

PREFAZIONE

I prospetti dietetici ripartiti nei menù sotto indicati rappresentano l'inizio di un lavoro tendente a fornire una sana ed equilibrata alimentazione in soggetti di età scolare.

Per ogni pasto sono state proposte grammature intese a crudo e al netto degli scarti, necessarie a coprire i fabbisogni di energia e nutrienti per ogni fascia di età.

Per ogni piatto è stata specificata la ricetta includente tutti gli ingredienti utilizzati per ogni singola porzione.

Sono state inoltre identificate metodiche di manipolazione e preparazione del pasto per garantire la sicurezza igienico/sanitaria e nutrizionale del menù.

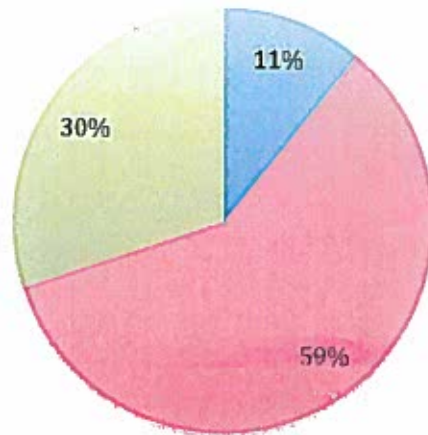
Sono stati proposti menù differenziati su base stagionale (autunno-inverno-primavera-estate) e mensile (quattro settimane).

Una volta a settimana sono stati proposti "piatti unici" al fine di sensibilizzare il consumo verso proteine di origine vegetale.

Dr. Daniele Lettieri Barbato
Biologo Nutrizionista

**DURANTE IL PASTO CALCOLATI SU UN PERIODO DI 7 GIORNI
LIVELLI MEDI DI CALORIE SOMMINISTRATE DURANTE IL PASTO
CALCOLATE SU UN PERIODO DI 7 GIORNI**

■ Proteine ■ Carboidrati ■ Grassi



**LIVELLI MEDI DI CALORIE SOMMINISTRATE DURANTE IL PASTO
CALCOLATE SU UN PERIODO DI 7 GIORNI**

Età 3-8 anni: 560 kcal
Età 9-13 anni: 640 kcal
Adulti: 720 kcal

Estate

MENU'

Risotto al profumo di zafferano
Frittata al formaggio
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Zucchine	50	80	100
Cipolla o aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Olio evo	4	6	7
Zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
Uova (n)	1	2	2
Provolone	10	15	20
Parmigiano Reggiano	3	3	3
Latte UHT	4	5	5
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Risotto al profumo di zafferano

Preparare un battuto d'aglio o cipolla sminuzzati e rosolare in olio extra vergine d'oliva; aggiungere le zucchine lavate e tagliate. Salare e lasciare stufare aggiungendo se necessaria un po' di acqua calda. Nel frattempo cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione; scolare e condire con il sugo a cui va aggiunto lo zafferano e il formaggio grattugiato al momento di servire.

Frittata al formaggio

Sbattere le uova con il latte, parmigiano e il provolone. Versare il composto in una teglia oliata quindi infornare.

Spinaci all'olio

Mondare gli spinaci, lavarli e lessarli in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

MENU'
 Pasta tricolore
 Filetti di nasello al forno
 Bietoline all'olio
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	60	70	90
Mozzarella vaccina	10	15	20
Pomodoro	40	50	60
Basilico	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Filetti di nasello (al netto della glassatura)	80	100	120
Olio evo	4	5	6
Farina tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
Bieta fresca	30	40	50
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta tricolore

Far cuocere il pomodoro in una casseruola, a cottura ultimata aggiungere l'origano ed il basilico. Cuocere la pasta in abbondante acqua, nel frattempo tagliare a cubetti la mozzarella. Una volta cotta la pasta, condirla con il pomodoro e aggiungere la mozzarella.

Filetti di nasello al forno.

Passare il pesce nella farina e 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.

Bieta all'olio

Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta

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

MENU'

Agnolotti al sugo
Provoloncino e prosciutto cotto arrosto
Bietoline all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Agnolotti di ricotta e spinaci	130	150	170
Passata di pomodoro	10	15	20
Olio evo	4	4	4
Cipolla	qb	qb	qb
Provolone dolce	20	25	30
Prosciutto cotto	20	30	40
Bieta fresca	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Agnolotti al sugo

Far rosolare la cipolla in olio bollente, quindi aggiungere la salsa di pomodoro. Cuocere secondo gli agnolotti secondo indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il sugo. Potranno essere utilizzati agnolotti di ricotta e spinaci freschi in confezioni originali sottovuoto o in atmosfera protetta, provenienti da laboratori autorizzati/registratori CE.

Provoloncino e prosciutto cotto arrosto

Avvolgere il provolone nel prosciutto cotto. Riscaldare per pochi minuti fino a rendere il provolone filante

Bieta all'olio

Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta.

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

MENU'

Passato di verdure con pasta
Bocconcini di pollo alle mandorle
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	30	50	60
Carote	20	25	25
Cipolla	5	5	5
Sedano	5	5	10
Bieta	20	20	20
Patate	10	20	30
Zucchine	10	20	30
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio evo	4	4	4
Petto di Pollo	70	80	100
Mandorle	5	10	15
Olio evo	4	5	7
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Passata di verdure con pasta

Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla al passato di verdure. Condire con olio.

Bocconcini di pollo alle mandorle

Tagliare il petto di pollo a dadini omogenei, quindi infarinarli e cuocerli in olio bollente con aggiunta di mandorle sgusciate.

Insalata verde

Mondare, lavare con cura e tagliare sottilmente. Condire con olio extravergine d'oliva. Se gradito può al momento della somministrazione individuale essere aggiunto un po' di aceto di vino bianco

Frutta.

Controllare il grado di maturazione, l'integrità del frutto e l'assenza di impurità.

MENU'

Pasta al pomodoro e basilico
Fior di latte
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Passata di pomodoro	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Basilico	qb	qb	qb
Fior di latte (mozzarella vaccina)	40	60	80
Carote	50	70	90
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al pomodoro e basilico

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la passata

Fior di latte

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della mozzarella

Carote alla julienne

Mondare le verdure e lavarle accuratamente. Tagliarle e condirle con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco o succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Farro all'olio e parmigiano
Crocchette di patate e prosciutto cotto
Insalata mista
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Farro	50	60	70
Parmigiano reggiano	10	15	20
Olio evo	4	5	5
Crocchette di patate e prosciutto cotto*	60	80	100
Fior di latte (mozzarella vaccina)	40	60	80
Insalata Mista: indivia, scarola e valeriana	30	40	50
Olio evo	4	5	6
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

* **Prodotto surgelato.** Prodotto surgelato costituito per circa il 60% da patate e carne di puro suino. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Farro all'olio e parmigiano

Cuocere il farro secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con olio e parmigiano.

Crocchette di patate e prosciutto cotto

Cuocere al forno su carta forno

Insalata mista

Mondare, lavare accuratamente, asciugare e tagliare l'indivia e la scarola prima di unirle alla valeriana. Si ricorda che le tre tipologie di insalata dovranno essere in proporzioni tra di loro uguali). Condire con olio extravergine d'oliva.

Frutta

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

MENU'

Pasta al pomodoro e basilico
Frittata saporita
Pomodori e cetrioli
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Passata di pomodoro	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Basilico	qb	qb	qb
Uova (n)	1	1	1
Prosciutto cotto	5	10	15
Provolone	5	10	15
Latte UHT			
Pomodori	40	50	60
Cetrioli	30	50	60
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al pomodoro e basilico

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la passata

Frittata saporita

Sbattere le uova con il latte, il parmigiano e il provolone; unire il prosciutto cotto tritato; versare il composto in una teglia oliata quindi infornare.

Pomodori e cetrioli

Lavare i pomodori, sbucciare i cetrioli e affettare entrambi. Condirli con olio ed eventuale qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'
 Risotto estivo
 Polpette panate al forno
 Insalata verde
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	40	50	60
Brodo vegetale°	qb	qb	qb
Piselli freschi	30	40	50
Pomodori	10	15	20
Mozzarella vaccina	10	10	15
Olio evo	4	5	5
Carne tritata di bovino	70	80	100
Uovo fresco (n)	1	1	1
Pan grattato	5	10	15
Olio evo	5	5	7
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

° In allegato

Preparazione e consigli

Risotto estivo

Mettere in una casseruola olio e poco brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale bollente. A 10 minuti dal termine della cottura del riso, unire i pisellini e lasciarli cuocere insieme al riso. Nel frattempo tagliare a cubetti il pomodoro fresco e la mozzarella. A fine cottura e poco prima di servire, unire il pomodoro fresco e la mozzarella tagliati a cubetti.

Polpette panate al forno

Amalgamare la carne tritata, immergerle nell'uovo sbattuto e ricoprirle di pangrattato. Adagiare su un teglia, quindi infornare fino a cottura completa.

Insalata verde

Mondare, lavare con cura e tagliare sottilmente. Condire con olio extravergine d'oliva. Se gradito può al momento della somministrazione individuale essere aggiunto un po' di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Crema di ceci con crostini di pane
Bresaola, rucola e parmigiano
Pomodori all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pane, crostini disco	40	50	50
Ceci lessati	30	40	50
Carota, sedano, cipolla,	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Bresaola	30	40	50
Parmigiano	10	10	10
Rucola	20	20	20
Pomodori freschi	50	70	90
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Crema di ceci con crostini di pane

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla, rosmarino e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e ceci e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Aggiungere i crostini di pane nella quantità indicata.

Bresaola, rucola e parmigiano

Mondare e lavare la rucola. Affettare la bresaola e servirla con la rucola e scaglie di parmigiano.

Pomodori all'olio

Lavare e mondare i pomodori. Condire con olio.

Frutta

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

MENU'

Pasta all'amatriciana
Fettina di scamorza
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Passata di pomodoro	20	30	40
Pancetta	10	15	15
Olio evo	4	5	7
Cipolla	qb	qb	qb
Basilico			
Scamorza	40	50	60
Carote	50	70	90
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta all'amatriciana

Far appassire la cipolla finemente tritata con l'olio. Aggiungere la passata di pomodoro e la pancetta tagliata a pezzetti. Fare cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il sugo.

Fettine di scamorza

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della scamorza

Carote alla julienne

Mondare le verdure e lavarle accuratamente. Tagliarle e condirle con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco o succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Pasta al pomodoro e basilico
Fesa di tacchino al latte
Fagiolini all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Passata di pomodoro	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Basilico	qb	qb	qb
Fesa di tacchino	70	90	100
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Latte UHT	5	10	15
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	7
Fagiolini	50	70	90
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al pomodoro e basilico

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la passata

Fesa di tacchino al latte

Infarinare la fesa di tacchino, quindi adagiarla su una teglia oliata aggiungendo latte, rosmarino. Cuocere in forno

Fagiolini all'olio

Mondare i fagiolini e lavarli accuratamente. Cuocere in acqua e condire con olio. Se preferito, aggiungere qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Riso con crema di zucchine
Bastoncini di pesce
Pomodori e cetrioli
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Zucchine	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Bastoncini di pesce*	70	90	120
Olio evo	4	6	7
Pomodori	50	70	90
Cetrioli	30	50	60
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto surgelato.** Prodotto costituito per almeno il 90% da filetti di merluzzo

Preparazione e consigli

Riso con crema di zucchine

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere le zucchine lavate e finemente tritate, poi omogeneizzare fino ad ottenere un composto cremoso. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la passata

Bastoncini di pesce

Prodotto surgelato costituito prevalentemente da filetti di merluzzo panati. Il prodotto dovrà esser privo di additivi e cotto in forno su una teglia oliata.

Pomodori e cetrioli

Lavare i pomodori, sbucciare i cetrioli e affettare entrambi. Condirli con olio ed eventuale qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Pasta al pesto alla genovese
Fusi di pollo al forno
Zucchine gratinate
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pesto alla genovese*	20	30	40
Fusi di pollo	100	150	200
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Zucchine	50	75	90
Pane grattato	5	7	12
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Pasta al pesto alla genovese

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il pesto.

Fusi di pollo

Adagiare i fusi di pollo su teglia oliata e cuocere in forno con rametto di rosmarino e sfumata di vino bianco.

Zucchine gratinate

Lavare le zucchine e tagliarle a listarelle. Disporre su una teglia e ricoprire con pane grattato. Cuocere in forno

Frutta

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

MENU'

Riso con funghi trifolati
Cuori di merluzzo gratinato
Insalata carote e mais
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	60	70	90
Funghi champignon	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Cuori di merluzzo*	80	100	120
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Olio evo	5	6	7
Insalata verde	20	30	40
Carote	20	30	40
Mais dolce	10	15	20
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

*Prodotto surgelato

Preparazione e consigli

Riso con funghi trifolati

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere i funghi lavati e finemente tritati. Cuocere a fuoco lento. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con i funghi.

Cuori di merluzzo gratinato

Scongela lentamente i cuori di merluzzo. Infarinarli e adagiarli su teglia oliata. Cuocere in forno.

Insalata carote e mais

Lavare e mondare le verdure. Tagliare le carote alla julienne e condire il tutto con olio e qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Pasta con crema di zucca
Provoloncino dolce
Insalata e pomodori
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Zucca	40	50	60
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	5
Brodo vegetale ^o	qb	qb	qb
Provoloncino dolce	40	50	70
Insalata verde	30	40	50
Pomodori	20	30	40
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

^o In allegato

Preparazione e consigli

Pasta con crema di zucca

Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale. Cuocere la pasta secondo indicazioni riportate sulla confezione e aggiungere la crema di zucca

Provoloncino dolce

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del provole dolce

Insalata verde e pomodori

Lavare le verdure e condire con olio.

Frutta

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

MENU'
 Farro al pomodoro
 Hamburger di bovino
 Patate arrosto
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Farro	50	60	80
Salsa di Pomodoro	30	40	50
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	6
Carne bovina	50	70	100
Olio evo	4	5	6
Patate	50	70	90
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Farro al pomodoro

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere a fuoco lento. Cuocere il farro secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il sugo.

Hamburger di bovino

Comporre gli hamburger di carne e disporli su una teglia oliata. Cuocere in forno

Patate arrosto

Lavare e tagliare le patate in misura omogenea. Metterle su una teglia nel forno condire con olio e rosmarino

Frutta

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

MENU'
 Pasta alle melanzane
 Platessa alla mugnaia
 Bieta all'olio
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50	60	80
Melanzane	30	40	50
Origano	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	6
Platessa	60	80	120
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Bieta fresca	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta alle melanzane

Far rosolare in olio bollente l'origano e aggiungere le melanzane lavate e tagliate in piccoli dadini. Aggiungere acqua e cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Platessa alla mugnaia

Sciacquare il filetto di platessa e infarinarlo. Adagiare su teglia, quindi infornare. Prima di terminare la cottura, spruzzare aceto di vino bianco

Bieta all'olio

Mondare la bieta, lavarli e lessarli in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta

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

MENU'

Riso al tonno
Dadolata di tacchino al rosmarino
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Tonno sott'olio	15	20	30
Salsa di pomodoro	20	30	50
Capperi	5	6	7
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Tacchino, fesa	40	60	70
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso al tonno

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la salsa di pomodoro, capperi ben lavati e il tonno sgocciolato. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Dadolata di tacchino al rosmarino

Tagliare la fesa di tacchino in dimensioni omogenee. Infarinare e adagiare su teglia con qualche foglia di rosmarino. Cuocere in forno

Insalata verde

Lavare accuratamente l'insalata e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta

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

MENU'

Pasta alla marinara
Frittata di zucchine
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Polpa di pomodoro	25	30	50
Aglio	qb	qb	qb
Origano	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Uovo fresco(n)	1	1	2
Zucchine	15	25	30
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Carote	50	60	70
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta alla marinara

Far rosolare in olio bollente l'aglio e l'origano, poi aggiungere la polpa di pomodoro con po' d'acqua e cuocere a fuoco lento. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Frittata di zucchine

Far rosolare in olio bollente la cipolla, quindi aggiungere le zucchine lavate e finemente tagliate. Cuocere aggiungendo un po' d'acqua. Sbattere le uova e aggiungere le zucchine. Versare il composto in una teglia oliata quindi infornare.

Carote alla julienne

Lavare accuratamente le carote e tagliarle alla julienne. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'
 Pasta alla sorrentina
 Straccetti alla cacciatora
 Bieta all'olio
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Polpa di pomodoro	25	30	50
Mozzarella vaccina	15	20	30
Aglio e origano	qb	qb	qb
Olio evo	qb	qb	qb
	4	5	6
Carne di vitellone	50	60	80
Rosmarino	qb	qb	qb
Aceto di vino	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Bieta fresca	30	40	50
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta alla sorrentina

Far rosolare in olio bollente l'aglio e l'origano, poi aggiungere la polpa di pomodoro con po' d'acqua e cuocere a fuoco lento. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire aggiungendo la mozzarella tagliata a dadini.

Frittata di zucchine

Far rosolare in olio bollente il rosmarino, quindi aggiungere i straccetti di carne e l'aceto di vino.

Bieta all'olio

Mondare la bieta, lavarli e lessarli in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta

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

Inverno

MENU'

Vellutata di lenticchie con pastina
Crescenza
Fagiolini all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50	60	70
Lenticchie secche	20	30	40
Carota, sedano, cipolla,	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	5	5	5
Crescenza	30	45	65
Fagiolini freschi	50	70	90
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Vellutata di lenticchie con pastina

Lasciare in ammollo le lenticchie per almeno 12 ore, cambiando spesso l'acqua e non utilizzandola per la cottura. In seguito, preparare un battuto di sedano, carote, cipolla e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e lenticchie e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza vellutata.

Fare cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la vellutata di lenticchie

Crescenza

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della crescenza

Fagiolini all'olio

Mondare e lavare i fagiolini. Lessarli in acqua e condire con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco o succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'
 Pasta alla marinara
 Saltimbocca alla romana
 Bieta all'olio
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Polpa di pomodoro	25	30	50
Aglio	qb	qb	qb
Origano	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Carne bovina	50	60	90
Speck	10	15	20
Salvia	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Bieta fresca	30	40	60
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta alla marinara

Far rosolare in olio bollente l'aglio e l'origano, poi aggiungere la polpa di pomodoro con po' d'acqua e cuocere a fuoco lento. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Saltimbocca alla romana

Arrotolare nello speck la fettina di carne. Chiudere l'involto con una foglia di salvia bloccata con uno stecchino. Adagiare su una teglia oliata e cuocere in forno. Prima di ultimare la cottura spruzzare aceto di vino bianco.

Bieta all'olio

Mondare la bieta, lavarli e lessarli in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta

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

MENU'

Riso con funghi trifolati
Frittata con spinaci
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	60	70	90
Funghi champignon	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	5	6	7
Uova (n)	1	1	2
Spinaci	10	15	25
Olio evo	5	6	6
Carote	50	70	90
Olio evo	5	6	6
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso con funghi trifolati

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere i funghi lavati e finemente tritati. Cuocere a fuoco lento. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con i funghi.

Frittata con spinaci

Far rosolare in olio bollente la cipolla, quindi aggiungere gli spinaci lavati e finemente tagliati. Cuocere aggiungendo un po' d'acqua. Sbattere le uova e aggiungere le zucchine. Versare il composto in una teglia oliata quindi infornare.

Carote alla julienne

Lavare accuratamente le carote e tagliarle alla julienne. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Pasta con crema di zucchini

Mortadella

Fagiolini all'olio

Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Zucchini	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	10	15
Olio evo	4	6	6
Mortadella	20	30	50
Fagiolini	50	60	70
Olio evo	5	6	6
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta con crema di zucchini

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere le zucchini lavati e finemente tritati. Cuocere a fuoco lento e al termine della cottura, omogeneizzare il composto. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la crema di zucchini aggiungendo il parmigiano.

Mortadella

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della mortadella

Fagiolini all'olio

Lavare accuratamente i fagiolini e cuocere in poca acqua. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Riso olio e parmigiano
Pollo arrosto
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Parmigiano reggiano	5	7	7
Olio evo	4	6	6
Fusi di pollo	100	150	200
Olio evo	4	5	5
Rosmarino	qb	qb	qb
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	5	6	6
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso all'olio e parmigiano

Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con olio e parmigiano

Pollo arrosto

Adagiare i fusi di pollo su una teglia oliata con qualche foglia di rosmarino. Prima di ultimare la cottura, spruzzare vino bianco secco.

Spinaci all'olio

Lavare accuratamente gli spinaci e cuocere in poca acqua. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Pasta al pesto alla genovese
Mozzarella in carrozza
Insalata di finocchi
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	60	70
Pesto*	20	20	30
Mozzarella vaccina	40	50	70
Pancarrè	20	40	40
Uovo fresco	½	½	½
Pan grattato	qb	qb	qb
Olio evo	3	3	3
Finocchi crudi	50	75	75
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Pasta al pesto alla genovese

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il pesto.

Mozzarella in carrozza

Eliminare i bordi al pancarrè, quindi tagliare la mozzarella e adagiarla tra le due fette di pancarrè. Inzuppare il panino nell'uovo sbattuto e cospargere con pangrattato. Cuocere in forno su teglia oliata.

Insalata di finocchi

Lavare i finocchi e tagliarli a listarelle. Condire con olio evo

Frutta

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

MENU'

Crema di fagioli con pane tostato
Polpettine di carne al sugo
Patate all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pane	40	50	50
Fagioli lessati	30	35	50
Carota, sedano, cipolla, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	qb	qb	qb
	5	5	5
Tritato di vitella	60	70	90
Passata di pomodoro	20	30	40
Cipolla	qb		qb
Olio evo	4	5	6
Patate	50	70	90
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Crema di fagioli con pane tostato

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla, rosmarino e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e fagioli e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Tagliare il pane in piccoli dadini e tostare in forno per pochi minuti (d'orare il pane), quindi servire cospargendo con crema di fagioli

Polpettine di carne al sugo

Rosolare la cipolla in olio bollente, quindi aggiungere la passata di pomodoro. Costituire piccole polpettine di carne e cuocerle nel sugo.

Patate all'olio

Lavare e mondare le patate. Lessare in acqua, quindi tagliare a dadini e condire con olio.

Frutta

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

MENU'

Crema di ceci con pasta
Bastoncini di merluzzo
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	40	50	50
Ceci lessati	30	35	50
Carota, sedano, cipolla, Rosmarino	q.b. qb	q.b. qb	q.b. qb
Olio evo	5	5	5
Bastoncini di merluzzo*	70	90	120
Pan grattato	10	10	10
Olio evo	4	5	6
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

*Prodotto surgelato. Prodotto costituito per almeno il 90% da merluzzo

Preparazione e consigli

Crema di ceci con pasta

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla, rosmarino e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e ceci e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Bastoncini di merluzzo

Prodotto surgelato costituito prevalentemente da filetti di merluzzo panati. Il prodotto dovrà esser privo di additivi e cotto in forno su una teglia oliata.

Spinaci all'olio

Lavare accuratamente gli spinaci e cuocere in poca acqua. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Tagliatelle all'uovo al pomodoro
Fior di latte
Insalata mista
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Tagliatelle all'uovo*	70	90	110
Pomodoro, passata	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Mozzarella vaccina	40	50	70
Insalata Mista: indivia, scarola e valeriana	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da farina di semola e uova pastorizzate. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Tagliatelle all'uovo al pomodoro

Far rosolare la cipolla in olio bollente, quindi aggiungere la passata di pomodoro. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il sugo.

Mozzarella fior di latte

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della mozzarella

Insalata mista

Mondare le verdure e lavarle accuratamente. Tagliarle e condirle con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco o succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Vellutata di verdure con riso
Frittata con patate
Insalata di finocchi
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	30	40	50
Patate	30	40	50
Zucchine	20	30	40
Zucca	20	30	40
Bieta	10	20	30
Carota	20	30	40
Parmigiano	7	10	15
Olio evo	4	5	7
Uovo fresco(n)	1	1	2
Patate	40	50	60
Olio evo	4	5	5
Finocchi freschi	50	60	70
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Vellutata di verdure con riso

Lavare e mondare le verdure. Lessare in poca acqua. Terminata la cottura frullare il composto fino ad ottenere una consistenza vellutata. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire e aggiungere il parmigiano.

Frittata con patate

Lavare, mondare e tagliare a dadini le patate, quindi lessarle in acqua. Sbattere le uova fresche e aggiungere le patate lessate. Versare il composto in un tegame

Insalata di finocchi

Lavare accuratamente i finocchi. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Tranci di polenta al sugo
Petti di pollo agli agrumi
Bietoline all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Tranci di polenta*	50	70	80
Passata di pomodoro	30	40	50
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	7
Petto di pollo	1	1	2
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Arancio e limone, spremuta	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Bieta fresca	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

*Prodotto confezionato, costituito prevalentemente da farina di mais.

Preparazione e consigli

Tranci di polenta al sugo

Far rosolare la cipolla in olio bollente, quindi aggiungere la passata di pomodoro ed ultimata la cottura condire i tranci di polenta precedentemente disposti nella teglia. Cuocere in forno

Petto di pollo agli agrumi

Tagliare a dadoni il petto di pollo ed infarinarlo. Cuocere il tutto in olio bollente e succo di arancia e limoni freschi.

Bieta all'olio

Lavare accuratamente la bieta e cuocere in poca acqua. Condire con olio.

Frutta

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

MENU'

Pasta al pesto alla genovese
Cuori di nasello, capperi e olive nere
Fagiolini all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pesto alla genovese*	20	30	40
Cuori di nasello	50	70	100
Cipolla	qb	qb	qb
Capperi	5	7	10
Olive nere denocciolate	5	6	7
Passata di pomodoro	10	15	20
Olio evo	4	5	5
Fagiolini	50	60	70
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Pasta al pesto alla genovese

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il pesto.

Cuori di nasello, capperi e olive nere

Rosolare la cipolla, capperi e olive nere in olio bollente, quindi aggiungere la passata di pomodoro e i filetti nasello.

Fagiolini all'olio

Lavare i fagiolini e lessarli in acqua. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Riso al pomodoro
Arrosto di bovino
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Passata di pomodoro	20	30	40
Origano e cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Fesa/Reale di vitella	50	70	100
Brodo vegetale°	qb	qb	qb
Rosmarino	qb	qb	qb
Aglione, sedano carote e cipolla	qb	qb	qb
Vino rosso	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	7
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

° In allegato

Preparazione e consigli

Riso al pomodoro

Rosolare la cipolla e origano in olio bollente, quindi aggiungere la passata di pomodoro. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Arrosto di bovino

Condire la carne con rosmarino tritato. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino, lasciar evaporare. Aggiustare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.

Insalata verde

Mondare l'insalata e lavarle accuratamente. Condirle con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco o succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Pasta al ragù
Formaggino semistagionato
Patate croccanti al forno
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50	60	70
Passata di pomodoro	20	30	40
Carota, sedano e cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Tritato di vitellone	20	30	40
Formaggino semistagionato	30	50	60
Patate	60	70	90
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al ragù

Fare un battuto di sedano, carota e cipolla e rosolare in olio bollente. Aggiungere la passata di pomodoro e il tritato di carne. Cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Formaggino semistagionato

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del formaggino

Patate croccanti

Lavare, mondare e tagliare a dadoni le patate. Inserirle in una teglia con olio e rosmarino. Cuocere in forno

Frutta

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

MENU'

Gnocchetti di semola in crema di zucca
Hamburger di bovino
Finocchi
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Gnocchetti di semola	60	70	90
Zucca	20	30	40
Brodo vegetale°	qb	qb	qb
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Tritato di vitellone	50	80	100
Olio evo	4	5	5
Finocchi	50	60	70
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

° In allegato

Preparazione e consigli

Gnocchetti di semola in crema di zucca

Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale. Cuocere gli gnocchetti secondo indicazione e aggiungere la crema di zucca

Hamburger di bovino

Costituire gli hamburger dal tritato di carne. Adagiarli su teglia oliata e cuocere in forno.

Finocchi

Mondare i finocchi e lavarli accuratamente. Condirle con olio

Frutta

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

MENU'

Pasta con zucchine
Frittatina semplice
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Zucchine	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Uovo (n)	1	2	2
Olio evo	5	5	6
Insalata verde	30	50	60
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta zucchine

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere le zucchine lavate e finemente tritate. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Frittatina semplice

Sbattere l'uovo intero fino ad ottenere un composto spumoso. Versare in una teglia oliata

Insalata verde

Mondare l'insalata e lavarle accuratamente. Condirle con olio. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco o succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Pasta al tonno
Filetti di platessa alla mugnaia
Carote baby all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Tonno sott'olio	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Passata di pomodoro	15	25	35
Platessa	50	70	90
Farina tipo 0	5	5	6
Olio evo			
Carote fresche	50	70	90
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta zucchine

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro e il tonno sgocciolato. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Frittatina semplice

Infarinare la platessa e adagiare su una teglia oliata e cuocere al forno. Sfumare con vino bianco secco

Carote baby all'olio

Lavare le carote e lessare in acqua. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Riso con crema di zucca
Involtini di prosciutto cotto e provola
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	80
Zucca	20	30	40
Olio evo	4	4	5
Cipolla	qb	qb	qb
Brodo Vegetale°	qb	qb	qb
Prosciutto cotto	20	40	50
Provola	10	20	20
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	5	5	6
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

° In allegato

Preparazione e consigli

Riso con crema di zucca

Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale bollente.

Involtini di prosciutto cotto e provola

Avvolgere la provola nel prosciutto cotto, quindi riscaldare in forno per pochi minuti

Spinaci all'olio

Lavare gli spinaci e cuocerli in poca acqua. Condirli con olio. Se richiesto, aggiungere qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Pasta al pesto alla genovese
Nuggets di pollo
Zucchine gratinate
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pesto*	20	30	40
Nuggets di pollo**	60	80	120
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	5	6	7
Zucchine	50	70	90
Pane grattato	5	7	12
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

****Prodotto surgelato.** Prodotto costituito per almeno il 90% da carne di pollo

Preparazione e consigli

Pasta al pesto alla genovese

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il pesto.

Nuggets di pollo

Adagiare i nuggets di pollo su teglia oliata e cuocere in forno.

Zucchine gratinate

Lavare le zucchine e tagliarle a listarelle. Disporre su una teglia e ricoprire con pane grattato. Cuocere in forno

Frutta

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

MENU'

Farro all'olio e parmigiano
Uova strapazzate
Zucchine gratinate
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Farro	60	70	80
Olio evo	4	6	7
Parmigiano reggiano	10	15	20
Uovo (n)	1	2	2
Olio evo	4	5	5
Zucchine fresche	50	70	90
Pan grattato	10	15	20
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Farro all'olio e parmigiano

Cuocere il farro secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con olio e parmigiano

Uova strapazzate

Rompere le uova in una teglia oliata e mescolare leggermente

Zucchine gratinate

Lavare e tagliare le zucchine alla julienne. Cospargerle con pangrattato e olio. Cuocere in forno.

Frutta

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

Primavera

MENU

Pasta al pomodoro e basilico
Arrosto di bovino
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pomodoro, passata	10	15	20
Basilico e Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Fesa/Reale di vitella	50	70	90
Brodo vegetale ^o	qb	qb	qb
Rosmarino, aglio, carota e cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	6
Vino rosso	qb	qb	qb
Carote fresca	50	70	90
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

^o In allegato

Preparazione e consigli

Pasta pomodoro e basilico

Rosolare la cipolla in olio bollente, quindi aggiungere la passata di pomodoro. Cuocere la pasta in abbondante acqua e, una volta cotta, condirla con il pomodoro e basilico

Arrosto di bovino

Condire la carne con rosmarino tritato. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, aglio, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino, lasciar evaporare. Aggiustare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.

Carote alla julienne

Lavare e mondare le carote. Tagliarle alla julienne e condire con olio.

Frutta

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

MENU'

Farro al pomodoro e olive nere
Crescenza
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Farro	50	60	70
Pomodoro, polpa	20	30	40
Carota, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olive nere denocciolare	5	7	10
Olio evo	5	5	5
Crescenza	40	60	80
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Farro al pomodoro e olive nere

Fare un battuto di sedano, carota e cipolla e rosolare in olio bollente. Aggiungere la polpa di pomodoro e olive nere. Cuocere il farro in abbondante acqua e condirlo con salsa di pomodori e olive nere.

Crescenza

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della crescenza

Spinaci all'olio

Lavare gli spinaci e cuocerli in poca acqua. Condirli con olio. Se richiesto, aggiungere qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Riso con capricci di zucchini
Tonno sott'olio
Insalata e Pomodori
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	40	60	70
Cipolla	qb	qb	qb
Zucchini	20	30	40
Olio evo	5	6	7
Tonno sott'olio (evo)	40	60	80
Insalata verde	30	40	50
Pomodori	50	70	90
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso con capricci di zucchini

Far rosolare la cipolla in olio bollente. Aggiungere le zucchini lavate e tagliate a listarelle sottili. Cuocere il riso in abbondante acqua e condirlo con le zucchini.

Tonno sott'olio

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del tonno.

Insalata e pomodori

Lavare e mondare insalata e pomodori. Condirli con olio. Se richiesto, aggiungere qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Pasta al ragù di verdure
Frittata al prosciutto cotto
Melanzane all'origano
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40	60	70
Cipolla	qb	qb	qb
Zucchine	10	20	25
Carota	15	20	25
Piselli	15	20	25
Pomodori pelati	40	60	70
Olio evo	4	6	7
Uova (n)	1	1	2
Prosciutto cotto	10	15	15
Olio evo	4	5	6
Melanzane fresche	50	70	90
Origano e aglio	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al ragù di verdure

Mondare e tagliare le zucchine a rondelle, le carote a julienne e tritare finemente la cipolla, unire i piselli, i pomodori passati e far cuocere il tutto. Lessare la pasta in acqua, scolarla e condirla con la salsa.

Frittata con prosciutto cotto

Sbattere le uova con il latte e il parmigiano. Aggiungere il prosciutto cotto tagliato a cubetti. Disporre uniformemente su una teglia oliata ed infornare.

Melanzane all'origano

Lavare e tagliare le melanzane a cubetti. Metterle in un tegame con olio, origano e aglio intero. Cuocere in forno.

Frutta

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

MENU'

Crema di ceci con pastina
Fettina di scamorza
Insalata mista
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	40	50	50
Ceci lessati	30	35	50
Carota, sedano, cipolla, Rosmarino	q.b. qb	q.b. qb	q.b. qb
Olio evo	5	5	5
Scamorza	30	50	60
Insalata Mista: indivia, scarola e valeriana	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Crema di ceci con pastina

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla, rosmarino e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e ceci e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Fettina di scamorza

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del formaggio proposto.

Spinaci all'olio

Lavare accuratamente le verdure. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Riso all'ortolana
Fusi di pollo arrosto
Zucchine gratinate
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	40	60	70
Cipolla	qb	qb	qb
Zucchine	10	20	25
Carota	15	20	25
Melanzane	20	30	40
Olio evo	4	6	7
Fusi di pollo	100	150	200
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Zucchine fresche	50	70	90
Pan grattato	10	15	20
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al ragù di verdure

Rosolare la cipolla in olio bollente, quindi aggiungere le zucchine a rondelle, le melanzane a dadini e unire i piselli. Lessare il riso in acqua, scolarla e condirla con le verdure.

Fusi di pollo arrosto

Adagiare i fusi di pollo in una teglia oliata. Aggiungere il rosmarino e cuocere in forno

Zucchine gratinate

Lavare e tagliare le zucchine alla julienne. Cospargerle con pangrattato e olio. Cuocere in forno.

Frutta

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

MENU'

Pasta al pesto alla genovese
Involtini di prosciutto crudo e provola
Carote baby all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pesto alla genovese*	20	30	40
Prosciutto crudo	30	40	50
Provola	10	20	25
Carote baby	50	75	90
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Pasta al pesto alla genovese

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il pesto.

Involtini di prosciutto crudo e provola

Avvolgere la provola nel prosciutto crudo. Adagiare su carta forno e riscaldare al fine di rendere la provola filante

Carote baby all'olio

Lavare le carote e lessare in poca acqua. Condire con olio e se richiesto aggiungere qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Riso all'olio e parmigiano
Petto di pollo al limone
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	40	60	70
Parmigiano reggiano	10	15	20
Olio evo	4	6	7
Petto di pollo	40	60	80
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Succo di limone fresco	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso all'olio e parmigiano

Cuocere il riso in abbondante acqua e condirlo con parmigiano e olio

Petto di pollo al limone

Sciacquare i petti di pollo e tagliarli a dadi uniformi. Passarli nella farina e cuocerli in olio bollente con succo di 1 limone fresco

Insalata verde

Lavare e mondare l'insalata. Condirla con olio. Se richiesto, aggiungere qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Pasta aglio, olio e pomodoro
Bastoncini di pesce
Insalata e pomodori
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50	60	80
Pomodorini pachino freschi	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Aglione e cipolla	qb	qb	qb
Bastoncini di pesce*	70	90	120
Olio evo	4	6	7
Pomodori	50	70	90
Insalata	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

*Prodotto surgelato. Prodotto costituito per almeno il 90% da filetti di merluzzo

Preparazione e consigli

Pasta aglio, olio e pomodori

Far rosolare in olio bollente l'aglio e la cipolla. Tagliare a metà i pomodorini e adagiarli sulla parte tagliata verso il soffritto. Far appassire i pomodorini cuocendo a fuoco lento. Cuocere la pasta in abbondante acqua versarla nel sugo per essere poi ripassata.

Bastoncini di pesce

Prodotto surgelato costituito prevalentemente da filetti di merluzzo panati. Il prodotto dovrà essere privo di additivi e cotto in forno su una teglia oliata.

Insalata e pomodori

Lavare e mondare i pomodori e l'insalata. Condirli con olio ed eventuale qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Crema di fagioli con crostini di pane
Frittatina con asparagi
Patate all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pane	40	50	50
Fagioli lessati	30	35	50
Carota, sedano, cipolla,	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	5	5	5
Uova (n)	1	2	2
Punte di asparagi*	20	30	40
Cipolla	qb		qb
Olio evo	4	5	6
Patate	50	70	90
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

*Prodotto surgelato

Preparazione e consigli

Crema di fagioli con pane tostato

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla, rosmarino e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e fagioli e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Tagliare il pane in piccoli dadini e tostare in forno per pochi minuti (d'orare il pane), quindi servire cospargendo con crema di fagioli

Frittatina con asparagi

Rosolare la cipolla in olio bollente, quindi aggiungere le punte di asparagi. Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso quindi aggiungere le punte di asparagi. Versare il composto in un tegame e cuocere

Patate all'olio

Lavare e mondare le patate. Lessare in acqua, quindi tagliare a dadini e condire con olio.

Frutta

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

MENU'

Riso con sorrisi di funghi
Fior di latte
Insalata carote e mais
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	60	70	90
Funghi champignon	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	4
Mozzarella vaccina	40	50	80
Insalata verde	20	30	40
Carote	20	30	40
Mais dolce	10	15	20
Olio evo	4	4	4
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso con sorriso di funghi

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere i funghi lavati e tagliati a spicchio (sorriso). Cuocere a fuoco lento. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con i funghi.

Mozzarella fior di latte

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della mozzarella

Insalata carote e mais

Lavare e mondare le verdure. Tagliare le carote alla julienne e condire il tutto con olio e qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Ceci cremosi con pastina
Frittata semplice
Patate arrosto
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40	50	60
Ceci lessati	30	40	50
Carota, sedano, cipolla, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	qb	qb	qb
	4	5	6
Uova (n)	1	2	2
Olio evo	4	5	6
Patate	50	60	80
Rosmarino e aglio	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Ceci cremosi con pastina

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla, rosmarino e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e ceci e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Aggiungere i crostini di pane nella quantità indicata.

Frittata semplice

Sbattere le uova intere fino ad ottenere un composto spumoso. Versare in una teglia con olio bollente

Patate arrosto

Mondare le patate e tagliarle a dadini. Aggiungere olio, rosmarino e l'aglio, quindi cuocere in forno

Frutta

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

MENU'

Riso verdone
Dadolata di pollo agli agrumi
Pomodori e cetrioli
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Zucchine	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Petto di pollo	50	60	90
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Succo di 1 arancia e 1 limone	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Pomodori	50	70	90
Cetrioli	30	50	60
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso verdone

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere le zucchine lavate e finemente tritate, poi omogeneizzare fino ad ottenere un composto cremoso. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la crema di zucchine

Dadolata di pollo agli agrumi

Sciacquare il petto di pollo e tagliarlo a dadi. Passarlo nella farina, quindi versarlo in una teglia con olio bollente e succo di arancia e limoni freschi.

Pomodori e cetrioli

Lavare i pomodori, sbucciare i cetrioli e affettare entrambi. Condirli con olio ed eventuale qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Gnocchetti al pomodoro e basilico
Formaggino semistagionato
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Gnocchetti*	70	90	110
Passata di pomodoro	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla e basilico	qb	qb	qb
Formaggino semistagionato	40	50	60
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

* **Prodotto confezionato.** Prodotto costitutivo prevalentemente da patate

Preparazione e consigli

Gnocchetti al sugo

Far rosolare in olio bollente la cipolla, quindi aggiungere la passata di pomodoro. Cuocere gli gnocchi secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il sugo

Formaggino semistagionato

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del formaggino

Insalata verde

Lavare e mondare l'insalata, quindi condirla con olio ed eventuale qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Pasta al ragù di sgombro e olive nere
Polpettine di bovino al sugo
Bietoline all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Sgombri sott'olio	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Pomodoro, salsa	20	30	40
Olive nere	7	10	12
Olio evo	4	5	5
Tritato di vitellone	40	50	80
Uovo (n)	1	1	1
Passata di pomodoro	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Bieta fresca	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al ragù di sgombro e olive nere

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro, olive nere e sgombri sgocciolati. Cuocere lentamente. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il ragù.

Polpettine di bovino al sugo

Comporre piccole polpette mescolando la carne tritata con l'uovo. Far rosolare in olio bollente la cipolla, quindi aggiungere la passata di pomodoro e le polpettine. Cuocere lentamente.

Insalata carote e mais

Lavare e mondare le bietole. Lessare in poca acqua, scolare e condire con olio e se richiesto qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Riso alla cantonese
Frittata con zucchine
Insalata di pomodori
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	40	60	70
Pisellini freschi	20	30	40
Prosciutto cotto	10	15	20
Uovo	1	1	1
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Uova (n)	1	2	2
Zucchine	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Insalata verde	20	30	40
Pomodori	40	50	60
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso alla cantonese

Far rosolare in olio bollente la cipolla, poi aggiungere i pisellini, il prosciutto cotto e acqua. Nel frattempo sbattere 1 uovo e cuocerlo al fine di ottenere pezzettini di frittata. Cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e aggiungere i pisellini, il prosciutto cotto e bocconcini di frittata.

Frittata con zucchine

Far rosolare in olio bollente la cipolla, quindi aggiungere le zucchine finemente tritate. Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso, aggiungere le zucchine e versare il tutto in una teglia oliata per la cottura.

Insalata e pomodori

Lavare e mondare l'insalata e i pomodori. Condire con olio e qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Pasta ai quattro formaggi
Nuggets di Nasello
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50	70	90
Parmigiano reggiano	5	7	8
Emmenthal	7	9	10
Scamorza	7	9	10
Taleggio	5	7	8
Nuggets di Nasello*	50	60	70
Carote fresche	40	50	60
Olio evo	4	5	5
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

* **Prodotto surgelato.** Prodotto costituito prevalentemente da filetti di nasello ricoperti da sottile panatura.

Preparazione e consigli

Pasta ai quattro formaggi

Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e aggiungere il grattugiato dei formaggi sopraindicati.

Nuggets di nasello

Adagiare i nuggets su una teglia ricoperta da carta forno. Cuocere secondo indicazioni riportate sulla confezione

Carote alla julienne

Lavare e mondare le carote, quindi tagliarle alla julienne. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Risotto al profumo di zafferano
Uova strapazzate
Bietoline all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Zucchine	50	80	100
Cipolla o aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Olio evo	4	6	7
Zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
Uova (n)	1	2	2
Olio evo	4	5	5
Bieta fresca	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Riso alle zucchine e zafferano

Preparare un battuto d'aglio o cipolla sminuzzati e rosolare in olio extra vergine d'oliva; aggiungere le zucchine lavate e tagliate. Salare e lasciare stufare aggiungendo se necessaria un po' di acqua calda. Nel frattempo cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione; scolare e condire con il sugo a cui va aggiunto lo zafferano e il formaggio grattugiato al momento di servire.

Uova strapazzate

Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso. Versare su tegliata oliata e cuocere mescolando il composto.

Bietoline all'olio

Lavare e mondare la bieta. Lessarla in poca acqua. Condire con olio.

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

MENU'

Pasta tricolore
Fettina alla pizzaiola
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Mozzarella vaccina	20	25	30
Passata di pomodoro	10	15	25
Olio evo	4	6	7
Basilico	q. b.	q. b.	q. b.
Fettine di manzo	40	70	90
Polpa di pomodoro	20	30	40
Origano e Aglio	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta tricolore

Rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro e cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e aggiungere la mozzarella tagliata a dadini e il basilico fresco adeguatamente lavato.

Fettine alla pizzaiola

Rosolare in olio bollente l'aglio e l'origano, quindi aggiungere la polpa di pomodoro. A circa metà cottura aggiungere le fettine e completare la cottura a fuoco lento

Insalata verde

Lavare e mondare gli spinaci. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco, se richiesto.

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

MENU'

Vellutata di lenticchie con pane tostato
Parmigiano reggiano
Pomodori
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pane	50	60	70
Lenticchie secche	20	30	40
Carota, sedano, cipolla,	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	4	5	5
Parmigiano reggiano	20	30	50
Pomodori	50	60	80
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Vellutata di lenticchie con pastina

Lasciare in ammollo le lenticchie per almeno 12 ore, cambiando spesso l'acqua e non utilizzandola per la cottura. In seguito, preparare un battuto di sedano, carote, cipolla e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e lenticchie e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza vellutata. Tagliare il pane in piccoli dadini e tostare in forno per pochi minuti (d'orare il pane), quindi servire cospargendo con la vellutata di lenticchie

Parmigiano reggiano

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del parmigiano reggiano.

Pomodori

Mondare i pomodori e lavarle accuratamente. Tagliarli a cubetti e condirle con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco

Frutta

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

Autunno**MENU'**

Risotto alla crema di zucca
 Scaloppine al limone
 Insalata verde
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	80
Zucca	40	50	60
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Brodo vegetale°	qb	qb	qb
Noce di vitellone	50	70	90
Succo di limone	qb	qb	qb
Farina tipo 0	5	7	9
Olio evo	4	5	6
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

° In allegato

Preparazione e consigli**Risotto con crema di zucca**

Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale bollente.

Scaloppine al limone

Infarinare leggermente le fettine, disporle su una teglia oliata e infornare. Lasciar colorire la carne girandola, quindi salare. Diluire il succo di limone fresco con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare.

Insalata verde

Lavare l'insalata e condire con olio e qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU

Pasta al pomodoro
Uova Strapazzate
Zucchine gratinate
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Basilico e cipolla	qb	qb	qb
Passata di pomodoro	10	15	25
Olio evo	4	6	7
Uova (n)	1	2	2
Olio evo	4	5	5
Zucchine fresche	50	70	90
Pan grattato	7	10	12
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Pasta al pomodoro

Rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro e cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e aggiungere una foglia di basilico fresco adeguatamente lavato.

Uova strapazzate

Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso. Versare in una teglia oliata e cuocere mescolando il composto.

Zucchine gratinate

Lavare e mondare le zucchine. Tagliarle a listarelle in una teglia, quindi condirle con pan grattato e olio. Cuocere in forno

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

MENU

Vellutata di ceci con pane tostato
Arista al latte
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pane	50	60	70
Ceci secchi	10	20	30
Carota, sedano, cipolla e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	4	5	5
Arista di maiale	50	70	90
Latte UHT	10	15	20
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Vellutata di ceci con pastina

Lasciare in ammollo i ceci per almeno 12 ore, cambiando spesso l'acqua e non utilizzandola per la cottura. In seguito, preparare un battuto di sedano, carote, cipolla e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e lenticchie e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza vellutata.

Tagliare il pane in piccoli dadini e tostare in forno per pochi minuti (d'orare il pane), quindi servire cospargendo con vellutata di ceci e un rametto di rosmarino

Arista al latte

Infarinare le fettine di carne e adagiarle su una teglia oliata. Scaldare il latte e cospargere il composto sulla carne quindi, infornare.

Spinaci all'olio

Lavare e mondare gli spinaci. Lessarli in poca acqua e condirle con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU'

Pasta, zucchine e melanzane
 Polpette di bovino al pan grattato
 Insalata verde
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Ricotta vaccina	20	30	40
Passata di pomodoro	20	30	40
Carote	10	15	20
Cipolla e sedano	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Tritato di carne di manzo	50	60	80
Uovo (n)	1	1	1
Pan grattato	5	7	9
Olio evo	4	5	6
Insalata verde	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli**Pasta, zucchine e melanzane**

Rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro, le zucchine e melanzane adeguatamente lavate e tagliate in piccoli dadini. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e aggiungere il condimento.

Polpette di bovino panate

Amalgamare il tritato di carne con l'uovo e il pan grattato e creare piccole polpette. Adagiarle su una teglia oliata e infornare.

Insalata verde

Lavare e mondare l'insalata. Condire con olio e qualche goccia di aceto di vino bianco.

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

MENU

Pasta rosa
 Frittata con patate
 Fagiolini all'agro
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Ricotta vaccina	20	30	40
Passata di pomodoro	20	30	40
Carote	10	15	20
Cipolla e sedano	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Uovo (n)	1	2	2
Patate	20	30	40
Latte UHT	5	8	10
Olio evo	4	5	5
Fagiolini freschi	50	70	90
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli**Pasta Rosa**

Tritare gli odori finemente e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con il composto, mescolando con cura.

Frittata con patate

Lavare e lessare le patate; sbucciarle e tagliarle a dadini. Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi le patate. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.

Fagiolini all'agro

Lavare e mondare i fagiolini. Lessare o cuocere al vapore i fagiolini e scolarli. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

MENU

Crema di lenticchie con pane tostato
Prosciutto crudo dolce
Insalata mista
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pane	40	50	50
Lenticchie secche	20	30	40
Carota, sedano, cipolla,	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	5	5	5
Prosciutto crudo dolce	20	30	40
Insalata Mista: indivia, scarola e valeriana	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli

Crema di lenticchie con pasta

Lasciare in ammollo le lenticchie per almeno 12 ore, cambiando spesso l'acqua e non utilizzandola per la cottura. In seguito, preparare un battuto di sedano, carote, cipolla e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e lenticchie e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza vellutata. Tagliare il pane in piccoli dadini e tostare in forno per pochi minuti (d'orare il pane), quindi servire cospargendo con crema di lenticchie

Prosciutto crudo

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del prosciutto crudo.

Insalata mista

Mondare le verdure e lavarle accuratamente. Tagliarle e condirle con olio extra vergine d'oliva. Se gradito può essere offerto agli utenti un po' d'aceto di vino bianco o succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU

Pasta al pesto alla genovese
Scamorza filante
Carotine alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pesto alla genovese*	20	30	40
Scamorza	30	50	70
Carote fresche	50	75	90
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Pasta al pesto alla genovese

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il pesto.

Scamorza filante

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della scamorza. Tagliare a fette e riscaldare in forno al fine di rendere la pasta filante.

Carote fresche

Lavare le carote e tagliarle alla julienne. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU

Riso all'olio e parmigiano
Bastoncini di merluzzo al forno
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Parmigiano reggiano	10	15	20
Olio evo	4	5	5
Bastoncini di pesce*	70	90	120
Olio evo	4	6	7
Insalata verde	20	30	40
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto surgelato.** Prodotto costituito per almeno il 90% da filetti di merluzzo

Preparazione e consigli

Riso all'olio e parmigiano

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con olio e parmigiano reggiano.

Bastoncini di merluzzo al forno

Prodotto surgelato costituito prevalentemente da filetti di merluzzo panati. Il prodotto dovrà esser privo di additivi e cotto in forno su una teglia oliata.

Insalata verde

Lavare e mondare l'insalata. Condire con olio ed eventuale qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU'

Pasta in crema di zucchine
 Crescenza
 Zucchine gratinate
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	60	80	90
Zucchine	20	30	40
Olio evo	4	5	5
Cipolla	qb	qb	qb
Crescenza	40	60	80
Zucchine fresche	50	70	90
Pane grattato	20	30	30
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli**Pasta in crema di zucchine**

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere le zucchine lavate e finemente tritate, poi omogeneizzare fino ad ottenere un composto cremoso. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con la passata

Crescenza

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della crescenza

Zucchine gratinate

Lavare le zucchine e tagliarle a listarelle. Disporre su una teglia e ricoprire con pane grattato. Cuocere in forno

Frutta

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

MENU

Risotto al profumo di zafferano
 Fusi di pollo al forno
 Spinaci all'olio
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Zucchine	50	80	100
Cipolla o aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Olio evo	4	6	7
Zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
Fusi di pollo	100	150	200
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli**Risotto al profumo di zafferano**

Preparare un battuto d'aglio o cipolla sminuzzati e rosolare in olio extra vergine d'oliva; aggiungere le zucchine lavate e tagliate. Salare e lasciare stufare aggiungendo se necessaria un po' di acqua calda. Nel frattempo cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione; scolare e condire con il sugo a cui va aggiunto lo zafferano e il formaggio grattugiato al momento di servire.

Fusi di pollo al forno

Adagiare i fusi di pollo in una teglia oliata. Cuocere in forno con qualche foglia di rosmarino

Spinaci all'olio

Mondare gli spinaci, lavarli e lessarli in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Succo di limone fresco a richiesta.

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

MENU

Pasta ai funghi trifolati
 Hamburger di bovino
 Mix di punte di asparagi al vapore
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Funghi champignon	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Tritato di carne di vitellone	50	70	90
Olio evo	5	6	7
Mix punte di asparagi al vapore*	60	80	100
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

*Prodotto surgelato

Preparazione e consigli

Pasta ai funghi trifolati

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere i funghi lavati e finemente tritati. Cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con i funghi.

Hamburger di bovino

Confezionare gli hamburger e adagiarli su una teglia oliata. Cuocere in forno

Mix di punte di asparagi al vapore

Lessare le punte di asparagi in poca. Condire con olio e qualche goccia di succhi di limone fresco

Frutta

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

MENU

Gnocchetti di semola in crema di zucca
Polpette di merluzzo al forno
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Gnocchetti di semola	60	70	90
Zucca	20	30	40
Brodo vegetale ^o	qb	qb	qb
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Polpette di merluzzo**	50	80	100
Olio evo	4	5	5
Insalata verde	50	60	70
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

^o In allegato

** Prodotto surgelato. Prodotto costituito prevalentemente da cuori di merluzzo

Preparazione e consigli

Gnocchetti di semola in crema di zucca

Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale. Cuocere gli gnocchetti secondo indicazione e aggiungere la crema di zucca

Polpette di merluzzo al forno

Adagiare le polpette di merluzzo al forno su carta forno e cuocere in forno.

Insalata verde

Lavare e mondare i finocchi e lavarli accuratamente. Condirle con olio e qualche goccia di aceto di vino bianco.

Frutta

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

MENU

Pasta al tonno, capperi e olive nere
 Platessa alla mugnaia
 Fagiolini all'olio
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Tonno sott'olio	20	30	40
Pomodoro, passata	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Capperi	5	8	10
Olive nere denocciolate	7	9	12
Cipolla	qb	qb	qb
Platessa*	50	70	90
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Olio evo	5	6	7
Fagiolini freschi	60	80	100
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto surgelato**

Preparazione e consigli

Pasta al tonno, capperi e olive nere

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro, il tonno sgocciolato, i capperi e le olive nere denocciolate. Cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Platessa alla mugnaia

Decongelare il prodotto a 4°C. Sciacquare e infarinare. Adagiare la platessa su una teglia oliata e cuocere in forno sfumando con vino bianco secco.

Fagiolini all'olio

Lavare, mondare e lessare i fagiolini in poca acqua. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU

Riso con olio e parmigiano
 Lonza di maiale alla palermitana
 Spinaci all'olio
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	60	70	90
Parmigiano reggiano	5	6	8
Olio evo	5	5	5
Lonza di maiale	70	80	90
Pan grattato	20	40	50
Sale e aromi naturali (aglio, rosmarino, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	5	6	7
Vino bianco secco	qb	qb	Qb
Bieta surgelata	60	80	100
Olio evo	5	6	8
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli**Riso all'olio extravergine d'oliva e parmigiano**

Far cuocere il riso in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Quindi scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

Arrosto di lonza di maiale alla palermitana

Impanare l'arista nel pan grattato, insaporire la carne con sale, rosmarino, aglio e cipolla tritati. Passarla in tegame con l'olio extravergine d'oliva. Infornare a 180-200°C fino a cottura al cuore della carne

Bietoline all'olio

Si possono utilizzare sia quelle fresche che surgelate. Dopo la cottura, condire con olio e sale e, a piacere, passare in padella con uno spicchio d'aglio.

Frutta

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità del frutto e l'assenza di impurità.

MENU'

Tagliatelle al ragù
Parmigianino
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Tagliatelle all'uovo*	50	60	70
Passata di pomodoro	20	30	40
Carota, sedano e cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Tritato di vitellone	20	30	40
Parmigiano reggiano	30	50	60
Carote fresche	60	70	90
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto costituito prevalentemente da farina di semola e uova pastorizzate.

Preparazione e consigli

Tagliatelle al ragù

Fare un battuto di sedano, carota e cipolla e rosolare in olio bollente. Aggiungere la passata di pomodoro e il tritato di carne. Cuocere a fuoco lento. Cuocere le tagliatelle secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Parmigianino

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche del parmigiano

Carote alla julienne

Lavare, mondare e tagliare le carote alla julienne. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU'

Pasta al pomodoro e basilico
 Frittata di spinaci
 Insalata mista
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pomodoro, polpa	20	30	40
Olio evo	4	5	6
Cipolla e basilico	qb	qb	qb
Uova (n)	1	2	2
Spinaci freschi	15	25	30
Cipolla	qb	qb	qb
Olio evo	5	6	7
Insalata Mista: indivia, scarola e valeriana	30	40	50
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto surgelato**

Preparazione e consigli

Pasta al pomodoro e basilico

Far rosolare in olio bollente la cipolla. Aggiungere la polpa di pomodoro. Cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire. Aggiungere una foglia di basilico adeguatamente lavata

Frittata di spinaci

Lessare gli spinaci in poca acqua. Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere gli spinaci, versare in una teglia oliata e cuocere in forno

Insalata mista

Lavare, mondare le verdure. Condire con olio e qualche goccia di aceto di vino bianco

Frutta

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

MENU

Pasta al pesto alla genovese
Fior di latte
Carote alla julienne
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Pesto alla genovese*	20	30	40
Mozzarella vaccina	40	60	80
Carote fresche	50	75	90
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Pasta al pesto alla genovese

Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il pesto.

Scamorza filante

Garantire il rispetto delle caratteristiche merceologiche, organolettiche e microbiologiche della scamorza. Tagliare a fette e riscaldare in forno al fine di rendere la pasta filante.

Carote fresche

Lavare le carote e tagliarle alla julienne. Condire con olio e qualche goccia di succo di limone fresco

Frutta

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

MENU

Crema di ceci con pastina
Bastoncini di merluzzo
Spinaci all'olio
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	40	50	50
Ceci lessati	30	35	50
Carota, sedano, cipolla,	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	5	5	5
Bastoncini di merluzzo*	70	90	120
Pan grattato	10	10	10
Olio evo	4	5	6
Spinaci freschi	30	40	50
Olio evo	5	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto surgelato.** Prodotto costituito per almeno il 90% da merluzzo

Preparazione e consigli

Crema di ceci con pastina

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla, rosmarino e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere acqua e ceci e lasciar cuocere a fuoco moderato. Terminata la cottura frullare fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Cuocere la pasta di semola secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire.

Bastoncini di merluzzo

Prodotto surgelato costituito prevalentemente da filetti di merluzzo panati. Il prodotto dovrà esser privo di additivi e cotto in forno su una teglia oliata.

Spinaci all'olio

Lavare accuratamente gli spinaci e cuocere in poca acqua. Condire con olio ed eventualmente qualche goccia di succo di limone fresco.

Frutta

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

MENU

Pasta con crema di cavolfiore
Frittata semplice
Insalata verde
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/600	Kcal 600/700	Kcal 700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60	70	90
Cavolfiore	20	30	40
Aglione	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	6
Uova (n)	1	2	2
Olio evo	4	5	5
Insalata verde	30	40	60
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

***Prodotto confezionato.** Prodotto fresco costituito prevalentemente da olio evo, basilico, pinoli, parmigiano o grana. Il prodotto dovrà esser privo di additivi

Preparazione e consigli

Pasta con crema di cavolfiore

Cuocere i cavolfiori con olio e aglio. Salare e, a cottura ultimata dopo aver tolto gli spicchi di aglio, passare i cavolfiori in modo da ottenere una crema omogenea. Lessare la pasta in abbondante acqua, scolari e condirla con la crema ottenuta e se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.

Frittata semplice

Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso. Versare il tutto in una teglia oliata e cuocere in forno

Insalata verde

Lavare e mondare l'insalata. Condire con olio e qualche goccia di aceto di vino bianco.

Frutta

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

MENU'

Riso in salsa di pomodoro
 Arista al latte
 Patate arrosto
 Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/600	600/700	700/800
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	50	60	70
Passata di pomodoro	10	20	30
Cipolla e origano	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	5
Arista di maiale	50	70	90
Latte UHT	10	15	20
Farina tipo 0	qb	qb	qb
Patate	60	80	100
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	4	6	7
Frutta fresca	120	120	120
Pane	50	50	50

Preparazione e consigli**Riso in salsa di pomodoro**

Rosolare la cipolla e l'origano in olio bollente. Cuocere il riso secondo indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il sugo

Arista al latte

Infarinare le fettine di carne e adagiarle su una teglia oliata. Scaldare il latte e cospargere il composto sulla carne quindi, infornare.

Patate arrosto

Lavare e mondare le patate. Tagliarle a dadini e disporle su una teglia oliata con rametti di rosmarino. Cuocere in forno

Frutta

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

° BRODO VEGETALE

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Grammi	Grammi	Grammi
Carota	10	15	15
Cipolla	5	7	7
Sedano	5	7	7
Zucchine	10	15	15

MERENDE PROPOSTE

Prodotti confezionati o freschi

- a) Yogurt magro o alla frutta (125g) con 1 frutto (125g);
- b) Risolatte alla vaniglia (150g);
- c) Budino al cacao o alla vaniglia (150g);
- d) Frutta fresca di stagione (120g) con 10g di parmigiano reggiano;
- e) Pane (50g) e marmellata (5g) con 1 bicchiere di latte (125g) o 1 yogurt (125g);
- f) Cracker (1 pacchetto da 25g);
- g) Crostatine di frutta (50g)

**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, MELANZANE, PATATE, PORRI, RADICCHIO, SEDANO, SPINACI, ZUCCA.

NOVEMBRE:

BARBABIETOLE, CAROTE, CATALOGNA, CAVOLFIORE, CAVOLETTI DI BRUXELLES, CICORIA, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, POMODORI, INSALATA BELGA, LENTICCHIE, PORRI, RADICCHIO, SEDANO, SPINACI, ZUCCA.

DICEMBRE:

BARBABIETOLE, CARCIOFI, CAROTE, CATALOGNA, CAVOLFIORE, CAVOLETTI DI BRUXELLES, CICORIA, CIPOLLE, COSTE, ERBETTE, POMODORI, INDIVIA, LATTUGA, SCAROLA, SEDANO, SPINACI, TREVIGIANA, ZUCCA.

GENNAIO:

BARBABIETOLE, BIETOLE, CARCIOFI, CAROTE, CATALOGNA, CAVOLI, CAVOLFIORI, CICORIA, CIPOLLE, COSTE, POMODORI, PATATE, PORRI, LATTUGA, RADICCHIO, SPINACI, VERZE, ZUCCA.

FEBBRAIO:

BIETOLE, CARCIOFI, CATALOGNA, CAVOLFIORI, CICORIA, CIPOLLE, ERBETTE, POMODORI, INDIVIA, LATTUGA, PATATE, PORRI, SEDANO, SPINACI, VERZE, ZUCCA.

MARZO:

CARCIOFI, CAROTE, CICORIA, CIPOLLE, ERBETTE, POMODORI, LATTUGHINO, PASQUALINA, PATATE, PORRI, RADICCHIO, RAVANELLI, 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.

VARIANTI PER LA PREPARAZIONE DELLE VERDURE

CAROTE E POMODORI ALL' OLIO EXTRA VERGINE

Ancora crudi, dopo essere stati puliti e tagliati, porli in un tegame con il fondo coperto d'olio caldo.

Salare appena e girare le verdure diverse volte fino a completa cottura per circa 20 minuti.

POMODORI PANATI

Lessare i Pomodori tagliati a quarti. Scolare e passare nel pane grattugiato.

Metterli in un tegame col fondo coperto d'olio extra vergine. Salarli ed infornarli per circa 15 minuti. Girarli a metà cottura per completare la doratura.

SPINACI AL TEGAME

Con uno spicchio d'aglio profumare l'olio extra vergine messo a riscaldare in un tegame. Quindi toglierlo. Mettervi gli spinaci lessati, il sale e girarli spesso fino a che non saranno ben insaporiti.

INSALATA TIPO " NIZZARDA"

In ugual peso, condire con olio extra vergine e sale le seguenti verdure lessate: patate, Pomodori, fagiolini.

CARCIOFI IN PADELLA

Prendere i fondi di carciofi surgelati e lessarli in acqua salata. Scolare e passare in un tegame appena oliato. Aggiustarli di sale e profumarli con un po' d'origano secco. Farli passare per circa 10 minuti a fuoco moderato.

PATATE AL POMODORO

Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a pezzetti. Sbucciare le cipolle e affettarle finemente, quindi rosolarle a fuoco lento in un tegame con olio extra vergine. Aggiungere le patate, il sale, i pomodori pelati e lasciare stufare fino a cottura ultimata aggiungendo acqua calda al bisogno. Se gradito insaporire con foglie di basilico sminuzzate od origano.

(Variante: sostituire la cipolla con i porri e i pomodori pelati con quelli freschi.)

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana 2014.
- Ministero per le Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana
- Eugenio del Toma: Prevenzione e terapia dietetica. Pensiero Scientifico Editore Roma 2005
- Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.
WHO Geneva 2003
- Trends in portion sizes in the U.K. A preliminary review of published information. Report to the Food Standards Agency. May 2008