

Prot. n. PG/2015/14169 del 17/06/2015

Ai Dirigenti Scolastici delle Scuole
Ai Sindaci dei Comuni
ricadenti nell'ambito territoriale dell' ASL 4 Lanusei

e p.c.

Al Commissario Straordinario
Al Direttore Sanitario
Al Direttore Amministrativo
LORO SEDI

Oggetto: Adeguamento tabelle dietetiche e ricettari per la ristorazione scolastica.

Si trasmettono, in allegato alla presente, le tabelle dietetiche aggiornate ed ampliate ed i relativi ricettari da utilizzare come linee guida nella predisposizione dei capitolati di appalto della ristorazione collettiva scolastica.

Si è proceduto ad apportare una serie di modifiche dettate dalle indicazioni contenute nei nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)-IV revisione pubblicati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana e nelle "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute con Provvedimento 29 aprile 2010 (G.U. n. 134 del 11/06/2010).

Per i bambini delle classi di età 0-3 anni (Scuola materna e Asilo nido) ci si è avvalsi della preziosa collaborazione del pediatra del Consultorio Familiare della nostra ASL; ciò ha consentito l'arricchimento del vecchio menù con nuovi piatti, il completamento delle tabelle dietetiche settimanali con l'inserimento del sabato e la predisposizione di una serie di indicazioni per gli spuntini di mezza mattina e del pomeriggio.

Per la altre istituzioni scolastiche (Scuola dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di 1° e 2° grado), le tabelle dietetiche sono state predisposte, sia per il menù primavera-estate che per quello autunno-inverno, secondo una sequenza di otto settimane al fine di consentire una maggiore variabilità dei cibi e piatti proposti, ampliando notevolmente l'offerta di alimenti e nutrienti da far conoscere ed apprezzare.

Si è ritenuto opportuno non differenziare i menù nelle diverse scuole, in quanto l'Ogliastra rappresenta un territorio omogeneo sotto il profilo delle tradizioni e dei consumi alimentari: questo consente di fornire un pasto appropriato, in un contesto adeguato, secondo una visione sistemica della qualità, ispirata ad una consapevole ed efficace politica di ristorazione che promuove salute.

Si è dato spazio ad alcuni piatti tipici della cucina locale (culurgiones, anguli e cibudda, etc.), utilizzando le ricette classiche delle pietanze, con l'intento di valorizzare e far conoscere alle nuove generazioni la tradizione gastronomica ogliastrina, che rientra a pieno titolo nei dettami che contraddistinguono il modello nutrizionale indicato dalla Dieta Mediterranea.

Quanto sopra, nel rispetto del principio che vede la mensa scolastica, quale strumento di notevole impatto nel fondamentale processo di formazione di bambini e ragazzi, in materia di:

- educazione al gusto e cambiamento delle abitudini alimentari, con ampliamento delle scelte nutrizionali che vanno verso gruppi di alimenti protettivi per la salute (quali frutta, verdura, cereali, legumi, pesce), tipici delle abitudini ispirate alla tradizione mediterranea;
- scoperta di nuovi modelli di relazione sociale, che vanno oltre quello già conosciuto e collaudato della famiglia;
- sperimentazione di nuovi modi di stare a tavola, assumendo cibi diversi e assaggiando le novità insieme ai compagni di scuola.

Per le nuove ricette proposte si è volutamente adottato uno schema che vede indicate per ogni classe di età la grammatura monoporzione di riferimento per la composizione della pietanza; questo al fine di consentire ai cuochi di gestire in maniera differente e più adeguata la preparazione dei pasti e di permettere al nutrizionista una valutazione più accurata delle calorie e dei macro e micronutrienti (protidi, glucidi, lipidi, vitamine e minerali) somministrati, con ogni singolo piatto, allo scolaro.

Si è comunque mantenuto anche lo schema classico del vecchio ricettario.

Si rimane a disposizione per eventuali approfondimenti e chiarimenti.

Cordiali saluti.

Il Responsabile del S.I.A.N.
Dott. Andrea Loddo

Il Dirigente Medico del S.I.A.N.
Dott. Ignazio Dei

TABELLE DIETETICHE E RICETTE

(Scuole dell'Infanzia, Primaria, Secondarie di 1° e 2° grado)

CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENU'

Le tabelle dietetiche e i menù sono stati elaborati sulla base delle indicazioni riportate nelle sottoelencate linee guida:

- LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), IV Revisione, pubblicati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel novembre 2014
- "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute con Provvedimento 29 aprile 2010 (G.U. n. 134 del 11/06/2010)
- "Linee guida per una sana alimentazione" - I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) - Revisione 2003

Sono state prese in considerazione, inoltre, le informazioni provenienti da:

- Piramide alimentare
- Ricettari e tabelle dietetiche delle regioni Toscana, Veneto ed Emilia Romagna
- Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018
- Gradimento dell'utenza

Le tabelle dietetiche hanno le seguenti caratteristiche:

- sono strutturate su otto settimane per il periodo primavera/estate e otto settimane per il periodo autunno/inverno
- sono state previste grammature diverse per fasce di età [asilo nido (0-9 mesi; 9-15 mesi; 15-36 mesi); scuola dell'infanzia (3-6 anni); scuola primaria (6-11 anni); scuola secondaria di 1° grado (11-14 anni); scuola secondaria di 2° grado (14-18 anni)]

Sono stati esaminati i capitolati, le tabelle dietetiche ed i menù in uso, le proposte e i suggerimenti raccolti dai sopralluoghi (effettuati da esperti nel settore) nelle mense scolastiche e durante il momento della refezione.

Il vecchio ricettario è stato affiancato da un nuovo ricettario concepito secondo uno schema che vede indicata, per ogni classe di età, la grammatura monoporzione di riferimento per la composizione della pietanza.

Per i lattanti di età inferiore ai 9 mesi la dieta è individuale e viene di volta in volta stabilita dal pediatra. Diete particolari, individuali o collettive in caso di disturbi intestinali o allergie, saranno stabilite sempre dal pediatra.

Per gli scolari delle scuole asilo nido e infanzia, primaria, secondaria di 1° e 2° grado, il menù è stato formulato secondo il seguente schema:

primo piatto;

secondo piatto;

contorno;

pane;

frutta fresca di stagione.

Il menù contiene diversi **piatti unici**; per esempio cereali combinati con legumi o con piccole quantità di alimenti di origine animale (pasta e fagioli, pasta e ceci, pizza, insalata di pasta, etc.). Questi piatti sono comunque sempre accompagnati da pane, verdura e frutta fresca di stagione e costituiscono un pasto equilibrato e completo.

Il menù prevede inoltre alcuni **piatti tipici** della cucina tradizionale ogliastrina (culurgiones, anguli e cibudda, fregula incasada, etc.), la cui composizione rientra a tutti gli effetti nei canoni propri della dieta mediterranea.

È stata programmata una sistematica alternanza delle pietanze proposte, in modo tale che gli utenti abbiano un pasto diverso e bilanciato, anche quando usufruiscono della mensa in giorni fissi all'interno della settimana.

DIETE SPECIALI

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute, religiose o etiche la ditta appaltatrice è obbligata a fornire, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, pasti alternativi, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni della certificazione medica specifica.

Sarà quindi compito della ditta appaltatrice individuare in base al Menù del giorno, confrontato con le singole certificazioni e/o richieste, la tipologia dei pasti speciali da fornire.

Le diete speciali devono essere contenute in vaschette monoporzione, termosigillate e contrassegnate dal cognome dell'utente, posizionate a loro volta in contenitori termici.

Nella elaborazione delle tabelle dietetiche, per gli apporti di energia, nutrienti (macro e micronutrienti) e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche, è stata utilizzata la seguente tabella, cui si è fatto costante riferimento sia per i valori percentuali che assoluti.

Tabella 1 - Apporti di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche [LARN - IV Revisione - anno 2014 e "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute con Provvedimento 29 aprile 2010 (G.U. n. 134 del 11/06/2010)]

Apporti di riferimento	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola infanzia (3-6 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria di 1° grado (11-14 anni)	Scuola secondaria di 2° grado (14-18 anni)
Fabbisogno energetico medio giornaliero complessivo (kcal/die) *	1085	1454	1917	2533	2804
Energia (kcal) relativa al 35-40% della energia totale giornaliera	380-434	509-582	671-767	887-1013	987-1120
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto (massimo 18%) [asilo nido 8-12% - massimo 15%]	8 - 13 (14-16)	13 - 22 (23-26)	17 - 29 (30-35)	22 - 38 (40-46)	25 - 42 (44-51)
Rapporto proteine animali e vegetali	0,66				
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto [asilo nido 35-40%]	15 - 19	17 - 19	22 - 26	30 - 34	33 - 38
di cui saturi (g) (10% energia pasto)	4 - 5	6 - 7	7 - 9	10 - 11	11 - 13
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto [asilo nido 45-60%]	43 - 65	70 - 87	92 - 115	122 - 152	136 - 169
di cui zuccheri semplici (g) (10-15% energia pasto)	9 - 16	13 - 22	17 - 29	22 - 38	25 - 42
Fibra (g)	4	5	6	8	9
Ferro (mg)	2-3	2-4	2-5	4-6	4-6
Calcio (mg)	200-280	280-360	360-440	440-520	420-500

* Media aritmetica del fabbisogno calorico giornaliero per fascia di età scolare (maschi e femmine)

Si ritiene adeguata la seguente ripartizione calorica dei pasti nella giornata:

15-20% delle calorie totali giornaliere per la colazione

5-10% delle calorie totali giornaliere per la merenda del mattino

35-40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo

5-10% delle calorie totali giornaliere per la merenda del pomeriggio

30-35% delle calorie totali giornaliere per la cena

Il pranzo della refezione scolastica deve fornire il 35-40% del fabbisogno calorico giornaliero indicato dai LARN.

Osservazioni finali

- L'apporto dei macronutrienti e micronutrienti della refezione rispetta le proporzioni raccomandate, per le diverse classi di età, nei LARN e nelle Linee guida del Ministero della Salute;
- L'apporto calorico e dei vari principi nutritivi varia leggermente nei diversi giorni della settimana, pur rientrando nel range dei valori previsti nella tabella sopraripotata: questo per consentire la realizzazione di piatti che siano non solo equilibrati dal punto di vista nutrizionale ma anche di gusto gradevole;
- Deve essere preso in considerazione, ovviamente, nella valutazione complessiva finale, il calcolo della media risultante dai valori specifici relativi alle singole giornate;
- Nel complesso, rispetto ai precedenti menù, si è proceduto ad una riduzione sia della quota calorica che di quella proteica del pasto, al fine di adeguarli alle indicazioni riportate nelle più recenti pubblicazioni scientifiche.

CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA E VERDURA

FRUTTA	INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			AUTUNNO		
	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Albicocche												
Anguria												
Arance												
Clementine												
Fragole												
Mele												
Meloni												
Pere												
Pesche												
Susine												
Kiwi												
Uva												

ORTAGGI	INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			AUTUNNO		
	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Asparagi												
Bieta												
Carota												
Carciofi												
Cetrioli												
Cavolfiori												
Cipolla												
Fagiolini												
Fagioli												
Finocchi												
Lattuga												
Melanzane												

ORTAGGI	INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			AUTUNNO		
	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Patate												
Peperoni												
Pomodori												
Piselli												
Radicchio												
Spinaci												
Verze												
Zucchine												
Zucca												

Dati del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali

-  Periodo di raccolta
-  Periodo di commercializzazione del prodotto

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù invernale

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 80</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 100 + aromi q.b.</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 4 gr 80 gr 200	Malloredus alla campidanese <i>Pasta gr 80 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 gr 80 gr 80 gr 200
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10 + aromi q.b.</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 3 gr 90 gr 70 v.r. x 2,5	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 90 + parmigiano gr 13 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Uova alla coque/sodo Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	v. r. x 8 n. 2 gr 80 gr 200
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 80 + broccoli gr 100 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Fettine ai ferri (<i>cavallo o maiale</i>) Verdura cotta <i>Indivia gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	gr 100 gr 80 gr 200	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 250 + pastina gr 30 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 2,5 gr 90 gr 80 gr 200
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>pasta gr 90 + parm. gr 10 + olio crudo g 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure (bieta) gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pera</i>)	v.r. x 8 gr 90 gr 80 gr 200	Risotto con funghi porcini (<i>riso g 80</i>) Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 4 v.r. x 7 gr 80 gr 200
Venerdì	Risotto allo zafferano (<i>riso gr 80</i>) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 4 v.r. x 6 gr 80 gr 200	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta g 80 + olio a crudo g 5 + sugo pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>P. spada g 120 + olio g 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 7 q. b. gr 80 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù invernale

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca stagione (arance)	v.r. x 6 gr 80 gr 200	Zuppa di cereali e legumi <i>+ parmigiano gr 15</i> Patate al forno <i>Patate gr 250 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 5,5 gr 50 gr 250
Martedì	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta g 80 + parm. g 13 + olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro</i> Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	v.r. x 10 gr 130 gr 80 gr 200	Pizza margherita Spinaci Olio Frutta fresca di stagione (mandaranci)	v.r. x 3,5 gr 200 gr 10 gr 250
Mercoledì	Pasta al sugo di tonno e funghi <i>Pasta g 80 + olio crudo g 5 + sugo di tonno e funghi</i> Pollo al limone <i>Pollo gr 100 + olio gr 10 + aromi vari</i> Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 q. b. gr 80 gr 200	Culurgiones al sugo + pecorino g 8 + sugo pomodoro e basilico Brasato agli aromi <i>Manzo gr 90 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste g 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	g 200 v. r. x 8 q. b. gr 50 gr 200
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli <i>Manzo magro gr 90 + patate gr 300 + piselli gr 60 + olio gr 12</i> Verdura fresca <i>Finocchi gr 250 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 80 gr 250	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno <i>P. spada g 120 + olio g 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Insalata mista gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta q.b. gr 80 gr 200
Venerdì	Riso olio e parmigiano <i>Riso g 80 + olio g 10 + parmig. g 13</i> Sogliola (o platessa) agli aromi <i>Filetti di sogliola o platessa gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Verdure cotte trifolate <i>Indivia gr 200 + olio gr 12</i> Pane Macedonia di frutta fresca	gr 70 v.r. x 2,5	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta g 90 + parm. g 13 + olio crudo g 5 + sugo pomodoro e basilico</i> Omelette al formaggio <i>Uovo g 60+ latte gr 10 + formaggio gr 30 + olio gr 5</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 gr 80 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù invernale

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di zucca con orzo	ricetta	Risotto alla crema di fagioli (o ceci)	ricetta
	Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino gr 90 + olio gr 7 + aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	gr 80 gr 250	Uovo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	1 ricetta gr 80 gr 250
Martedì	Risotto piselli e pancetta (riso g 80)	v.r. x 3	Pasta all'ortolana	ricetta
	Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	gr 150 gr 50 gr 200	Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 250 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta gr 80 gr 200
Mercoledì	Zuppa di legumi misti con pasta	ricetta	Lasagne al forno	v.r. x 6
	Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	gr 80 gr 200	Verdura fresca <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 70 gr 200
Giovedì	Pasta alla crema di spinaci	ricetta	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina g 50 + parm g 10</i>	
	Pollo al limone (al forno) Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta gr 80 gr 200	Manzo lesso <i>Manzo gr 90 + olio a crudo g 10</i> Purea di patate <i>Patate g 200 + parm. g 10 + olio g 10 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	gr 80 gr 200
Venerdì	Polenta ai formaggi	ricetta	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 90 + parm. gr 5 + olio gr 5 + ragù di carne</i>	v. r. x 8
	Verdura cotta <i>Spinaci gr. 200 + olio gr 13</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 70 gr 200	Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	gr 60 gr 80 gr 250

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù invernale

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta panna e prosciutto Pasta gr 80 + panna gr 30 + prosciutto cotto gr 20 Bastoncini di pesce	gr 140	Culurgiones al sugo di pom. e bas. Culurgiones gr 180 + parm. gr 8 + olio gr 5 + sugo di pomodoro Brasato con aromi Vitellone g 75 + olio g 5 + aromi	v.r. x 8
	Verdura fresca Verdure miste g 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (melone)	gr 80 gr 200	Verdura fresca Verdure gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 80 gr 200
Martedì	Vellutata di piselli freschi	ricetta	Risotto alla zucca	ricetta
	Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	gr 150 gr 100 gr 200	Fettina di cavallo ai ferri Cavallo gr 100 + olio gr 5 Verdura fresca Carciofi gr 160 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	gr 80 gr 200
Mercoledì	Spezzatino con patate Manzo magro gr 100 + patate gr 300 + olio gr 12		Tortellini al pomodoro	ricetta
	Verdura fresca Verdure gr 200 + olio gr 15 Pane Frutta fresca di stagione	gr 100 gr 200	Crocchette di pesce e verdure Patate in verde Patate gr 200+ olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 60 gr 250
Giovedì	Pasta all'amatriciana Pasta gr 90 + olio crudo gr 5 + sugo all'amatriciana Uovo sodo o alla coque Verdura fresca Carote gr 150 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 6 n. 2 gr 80 gr 200	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca Pomodori gr 230 + olio gr 15 Pane Frutta fresca di stagione (mela)	ricetta gr 70 gr 200
	Venerdì	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 80 + parmigiano gr 10 + olio gr 7 + sugo di pomodoro	v.r. x 8	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 80 + parm. g 10 + olio g 5 sugo al pomodoro e basilico
Frittata alle verdure Verdura fresca Verdure miste gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)		v.r. x 3,5 gr 80 gr 200	Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca Verdura gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	gr 70 gr 80 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Cocoi de corcoriga Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 8 v. r. x 7 gr 70 v.r. x 2,5	Minestra di verdure miste <i>Verdure gr 310 + pasta gr 35 + olio gr 12 + parmigiano gr 5</i> Bistecca ai ferri <i>Fesa vitellone gr 100 + olio gr 5</i> Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 2 gr 60 v. r. x 2,5
Martedì	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca (banana)	v.r. x 12 gr 60 gr 80 gr 150	Pasta al s. di pomodoro freddo <i>Pasta g 90 + olio a crudo g 10 + sugo di pomodoro freddo</i> Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 7 gr 90 gr 80 gr 200
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure g 320 + olio g 12 + parm. g 5</i> Petto di tacchino agli aromi <i>Tacchino gr 100 + olio gr 5 + aromi</i> Patate in verde <i>Patate gr 250 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 2 q. b. gr 80 gr 200	Risotto con zucchine (riso g 80) Pesce al forno <i>Pesce spada gr 120 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni gr 200 + olio gr 10 + aromi q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 3,5 gr 80 gr 200
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso gr 80) Nasello alla pizzaiola <i>Nasello gr 100 + pomodori gr 100 + olio gr 8 + origano, capperi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 3 gr 80 gr 250	Cocoi prena Fettina alla pizzaiola <i>Manzo gr 80 + pomodori gr 60 + olio gr 10 + origano, capperi</i> Verdura cotta <i>Verdure gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	v.r. x 25 q. b. gr 50 gr 200
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro e basilico <i>Pasta gr 90 + parm. gr 10 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (taleggio o stracchino) oppure pecorino non stagionato gr 60 Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 8 gr 70 gr 80 gr 200	Trenette al pesto <i>Pasta gr 85 + parmigiano gr 8 + olio gr 8 + pinoli gr 5+ basilico q. b.</i> Hamburger o polpette di pesce <i>Merluzzo gr 100 + uovo gr 10 + pangrattato gr 10 + olio gr 10 + aromi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 80 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù estivo

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Gnocchi di patate alla siciliana	ricetta	Pasta olio e basilico	ricetta
	Palline di spinaci	ricetta	Hamburger di vitellone	ricetta
	Pane	gr 70	Peperonata	ricetta
	Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 200	oppure verdure al forno (peperoni, zucchine, melanzane) g200+olio g10	
			Pane	gr 80
			Frutta fresca di stagione	gr 200
Martedì	Risotto con i piselli	ricetta	Pasta alla crema di carciofi e prosciutto	ricetta
	Filetto di platessa al vapore con erbe aromatiche	ricetta	Fagiolini trifolati	ricetta
	Verdura fresca		Fagiolini gr 200 + olio gr 10 + prezzemolo e aromi q.b.	
	Pomodori gr 200 + olio gr 12			
	Pane	gr 80	Pane	gr 80
	Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 200	Frutta fresca di stagione (mele)	gr 200
Mercoledì	Insalata di pasta	ricetta	Pasta alla napoletana	ricetta
	Fettina di tacchino alla piastra	ricetta	Pesce spada alla piastra	ricetta
	Tacchino gr 90 + olio gr 5 + succo limone e aromi q.b.		Verdura fresca	
	Caponata	ricetta	Verdure miste gr 200 + olio gr 10	
	oppure verdure al forno (zucchine, peperoni, melanzane) g 200 + olio g 10			
	Pane	gr 80	Pane	gr 80
	Frutta fresca di stagione (pera)	gr 200	Frutta fresca di stagione	gr 200
Giovedì	Fettuccine pomodoro e basilico	ricetta	Pasta con zucchine e basilico	ricetta
	Stracchino	gr 60	Insalata di pollo	ricetta
	Fagiolini al vapore		Verdura fresca	
	Fagiolini 200 gr + olio 10 gr		Cetrioli gr 200 + olio gr 10	
	Pane	gr 80	Pane	gr 80
	Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 200	Frutta fresca di stagione	gr 200
Venerdì	Pastina in brodo vegetale	ricetta	Risotto alla crema di spinaci	ricetta
	Arista di maiale al forno	ricetta	Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo	ricetta
	Piselli in tegame	ricetta	Verdura cotta	
	Pane	gr 80	Bieta gr 200 + olio gr 10	
	Frutta fresca di stagione	gr 200	Pane	gr 80
			Frutta fresca di stagione	gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù estivo

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di verdure con crostini <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10 + parmigiano gr 10 + crostini gr 50</i> Scaloppine al vino bianco <i>Manzo gr 90 + farina gr 10 + olio gr 8 + vino bianco q. b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 250 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 70 gr 200	Zuppa di verdure <i>Verdure miste gr 310 + olio gr 12 + parmigiano gr 5 + pastina gr 35</i> Pollo arrosto <i>Pollo gr 100 + aromi q. b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 230 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	v.r. x 2,5 gr 70 gr 200
Martedì	Risotto alla milanese <i>Riso g 80 + olio g 12 + parm. g 15 + brodo vegetale, cipolla, zafferano</i> Fettina alla milanese <i>Tacchino petto g 80 + olio g 5 + uovo g 5 + pangrattato g 5</i> Verdura cruda mista <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r x 5 q. b. gr 80 v.r. x 2,5	Penne alle zucchini <i>Pasta gr 80 + zucchini gr 100 + olio gr 7 + parm. gr 8 + aromi</i> Casu ascedu <i>(oppure mozzarella)</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	q. b. gr 160 gr 90 gr 100 gr 200
Mercoledì	Pizza margherita Spinaci Olio Frutta fresca di stagione (pesche)	v.r. x 3,5 gr 200 gr 10 gr 250	Culurgiones al sugo + pecorino g 5 + sugo al pomodoro Pesce al forno <i>Trota gr 80 + olio g 5 + aromi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 160 v.r. x 8 gr 90 gr 200
Giovedì	Anguli de cibudda Bastoncini di pesce al forno Pane Frutta fresca di stagione (pera) Pardulas (v.r. x 80)	v.r. x 8 gr 120 gr 70 gr 200 gr 30	Risotto al sugo di pomodoro <i>Riso g 80 + parm. g 10 + olio crudo g 10 + sugo al pomodoro</i> Scaloppine di tacchino al limone <i>Tacchino g 80 + farina g 10 + olio g 10 + limone q.b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 8 gr 80 gr 200
Venerdì	Pasta al sugo alle melanzane <i>Pasta gr 90 + parm. gr 8 + olio crudo g 5 + sugo alle melanzane</i> Caprese <i>Mozzarella gr 90 + pomodoro gr 200 + olio gr 8 + basilico e origano q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 8 gr 80 gr 200	Fregula Incasada Uovo alla coque/sodo Verdura fresca <i>Verdure gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 2,5 n. 2 gr 80 gr 250

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 2° grado
 Menù estivo

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al pesto delicato	ricetta	Risotto alla crema di asparagi	ricetta
	Frittata al forno con spinaci	ricetta	Mozzarella	gr 90
	Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore gr 200 + olio gr 9</i>		Verdura <i>Pomodori e insalata verde gr 200 + olio gr 9</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 80 gr 200	Pane Macedonia di frutta fresca	gr 80 v.r. x 2.5
Martedì	Pasta all'ortolana	ricetta	Pasta alla ciociara	ricetta
	Cosce di pollo al rosmarino	ricetta	Filetti di merluzzo al forno	ricetta
	Verdura <i>Peperonata</i>	ricetta	Verdura cotta <i>Zucchine al vapore g 200+olio g10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 80 gr 200	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 80 gr 200
Mercoledì	Risotto primavera	ricetta	Passato di verdura con pastina	ricetta
	Riccioli di sogliola o platessa	ricetta	Petto di pollo alla salvia <i>Petto di pollo gr 85 + farina gr 10 + olio gr 8 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura fresca <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	Verdure fresche <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 80 gr 200	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 90 gr 250
Giovedì	Orzotto alle zucchine	ricetta	Pizza con i funghi	ricetta
	Prosciutto crudo Verdure fresche <i>Insalata mista gr 200 + olio gr 15</i>	gr 60	Spinaci saltati <i>Spinaci gr 200 + olio gr 8 + parm. gr 8 + aglio q.b.</i>	ricetta
	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 80 gr 200	Frutta fresca di stagione (melone estivo)	gr 200
	Insalata di pasta mediterranea	ricetta	Pasta alla crema di zucchine e porri	ricetta
Venerdì	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>		Bocconcini di tacchino	ricetta
	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 80 gr 200	Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 10</i>	
			Pane Frutta fresca di stagione	gr 80 gr 200

RICETTE VECCHIE

PIZZA (6-4,5-4-3,5)	
Farina	gr 500
Mozzarella	gr 300
Pomodoro	gr 300
Olio	gr 30
Lievito	gr 50
Origano, capperi, ...	q. b.

SUGO POMODORO E BASILICO (16-12-10-8)		RAGU' CLASSICO (16-12-10-8)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
		Carne di vitellone magra tritata	gr 250
Olio	gr 15	Olio	gr 20
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico	q. b.	Cipolla	gr 20
		Aglio	1 spicchio
		Sedano	gr 30
		Carote	gr 35
		Vino bianco secco	gr 50

SUGO ALLE MELANZANE (16-12-10-8)		SUGO AI PEPERONI (16-12-10-8)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
Melanzane	gr 800	Peperoni	gr 320
Olio	gr 20	Olio	gr 20
Cipolla	gr 100	Cipolla	gr 130
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi	q. b.
		Panna	gr 160

SUGO ALLA CAMPIDANESE (16-12-10-8)		SUGO POMODORO E TONNO (16-12-8-7)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
Salsiccia	gr 250	Tonno	gr 160
Olio	gr 20	Olio	gr 20
Cipolla	gr 20	Filetti d'acciuga	gr 10
Aglio	1 spicchio	Aromi e aglio	q. b.
Sedano	gr 30		
Carote	gr 35		
Pecorino	gr 50		
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.		

RICETTE VECCHIE

PASTA AL FORNO (10-8-6,5-6)		TRENETTE AL PESTO	
Lasagne	gr 600	Pasta	gr *
Carne di manzo magra tritata	gr 100	Parmigiano	gr 30
Carne di maiale magro tritata	gr 100	Olio	gr 30
Carote, cipolle, sedano	gr 200	Pinoli	gr 20
Pomodori	gr 400	Basilico	gr 50
Olio	gr 10		
Olio e.v.o.	gr 40		
Farina	gr 50		
Latte	500 ml		
Fontina	gr 100		
Parmigiano o grana	gr 100		

SUGO DI TONNO E FUNGHI (16-12-10-8)		SUGO ALL'AMATRICIANA (12-10-7-6)	
Pomodori	Gr 500	Pomodori	gr 500
Tonno	Gr 100	Pancetta	gr 100
Funghi secchi	Gr 100	Olio	gr 10
Filetti di acciughe	Gr 10	Cipolla	gr 50
Olio	Gr 20	Pecorino (o parmigiano)	gr 40
Aglione	q. b.		

SUGO AL POMODORO CON PISELLI (16-12-8-7)		SUGO DI POMODORO FREDDO (16-10-8-7)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 200
Piselli	gr 350	Peperoni	gr 200
Olio	gr 10	Robiola fresca o mozzarella	gr 150
Cipolla	gr 50	Olio	gr 20
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Parmigiano o Grana	gr 30		

RICETTE VECCHIE

FRITTATA ALLE VERDURE ai forno (6-5-4-3,5)	
Pisellini	gr 500
Farina	gr 20
Uova	n. 4
Latte parzialmente scremato	gr 20
Parmigiano o grana	gr 15
Olio	gr 10
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico,	q. b.

RISOTTO CON CARCIOFI (8-7-5-4)	
Riso	gr *
Carciofi	n. 5 (g 400)
Cipolla	gr 50
Brodo vegetale	q. b.
Olio	gr 30
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.
Parmigiano o Grana	gr 40
Burro (una noce = circa 15 grammi)	una noce

Culurgiones Quantità calcolata per 153 culurgiones	
Sfoglia	
Farina	1 kg
Acqua e sale	q.b.
Ripieno	
Patate	1kg
Pecorino	200 gr
Casu e vita	200 gr
Farina	20 gr
Olio extravergine di oliva	200 gr
Acqua e sale	q.b.
Aromi naturali (aglio, menta, cipolla, etc.)	q.b.

RISOTTO CON FUNGHI PORCINI (8-7-5-4)		RISOTTO PISELLI E PANCETTA (6-5-4-3)	
Riso	gr *	Riso	gr *
Funghi porcini freschi	gr 400	Piselli	gr 150
Pomodori	gr 200	Pancetta	gr 50
Brodo vegetale	q. b.	Brodo vegetale	q. b.
Olio	gr 30	Olio	gr 30
Vino bianco secco	gr 50	Cipolla	gr 50
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Burro (una noce = circa 15 grammi)	una noce	Parmigiano	gr. 30

RICETTE VECCHIE

INSALATA DI RISO (20-15-13-12)		RISOTTO ALLA PARMIGIANA (6,5-5-4-3)	
Riso	Gr 1000	Riso	gr *
Pomodori	gr 200	Brodo vegetale	cc 750
Giardiniera	gr 200	Olio	gr 30
Piselli	gr 100	Cipolla	gr 70
Tonno	gr 100	Parmigiano o Grana	gr 65
Fontina	gr 100		
Prosciutto cotto	gr 100		
Wurstel di pollo o tacchino	gr 70		
Uova sode	n.4		
Capperi	gr 20		
Olio	gr 100		

RISOTTO CON ZUCCHINE (6-5-4-3)		RISOTTO ALLA BOLOGNESE (6-5-4-3)	
Riso	gr *	Riso	gr *
Zucchine novelle	cc 300	Carne di manzo magra tritata	cc 60
Cipolla	gr 50	Carne di maiale magra tritata	gr 60
Brodo vegetale	q. b.	Prosciutto crudo	gr 30
Olio	gr 30	Cipolla	gr 100
Aromi: prezzemolo	q. b.	Brodo vegetale	ml 500
Burro (una noce = circa 15 grammi)	una noce	Olio	gr 30
Parmigiano o Grana	gr 30	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
		Pomodori	gr 200
		Parmigiano o Grana	gr 30

RISOTTO ALLO ZAFFERANO (9-7-5-4)		RISOTTO ALLA MILANESE (10-7-5-4)	
Riso	gr *	Riso	gr *
Cipolla	Gr 100	Cipolla	Gr 100
Brodo vegetale	q. b.	Brodo vegetale	q. b.
Olio	gr 50	Olio	gr 50
Zafferano	n.1 bust.	Zafferano	n.1 bust.
Parmigiano o grana	Gr 60	Parmigiano o grana	Gr 60

*Per la grammatura di pasta o riso (singola porzione da moltiplicare per il numero di alunni) vedere le tabelle dietetiche della Scuola di riferimento (Infanzia, Primaria, Secondaria di 1° e 2° grado)

RICETTE VECCHIE

ZUPPA DI CEREALI E LEGUMI (16-12-8-5,5)		MINISTRONE DI LEGUMI (8-6-4-3)	
Misto cereali e legumi	gr 500	Lenticchie o ceci	gr 200
Patate	gr 200	Patate	gr 200
Carote	gr 150	Carote	gr 120
Pomodori	gr 100	Pomodori	gr 120
Cipolle	gr 100	Cipolle	gr 120
Sedano	gr 100	Sedano	gr 60
Olio	gr 50	Olio	gr 30
Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.	Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.
		Pasta	gr 100

MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA (4-3-2,5-2,5)		MINISTRONE DI VERDURE (4-3-2,5-2,5)	
Patate	gr 200	Patate	gr 210
Carote	gr 100	Carote	gr 100
Pomodori	gr 100	Pomodori	gr 100
Bieta	gr 100	Bieta	gr 100
Cipolle	gr 60	Cipolle	gr 100
Sedano	gr 60	Sedano	gr 60
Olio	gr 25	Olio	gr 25
Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.	Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.
Pasta di semola	gr. 120		

POLPETTINE DI PESCE (al forno) (10-9-7-6)		POLPETTE AL FORNO (12-10-8-7)	
Nasello	gr 600	Carne di manzo magra tritata	gr 500
Pangrattato	gr 100	Pangrattato	cc 100
Latte parzialmente scremato	gr 100	Latte parzialmente scremato	gr 50
Uova (1 uovo = 50 gr)	n. 2	Uova	n. 2
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
		Parmigiano o Grana	gr 30

HAMBURGER DI PESCE al forno (5-4-3-2,5)	
Merluzzo	gr 300
Pangrattato	gr 45
Olio	gr 15
Uovo	gr. 50
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.

RICETTE VECCHIE

MACEDONIA DI FRUTTA (5-4-2,5-2,5)	
Mela	gr 100
Pera	gr 100
Pesca	gr 100
Arancia	gr 100
Banana	gr 100
Limone	gr 25
Zucchero	gr 15

RICETTE VECCHIE

TORTINO DI VERDURE (al forno) (6,5-5-4-3,5)		ZUCCHINE O MELANZANE RIPIENE (7-6-5-4)	
Zucchine	gr 100	Zucchine o melanzane	gr 700
Peperoni rossi o gialli	gr 100	Carne di vitello magra tritata	gr 150
Melanzane	gr 100	Uova	n. 2
Pomodori	gr 100	Parmigiano o Grana	gr 20
Cipolla	gr 50	Pangrattato	gr 50
Olio	gr 20	Olio	gr 20
Aromi: origano, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Uova	n.1		
Parmigiano o Grana	gr 10		
Pangrattato	gr 10		
Farina 00	gr 250		
Acqua	gr 150		
Burro	gr 50		
Lievito	q. b.		

FRITTATA ALLE VERDURE (al forno) (6-5-4-3)	
Pisellini	gr 300
Farina	gr 20
Uova	n. 4
Latte parzialmente scremato	gr 20
Parmigiano o grana	gr 15
Olio	gr 10
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico,	q. b.

RICETTE VECCHIE

COCCOI PRENA (60-40-30-25)		PARDULAS (dosi per 80 pardulas)	
Patate	gr 1000	Pecorino fresco	Gr 1000
Semola	gr 2000	Zucchero	Gr 250
Lievito	Gr 20	Semola	Gr 100
		Uova	N. 3
Patate	gr 4000		
Farina	2 cucchiaini	Semola	Gr 400
Spicchi d'aglio	n. 5	Strutto o olio e.v.o.	Gr 50
Pecorino o caprino	gr 200	Zafferano bustine	n. 2
Casu e vita	gr 150	Buccia d'arancia	q. b.
Olio	gr 30		

COCCOI DE CORCORIGA (17-12-10-8)		ANGULI DE CIBUDDA (20-15-10-8)	
Zucca gialla	gr 1000	Cipolle	gr 1500
Cipolle	gr 600	Pomodori	gr 1000
Pomodori	gr 600	Casu e vita	gr 300
Casu e vita	gr 100	Zucchine verdi	gr 400
Pecorino semi stagionato	gr 100	Farina 0	gr 500
Farina 0	gr 500	Olio extravergine d'oliva	gr 100
Olio extravergine d'oliva	gr 100	Sale	q. b.
Sale	q. b.		

FREGULA INCASADA (5-3-2,5-2,5)	
Fregula (semola)	gr 200
Carne di pecora	gr 50
Carne di maiale	gr 50
Pomodori pelati	gr 300
Aromi a piacere	
Pecorino semi stagionato	gr 15
Olio extravergine d'oliva	gr 10
Sale	q. b.

NUOVE RICETTE

RISOTTI

RISOTTO ALLA ZUCCA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	85	90	
Cipolla	10	10	15	15	
Zucca gialla	80	80	100	100	
Parmigiano	5	7	10	10	
Burro/olio e.v.o.	2/5	3/5	4/6	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare in poco brodo vegetale la zucca, preventivamente mondata e tagliata a pezzetti, con la cipolla (o il porro), l'aglio, poco sale e dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON CREMA DI FAGIOLI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	80	
Cipolla	8	8	10	15	
Fagioli secchi	15	20	30	40	
Carote	8	8	10	15	
Sedano	5	5	5	10	
Parmigiano	4	7	7	10	
Olio e.v.o.	5	7	8	10	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere a cuocere i fagioli (se secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, l'aglio e l'alloro e passarli al passaverdura (dopo aver tolto aglio e alloro). Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON CREMA DI CECI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	80	
Cipolla	8	8	10	15	
Ceci secchi	15	20	30	40	
Carote	8	8	10	15	
Sedano	5	5	5	10	
Parmigiano	4	7	7	10	
Olio e.v.o.	5	7	8	10	

NUOVE RICETTE

Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglio, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere a cuocere i ceci (se secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, l'aglio e l'alloro e passarli al passaverdura (dopo aver tolto aglio e alloro). Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	90	90	
Cipolla	8	10	10	15	
Radicchio rosso	25	40	50	60	
Parmigiano	5	7	8	8	
Burro/olio e.v.o.	2/3	3/4	3/5	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare il radicchio con la cipolla tritata, preferibilmente bianca, con del brodo vegetale. Passarli al passaverdura, tenendo da parte una piccola quantità di radicchio intero. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente e il radicchio a fettine. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO ALLA CREMA DI ASPARAGI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	80	90	
Cipolla	5	10	10	10	
Asparagi	20	30	40	60	
Parmigiano	3	5	8	8	
Burro/olio e.v.o.	2/3	2/3	3/5	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglio, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere a stufare gli asparagi, preventivamente mondati e tagliati a pezzetti con la cipolla tritata (o il porro) e passare al passaverdura. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON CREMA DI SPINACI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	90	
Cipolla	5	10	10	15	
Spinaci	20	30	40	50	

NUOVE RICETTE

Parmigiano	2/3	2/3	4/6	4/6	
Burro/olio e.v.o.	2/5	3/5	4/6	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cuocere gli spinaci in acqua poco salata, o a vapore, e insaporirli con la cipolla. Frullare il tutto in modo da formare una crema, unire il riso e portare a cottura aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON PISELLI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	80	90	
Cipolla	10	10	10	20	
Piselli	30	40	50	50	
Parmigiano	5	10	10	10	
Burro/olio e.v.o.	2/3	4/6	4/6	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare i piselli con la cipolla tritata, preferibilmente bianca, con del brodo vegetale. Passarli al passaverdura, tenendo da parte una piccola quantità di piselli interi. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente e i piselli interi. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO PRIMAVERA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	80	
Cipolla	10	10	15	15	
Piselli	30	30	40	50	
Carote	20	15	20	30	
Sedano	5	10	10	10	
Parmigiano	5	5	8	10	
Burro/olio e.v.o.	2/3	2/3	3/5	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare la cipolla tritata con brodo vegetale. Pulire le verdure, tagliarle finemente e unirle alla cipolla, far cuocere per circa 30 minuti e passare il tutto al passaverdura. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

ORZOTTO DI ZUCCHINE

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura sottopressione

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Orzo	50	75	90	100	
Cipolla	10	10	10	10	
Zucchine	40	40	60	80	
Parmigiano	3	5	10	10	
Olio e.v.o.	4	7	10	10	

NUOVE RICETTE

Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare ed ammolare l'orzo per due ore. Stufare assieme alla cipolla, in poco brodo vegetale, le zucchine tagliate a fettine sottili. Passare al passaverdura. Cucinare l'orzo con due parti e mezza di brodo vegetale; a metà cottura aggiungere la purea di zucchine e proseguire. A fuoco spento condire con olio, prezzemolo tritato e parmigiano.

NUOVE RICETTE

PASTE ASCIUTTE

PASTA ALLA NAPOLETANA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	90	90	
Cipolla	10	10	15	20	
Sedano	10	10	10	20	
Carote	10	10	10	20	
Pomodori maturi	30	40	50	60	
Parmigiano	4	5	8	10	
Olio e.v.o.	5	5	10	10	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Porre in una casseruola le verdure tritate e l'aglio intero con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo aver tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio extravergine di oliva. Condire la pasta e aggiungere il parmigiano.

PASTA AL PESTO DELICATO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Basilico	5	4	5	10	
Pinoli	3	3	5	5	
Parmigiano	3	5	7	10	
Olio e.v.o.	3	5	8	9	
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Frullare i pinoli, l'aglio con poco olio e poco sale. Aggiungere le foglie di basilico e unire l'olio restante. Mescolare il pesto con il parmigiano e condire la pasta.

PASTA ALL'OLIO E BASILICO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	90	90	
Parmigiano	5	7	10	10	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere a macerare il basilico in olio. Lessare la pasta in acqua bollente poco salata. A fine cottura scolare e condire con l'olio insaporito dal basilico ed il parmigiano.

PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE E PORRI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	

NUOVE RICETTE

Cipolla	10	10	10	10	
Porri	15	10	15	20	
Zucchine	40	40	50	60	
Pomodori maturi	20	30	40	50	
Parmigiano	3	5	8	9	
Olio e.v.o.	4	5	8	9	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Far stufare il porro, la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere i pomodori pelati e gli zucchini tagliati a dadini, cuocere il tutto per una decina di minuti e passare al passaverdura. Lessare la pasta e condirla con il composto preparato, olio, prezzemolo tritato e parmigiano.

PASTA ALL'ORTOLANA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta di semola	40	70	80	80	
Cipolla	10	10	10	15	
Sedano	10	10	10	15	
Carote	10	10	15	20	
Pomodori maturi	30	30	40	50	
Parmigiano	4	5	8	10	
Olio e.v.o.	5	5	7	10	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Far stufare il sedano, le carote, la cipolla e l'aglio tagliati a dadini con del brodo vegetale già insaporito. Unire i pelati già passati. Cuocere per circa quindici - venti minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Cipolla	10	10	10	15	
Zucchine	40	50	60	70	
Parmigiano	4	7	7	10	
Olio e.v.o.	5	8	8	10	
Aglione, Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere gli zucchini tagliati a rondelle sottili e il basilico, cuocere il tutto per una decina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

PASTA ALLA CIOCIARA

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Olive verdi	10	10	15	20	
Pomodori maturi	30	40	40	50	
Peperoni	20	30	30	40	

NUOVE RICETTE

Olio e.v.o.	5	5	8	10	
Pecorino	3	3	5	5	
Sale q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Pelare i pomodori, tritarli e tagliare il peperone a pezzetti. Stufarli in poco brodo vegetale con le olive snocciolate, salare, pepare e lasciare cuocere il tutto. Lessare gli spaghetti in acqua poco salata. Quando sono cotti, scolarli e farli saltare nella padella contenente la salsa. Aggiungere il pecorino grattugiato e l'olio e servire subito.

PASTA ALLA CREMA DI SPINACI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	80	
Cipolla	8	8	10	10	
Spinaci	30	40	50	50	
Parmigiano	5	7	8	10	
Olio e.v.o.	5	7	8	10	

Cuocere gli spinaci in acqua poco salata, o a vapore, e insaporirli con la cipolla. Frullare il tutto in modo da formare una crema. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

INSALATA DI PASTA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Pomodori	20	20	25	30	
Carote	20	20	25	30	
Sedano	20	20	25	20	
Emmenthal	3	5	10	10	
Prosciutto cotto	3	5	7	10	
Olio e.v.o.	5	5	8	10	
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, poco sale e gli aromi. Tagliare a dadini il prosciutto cotto e l'emmenthal. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto di acqua fredda. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

FETTUCCINE POMODORO E BASILICO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta all'uovo	50	60	90	100	
Pomodori maturi	30	50	50	60	
Olio e.v.o.	4	5	8	10	
Cipolla, Sedano, Carote, Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

NUOVE RICETTE

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, poco sale e gli aromi. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

TORTELLINI AL POMODORO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Tortellini secchi	40	50	70	80	
Pomodoro	30	40	50	60	
Parmigiano	4	4	6	5	
Olio e.v.o.	4	4	6	7	
Aglione, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo avere tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva extravergine. Condire i tortellini e aggiungere il parmigiano.

NUOVE RICETTE

MINESTRE

PASSATO DI VERDURA CON PASTINA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta di semola	30	30	40	40	
Cipolla	10	10	10	10	
Carote	10	20	30	40	
Sedano	10	10	10	10	
Pomodori	20	20	30	40	
Bieta	10	20	30	40	
Patate	40	40	60	70	
Parmigiano	5	5	10	10	
Olio e.v.o.	5	5	10	10	

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento condire con olio e parmigiano.

PASTINA IN BRODO VEGETALE

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pasta di semola	25	40	40	40	
Cipolla	5	10	15	20	
Carote	5	10	15	20	
Pomodori	10	10	10	20	
Sedano	5	5	10	15	
Parmigiano	4	10	5	10	
Olio e.v.o.	5	5	5	8	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Versare in acqua bollente leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere l'olio ed il parmigiano.

CREMA DI ZUCCA CON ORZO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Orzo perlato	30	50	80	85	
Cipolla	10	10	15	15	
Zucca	70	100	120	120	
Parmigiano	4	5	8	10	
Olio e.v.o.	4	5	8	10	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare in poco brodo vegetale la zucca con la cipolla tritata, l'aglio intero e poco sale. Dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. In una casseruola tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due - quattro ore, con poco brodo vegetale; proseguire la

NUOVE RICETTE

cottura ed unire la purea a cottura quasi ultimata. Condire con olio d'oliva, parmigiano e prezzemolo.

VELLUTATA DI PISELLI FRESCHI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Piselli freschi o surgelati	70	100	150	160	
Patate	130	220	250	280	
Parmigiano	5	8	10	10	
Olio e.v.o.	5	5	10	10	
Aglio, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

NUOVE RICETTE

PIATTI UNICI

PASTA E FAGIOLI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	80	
Fagioli borlotti secchi	30	40	50	60	
Cipolla	5	5	10	15	
Carote	5	5	10	15	
Sedano	5	5	10	15	
Patate	10	10	10	15	
Olio e.v.o.	9	10	12	14	
Aglione, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cucinare in acqua fredda i fagioli (precedentemente ammollati per almeno 12 ore) con le verdure. A cottura ultimata passare il tutto al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e lasciare cuocere per una decina di minuti. A fuoco spento condire con l'olio e aromatizzare con l'aglio spremuto e il rosmarino.

PASTA E CECI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	80	
Ceci secchi	30	40	50	60	
Cipolla	5	5	10	15	
Carote	5	5	10	15	
Sedano	5	5	10	15	
Patate	10	10	10	15	
Olio e.v.o.	8	10	12	14	
Aglione, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cucinare in acqua fredda i ceci (precedentemente ammollati per almeno 12 ore) con le verdure. A cottura ultimata passare il tutto al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e lasciare cuocere per una decina di minuti. A fuoco spento condire con l'olio e aromatizzare con l'aglio spremuto e il rosmarino.

ZUPPA DI LEGUMI MISTI CON PASTA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	30	30	40	40	
Ceci secchi	15	25	30	35	
Piselli secchi	15	25	30	35	
Lenticchie	15	25	30	35	
Parmigiano	5	8	10	12	
Olio e.v.o.	7	8	10	12	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Cipolla, Basilico, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

NUOVE RICETTE

Cucinare in acqua fredda ceci, fagioli e lenticchie (precedentemente ammollati per almeno 12 ore) con le verdure. A cottura ultimata passare il tutto al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e lasciare cuocere per una decina di minuti. A fuoco spento condire con l'olio e aromatizzare con l'aglio spremuto e il rosmarino.

PIZZA con i funghi

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Farina comune o semintegrale	85	115	145	160	
Pomodori pelati	25	35	40	40	
Mozzarella	30	40	50	60	
Olio e.v.o.	4	6	8	10	
Funghi	20	30	40	50	
Origano, capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Impastare la farina con poco sale, l'olio e acqua q.b. e lasciare riposare. Distribuire la mozzarella e i pelati passati e conditi con origano e capperi sulla pasta stesa in uno strato sottile; aggiungere i funghi crudi tagliati a fettine sottili e infornare.

GNOCCHI DI PATATE ALLA SICILIANA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Gnocchi di patate	120	160	200	250	
Melanzane	50	50	80	90	
Pomodori	50	50	70	80	
Mozzarella	30	30	50	55	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	
Aglio, Prezzemolo, Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Tagliare le melanzane a dadini. Stufare l'aglio nel brodo vegetale, unire le melanzane e cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Quando il tutto è cotto unire i pomodori precedentemente frullati. Cuocere per 10 minuti; finita la cottura spolverare con il prezzemolo ed il basilico. Condire gli gnocchi precedentemente cotti in acqua poco salata con questo composto, aggiungendo la mozzarella tagliata a cubetti.

PASTA ALLA CREMA DI CARCIOFI E PROSCIUTTO

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	60	80	90	100	
Cipolle	10	10	10	10	
Carciofi	40	50	60	70	
Prosciutto cotto	30	30	40	50	
Parmigiano	5	9	10	10	
Olio e.v.o.	5	9	10	12	
Aglio, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare insieme alla cipolla e all'aglio, in poco brodo vegetale, i carciofi tagliati finemente; a cottura ultimata passarli al passaverdura, restringere il sugo e aggiungere il prosciutto.

NUOVE RICETTE

Cuocere la pasta in acqua bollente poco salata, condirla con la salsa, aggiungere il parmigiano e poco prezzemolo.

INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	75	90	100	
Pomodori maturi	30	50	60	60	
Mozzarella	35	50	60	70	
Olio e.v.o.	5	5	7	10	
Basilico, Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, il sale e gli aromi. Tagliare a dadini la mozzarella. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto di acqua fredda. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

POLENTA AI FORMAGGI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Farina di mais	50	80	100	105	
Fontina	10	15	20	20	
Asiago	10	15	20	25	
Parmigiano	10	10	20	20	

Raffreddare la polenta e tagliarla a fette. Ungere una teglia da forno, disporre le fette di polenta con il formaggio tagliato a cubetti. Mettere in forno finché non si forma una bella crosticina dorata.

NUOVE RICETTE

CARNE

PETTO DI POLLO ALLA SALVIA

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Petto di pollo	50	60	70	85	
Farina di frumento semintegrale	5	5	5	10	
Olio e.v.o.	5	5	5	8	
Salvia, Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Salare leggermente e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno unta, condire con poco olio e disporre le foglie di salvia e la maggiorana in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura.

COSCE DI POLLO AL ROSMARINO (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Cosce di pollo disossate	40	60	80	100	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	5	5	5	5	
Aglio, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare bene le coscette di pollo. Disporle in una teglia da forno con aglio e rosmarino, limone, salare leggermente e infornare a forno caldo a 170°C circa per 15-20 minuti fino a doratura. A metà cottura levare parte del grasso formatosi sul fondo della teglia. Terminare la cottura, porzionare e servire caldo.

SCALOPPE DI TACCHINO AL LIMONE E PREZZEMOLO

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Petto di tacchino	45	60	75	90	
Farina di frumento semintegrale	5	5	5	5	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	4	5	5	5	
Prezzemolo, Timo, Salvia, Rosmarino, Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Salare leggermente e infarinare i petti di tacchino dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno unta, condire con poco olio e bagnare con il succo di limone e aggiungere gli odori e infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura. Servire dopo aver aggiunto il prezzemolo tritato.

NUOVE RICETTE

BOCCONCINI DI TACCHINO

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Coscia di tacchino disossata	45	60	80	90	
Cipolle	5	8	10	10	
Sedano	5	8	10	10	
Carote	5	8	10	10	
Farina di frumento semintegrale	4	5	5	5	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	4	6	8	8	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Preparare un brodo vegetale con le verdure e passarle al passaverdura. Infarinare la carne di tacchino tagliata in piccoli pezzi, metterli in una casseruola con le verdure passate, l'aglio intero, il prezzemolo tritato, il succo di limone e cuocere a fuoco lento fino a completa cottura.

HAMBURGER DI VITELLONE (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Carne tritata di vitellone	45	60	80	90	
Limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	4	5	5	5	
Salvia, Rosmarino, Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Disporre le svizzere in una teglia da forno unta, condire con poco olio e aggiungere il rosmarino, la maggiorana, le foglie di salvia e pezzettini di limone in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 20 minuti fino a doratura.

ARISTA DI MAIALE AL FORNO (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Carrè di maiale disossato	50	60	75	90	
Carote	5	10	10	10	
Sedano	5	5	10	10	
Cipolle	5	5	10	10	
Latte	5	10	10	10	
Brodo vegetale	10	20	20	20	
Olio e.v.o.	4	5	8	8	
Aglio, Rosmarino, Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Disporre in una teglia da forno con le verdure a pezzetti, l'aglio, la salvia, il rosmarino, il carrè di maiale, salare leggermente e infornare a forno caldo a 170°C circa per 30-40 minuti. A

NUOVE RICETTE

metà cottura girare il carrè e bagnare con il latte. Terminare la cottura, passare al passaverdura il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto e servire caldo.

POLLO AL FORNO

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pollo a busto	50	60	80	100	
Cipolle	5	5	10	10	
Sedano	5	5	10	10	
Carote	5	5	10	10	
Limone	5	5	5	5	
Brodo vegetale	10	10	10	10	
Olio e.v.o.	3	3	3	3	
Aglio, Rosmarino, Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati leggermente all'interno, aggiungere limone, le verdure a pezzetti e infornare a forno caldo a 170°C circa per 30 minuti. A metà cottura girare i polli, bagnare eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare e disossare il pollo e servire caldo.

FETTINA ALLA PIASTRA

Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Fettina di manzo	50	60	70	110	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	3	3	5	3	

Cuocere sulla piastra molto calda la fettina, salarla leggermente e aggiungere il succo di limone. A cottura ultimata condire con poco olio e servire.

INSALATA DI POLLO (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Petto di pollo	40	50	70	80	
Pomodori maturi	10	20	30	30	
Patate	10	20	30	30	
Carote	10	20	20	20	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	

Cuocere a vapore il petto di pollo e le verdure tagliate a cubetti e aggiungere i pomodori crudi a dadini. Condire con un cucchiaino d'olio e poco sale.

POLLO AL LIMONE (al forno) (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	--

NUOVE RICETTE

Pollo a busto	50	60	80	100	
Cipolle	5	5	10	10	
Sedano	5	5	10	10	
Carote	5	5	10	10	
Limone	4	5	5	10	
Brodo vegetale	10	10	10	10	
Olio e.v.o.	3	3	5	10	
Aglione, Rosmarino, Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati leggermente all'interno, aggiungere limone, le verdure a pezzetti e infornare a forno caldo a 170°C circa per 30 minuti. A metà cottura girare i polli, bagnare eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare e disossare il pollo e servire caldo.

NUOVE RICETTE

PESCE

MERLUZZO IMPANATO

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Rosette di merluzzo	60	80	100	120	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	5	6	8	10	
Salvia, Rosmarino e Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Impanarlo e disporlo in una teglia unta con le erbe aromatiche e del brodo vegetale ristretto. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con l'olio e porzionare.

PESCE SPADA ALLA PIASTRA

Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Pesce spada	60	70	100	120	
Succo di limone	3	5	5	5	
Olio e.v.o.	3	5	7	5	
Salvia, Rosmarino e Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Cuocerlo sulla piastra molto calda, per circa 15-20 minuti, salarlo leggermente, aggiungere il succo di limone e le erbe aromatiche in superficie. A cottura ultimata condire con poco olio e servire.

CROCCHETTE DI PESCE E VERDURE

Metodo di cottura: Lessatura/Boillitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Merluzzo	50	55	90	100	
Verdure di stagione	30	40	50	60	
Patate	5	10	20	40	
Pangrattato	3	5	5	10	
Olio e.v.o.	3	5	6	5	
Aglio, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cuocere le patate e le altre verdure. Lessare il pesce con gli odori e tritarlo finemente. Unire alle patate schiacciate, le verdure finemente tagliate ed il pesce, aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritato. Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato. Ungere o foderare con carta da forno una teglia e dorare al forno caldo a circa 170°C per 20 minuti.

RICCIOLI DI SOGLIOLA (O PLATESSA)

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI	BAMBINI	RAGAZZI	RAGAZZI	
------------	---------	---------	---------	---------	--

NUOVE RICETTE

	3 – 6 ANNI	6 – 11 ANNI	11 – 14 ANNI	14 – 18 ANNI	
Sogliola o platessa	60	70	100	120	
Cipolla	10	10	10	10	
Pomodori maturi	10	15	20	30	
Olio e.v.o.	5	5	8	8	
Aglio, Prezzemolo, Alloro, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Unire in una padella la cipolla, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro, il rosmarino e far cuocere per alcuni minuti. Scongela il pesce e lavarlo. Tagliare a metà il pesce nel senso della lunghezza, arrotolare ciascuna metà su se stessa e adagiarla sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Far cucinare i filetti fino a che si formi un sughetto denso.

FILETTO DI SOGLIOLA (o PLATESSA) AL VAPORE CON ERBE AROMATICHE

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Filetto di sogliola o platessa	60	80	100	120	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	5	5	5	7	
Aglio, Prezzemolo, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Preparare il pesce nell'apposito cestello per la cottura al vapore, salare leggermente ed aggiungere i rametti di alloro e l'aglio. Dopo circa 15-20 minuti, a cottura ultimata, condire con poco olio, prezzemolo e limone.

FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Filetto di merluzzo	60	70	100	110	
Olio e.v.o.	5	5	7	8	
Succo di limone	3	5	5	5	
Salvia, Rosmarino, Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Disporre i filetti in una teglia con le erbe aromatiche, cuocerlo al forno, per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con poco olio, limone e servire.

NUOVE RICETTE

VERDURE

PEPERONATA

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Peperoni rossi/gialli	80	100	150	150	
Cipolla	10	10	15	15	
Carote	10	10	15	15	
Sedano	10	10	15	15	
Pomodori maturi	20	40	45	45	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere in un tegame i peperoni tagliati a listarelle e le verdure tagliate a cubettini (sedano, carote, pomodoro) dopo averli mondati e lavati, aggiungere la cipolla tagliata a filetto e appassita con poco olio, insaporire con l'aglio spremuto e salare. A fine cottura aggiungere un cucchiaino d'olio.

PALLINE DI SPINACI

Metodo di cottura: Lessatura/Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Spinaci	50	100	130	130	
Patate	10	10	30	30	
Parmigiano	3	5	5	5	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Farina semintegrale	5	5	5	5	
Uova	10	10	10	10	
Olio e.v.o.	2	5	5	5	

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti e asciugati dall'acqua in una terrina con le patate bollite e passate, il parmigiano, la farina, l'uovo e un po' di sale. Formare delle palline, passarle nel pane grattugiato e deporle in una teglia con carta da forno. Mettere le palline in forno.

ZUCCHINE TRIFOLATE

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Zucchine	80	200	200	200	
Olio e.v.o.	5	10	10	10	
Prezzemolo, Aglio,	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cucinare le zucchine tagliate a rondelle sottili in una casseruola con poco olio, uno spicchio di aglio e salare leggermente. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva. Togliere l'aglio prima di servire.

FAGIOLINI TRIFOLATI

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI	BAMBINI	RAGAZZI	RAGAZZI	
------------	---------	---------	---------	---------	--

NUOVE RICETTE

	3 – 6 ANNI	6 – 11 ANNI	11 – 14 ANNI	14 – 18 ANNI	
Fagiolini	100	150	200	200	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	
Prezzemolo, Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cucinare i fagiolini a crudo in una casseruola con poco olio, uno spicchio di aglio e salare leggermente. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva. Togliere l'aglio prima di servire.

PISELLI IN TEGAME

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno (in primavera/estate con piselli freschi di stagione)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Piselli freschi o surgelati	70	120	150	120	
Cipolla	10	10	20	10	
Olio e.v.o.	5	8	10	8	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

In una casseruola far appassire la cipolla finemente tritata con un po' di brodo vegetale e olio e aggiungere i piselli. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva.

MISTO DI VERDURE AGLI AROMI

Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Melanzane	20	40	50	40	
Pomodori maturi	10	20	30	40	
Zucchine	20	40	50	40	
Patate	20	40	40	40	
Peperoni	10	20	40	40	
Olio e.v.o.	5	10	10	10	
Basilico, Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mondare, lavare le verdure e tagliarle a fette. Scottare le patate tagliate a fettine sottili per 2-3 minuti in una padella unta d'olio. Ungere una teglia da forno e sistemare le verdure a file parallele, alternando i colori e i sapori. Salare leggermente, coprire il tutto con un foglio di alluminio e infornare a 180°C per 10-15 minuti. Togliere l'alluminio, cospargere le verdure con il basilico, l'origano e lasciar cuocere per altri 10-15 minuti a 180°C; prima di servirle irrorare le verdure con l'olio crudo.

CAPONATA

Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Melanzane	25	40	50	50	
Pomodori maturi	25	40	50	50	
Zucchine	25	40	50	50	
Peperoni	25	40	50	50	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	

NUOVE RICETTE

Mondare, lavare le verdure e tagliarle a piccoli pezzi. Stufare le verdure in una casseruola con un poco di brodo vegetale e olio di oliva extravergine. Aggiungere i pomodori e terminare la cottura mescolando di tanto in tanto.

INSALATE E VERDURE MISTE (esempio di composizione)

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: utilizzare le verdure fresche di stagione

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Lattuga	20	20	30	30	
Pomodori	20	30	40	40	
Carote	20	30	40	40	
Finocchi	20	30	40	40	
Cappuccio	10	20	30	30	
Sedano	10	20	20	20	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Tagliarle a listarelle o a pezzetti e condire con poco sale, limone, olio ed eventualmente erbe aromatiche.

SPINACI SALTATI

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno (in primavera con spinaci freschi di stagione)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Spinaci	100	120	200	200	
Parmigiano	3	5	8	8	
Olio e.v.o.	4	5	8	8	
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti in una teglia con uno spicchio d'aglio e l'olio e lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver salato leggermente. A fine cottura spolverizzare gli spinaci con il parmigiano e servire dopo aver tolto l'aglio.

VERZA RIPASSATA

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Verza	80	140	160	180	
Parmigiano	3	7	5	8	
Burro	3	3	5	5	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	

Lessare la verza tritata o cuocerla a vapore; in una padella sciogliere il burro, aggiungere la verza, l'olio e il parmigiano grattugiato e lasciar insaporire a fuoco basso per qualche minuto.

FRITTATA AL FORNO CON GLI SPINACI

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno (in primavera con spinaci freschi di stagione)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Uova	30	50	50	50	
Farina semintegrale	5	5	5	7	
Latte	5	5	5	7	

NUOVE RICETTE

Spinaci	15	20	40	40	
Parmigiano	3	5	5	7	
Olio e.v.o.	3	5	5	5	

Sbattere le uova con poco sale. A parte fare una pastella di latte, farina, parmigiano e spinaci bolliti spezzettati e aggiungerla alle uova. Oliare una teglia ed infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

PATATE

PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 6 ANNI	BAMBINI 6 - 11 ANNI	RAGAZZI 11 - 14 ANNI	RAGAZZI 14 - 18 ANNI	
Patate	100	150	200	200	
Latte	5	5	5	5	
Parmigiano	3	5	5	5	
Burro/Olio e.v.o.	3	5	5	5	

Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare leggermente e far addensare lievemente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il parmigiano. In alternativa si possono cucinare le patate con il latte e l'aggiunta di un po' d'acqua e a fine cottura si passano al passaverdure e se necessario si aggiunge il liquido di cottura.



ASLLanusei

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Prot. n. PG/2015/14169 del 17/06/2015

Ai Dirigenti Scolastici delle Scuole
Ai Sindaci dei Comuni
ricadenti nell'ambito territoriale dell' ASL 4 Lanusei

e p.c.

Al Commissario Straordinario
Al Direttore Sanitario
Al Direttore Amministrativo
LORO SEDI

Oggetto: Adeguamento tabelle dietetiche e ricettari per la ristorazione scolastica.

Si trasmettono, in allegato alla presente, le tabelle dietetiche aggiornate ed ampliate ed i relativi ricettari da utilizzare come linee guida nella predisposizione dei capitolati di appalto della ristorazione collettiva scolastica.

Si è proceduto ad apportare una serie di modifiche dettate dalle indicazioni contenute nei nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)-IV revisione pubblicati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana e nelle "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute con Provvedimento 29 aprile 2010 (G.U. n. 134 del 11/06/2010).

Per i bambini delle classi di età 0-3 anni (Scuola materna e Asilo nido) ci si è avvalsi della preziosa collaborazione del pediatra del Consultorio Familiare della nostra ASL; ciò ha consentito l'arricchimento del vecchio menù con nuovi piatti, il completamento delle tabelle dietetiche settimanali con l'inserimento del sabato e la predisposizione di una serie di indicazioni per gli spuntini di mezza mattina e del pomeriggio.

Per le altre istituzioni scolastiche (Scuola dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di 1° e 2° grado), le tabelle dietetiche sono state predisposte, sia per il menù primavera-estate che per quello autunno-inverno, secondo una sequenza di otto settimane al fine di consentire una maggiore variabilità dei cibi e piatti proposti, ampliando notevolmente l'offerta di alimenti e nutrienti da far conoscere ed apprezzare.

Si è ritenuto opportuno non differenziare i menù nelle diverse scuole, in quanto l'Ogliastra rappresenta un territorio omogeneo sotto il profilo delle tradizioni e dei consumi alimentari; questo consente di fornire un pasto appropriato, in un contesto adeguato, secondo una visione sistemica della qualità, ispirata ad una consapevole ed efficace politica di ristorazione che promuove salute.

Si è dato spazio ad alcuni piatti tipici della cucina locale (culurgiones, anguli e cibudda, etc.), utilizzando le ricette classiche delle pietanze, con l'intento di valorizzare e far conoscere alle nuove generazioni la tradizione gastronomica ogliastrina, che rientra a pieno titolo nei dettami che contraddistinguono il modello nutrizionale indicato dalla Dieta Mediterranea.



Quanto sopra, nel rispetto del principio che vede la mensa scolastica, quale strumento di notevole impatto nel fondamentale processo di formazione di bambini e ragazzi, in materia di:

- educazione al gusto e cambiamento delle abitudini alimentari, con ampliamento delle scelte nutrizionali che vanno verso gruppi di alimenti protettivi per la salute (quali frutta, verdura, cereali, legumi, pesce), tipici delle abitudini ispirate alla tradizione mediterranea;
- scoperta di nuovi modelli di relazione sociale, che vanno oltre quello già conosciuto e collaudato della famiglia;
- sperimentazione di nuovi modi di stare a tavola, assumendo cibi diversi e assaggiando le novità insieme ai compagni di scuola.

Per le nuove ricette proposte si è volutamente adottato uno schema che vede indicate per ogni classe di età la grammatura monoporzione di riferimento per la composizione della pietanza; questo al fine di consentire ai cuochi di gestire in maniera differente e più adeguata la preparazione dei pasti e di permettere al nutrizionista una valutazione più accurata delle calorie e dei macro e micronutrienti (protidi, glucidi, lipidi, vitamine e minerali) somministrati, con ogni singolo piatto, allo scolaro.

Si è comunque mantenuto anche lo schema classico del vecchio ricettario.

Si rimane a disposizione per eventuali approfondimenti e chiarimenti.

Cordiali saluti.

Il Dirigente Medico del S.I.A.N.
Dott. Ignazio Dei



Il Responsabile del S.I.A.N.

Dott. Andrea Loddo

