.

**Ingredienti:** 250 g. di farina di grano saraceno, 250 g. di burro, 250 g. di zucchero, 125 g. di mandorle sbucciate tritate, 125 g. di noci, 6 uova, la scorza di limone biologico, 200 g. di confettura di mirtilli extra, zucchero a velo e carta da forno.

**Preparazione:** montare a spuma il burro ammorbidito insieme allo zucchero con uno sbattitore elettrico; aggiungere i tuorli, uno alla volta, la frutta secca macinata fine, la scorza grattugiata di limone e la farina. Quindi, incorporare poco alla volta gli albumi montati a neve ferma. Versare il composto in una tortiera e cuocere a 180°C per 40'. A fine cottura, raffreddare, tagliare in due dischi e farcire con marmellata di mirtilli.

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

## MENÚ

Pizzoccheri della Valtellina  
Carote grattugiate  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>
	<b>350-490</b>	<b>425-610</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pizzoccheri	35	40	90
Verza	35	40	90
Formaggio "Asiago"	30	40	80
Patate	50	60	110
Salvia	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	q. b.	q. b.	q. b.
Carote grattugiate	30	40	90
Frutta fresca di stagione mista	120	150	150
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### **Pizzoccheri della Valtellina.**

**Preparazione:** Pelare, tagliare a pezzi patate e verze, lessare e, a cottura ultimata, unire i pizzoccheri. Cuocere per 10-15 minuti, secondo le indicazioni della casa produttrice. Scolare e condire, a crudo, con poco olio extra vergine di oliva, salvia e formaggio tagliato a dadini.

#### **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.

#### **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, arancia, mandarancio, ananas, banana.

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.

## MENÚ

"Capunsei" con burro fuso  
Pollo alla "Stefani" (tipo)  
Insalata  
Torta con mandorle

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b> <b>350-490</b>	<b>K cal</b> <b>425-610</b>	<b>K cal</b> <b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Capunsei	110	120	180
Burro fuso	1 cucchiaio	1 cucchiaio	2 cucchiai
Petto di pollo	30	40	100
Uvetta	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Limone	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Farina	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata	30	40	80
Torta con mandorle	30	40	80
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### Capunsei

**Ingredienti:** 400 g di pane grattugiato, 150 g di formaggio grana, 4 uova, ½ litro di brodo, 100 g di burro, 1 spicchio di aglio.

**Preparazione:** versare in una terrina il pane grattugiato, il formaggio, l'aglio tritato, sale e pepe e mescolare bene il composto. Portare ad ebollizione il brodo nello stesso contenitore in cui precedentemente sarà stato sciolto il burro; unire il pane e mescolare fino ad ottenere un impasto compatto. Quando il composto si sarà raffreddato, aggiungere le uova per ammorbidire. Formare i "capunsei" arrotolando un po' di impasto fra le mani sino a far loro assumere una forma allungata. I capunsei, gnocchetti di pane, rappresentano una ricetta tipica dell'Alto Mantovano e possono essere graditi conditi con burro fuso e salvia dopo la cottura in acqua, oppure preparati nel brodo e serviti come una minestra.

#### Pollo alla "Stefani" (tipo).

Preparare le scaloppine di pollo in modo convenzionale. Al termine aggiungere un po' di limone spremuto ed un cucchiaino di uvetta.

#### 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, sale ed aceto o gocce di limone fresco.

#### Torta con Mandorle

Preparare una torta Margherita aggiungendo all'impasto 150 g. di mandorle sbucciate e macinate finemente.

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

## MENÚ

Riso all'indiana  
Finto "sushi"  
Crostatata di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b> <b>350-490</b>	<b>K cal</b> <b>425-610</b>	<b>K cal</b> <b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso	35	45	90
Brodo vegetale	q. b.	q. b.	90
Cipolla, carote, sedano, finocchio	20	30	75
Olio extra vergine di oliva	5	5	10
Zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
Sogliola	50	60	80
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Patate	50	60	80
Uova pastorizzate	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Lattuga	q. b.	q. b.	q. b.
Carota	q. b.	q. b.	q. b.
Crostatata di frutta fresca	50	60	120
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### **Riso all'indiana.**

Preparare a parte un brodo vegetale come di consueto. Tostare il riso con cipolla, carote, sedano e finocchio tagliati finemente, alloro ed olio extra vergine di oliva. Allestire il riso tirandolo a cottura con il brodo ed, infine, aggiungere lo zafferano.

#### **Finto "sushi".**

Preparare un impasto simile a quello utilizzato per allestire le polpette di pesce; formare un polpettone affettando al centro  $\frac{1}{4}$  di carota. Avvolgere il composto con una foglia di lattuga e carta da forno ed infornare. Al termine della cottura, raffreddare, tagliare a dischetti e servire come se fosse "sushi".

#### **Crostatata di frutta fresca.**

**Vedi ricettario a pag. 63.**

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

## MENÚ

"Raclette" di patate  
Filetti di pesce alla provenzale  
Budino di riso

<b>Ingredienti</b>	<b>12/24 mesi</b>	<b>24/36 mesi</b>	<b>Adulti</b>
	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>	<b>K cal</b>
	<b>350-490</b>	<b>425-610</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Patate	80	90	180
Fontina	30	40	80
Sogliola	50	60	80
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Budino di riso	30	40	80
Pane	20	20	50

### Preparazione e consigli

#### "Raclette" di Patate.

Lessare le patate fino ad ottenere una cottura "al dente". Pelare le patate, tagliarle a dischetti di uguale spessore ed adagiarle in una teglia precedentemente foderata con carta da forno. Aggiungere, sopra le patate, il formaggio tagliato a fettine (formaggio Fontina o Asiago). Infornare fino a quando il formaggio si è fuso sopra le patate.

#### Filetti di Pesce alla Provenzale

Preparare il pesce impanato da cuocere al forno come di consueto. Nella panatura oppure al termine della cottura, aggiungere erbe aromatiche come mentuccia, origano, salvia, finocchietto, ecc.

#### Budino di Riso.

**Ingredienti:** riso 80 g., latte 500 g., burro 20 g., zucchero 50 g., uova intere n.3 (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.

**E...per non rinunciare alla frutta: uno spuntino a metà mattina con 80 g. di arancio o mandarancio.**