

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Sede Territoriale di Lodi

Documento
di indirizzo

A Scuola con Gusto

Indicazioni Generali per
la gestione del menù
scolastico



Edizione
2016

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
USC Igiene Alimenti e Nutrizione - Lodi

A cura di: Maurizio Credali, Elena Armondi, Maria Luisa Dallavalle, Martina di Prampero, Viviana Lisci, Beatrice Novella

A Scuola con Gusto

Indicazioni Generali per la gestione del menù scolastico

Indice

PREFAZIONE	PAG. 3
TABELLE DIETETICHE	PAG. 4
INDICAZIONI GENERALI	PAG. 10
PRIMI PIATTI	PAG. 12
- SUGHI PER PRIMI PIATTI	PAG. 12
- RISOTTI	PAG. 15
- ALTRI PRIMI PIATTI ASCIUTTI	PAG. 16
- PRIMI PIATTI IN BRODO	PAG. 17
FOCACCE, PIZZE E TORTE SALATE	PAG. 18
SECONDI PIATTI	PAG. 19
- CARNE	PAG. 19
- PESCE	PAG. 21
- UOVA	PAG. 21
- ALTRI SECONDI PIATTI	PAG. 22
- SECONDI PIATTI FREDDI	PAG. 23
LEGUMI	PAG. 24
CONTORNI	PAG. 25
- CONTORNI CRUDI	PAG. 25
- CONTORNI COTTI	PAG. 26
FRUTTA E DOLCI	PAG. 27
ALLEGATO n.1:	Scheda di monitoraggio del pasto
ALLEGATO n.2:	Elenco dei 14 allergeni
ALLEGATO n.3:	Alimenta la salute: il cibo come strumento di benessere
ALLEGATO n.4:	Il calendario della frutta e della verdura



ASSAGGIARE DI STEFANO BORDIGLIONI

'Frittata di cipolle? Fammi assaggiare!
Zuppa di broccoli! Posso provare?
Filetto di sgombro? Dammene un pezzetto!
Bistecca di spada? Di questa anche mezz'etto!
Ravioli all'ortica? Non sembrano male!
Tortelli di zucca? Piatto speciale!
Un mango per frutta? Ma certamente!
Sento anche la papaja, mica per niente...'
Lia assaggia di tutto, perchè è sveglia e curiosa:
così impara sapori nuovi, ottima cosa.



PREFAZIONE

La refezione scolastica, così come ampiamente descritto all'interno delle specifiche "Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica" ha come obiettivo quello di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronic-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

Peraltro, nella "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU già nel 1989, è sancito il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana e adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile.

Nel 2007 all'interno di "Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari", strategia elaborata dal Ministero della Salute per contrastare i fattori di rischio modificabili, la ristorazione scolastica è stata individuata come ambito di intervento e strumento prioritario per promuovere salute ed educare a una corretta alimentazione.

Non dobbiamo però dimenticare che "promozione della salute" non esclude la "promozione della qualità", anzi è importante che i due concetti vengano letti come un binomio. Diventa quindi cruciale, nella ristorazione scolastica, elevare il livello

qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

Il presente documento, che viene periodicamente aggiornato in coerenza con l'evoluzione del modello di tabella dietetica, si prefigge l'obiettivo di fornire suggerimenti pratici ed indicazioni operative per migliorare la qualità del servizio partendo dal concetto di modello di tabella dietetica, passando attraverso un pasto appropriato in un contesto appropriato per arrivare nella pratica alla preparazione di ricette rispondenti a requisiti di qualità e che possano facilitare, per le loro modalità di presentazione, l'accettazione, da parte dei bambini, di alimenti protettivi, rendendone abituale nel tempo il consumo.

Il testo è stato strutturato in modo tale da essere facilmente fruibile sia dai professionisti operanti nel campo della ristorazione scolastica che dalle famiglie in ambito domestico, nella convinzione che la promozione di scelte alimentari favorevoli alla salute necessiti di un approccio sistemico e integrato che veda il coinvolgimento attivo di tutte le parti interessate.



LA TABELLA DIETETICA

All'interno della giornata alimentare di un bambino il pasto in mensa assume un'importanza rilevante in quanto rappresenta uno dei "momenti alimentari" orientato alla copertura dei suoi fabbisogni nutrizionali. Gli utenti del servizio di ristorazione scolastica devono poter fruire, con il pranzo, di un adeguato apporto di sostanze nutritive quantitativamente e qualitativamente proporzionato alle loro richieste giornaliere.

Le tabelle dietetiche vengono quindi elaborate per rispondere a requisiti di adeguatezza in termini di apporto di nutrienti nelle varie fasce di età e di promozione di alimenti protettivi per la salute quali verdure, legumi e pesce, tenendo conto inoltre dell'appropriatezza dell'offerta sulla base di indicatori di gradimento sensoriale.

Poiché gli obiettivi prioritari sono la garanzia della sicurezza igienico-nutrizionale, la disponibilità dei nutrienti, la promozione di alimenti protettivi e allo stesso tempo l'accettabilità del piatto, nella formulazione del modello base viene integrata la logica del calcolo computerizzato con la logica del sistematico buon senso; il modello di tabella dietetica proposto nel presente documento viene quindi elaborata sulla base della conoscenza territoriale, consolidata da anni di lavoro nel settore, degli obiettivi nutrizionali da perseguire e della valenza educativa della stessa.

La proposta dell'ASL è in linea con le più recenti evidenze scientifiche che si prefiggono, come obiettivo primario, la prevenzione del rischio di insorgenza di patologie cronico-degenerative e di eccesso ponderale.

Il modello di tabella dietetica viene progressivamente integrato negli anni con nuove preparazioni che prevedono tra gli obiettivi anche quello di ridurre il quantitativo di proteine animali a favore di proteine vegetali e di aumentare l'apporto di fibre nella giornata alimentare; ciò si traduce, all'interno del menù, sia in proposte che incentivano il consumo dei legumi e di cereali e derivati meno usuali (es: farro, orzo, pasta e pane integrale), sia in un percorso di graduale riduzione delle carni conservate anche tenendo delle abitudini alimentari in ambiente domestico.

La proposta di tabella dietetica rappresenta un modello a cui tendere da intendersi come ipotesi modulabile nelle diverse realtà: le varie preparazioni

possono essere eventualmente sostituite con altre nutrizionalmente equivalenti, avvalendosi del presente documento di indirizzo, nel momento in cui si dovesse riscontrare una scarsa accettazione attraverso un costante monitoraggio dei consumi e degli scarti.

La modulazione delle proposte alimentari alla realtà dinamica del territorio è infatti una delle strategie che, attraverso una continua e mirata riformulazione dei pasti, ha permesso, nel tempo, di raggiungere uno degli obiettivi prioritari che è appunto quello di incrementare il consumo di preparazione di difficile accettazione.

Definita la tabella dietetica in ogni specifica realtà territoriale è molto importante farla pervenire ai genitori per permettere una corretta e completa gestione della giornata alimentare del bambino. La stessa inoltre può diventare strumento di comunicazione per dare informazioni su una sana alimentazione e corretti stili di vita (vedi allegato n.3)

VALENZA NUTRIZIONALE

In linea con le indicazioni internazionali e nazionali, per la formulazione della tabella dietetica, oltre a garantire sempre una distribuzione omogenea e una varietà di preparazioni, sono stati adottati nello specifico i seguenti criteri:

- inserimento oltre a pasta e riso, di altre tipologie di cereali quali farro, orzo, miglio, avena, grano saraceno oppure di pasta e/o riso integrale;
- inserimento di un numero adeguato di preparazioni a base di verdure non amidacee e legumi; ad esempio per quanto riguarda i legumi questi sono stati inseriti due volte alla settimana all'interno dei primi piatti (in brodo o asciutti), dei secondi (crocchette o polpette di legumi) o dei contorni. I legumi non sono stati proposti esclusivamente come secondo piatto proprio sulla base sia della conoscenza della realtà territoriale e sia perché alimenti poco graditi da parte dei bambini;
- inserimento di mezza porzione di secondo piatto oppure buffet di verdure e legumi nelle giornate in cui sono previste preparazioni quali lasagne, pizza, focaccia farcita, ecc.;

- inserimento di un numero adeguato di preparazioni a base di pesce;
- riduzione di secondi piatti a base di carne

Nella formulazione della tabella dietetica inoltre si pone molta attenzione nel proporre in ogni pasto piatti di cui si conosce la limitata accettazione con piatti di sicuro successo. Un esempio può essere l'accoppiamento delle polpette di ceci con una pasta al pesto. Si ricorda che se da un lato la ristorazione scolastica deve essere uno degli strumenti per ridurre il rischio di eccesso ponderale nella popolazione infantile, dall'altro deve evitare che il bambino non si alimenti a sufficienza per affrontare il carico di lavoro scolastico pomeridiano.

STRATEGIE EDUCATIVE E STRUMENTI MIGLIORATIVI DEL SERVIZIO

In un contesto culturale in cui vi è una così ampia disponibilità di cibo in tutte le ore della giornata è sempre più difficile promuovere il consumo di piatti già di per sé di difficile accettazione da parte dei piccoli utenti. Se da un lato la formulazione del menù deve rispettare i criteri precedentemente enunciati dall'altro è necessario lavorare per migliorare l'accettazione delle diverse preparazioni. In quest'ottica diventa strategico attivare iniziative a carattere educativo che incentivino il consumo o almeno l'assaggio di alimenti protettivi (vegetali, legumi e pesce); alcuni esempi:

- somministrare **anticipatamente la frutta** (o yogurt/dessert) **nella merenda di metà mattina**, al fine di promuoverne il consumo e di limitare l'assunzione di alimenti ad alto contenuto in grassi e zuccheri semplici, abitualmente consumati in questo momento della giornata; è opportuno infatti, per tutti gli ordini di scuola, distribuire uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito;
- organizzare attività ludiche/creative realizzando insieme ai bambini inoltre una cartellonistica ad hoc per rendere più accoglienti i refettori;
- partecipare come scuola ai programmi di educazione alimentare proposti da Agenzie e Enti competenti.

Si ricorda inoltre che l'accettazione del pasto migliora in ambienti resi accoglienti e predisposti per orientare il bambino a "mangiare" in tempi congrui limitando al massimo le possibili distrazioni; è pertanto importante valutare in modo adeguato

l'organizzazione del servizio in termini di tempi e modalità di distribuzione e di personale addetto in funzione del numero di bambini presenti; laddove ritenuto funzionale all'obiettivo si potrà ad esempio prevedere l'ipotesi del doppio turno per migliorare l'organizzazione del servizio sempre nel rispetto dei tempi di consumo del pasto.

Un'altra opzione può essere quella relativa alla modalità di distribuzione con la formula del "self service", che ha la finalità di sviluppare atteggiamenti di maggiore autonomia e attenzione nei confronti del cibo e di imparare a gestire il rapporto con il cibo, responsabilizzando anche nei confronti degli sprechi.

E' sottinteso che la messa in atto di tale formula, che può essere realizzata in varie forme, non solamente con l'istallazione del "bancone per la distribuzione degli alimenti", richiede una attenta valutazione degli spazi del refettorio e della modalità di applicazione.

In termini di strategie, elemento imprescindibile risulta la condivisione di ogni scelta tra tutti gli attori coinvolti nella tematica (Istituto Comprensivo con Amministrazione Comunale / Scuola Paritaria, Gestore del servizio), ciascuno per le competenze specifiche.

Il personale docente in ambito di ristorazione scolastica è sia un modello da imitare da parte dei bambini, sia come educatore e facilitatore delle relazioni con il cibo, in grado quindi di gestire con serenità le eventuali difficoltà iniziali di alcuni ad assumere un cibo mai consumato prima o a riprovare un gusto non gradito al primo assaggio; è importante pertanto, quando possibile, consumare il pasto al tavolo con i bambini per permettere un continuo monitoraggio e anche una assistenza puntuale e continua al fine di concentrare i tempi e incentivare in tal modo il consumo del pasto.

Ruolo importante viene esercitato anche dalla Commissione Mensa che, con l'utilizzo di idonei strumenti di valutazione (schede di monitoraggio), può rilevare in modo continuativo l'accettabilità del pasto e la qualità del servizio. A tale scopo si inserisce in allegato in fondo al presente documento, un esempio di scheda di monitoraggio del pasto fruibile dai componenti della Commissione Mensa. (allegato n.1)

In un'ottica di gestione degli sprechi alimentari anche la rilevazione da parte degli operatori mensa (addetti e cuochi) acquisisce una particolare importanza e si suggerisce pertanto che tale valutazione venga formalizzata e diventi funzionale strumento operativo.

In una visione più ampia del concetto di educazione alimentare, sarebbe opportuno trasmettere il valore del cibo anche attraverso la promozione di comportamenti etici come l'attivazione di sistemi per il recupero del cibo non somministrato da destinarsi a organizzazioni non lucrative di utilità sociale che effettuano, a fini di beneficenza, distribuzione gratuita agli indigenti di prodotti alimentari.

LA TABELLA DIETETICA PRIVA DI OGNI TIPOLOGIA DI CARNE E PESCE

Allo scopo di poter soddisfare diverse richieste alimentari, è prevista anche all'interno del presente documento una tabella priva di ogni tipologia di carne e di pesce elaborata sulla base della tabella collettiva standard; all'interno della tabella ogni sostituzione viene individuata in funzione delle diverse richieste per permettere l'adeguamento del pasto a seconda della specifica richiesta: dieta vegetariana, dieta priva di carne differenziando le varie tipologie (bovina, suina e avicola). In tal modo è possibile sostituire solamente le preparazioni che non devono essere somministrate, continuando invece a somministrare quelle consentite.

DIETE SPECIALI

La dieta speciale è un atto terapeutico e pertanto tematica di ordine sanitario: è necessario quindi che le diete vengano formulate da personale adeguatamente formato alla gestione delle diverse esigenze alimentari quali pediatri, dietiste, dietologi, nutrizionisti.

Fra le richieste dietoterapiche le più comuni sono rappresentate dalle allergie alimentari.

I più recenti dati scientifici dimostrano infatti che l'allergia alimentare interessa circa il 2-4% della popolazione generale, con maggiore incidenza nell'età pediatrica, interessando circa il 3-5% dei bambini dai 3 agli 8 anni. Il dato è significativo e diventa di maggior rilevanza nel momento in cui evidenzia che negli ultimi dieci anni è raddoppiato il numero di coloro che soffrono di allergie alimentari e che l'aumento più rapido si registra nei bambini e nei giovani (EAACI 2012).

Questo aumento peraltro va di pari passo con l'aumento delle richieste di diete speciali all'interno del servizio di ristorazione scolastica.

In tale ambito è necessario garantire una appropriata e specifica offerta nutrizionale agli utenti che, sulla base di specifiche prescrizioni necessitano di dieta speciale. Considerata la criticità della tematica "diete speciali" si sottolinea l'importanza che tutte le parti coinvolte (Amministrazione Comunale / Scuola Paritarie,

Gestore del Servizio di refezione scolastica, Istituti Comprensivi, ATS) applichino un iter procedurale attento e puntuale che garantisca la sicurezza anche attraverso un continuo monitoraggio.

Di seguito si riportano le modalità per poter accedere alla prestazione dell'elaborazione di una dieta speciale nell'ambito della refezione scolastica:

- invio all'Amministrazione Comunale / Scuola Paritaria, da parte del genitore, della richiesta di dieta speciale corredata da certificazione medica/documentazione di centro specialistico di riferimento attestante le ragioni sanitarie che motivano la prescrizione dietologica;
- elaborazione da parte di personale con adeguata formazione della tabella dietetica speciale adattata per la ristorazione scolastica;
- invio della stessa da parte dell'Amministrazione Comunale / Scuola Paritaria ai genitori del bambino interessato

Si ricorda infine che questo Servizio eroga su richiesta, in linea con il tariffario regionale, ai Comuni e alle Scuole Paritarie, prestazioni dietetiche di predisposizione di tabelle dietetiche speciali per specifiche patologie individuali (allergie/intolleranze, celiachia, diabete, ecc) rivolte agli alunni delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado.

Il presente documento, pur non fornendo indicazioni specifiche relative alla gestione delle diete speciali, può rappresentare un utile strumento di consultazione, in quanto, attraverso la conoscenza degli ingredienti presenti in ciascuna preparazione, può supportare scelte coerenti con le varie esigenze dietoterapiche.

Pertanto, le ricette riportate nel presente documento potranno essere somministrate ad alunni in dieta speciale solo previo accertamento dell'assenza degli ingredienti da escludere e dei loro derivati, mediante attenta verifica sia delle materie prime utilizzate che delle modalità di preparazione. Qualora la ricetta tal quale contenga gli ingredienti da escludere, la stessa andrà riadattata mediante esclusione e/o sostituzione di tali ingredienti oppure sostituita con altra preparazione di pari valenza nutrizionale.

Iniziative a carattere educativo (es. giornate a tema) possono essere attuate se in accordo con quanto previsto dai rispettivi capitolati per la ristorazione scolastica; è indispensabile assicurare, che per gli alunni in dieta speciale, in ogni momento della giornata vengano messe in atto le azioni/procedure per prevenire ogni possibile loro contatto con allergeni/alimenti/preparazioni indicati come "da evitare" anche in occasione di iniziative quali giornate a tema, merende, ecc.

Si ricorda infine che ai sensi del regolamento del Parlamento Europeo n.1169/2011, relativo alla

fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, nell'etichettatura dei prodotti è obbligatorio indicare, con carattere distinto dagli altri ingredienti (es: dimensioni, stile o colori di fondo), le sostanze che provocano allergie o intolleranza, individuate nell'elenco allegato n.2 al presente documento; tale normativa è un aiuto nella formulazione delle diete speciali e nella verifica dell'etichettatura in fase di preparazione dei piatti.

MENU' A TEMA:

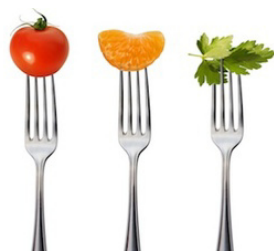
Le proposte dei menù a tema rappresentano sicuramente un valore aggiunto al servizio soprattutto quando questi si inseriscono nel percorso didattico – formativo del bambino; è importante pertanto, che oltre a essere coerenti dal punto di vista nutrizionale, vengano condivisi con i docenti per poter offrire menù calati nella realtà scolastica, con la possibilità di prevedere approfondimenti in classe, in relazione, ad esempio,

alle caratteristiche sensoriali e ai principi nutritivi degli alimenti proposti.

Alcuni esempi possono essere la giornata della verdura o della frutta, i menù regionali o europei o internazionali, il pasto ecosostenibile, ecc.

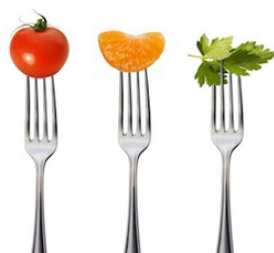
Si ricorda che i menù a tema possono essere un'occasione per sperimentare la proposta di nuove preparazioni e di testarle al fine di valutarne il gradimento per l'inserimento nella tabella dietetica standard, fermi restando i criteri nutrizionali precedentemente enunciati.

Si ribadisce infine l'importanza che anche nelle giornate a tema, per gli alunni in dieta speciale, vengano garantite tutte le azioni/procedure per prevenire ogni possibile loro contatto con allergeni/ alimenti/ preparazioni indicati come da evitare.



MODELLO DI TABELLA DIETETICA COLLETTIVA AUTUNNO-INVERNO

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al sugo di verdure ▪ Frittata con patate ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto allo zafferano ▪ Frittata al formaggio ▪ Cavolo cappuccio in insalata ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al pesto ▪ Piatto di formaggi misti ▪ Misto di verdure crude ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ravioli di magro olio e salvia ▪ Frittata con i porri/erbe aromatiche ▪ Finocchi in insalata ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
MARTEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con besciamella e curcuma ▪ Petto di pollo agli aromi ▪ Finocchi in insalata ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema di zucca con fagioli cannellini con pasta ▪ Cotoletta di pollo al forno ▪ Broccoletti/ erbe ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ Lasagne al ragù di carne ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di legumi misti con farro ▪ Arrosto di lonza alla frutta ▪ Fagiolini ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
MERCOLEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chicche al pomodoro e pesto ▪ Filetto di pesce dorato al forno ▪ Insalata verde ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al pomodoro e basilico ▪ Filetto di pesce al forno ▪ Misto di verdure crude ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di verdure con pasta integrale ▪ Fettina di tacchino al pomodoro ▪ Patate al forno ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta alla crema di carciofi/ broccoli ▪ Filetto di pesce gratinato al forno ▪ Misto di verdure crude ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
GIOVEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minestra di ceci con orzo ▪ Polpette di vitellone ▪ Patate al forno / purè di patate ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vellutata di verdure di stagione ▪ Polenta con spezzatino/macinata ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con crema di piselli ▪ Rollè di frittata con spinaci ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto alla parmigiana ▪ Cosce di pollo al rosmarino ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
VENERDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ Pizza margherita ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta aglio olio e prezzemolo ▪ Polpette di ceci ▪ Finocchi in insalata ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto alla zucca ▪ Polpette / Tortino di pesce al forno ▪ Insalata verde ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al pomodoro, aglio e origano ▪ Grana in scaglie / Raspadura ▪ Lenticchie in umido ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca



ESEMPIO DI TABELLA DIETETICA COLLETTIVA PRIMAVERA – ESTATE

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta tricolore agli aromi ▪ Frittata con verdure ▪ Fagiolini ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Farro al pesto ▪ Insalata caprese ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con zucchine e curcuma ▪ Grana in scaglie / Raspadura ▪ Purea di piselli ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al sugo di verdure ▪ Frittata alle erbe aromatiche ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
MARTEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di verdura e legumi con orzo ▪ Petto di pollo / Cosce di pollo agli aromi ▪ Insalata verde ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema di fagioli cannellini con pasta integrale ▪ Medaglione di vitellone con carote ▪ Patate al forno / prezzemolate ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ravioli di magro olio e salvia ▪ Filetto di pesce gratinato con aromi al forno ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ Lasagne al pesto / besciamelle e verdure ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
MERCOLEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chicche al pomodoro ▪ Filetto di pesce dorato al forno ▪ Misto di verdure crude ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ Pizza margherita ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto con gli asparagi ▪ Polpettine di manzo al pomodoro ▪ Misto di verdure al forno ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto con zucchine ▪ Filetto di pesce con olive e pomodori ▪ Insalata verde ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
GIOVEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta alla crema di pomodoro e peperoni ▪ Scaloppine di lonza al limone ▪ Erbette / Spinaci ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con pomodoro, capperi e olive ▪ Bocconcini di pollo con verdure ▪ Insalata mista ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema di lenticchie rosse e carote con riso ▪ Arrosto di tacchino al latte ▪ Patate al forno ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vellutata di piselli con crostini ▪ Cotoletta di pollo al forno ▪ Pomodori ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
VENERDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto allo zafferano ▪ Sformato di ricotta e zucchine julienne ▪ Pomodori ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riso all'olio / agli aromi ▪ Polpette di pesce al forno ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al ragù di pesce ▪ Crocchette di patate e verdure ▪ Pomodori e mais ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta integrale con pomodoro e basilico ▪ Piatto di formaggi misti ▪ Misto di verdure crude ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca

Le proposte di tabelle dietetiche autunno – inverno e primavera – estate prevedono la calendarizzazione mensile della frutta secondo la stagionalità; è previsto inoltre che una volta alla settimana la frutta fresca venga sostituita con yogurt (2 volte al mese) e budino o dolce/gelato (2 volte al mese); si raccomanda di sostituire il pane comune con il pane a ridotto contenuto di sale e di proporre pane integrale/ai 5 cereali almeno una volta alla settimana



ESEMPIO DI TABELLA DIETETICA COLLETTIVA CON SOSTITUZIONI PER CARNE E/O PRODOTTI ITTICI AUTUNNO - INVERNO

Quando necessario/richiesto sostituire:

- **POLLAME** (pollo e tacchino) con le preparazioni indicate con il numero **(1)**
- **CARNE SUINA** (lonza, prosciutto cotto, prosciutto crudo) con le preparazioni indicate con il numero **(2)**
- **CARNE BOVINA** (vitello, vitellone, manzo, bresaola) con le preparazioni indicate con il numero **(3)**

Qualora si renda necessaria anche l'esclusione dei **PRODOTTI ITTICI** (pesce fresco/surgelato, tonno) somministrare le preparazioni indicate con il numero **(4)**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al sugo di verdure Frittata con patate Carote olio e limone Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto allo zafferano Frittata al formaggio Cavolo cappuccio in insalata Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pesto Piatto di formaggi misti Misto di verdure crude Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli di magro olio e salvia Frittata con porri / erbe aromatiche Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con besciamella e curcuma <i>Petto di pollo agli aromi</i> (1) Filetto di pesce al forno (4) Formaggio Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di zucca e fagiolini cannellini con pasta <i>Cotoletta di pollo al forno</i> (1) Formaggio Broccoletti/ erbette Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Buffet di verdure e legumi <i>Lasagne al ragù di carne</i> (1,2,3) Pasta al pomodoro + porzione abbondante di legumi Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di legumi misti con farro <i>Arrosto di lonza alla frutta</i> (2) Formaggio Fagiolini Pane comune Frutta fresca
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> Chicche al pomodoro e pesto <i>Filetto di pesce dorato al forno</i> (4) Legumi Insalata verde Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con pomodoro e basilico <i>Filetto di pesce al forno</i> (4) Legumi Misto di verdure crude Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdure con pasta integrale <i>Fettina di lonza al pomodoro</i> (2) Formaggio Patate al forno Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta alla crema di carciofi/ broccoli <i>Filetto di pesce gratinato al forno</i> (4) Legumi Misto di verdure crude Pane comune Frutta fresca
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di ceci con orzo <i>Polpette di vitellone</i> (3) Omelette / Uova strapazzate Patate al forno/ purè di patate Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di verdure di stagione <i>Polenta con spezzatino / macinata</i> (1,2,3) Polenta con formaggio Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con crema di piselli Rollè di frittata con spinaci Carote olio e limone Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto alla parmigiana <i>Cosce di pollo al rosmarino</i> (1) Filetto di pesce al forno (4) Omelette / Uova strapazzate Carote olio e limone Pane comune Frutta fresca
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> Buffet di verdure e legumi Pizza margherita Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta aglio, olio e prezzemolo Polpette di ceci Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto alla zucca <i>Polpette / Tortino di pesce al forno</i> (4) Legumi Insalata verde Pane comune Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro, aglio e origano Grana in scaglie / Rispadura Lenticchie in umido Pane comune Frutta fresca



ESEMPIO DI TABELLA DIETETICA COLLETTIVA CON SOSTITUZIONI PER CARNE E/O PRODOTTI ITTICI PRIMAVERA – ESTATE

Quando necessario/richiesto sostituire:

- **POLLAME** (pollo e tacchino) con le preparazioni indicate con il numero **(1)**
- **CARNE SUINA** (lonza, prosciutto cotto, prosciutto crudo) con le preparazioni indicate con il numero **(2)**
- **CARNE BOVINA** (vitello, vitellone, manzo, bresaola) con le preparazioni indicate con il numero **(3)**

Qualora si renda necessaria anche l'esclusione dei **PRODOTTI ITTICI** (pesce fresco/surgelato, tonno) somministrare le preparazioni indicate con il numero **(4)**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta tricolore agli aromi ▪ Frittata con verdura ▪ Fagiolini ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Farro al pesto ▪ Insalata caprese ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con zucchine e curcuma ▪ Grana in scaglie / Raspadura ▪ Purea di piselli ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al sugo di verdure ▪ Frittata alle erbe aromatiche ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
MARTEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di verdura e legumi con orzo ▪ <i>Petto di pollo / cosce di pollo agli aromi</i> (3) Formaggio ▪ Insalata verde ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema di fagioli cannellini con pasta integrale ▪ <i>Medaglioni di vitellone con carote</i> (1) Omelette / Uova strapazzate ▪ Patate al forno / prezzemolate ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ravioli di magro olio e salvia ▪ <i>Filetto di pesce gratinato con aromi al forno</i> (4) Legumi ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ Lasagne al pesto / besciamelle e verdure ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
MERCOLEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chicche al pomodoro ▪ <i>Filetto di pesce dorato al forno</i> (4) Legumi ▪ Misto di verdure crude ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ Pizza margherita ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto con gli asparagi ▪ <i>Polpettine di manzo al pomodoro</i> (3) Filetto di pesce al forno (4) Omelette / Uova strapazzate ▪ Misto di verdure al forno ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto con zucchine ▪ <i>Filetto di pesce con olive e pomodori</i> (4) Legumi ▪ Insalata verde ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
GIOVEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta alla crema di pomodoro e peperoni ▪ <i>Scaloppine di lonza al limone</i> (2) Filetto di pesce al forno (4) Omelette / Uova strapazzate ▪ Erbette / Spinaci ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con pomodoro, capperi e olive ▪ <i>Bocconcini di pollo con verdure</i> (1) Filetto di pesce al forno (4) Legumi ▪ Insalata mista ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema di lenticchie rosse e carote con riso ▪ <i>Arrosto di tacchino al latte</i> (1) Omelette / Uova strapazzate ▪ Patate al forno ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vellutata di piselli con crostini ▪ <i>Cotoletta di pollo al forno</i> (1) Filetto di pesce al forno (4) Omelette / Uova strapazzate ▪ Pomodori ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
VENERDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto allo zafferano ▪ Sformato di ricotta e zucchine julienne ▪ Pomodori ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riso all'olio / agli aromi ▪ <i>Polpette di pesce al forno</i> (4) Legumi ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al ragù di pesce ▪ Crocchette di patate e verdure ▪ Pomodori e mais ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta integrale con pomodoro e basilico ▪ Piatto di formaggi misti ▪ Misto di verdure crude ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca



INDICAZIONI GENERALI

Ricorda che:

- Le **grammature indicate nel presente ricettario, intese per porzione, al crudo e al netto degli scarti**, sono state individuate per l'utenza della Scuola Primaria e rappresentano una media per la fascia di età 6-11 anni.

Nella fase di preparazione e distribuzione del pasto si raccomanda di modulare le grammature in funzione dell'età (riduzione del 5-10% per la fascia di età 3-6 anni; aumento del 15-20% per la fascia di età 11-14 anni), al fine di soddisfare i fabbisogni nutrizionali di tutti gli alunni e di evitare eccessivi scarti.

- Tutti i primi piatti, secondi piatti, contorni inseriti nel ricettario sono stati suddivisi tenendo conto degli ingredienti principali: le preparazioni all'interno di ogni gruppo sono mediamente equivalenti tra di loro.

All'interno della tabella dietetica è possibile quindi operare sostituzioni tenendo conto di questa equivalenza tra preparazioni.

Di seguito si elencano alcuni suggerimenti generali sulla gestione del menù scolastico che è opportuno adottare per adeguare la tabella dietetica a standard nutrizionali e organolettici; altri più specifici sono inseriti nelle sezioni corrispondenti.

CEREALI: si consiglia di consumare cereali integrali e prodotti ottenuti da farine integrali (es: pasta integrale) e di variarne la tipologia prevedendo anche cereali quali miglio, farro, orzo, avena, grano saraceno, ecc.

Per quanto riguarda il **PANE** si raccomanda di variare l'offerta giornaliera diversificandone la tipologia (es: ai 5 cereali, integrale, a lievitazione naturale, ecc.) e di offrire in sostituzione al pane comune il pane a ridotto contenuto di sale. Come modalità di somministrazione si suggerisce di proporlo con il secondo piatto e non all'inizio del pasto e, per ogni specifica realtà, di valutare il miglior sistema di servizio al fine di ridurre gli sprechi (es: cestino del pane, somministrato diviso in due parti, ecc)

Grammatura prevista: g 50

CARNE: si consiglia l'utilizzo di carni fresche sottovuoto alternando le diverse tipologie proposte

e scegliendo tra i tagli a minor contenuto in grassi (es.: petto di pollo o tacchino, fesa di vitellone, lonza di maiale, ecc.). Si raccomanda di non utilizzare prodotti pronti con altri ingredienti aggiunti (preparati di carne) quali nugget di pollo, medaglioni di carne, ecc.; considerato inoltre che tali alimenti contengono spesso ingredienti/ allergeni di cui è richiesta l'esclusione in molte diete speciali.

PESCE: al fine di aumentare il consumo di prodotti ittici in ambito di ristorazione scolastica, di seguito si elencano alcune scelte strategiche da adottare per migliorarne il grado di accettazione:

- variare le tipologie proposte (es.: nasello, merluzzo, sogliola, palombo, cernia, pesce spada, filetti di trota, halibut, verdesca, ecc.);
- proporre diverse modalità di preparazione (es.: dorato, al forno, hamburger, polpette, crocchette, tortino, ecc.);
- inserirlo all'interno di primi piatti (es.: pasta al ragù di pesce, risotto al tonno).

In ambito di ristorazione scolastica è opportuno evitare l'utilizzo di prodotti ricomposti e di prodotti prefritti (bastoncini di pesce, cotolette di pesce)

LEGUMI: si raccomanda l'utilizzo del legume surgelato (quando presente in commercio) o secco evitando l'utilizzo del legume in scatola. Il legume secco richiede una attenta programmazione del menù in particolare se si utilizzano tipologie quali ceci e fagioli (borlotti, cannellini, ecc.) che necessitano tempi di reidratazione piuttosto lunghi; le lenticchie, in particolare quelle piccole o quelle rosse decorticate, non necessitano invece di reidratazione. Si consiglia di cucinarli con erbe aromatiche (alloro, rosmarino, salvia, ecc.) che, oltre ad insaporirli, li rendono più facilmente digeribili.

Piselli surgelati: si raccomanda di utilizzare le tipologie di piselli fini o finissimi per migliorarne l'accettazione da parte dei piccoli utenti.

VERDURA: è consigliabile prevedere l'utilizzo di verdure fresche ricorrendo alla verdura surgelata solo qualora il periodo di somministrazione non coincida con la specifica stagionalità. A tal proposito si allega un documento sulla stagionalità della frutta e della verdura (allegato n.4). Nella scelta della verdura gelo sono comunque da selezionare solo i

prodotti con verdura tal quale senza aggiunta di grassi o altri ingredienti (es: patate surgelate prefritte, spinaci surgelati arricchiti con formaggio, ecc). Da escludere l'utilizzo di verdure in scatola.

I dati di rilevazione sul consumo del pasto confermano che le verdure e i legumi sono gli alimenti con maggior difficoltà di accettazione; si consiglia pertanto di attuare iniziative per incoraggiarne l'assaggio e la progressiva accettazione. Vincenti, in alcune realtà, sono risultate quelle strategie atte a consentire agli alunni di servirsi in autonomia, scegliendo le tipologie di verdure/ legumi più gradite. A seconda delle diverse esigenze organizzative tali strategie si esplicano nell'organizzazione di buffet di verdure e legumi o nel posizionamento a centro tavola dei contenitori dei contorni a centro tavola per permettere agli utenti di servirsi in autonomia ricordando in entrambi i casi l'importanza di un continuo monitoraggio da parte del corpo docenti. Infine, laddove i tempi lo permettano, servire il contorno prima del secondo piatto.

Visto l'importanza che riveste per il bambino l'aspetto visivo si raccomanda di porre attenzione nel servire secondo e contorno adeguatamente separati, ricorrendo eventualmente all'utilizzo di piatti con il divisorio.

FRUTTA: si raccomanda di calendarizzare nel menù la frutta fresca in modo tale da garantire, nell'arco della settimana, una tipologia diversa ogni giorno a seconda della stagionalità (mele – golden, gala, stark, ecc - , pere – William, Kaiser, Decana, Abate, ecc. - arance, kiwi, mandaranci, banane, albicocche, prugne, pesche – nettarina, a polpa bianca e polpa gialla, uva – bianca e nera, anguria, fragola, melone, ecc.) - vedi allegato. Da escludere l'utilizzo di frutta e macedonia in scatola.

DOLCI: si raccomanda di proporre il dolce, in sostituzione della frutta fresca, non più di una o due volte al mese, optando per prodotti di qualità senza grassi vegetali idrogenati e/o grassi di palma/cocco e senza sciroppo di glucosio/ fruttosio. Soluzioni alternative qualitativamente migliori potrebbero essere:

- 1/2 panino e g.20 di cioccolato fondente
- frutta secca (mandorle, nocciole, noci, anacardi e pistacchi non salati) g.20/30
- frutta fresca disidratata (albicocche, mele, banane, fichi, uvetta) g.30
- gallette di riso/ mais n.2 con confettura extra o composta di frutta

Se tempi e organizzazione del servizio lo permettono è preferibile che il dolce venga preparato dagli addetti della ristorazione utilizzando ingredienti e modalità riportate in questo ricettario

In merito alla questione “torte di compleanno” si raccomanda di contenere le iniziative eventualmente proponendo la giornata del “compimese” nella quale proporre il dolce previsto nella tabella dietetica.

GRASSO DA CONDIMENTO: si raccomanda l'utilizzo di olio extra vergine di oliva preferibilmente a crudo evitando pertanto l'uso di margarine e di altri prodotti contenenti grassi idrogenati (in quanto di qualità nutrizionale inferiore) o grassi/oli di palma/ di cocco. L'utilizzo del burro è limitato alla preparazione dei prodotti dolciari.

SALE: è raccomandato l'utilizzo di sale arricchito con iodio (sale iodurato e/o iodato). Si raccomanda comunque di ridurre l'aggiunta sia di sale che di esaltatori di sapidità ad elevato contenuto di sodio.

AROMI: la scelta dell'aroma “giusto” per ogni piatto può essere il modo per trasformare una ricetta classicamente definita “sostanziosa” in un piatto a minor impatto calorico, cercando di privilegiare aromi vegetali come erbe aromatiche, succo di limone e spezie, rispetto ai condimenti alimentari a contenuto calorico (olio) e salino (dado o granulato). In sostituzione del dado in commercio è possibile preparare un trito fine di cipolla, carote, zucchine, sedano, prezzemolo e aglio, sia da aggiungere alle diverse pietanze, sia per fare un saporito brodo vegetale da filtrare prima del consumo.

Se viene utilizzato il preparato per brodo si raccomanda di optare per quello senza glutammato monosodico, grassi vegetali idrogenati e grassi/oli di palma/ di cocco e di limitarne l'utilizzo solo nelle preparazioni in cui risulti veramente necessario.

METODI DI COTTURA: nell'ambito della ristorazione scolastica è bene utilizzare metodi di cottura semplici ma allo stesso tempo appetibili. Si richiama in questo contesto l'importanza della figura professionale del cuoco che può fare la differenza rispetto all'accettazione del pasto da parte degli utenti. E' bene pertanto che in ogni contesto, in funzione della tipologia del servizio e delle attrezzature a disposizione si utilizzino metodi di cottura ad hoc, accompagnati da piccoli accorgimenti (l'aroma giusto, la rosolatura, la legatura, ecc) che consentano di valorizzare il gusto degli alimenti riducendo al minimo il quantitativo di condimento e rispettando il valore nutrizionale del cibo. Si ricorda infine di non utilizzare come metodo di cottura la frittura (le eventuali dorature andranno fatte al forno) e di non proporre prodotti prefritti (es.: patate prefritte, crocchette di patate surgelate, ecc.).

UTENSILI e PIATTI: In merito all'utilizzo di stoviglie, preferire quelle riutilizzabili; se risulta necessario l'utilizzo dei prodotti monouso, optare per quelli con minor impatto ambientale (normativa di riferimento allegato F del D. Lgs 152/ 2006)

VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

	ALIMENTO	PESO AL CRUDO (g)	PESO AL COTTO (g)	Fattore di conversione crudo-cotto*
CEREALI E DERIVATI (Bollitura)	Pasta di semola corta	70	140	2.0
	Pasta di semola lunga	70	170	2.4
	Riso brillato	70	180	2.6
	Pasta all'uovo secca	70	210	3.0
	Tortellini freschi	100	190	1.9
LEGUMI (Bollitura)	Piselli freschi / surgelati	100	90	0.9
	Fagioli secchi / Lenticchie secche	30	75	2.5
	Ceci secchi	30	90	3.0
CARNI (Arrostimento forno a gas)	Bovino / Suino / Pollo / Tacchino	70	50	0.7
PESCI (Arrostimento forno a gas)	Merluzzo / Sogliola	80	55	0.70

(Tabelle di composizione degli alimenti – appendice 1, I.N.R.A.N 2000)

* fattore di conversione = valore per il quale moltiplicare il peso a crudo per ottenere il peso a cotto dell'alimento considerato

APPROFONDIMENTI E RIFERIMENTI DOCUMENTALI

- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” (Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana - Serie Generale n° 134 dell'11.06.2010)
- Direzione Generale Sanità Unità Organizzativa Prevenzione: Linee Guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica – 2002
- SINU: LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione - 2014
- Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e la fornitura di derrate alimentari – G.U. n. 220 del 21. 09. 2011
- World Cancer Research Found (WCRF): Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer – 2007
- International Agency for Research of Cancer (IARC): Codice Europeo contro il Cancro – 12 modi per ridurre il tuo rischio di cancro - quarta revisione 2014
- Regione Lombardia: Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 – Deliberazione X/3654 del 05/05/2015



RICETTARIO

Si elencano di seguito alcune ricette che possono essere utilizzate come preparazioni all'interno della tabella dietetica sia come sostituzione per piatti in cui è stata verificata una bassa accettazione, sia per proporre combinazioni di ingredienti e sapori nuovi. La sostituzione delle varie ricette all'interno della tabella dietetica dovrà essere fatta, a parità di ingredienti, nel rispetto della valenza nutrizionale del piatto.

PRIMI PIATTI

SUGHI per PRIMI PIATTI

Pasta (farina di **grano**), pasta integrale (farina di **grano**), riso, riso integrale, farro, orzo, grano, miglio g 70 o cous – cous g 50 o

Gnocchi/ chicche di patate g 200

E' possibile arricchirne il sapore e il colore aggiungendo all'acqua di cottura spezie o aromi (es: lo zafferano nell'acqua di cottura del riso lo colora di giallo e lo insaporisce). Se il sugo per il condimento prevede come ingrediente verdura e/o legumi è possibile frullarli sino ad ottenere una crema, sia per migliorarne l'accettazione da parte dei bambini, sia per variarne la preparazione. (es: pasta alla crema di piselli, ecc.).

SUGHI SEMPLICI A BASE DI OLIO / GRANA / AROMI

Olio e grana:

olio extra vergine di oliva g 5, grana g 10

Olio e aromi:

olio extra vergine di oliva g 5, aromi

Olio e zafferano:

olio extra vergine di oliva g 5, zafferano q.b.

Olio, prezzemolo e aglio:

olio extra vergine di oliva g 5, aglio e prezzemolo q.b.

Pesto:

olio extra vergine di oliva g 8, pinoli g 3, grana g 10, basilico q.b.

Salsa di noci:

Noci sgusciate g 20, mollica di pane g 5, latte g.15, grana g 10, olio extra vergine di oliva g 5, aglio q.b.

SUGHI A BASE DI BESCIAMELLA

Besciamella (per ½ litro):

latte ½ litro, farina bianca g 50-60, olio extra vergine di oliva g 20, sale fino q.b., grana g 10

Besciamella e verdure:

besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, verdure miste g 50, grana g 5

Besciamella e zafferano / curcuma:

besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, zafferano q.b./ curcuma q.b., grana g 5

Besciamella, pomodoro e fontina:

pomodori pelati g 80, fontina g 20, besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

Besciamella, zucchine e zafferano/ curcuma:

zucchine g 50, besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, zafferano q.b./ curcuma q.b., grana g 5

Besciamella, cipolla e curcuma:

besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, cipolla g 20, curcuma q.b., grana g 5

Piselli e besciamella/ alla crema di piselli

piselli g 30, besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

Pomodoro e besciamella:

pomodori pelati g 60, besciamella g 40-50, grana g 5

SUGHI A BASE DI POMODORO

Pomodoro:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b.

Pomodoro, aglio e origano:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, aglio e origano q.b.

Pomodoro e basilico:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, basilico q.b.

Pomodoro, capperi e origano:

pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, capperi e origano q.b.

Pomodoro e olive:

pomodori pelati g 100, olive g 10, olio extra vergine di oliva g 3

Pomodoro, olive e capperi:

pomodori pelati g 100, olive nere g 10, olio extra vergine di oliva g 3, aglio e capperi q.b.

Pomodoro e pesto:

pomodori pelati g 80, pesto (*vedere ricetta*), grana g 3

SUGHI A BASE DI LEGUMI

Legumi:

legumi misti secchi g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e aromi q.b., grana g 5

Pomodoro e fagioli borlotti:

fagioli borlotti secchi g 20, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla in abbondanza, aromi q.b., grana g 5

Ragù di lenticchie:

lenticchie secche g 20, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, carote in abbondanza, aromi q.b., grana g 5

In bianco con piselli:

piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

Pomodoro e piselli:

pomodori pelati g 80, piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3

Verdure e piselli:

verdure miste g 80, pomodori pelati g 80, piselli g 30

Zucchine e ceci:

zucchine g 40, ceci secchi g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aglio q.b., grana g 5

SUGHI A BASE DI VERDURE

Zucchine:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5 (eventualmente utilizzare del latte/ brodo vegetale q.b. per frullare e rendere a crema)

Zucchine e zafferano/ curcuma:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano q.b./ curcuma q.b., grana g 5 (eventualmente utilizzare del latte/ brodo vegetale q.b. per frullare e rendere a crema)

Verdure miste:

verdure miste g 80, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, trito di sedano, carota e cipolla q.b.

Crema di carciofi:

carciofi g 50 (da cuocere con g 40 di latte e frullare ed eventualmente addensare con farina q.b.), olio extra vergine di oliva g 3, maggiorana q.b., grana g 5

Crema di melanzane:

melanzane g 50, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo e aglio q.b. (frullare finemente la salsa), grana g 5

Crema di peperoni e pomodoro:

peperoni g 50, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b. (frullare finemente la salsa)

Crema di asparagi:

asparagi g 50, (da cuocere con g 40 di latte e frullare ed eventualmente addensare con farina q.b.), olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Crema di broccoli:

broccoli g 50, (da cuocere con g 40 di latte e frullare ed eventualmente addensare con farina q.b.), olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Pesto, patate e fagiolini:

pesto (*vedere ricetta*) g.20, fagiolini g50, patate g30, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Pomodoro e melanzane:

pomodori pelati g 80, melanzane g 50, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

Porri e zucchine:

zucchine g 50, porro g 20, latte g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Zucca:

zucca g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, aromi q.b., grana g 5
(eventualmente utilizzare del latte/ brodo vegetale q.b. per frullare e rendere a crema)

SUGHI A BASE DI CARNE**Ragù di carne:**

pomodori pelati g 80, carne bovina g 30, olio extra vergine di oliva g 3, trito di sedano, carota e cipolla q.b., grana g 5

Besciamella e ragù di carne

ragù di carne (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, grana g 5

SUGHI A BASE DI PESCE**Pomodoro e tonno:**

pomodori pelati g 80, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3

Pomodoro, tonno, capperi e olive:

pomodori pelati g 80, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, capperi e olive q.b.

Ragù di pesce:

pomodori pelati g 80, filetti di merluzzo/nasello/sogliola/ halibut/verdesca g 30, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo e aglio q.b.

Pesce , verdure e pinoli:

filetti di merluzzo/nasello (precedentemente lessato e sbriciolato) g 30, trito di carote sedano e cipolla g 30, olio extra vergine di oliva g 3, pinoli q.b., brodo vegetale q.b.

Filetti di salmone e prezzemolo:

filetti di salmone g 30, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo, aglio e brodo vegetale q.b.

Besciamelle e salmone:

Besciamella (*vedere ricetta*) g 40-50, salmone g.20, olio extra vergine di oliva g 3

In bianco con tonno e prezzemolo/ rosmarino:

tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo/ rosmarino, aglio e brodo vegetale q.b.

In bianco con tonno e piselli:

tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale q.b.

SUGHI A BASE DI LATTICINI / FORMAGGIO**Ricotta:**

ricotta g 20, latte g 20, grana g 5

Ricotta e asparagi:

asparagi (frullati) g 50, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Ricotta e spinaci:

ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta), spinaci tritati g 50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

Ricotta e piselli:

ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta), piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b, aromi a piacere, grana g 5

Ricotta e zucchine:

ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta), zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

Pomodoro, ricotta e origano:

pomodori pelati g 80, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

Pomodoro, melanzane e mozzarella:

pomodori pelati g 80, melanzane g 50, mozzarella g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

Pomodoro e mozzarella:

pomodori pelati g 80, mozzarella g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b; eventualmente olive g 10, grana g 5

Pomodoro, melanzane e ricotta:

pomodori pelati g 80, melanzane g 50, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

Zucchine e scamorza:

zucchine g 50, scamorza g 20, latte g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

4 formaggi:

un misto tra grana, fontina, emmenthal, gorgonzola g 40, latte q.b.

RISO e RISOTTI

RISOTTO (riso g 70): nella preparazione è possibile tostare il riso tal quale a fiamma viva, senza utilizzare il soffritto, ed insaporirlo a fine cottura mantecando con cipolla sbollentata e finemente tritata e olio extra vergine d'oliva. Se la preparazione prevede come ingrediente verdura e/o legumi è possibile frullarli sino a ottenere una crema, sia per migliorarne l'accettazione da parte dei bambini che per variarne la preparazione. (es: risotto alla crema di fagioli, alla crema di asparagi, ecc.).

In tutti i risotti sotto elencati è possibile sostituire il riso con l'orzo ottenendo un "orzotto".

Per la preparazione del **brodo vegetale** si consiglia di far bollire in acqua leggermente salata le verdure fresche e gli aromi evitando l'utilizzo dei preparati per brodo; tali prodotti contengono spesso sia ingredienti il cui consumo nei bambini andrebbe limitato (grassi idrogenati, glutammato monosodico, ecc), e sia ingredienti che devono essere eliminati in molte diete speciali (lattosio, grassi non specificati, ecc) rendendo pertanto più difficoltosa la gestione delle stesse.

Suggerimento per risotto in un pasto trasportato: preparare il riso bianco con modalità pilaf in forno utilizzando il brodo vegetale, eventualmente insaporito con la lessatura delle specifiche verdure (es: brodo di asparagi, brodo di carciofi, brodo di zucca, ecc.); preparare il condimento a parte (leggera besciamella, eventualmente con brodo vegetale, legata con farina di riso e arricchita con fondo di cipolla e verdure frullate). Effettuare la mantecatura del riso con il condimento 10 minuti prima di servire, aggiungendo inoltre il grana.

RISO BIANCO CON: ...

Riso bianco lessato, olio extra vergine di oliva g 5.

Julienne di zucchine: zucchine g50, olio extra vergine di oliva g 5, aglio q.b.

Ragù di lenticchie: lenticchie secche g 20, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, carote in abbondanza, aromi q.b.

E' possibile proporre il riso bianco, semplicemente lessato e condito con olio extra vergine di oliva, aggiungendo tutti i sughi proposti per la pasta.

RISOTTI SEMPLICI

Agli aromi (saltato) / alle erbe:

cipolla, olio extra vergine di oliva g 5, brodo vegetale, trito di carote, sedano, cipolla, aromi q.b. grana g 5

Allo zafferano:

olio extra vergine di oliva g 3, zafferano, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Alla parmigiana:

olio extra vergine di oliva g 3, grana g 20, cipolla e brodo vegetale q.b.

Al limone:

succo di limone, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, prezzemolo e cipolla q.b., grana g 5

Bianco:

olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e brodo vegetale q.b., grana g 5

Con pomodoro:

pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale, aromi q.b., grana g 5

RISOTTI CON LEGUMI

Con piselli:

piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con fagioli:

fagioli borlotti secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla, prezzemolo q.b., grana g 5

Con pomodoro e fagioli:

pomodori pelati g 80, fagioli cannellini secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale, aromi q.b., grana g 5

Con verdure e piselli:

verdure miste g 50, piselli g 30, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b. aromi a piacere, grana g 5

Con ceci e rosmarino/prezzemolo:

ceci secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla, rosmarino/prezzemolo q.b., grana g 5

Con zafferano e piselli:

piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

RISOTTI CON VERDURA

Con zucca:

zucca g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con zucchine:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con zucchine e zafferano/ curcuma:

zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano/curcuma, cipolla, brodo vegetale, q.b., grana g 5

Con asparagi:

punte di asparagi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con carciofi:

carciofi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con finocchi:

finocchi tritati finemente g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., latte g 10, grana g 5

Con erbe:

erbe tritate g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con peperoni:

peperoni g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con verdure:

verdure miste g 50, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b. aromi a piacere, grana g 5

RISOTTI CON FORMAGGIO

Con fontina ed erbe:

erbe g 50, fontina g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con formaggio e aromi:

formaggio (asiago, montasio, scamorza) g 20, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, zafferano, foglia di alloro, trito con carote, sedano, cipolla, prezzemolo, rosmarino q.b., grana g 5

Con formaggio e zucchine:

zucchine g 50, formaggio (asiago, montasio, scamorza) g 20 (aggiungere il formaggio a fine cottura nella mantecatura), olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b., grana g 5

Con peperoni e scamorza:

peperoni g 50, scamorza g 20, olio extra vergine d'oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

RISOTTI CON CARNE / PESCE

Con petto di pollo:

petto di pollo a pezzetti g 30, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla, prezzemolo, brodo vegetale q.b., grana g 5

Con tonno:

tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, brodo vegetale q.b.

ALTRI PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Polenta:

farina di polenta g 60-70; sale q.b.

Farro al pesto:

farro g 70, pesto (*vedere ricetta*), grana g 3

PRIMI PIATTI ELABORATI CALDI (PIATTI UNICI)

Cannelloni ricotta e spinaci/ ricotta e verdure:

pasta secca all'uovo g 50, ricotta g 40, spinaci g 100, besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla e aromi q.b., grana g 5

Lasagne al pesto:

pasta secca all'uovo g 50, pesto (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, ricotta g 20, grana g 3

Lasagne al ragù di carne / lasagne al forno:

pasta secca all'uovo g 50, ragù di carne (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, grana g 5

Lasagne al sugo di verdure:

pasta secca all'uovo g 50, sugo di verdure miste (*vedere ricetta*), besciamella (*vedere ricetta*) g 90-100, grana g 5

Pizzoccheri della Valtellina:

pizzoccheri g 50, casera della Valtellina g 30, coste g 40, patate g 40, verze g 40, olio extra vergine di oliva g 5, salvia q.b., grana g 5

ALTRI PRIMI PIATTI CON VERDURE / LEGUMI

Cous-cous con le verdure

Cous-cous precotto g 50 condito con verdure stufate: verdure miste g 100 (peperoni, melanzane, carote, zucchine, fagiolini, cipolla), pomodori pelati g 80, ceci g 20, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Pisarei e fasö:

pisarei g 100, fagioli secchi g 25, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b., grana g 5

PRIMI PIATTI FREDDI

Insalata di riso/di pasta con formaggio, piselli, tonno, pomodori:

riso/pasta g 60, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 20, piselli g 20, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), pomodori a dadini g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi, q.b. Eventuale aggiunta di olive g 10, mais g 20, sottaceti g 20, aromi q.b.

Pasta fredda con formaggio e verdure fresche:

pasta g 70, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 30, verdure fresche miste g 80, olio extra vergine di oliva g 5, basilico q.b. Eventuale aggiunta di olive nere g 10

Pasta fredda con formaggio, tonno, pomodori e mais:

pasta g 70, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 20, tonno all'olio d'oliva g 20, pomodori freschi g 40, mais g 20, olio extra vergine di oliva g 5, basilico q.b. Eventuale aggiunta di olive nere g 10

Insalata d'orzo al pesto con fagiolini e pomodori:

orzo perlato secco g 40, fagiolini g 30, pomodoro fresco g 30, pesto (*vedere ricetta*), olio extra vergine di oliva g 3

Una volta/mese è possibile sostituire un primo piatto di pasta o riso con:

Ravioli/Tortelloni di magro: g 110

PRIMI PIATTI IN BRODO

PRIMI PIATTI IN BRODO A BASE DI LEGUMI E/O VERDURE

Crema/passato/minestra di verdure e legumi con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

misto di verdure g 100, patate g 30 e legumi g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, aromi q.b.

Crema/passato/minestra/vellutata di verdure di stagione con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

verdure di stagione (vedi allegato n.4 per la stagionalità) g 100, patate g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, aromi q.b.

Crema/passato/minestra di legumi misti con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

legumi misti secchi g 25 (*oppure* legumi misti freschi/surgelati g 70), patate g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Crema/passato/vellutata di fagioli/ lenticchie/ ceci/piselli con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

fagioli secchi/lenticchie secche/ceci secchi g 25/piselli g 70, patate g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Crema/ vellutata di fagioli cannellini con crostini:

fagioli cannellini secchi g 25, patate g 30, crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Crema/ vellutata di zucca con fagioli cannellini con pasta/riso/crostini/orzo/farro:

zucca g50, fagioli cannellini secchi g 25, patate g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, grana g 5, pasta/riso/crostini/orzo perlato/farro g 30

Crema/ vellutata di lenticchie rosse e carote :

lenticchie rosse decorticate secche g 30, carote g 40, patate g 30, pasta/riso/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Minestra di ceci, spinaci e zafferano:

ceci secchi g 25, pasta g 30, spinaci g 30, patate g 20, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla e zafferano q.b

Minestra di pasta/riso/orzo/farro e ceci:

ceci secchi g 25, pasta/riso/orzo perlato/farro g 30, patate g 20, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Minestra di pasta/riso/orzo/farro e fagioli:

fagioli secchi g 25, pasta/riso/orzo perlato/farro g 30, patate g 20, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Minestra di pasta/riso/orzo/farro e lenticchie:

lenticchie secche g 30, pasta/riso/orzo perlato/farro g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Minestra di pasta/riso, piselli e patate:

piselli g 70, patate g 30, pasta/riso g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

Zuppa toscana con cereali e legumi misti:

Cereali e legumi misti (orzo, farro, lenticchie, fagioli, azuki, ecc) g 60, patate g 20, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla

PRIMI PIATTI IN BRODO A BASE VERDURE E PATATE

Minestra d'orzo, patate e verdure:

orzo perlato g 30, patate g 40, porri g 20, carote g 40, olio extra vergine di oliva g 2

Crema/minestra/vellutata di patate con pasta/riso/ crostini:

patate g 150, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, cipolla, alloro q.b.

Crema/minestra/vellutata di carote e patate con pasta/riso/crostini:

carote g 100, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, sedano e prezzemolo q.b.

Crema/minestra/ vellutata di zucchine e patate con pasta/riso/crostini:

zucchine g 100, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, carota, cipolla q.b.

Crema/minestra/vellutata di patate e porri con pasta/riso /crostini:

porri g 60, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2

Minestra di riso, verza e patate:

riso g 30, verza g 50, patate g 40, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla q.b.

PRIMI PIATTI IN BRODO A BASE DI PATATE

Minestra di riso, patate e prezzemolo:

riso g 30, patate g 80, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, prezzemolo tritato, grana g 5

PRIMI PIATTI IN BRODO SEMPLICI

Per la preparazione del **brodo vegetale** utilizzare verdure fresche, aromi e sale evitando l'utilizzo dei preparati per brodo

Pastina di semola in brodo:

pastina di semola g 30, brodo vegetale q.b., grana g 5

Riso in brodo:

riso g 30, brodo vegetale q.b., grana g 5

FOCACCE, PIZZE, TORTE SALATE

FOCACCE / PIZZA SEMPLICI

Focaccia semplice:

farina g 80, lievito di birra g 5, olio extra vergine di oliva g 10

Pizza senza formaggio:

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

FOCACCE / PIZZA / TORTA SALATA CON FORMAGGIO E/O PROSCIUTTO

Focaccia farcita con formaggio e prosciutto cotto:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 30, prosciutto cotto g 20, olio extra vergine di oliva g 10

Focaccia con formaggio:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 50, olio extra vergine di oliva g 10

Focaccia con formaggio e zucchine:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 40, zucchine stufate o grigliate g 30, olio extra vergine di oliva g 10

Focaccia con formaggio, pomodoro fresco e basilico:

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 40, pomodoro a fettine g 20, olio extra vergine di oliva g 10, basilico q.b.

Pizza margherita:

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Pizza con prosciutto e formaggio:

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, mozzarella g 40, prosciutto cotto/crudo g 20, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Pizza bianca:

pasta per pizza g 100-120, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Pizza bianca con pomodoro fresco e olive:

pasta per pizza g 100-120, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, olive q.b., origano q.b.

Torta salata con erbe e formaggio:

pasta da pane g 70, erbe g 40, formaggio (fontina, emmenthal) g 30, uova g 10, olio extra vergine di oliva g 3



SECONDI PIATTI

CARNE

PREPARAZIONI DI CARNE CON SUGHI SEMPLICI

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **(agli aromi):**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b., (aromi a piacere)

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **con capperi:**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, aceto, capperi ed origano q.b (aggiungere a fine cottura al fondo l'aceto ed il battuto di capperi ed origano)

Arrosto di lonza con julienne di mele:

Lonza g 70, mele verdi a julienne g 40, olio extra vergine di oliva g 3, alloro.

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **alla frutta:**

carne g 70, arancia e succo/ prugne/ mele g 50, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, aromi q.b.

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **alle olive:**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, olive q.b.

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **alle verdure:**

carne g 70, verdure miste g 40-50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **al latte:**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, latte parz. scremato q.b.

Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **al limone:**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, limone e aromi q.b.

Brasato/ Stufato:

manzo/vitellone g 70, pomodori pelati g 90-120, olio extra vergine di oliva g 3, sedano, carote, cipolla q.b.

Cosce/Fettine di pollo al rosmarino/ aromatizzate:

pollo g 70 (con osso g 110-120), olio extra vergine di oliva g 3, rosmarino/aromi a piacere

Fettine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **con yogurt:**

carne g 70, yogurt al naturale g 30, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, prezzemolo q.b.

Fettina di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **agli aromi:**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

Fettine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**

carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla e aromi q.b.

Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **(con aromi):**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3 (aromi q.b.)

Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**

carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **alle verdure / agli asparagi:**

carne g 70, verdure miste tritate / punte di asparagi g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

Macinata/bruscitt di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale e aromi a piacere

Macinata/bruscitt di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**

carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere

Petto/fusi di pollo o tacchino agli aromi (al limone / allo zafferano):

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, rosmarino e salvia q.b. (succo di limone q.b./brodo vegetale, cipolla e zafferano q.b.)

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al limone/all'arancia**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, limone/arancia, rosmarino e salvia q.b.

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **profumate agli aromi:**
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, brodo vegetale, aromi q.b.

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al latte:**
carne g 70, latte g 30-40, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, aromi a piacere

Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **alle mele:**
tacchino g 70, mele g 50, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10

Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano, brodo vegetale q.b.

Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **con patate e verdure**
carne g 70, patate g 80, verdure miste g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano, brodo vegetale q.b.

Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano q.b.

Spezzatino/ bocconcini di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone **con germogli di soia e mandorle:**
carne g 70, germogli di soia g 15, mandorle tostate g 5, olio extra vergine di oliva g 3, sedano, carote, cipolla, brodo veget. q.b.

Spiedini di carne mista (lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone) con peperoni:
carne g 70, peperoni g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

PREPARAZIONI DI CARNE CON UOVO

Cotoletta di pollo/tacchino/vitello/lonza **al forno:**
carne g 70, uova g 5-10 o latte g 10, pangrattato g 10-15, olio extra vergine di oliva g 3

Crocchette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **con patate:** carne g 70, grana g 5, uova g 5-10, patate g 20, pangrattato g 10-15, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

Polpette/ medaglioni di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:
carne g 70, uova g 5, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo q.b., patate g 20, pangrattato g 10-15, ev. aggiunta di brodo vegetale

Polpette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **al pomodoro:**
carne g 70, uova g 5, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, patate g 20, pangrattato g 10-15, prezzemolo q.b.

Polpette/ polpettone/ medaglioni di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone **alle verdure (verdure miste/carote/asparagi/ spinaci):**
carne g 70, uova g 5, trito di verdure miste / carote/ punte di asparagi/ spinaci g 50, patate g 20, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, aromi q.b.

Polpettone di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **alle erbe:**
carne g 70, uova g 5, olio extra vergine di oliva g 3, patate g 20, pangrattato g 10-15, cipolla, sedano, carote, brodo vegetale q.b., (erbe aromatiche: timo, maggiorana, prezzemolo, rosmarino q.b)

Polpettone di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **ai piselli:**
carne g 70, uova g 5, piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, farina g 10, cipolla, sedano, carote, brodo vegetale q.b

Rollè di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone **con verdura**
carne g 70, uova g 5, verdura (verdura mista/spianaci/ asparagi) g 40, olio extra vergine di oliva g3, grana g 10

PESCE

PREPARAZIONI DI PESCE CON SUGHI SEMPLICI

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **al forno / in teglia con aromi / al limone e prezzemolo / allo zafferano:**

Pesce g 90, olive q.b., olio extra vergine di oliva g 3 (aromi tritati: prezzemolo, timo, maggiorana, aglio, ecc q.b. / limone e prezzemolo q.b. / zafferano e brodo vegetale q.b.)

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **con olive e capperi:**

pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, olive nere g 10, capperi, aglio e prezzemolo q.b.

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **con pomodori e olive:**

Pesce g 90, pomodori freschi a dadini/pomodori pelati g 60, olive nere g 10, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b.

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **con pomodori e patate:**

Pesce g 90, patate g 60, pomodori freschi a dadini, olio extra vergine di oliva g 3, timo o maggiorana q.b.

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **gratinato con aromi** (prezzemolo, timo, maggiorana):

Pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, trito di aromi e aglio q.b.

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **gratinato alla liparese:**

Pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, trito di aromi (timo, salvia e rosmarino) e aglio q.b.

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **infarinato (con succo di limone):**

Pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, brodo vegetale (con succo di limone)

PREPARAZIONI DI PESCE CON DORATURE AL FORNO

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia)

dorato al forno:

Pesce g 90, (uova g 5-10), olio extra vergine di oliva g3, pangrattato g 10-15

Filetto di pesce

(sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia)

dorato al forno con sesamo:

Pesce g 90, (uova g 5-10), olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, sesamo q.b.

Tortino/crocchette/polpette/hamburger di pesce

(nasello/platessa/merluzzo) **al forno:**

pesce g 60, patate g 60, uovo g 10, olio extra vergine di oliva g 3, pane grattugiato g 10-15, aromi q.b.

UOVA

FRITTATA: qualora la frittata al forno non sia gradita, laddove fattibile, si potrà utilizzare una padella antiaderente, coperta e a fiamma molto bassa, purché venga utilizzata una quantità minima di olio e venga ben cotta da entrambe i lati.

PREPARAZIONI CON UOVA E/O VERDURE / AROMI

Frittata:

uova g 50, grana g 10, latte g 10

Frittata alle erbe aromatiche / al prezzemolo:

uova g 50, grana g 10, latte g 10, basilico, prezzemolo, timo e maggiorana q.b.

Frittata con patate:

uova g 50, patate g 60, grana g 10, latte g 10

Frittata con patate e cipolle:

uova g 50, patate g 60, cipolla g 20, grana g 10, latte g 10

Frittata con porri:

uova g 50, porri g 50, grana g 10, latte g 10

Frittata al pomodoro:

uova g 50, pomodori g 80, olive a rondelle g 10, grana g 10, prezzemolo e aglio q.b.

Frittata con spinaci con carote / con asparagi / con fagiolini / con erbette:

uova g 50, spinaci/ carote/punte di asparagi/fagiolini/erbette g 50, grana g 10, latte g 10, cipolla e aromi q.b.

Frittata con zucchine julienne

uova g 50, zucchine julienne g 50, grana g 10, latte g 10

Frittata con verdure:

uova g 50, verdure miste g 50, grana g 10, latte g 10

Omelette / Uova strapazzate (ben cotte):

uova g 50

Uova strapazzate al pomodoro (ben cotte):

uova g 50, pomodori pelati g 80

PREPARAZIONI CON UOVA E FORMAGGIO

Frittata al formaggio (con erbe aromatiche):

uova g 50, formaggio (italico, ricotta, mozzarella) g 20, grana g 5, latte g 10 (basilico, prezzemolo, timo, maggiorana q.b.)

Frittata con patate e formaggio:

uova g 50, patate g 50, formaggio (italico, ricotta, mozzarella) g 20, grana g 5, latte g 10

Rollè di frittata con formaggio:

uova g 50, formaggio (ricotta, mozzarella, italico) g 30, grana g 5, latte g 10

Rollè di frittata con formaggio e spinaci:

uova g 50, spinaci g 50, formaggio (ricotta, mozzarella, italico) g 20, grana g 5, latte g 10

ALTRI SECONDI PIATTI

Formaggio dorato al forno:

scamorza g 60, uova g 5-10, pangrattato g 15, olio extra vergine di oliva g 2

Zucchine ripiene con ricotta e grana:

zucchine g 150, ricotta g 30, uova g 10, grana g 10, pangrattato, prezzemolo e aromi q.b.

Gateau di patate con formaggio:

patate g 90, formaggio (caciocavallo/italico/scamorza) g 30, uova g 10, grana g 5, pangrattato g 10

Gateau di patate con zucchine e formaggio:

patate g 90, zucchine g 30, formaggio (caciocavallo/italico/scamorza) g 15, uova g 10, grana g 5, pangrattato g 10

Tortino / Crocchette al forno di patate:

patate g 80, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Sformato di ricotta e piselli:

ricotta g 50, piselli g 50, patate g 40, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino / Crocchette al forno di patate e verdure (miste o specifiche quali fagiolini, erbe, zucchine, broccoli, ecc.)

verdure miste o specifiche g 100, patate g 40, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, aromi q.b.

Tortino / Crocchette al forno di carote e piselli:

patate g 80, piselli g 30, carote 20, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino / Crocchette al forno di ceci:

ceci secchi g 30, patate g 40, uova g 15, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5, pane grattugiato g 15, aglio e rosmarino q.b.

Tortino / Crocchette al forno di patate e formaggio:

patate g 80, formaggio (mozzarella, fontina, italiano, ricotta) g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15.

Tortino / Crocchette al forno di patate, ricotta e spinaci:

ricotta g 40, patate g 20, spinaci g 60, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino / Crocchette al forno di patate, verdura e formaggio:

patate g 40, formaggio (italico, fontina, ricotta) g 30, verdure miste g 80, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

Tortino di ricotta e spinaci:

ricotta g 50, spinaci g 60, uova g 20, grana g 10, pangrattato

Tortino / Crocchette al forno di riso e formaggio:

riso g 20 (riso cotto g 50), formaggio (fontina/mozzarella/italico) g 20, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, prezzemolo q.b.

Tortino di miglio con ricotta e zucchine

Miglio g 40 *, zucchine julienne g 30, ricotta g 20, uova g 10, grana g 10, aromi q.b.

* Prima della cottura il miglio in chicchi va lavato con l'acqua fredda. Dopo alcuni lavaggi va scolato accuratamente e messo in padella a tostare. Nel frattempo va messa a bollire l'acqua necessaria per la cottura del miglio (almeno il doppio come volume). Versare l'acqua bollente nella pentola in cui è stato tostato il miglio e portare ad ebollizione a fiamma alta. Una volta raggiunta l'ebollizione, abbassare la fiamma, salare e lasciare cuocere per almeno 20 minuti a fuoco lento, coperto.

SECONDI PIATTI FREDDI

AFFETTATI

Affettato di tacchino: g 50

Prosciutto cotto: g 40

Prosciutto crudo: g 40

Bresaola olio e limone:

bresaola g 40, olio extra vergine di oliva g 5, limone e prezzemolo q.b.

FORMAGGI

Formaggi:

- ricotta g 100
- mozzarella, primo sale, scamorza, crescenza e altri formaggi freschi g 80
- taleggio, fontina, emmenthal, provolone, bel paese, caciocavallo g 60
- raspadura/ grana g 40/ 50

Insalata caprese:

mozzarella g 80, pomodori g 150, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

Insalata mista estiva con mozzarella:

verdure miste (insalata a foglia, carote e zucchine a julienne, cetrioli, sedano bianco, ravanelli, peperoni rossi e gialli) g 150, mozzarella g 80, olio extra vergine di oliva g 5

Piatto di affettati e formaggi:

metà porzione di affettati e metà porzione di formaggi

PESCE

Insalatona con patate, tonno:

verdure miste (insalata a foglia, pomodori, fagiolini, carote) g 120, patate g 30, tonno ben sgocciolato g 60, olio extra vergine di oliva g 5

Tonno / filetti di sgombro al naturale:

tonno / filetti di sgombro sgocciolati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, limone e prezzemolo q.b.

Tonno / filetti di sgombro sott'olio:

tonno / filetti di sgombro ben sgocciolati g 60, limone e prezzemolo q.b.

LEGUMI

I **legumi** sono stati inseriti all'interno delle tabelle dietetiche sia come secondo piatto che come contorno ma con grammature diversificate all'interno delle ricette.

Come **secondo piatto**: fagioli/lenticchie/ceci/piselli secchi g 35 o piselli/fagioli surgelati g 100

Come **contorno**: fagioli/lenticchie/ceci/piselli secchi g 25 o piselli/fagioli surgelati g 70

Di seguito si elencano altre preparazioni (alcune sono già presenti in altre sezioni) che possono essere proposte nel menù nei giorni in cui sono previsti come secondo piatto o contorno anche in relazione alla ricchezza della preparazione stessa.

PREPARAZIONI A BASE DI LEGUMI

Crema di ceci o humus

Ceci, olio extra vergine g 5, aglio q.b., limone q.b. (per la preparazione dell'humus va aggiunta la crema di sesamo g 10)

Fagioli/Lenticchie/Piselli al pomodoro:

fagioli/lenticchie/piselli secchi (o piselli/fagioli surgelati), pomodori pelati g 50-60, olio extra vergine di oliva g 5

Fagioli/Lenticchie/Piselli lessati:

fagioli/lenticchie/ceci/piselli secchi (o piselli/fagioli surgelati), olio extra vergine di oliva g 5

Farinata di ceci:

farina di ceci g 80, olio extra vergine di oliva g 15, sale q.b.

Ricetta: lavorare la farina di ceci con l'acqua (le proporzioni sono 1 parte di farina e 3 d'acqua) e amalgamare bene il composto che dovrà risultare liquido e privo di grumi; lasciarlo riposare per un paio d'ore; aggiungere sale e olio; ungere una teglia e versare il composto rigirando la teglia in maniera che si distribuisca uniformemente fino ad ottenere un impasto di mezzo centimetro di spessore. Mettere in forno molto caldo e fate cuocere per 40

minuti fino a che non si formi una crosta dorata sulla superficie. Tagliare a fette e servire.

Fagioli cannellini in insalata/con prezzemolo:

fagioli cannellini secchi, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire freddi), aromi/prezzemolo q.b.

Fagioli cannellini/Piselli in purea:

fagioli/piselli secchi (o piselli/fagioli surgelati), cipolla g 10, carote g 10, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

Insalata di ceci con prezzemolo:

ceci secchi, olio extra vergine di oliva g 5, prezzemolo q.b.

Insalata di ceci con sedano e scaglie di grana:

ceci secchi, olio extra vergine di oliva g 5, sedano g 20, grana a scaglie g 10

Piselli saltati:

piselli, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e aromi q.b.

Piselli alle mandorle

piselli, cipolla tritata e latte q.b., mandorle tostate tritate g 10, olio extra vergine di oliva g 5

Lenticchie agli aromi:

lenticchie, pomodori pelati g 50-60, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e carota finemente tritate, prezzemolo q.b.

Polpette di lenticchie/ceci e spinaci:

lenticchie/ceci, patate g 40, uovo g 15, spinaci g 40-50, pangrattato g 10, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla e carota, aromi q.b.

Polpette di lenticchie e patate:

lenticchie/ceci, patate g 40-50, uovo g 15, pangrattato g 10, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b. (possono essere servite anche in salsa di pomodoro)



CONTORNI

I contorni prevedono l'alternanza di verdure cotte (finocchi, zucchine, carote, fagiolini, verze, spinaci, cavolfiori, broccoli, peperoni, coste, ecc.), verdure crude (finocchi, carote, insalate a foglia, radicchio, pomodori, sedano, cetrioli, ecc.) e legumi (fagioli di vario tipo, lenticchie, ceci, piselli, ecc.). Per quanto riguarda i contorni cotti si raccomanda di alternare i **metodi di cottura** (verdure lessate o cotte al forno) e le **modalità di preparazione** (verdure gratinate, con besciamella, con olio e aromi, in umido con

pomodoro, ecc.) tenendo conto principalmente del gradimento dei piccoli utenti.

E' consigliabile inoltre proporre periodicamente un **"buffet di verdure e legumi"**; tale preparazione è costituita da almeno 3 tipologie di verdure e 1 tipologia di legumi variandone di volta in volta tipologia e presentazione (es: carote a bastoncino, carotine baby, carote a rondelle, carote a julienne) al fine di accrescere la curiosità dei bambini anche attraverso stimoli visivi e migliorare pertanto l'accettazione dei vegetali.

CONTORNI COTTI

Broccoletti saltati:

broccoletti g 150, aglio e prezzemolo q.b., olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi)

Broccoletti/Cavolfiori/Finocchi/Fagiolini/ Erbette/Spinaci in besciamella:

verdura g 150, besciamella (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

Broccoletti/Cavolfiori/Finocchi/Fagiolini/Erbette/ Zucchine/Spinaci gratinati con grana al forno:

verdura g 150, grana g 10, olio extra vergine di oliva g5

Broccoletti/Cavolfiori/Finocchi/Carote/Zucca/ Zucchine gratinati con pangrattato e aromi al forno:

verdura g 150, pangrattato g 10, olio extra vergine di oliva g10, aromi tritati q.b. (maggiorana, origano, ecc.)

Carote/Zucchine/Erbette/Spinaci lessati:

verdura g 150, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

Carote e fagiolini in insalata

carote g 70, fagiolini g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

Carote e piselli in insalata

carote g 70, piselli g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

Fagiolini in insalata:

fagiolini g 150, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi o freddi), limone o aceto

Fagiolini con pinoli e menta:

fagiolini g 150, pinoli sgusciati g 15, olio extra vergine di oliva g 5, foglie di menta o basilico q.b.

Fagiolini / zucchine con pomodoro e aromi:

fagiolini / zucchine g 120, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, carota, cipolla e prezzemolo tritati q.b.

Finocchi al forno:

finocchi g 150, olio extra vergine di oliva g 5

Peperonata:

peperoni g 120, pomodori pelati g 40-60, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e aromi q.b.

Peperoni e melanzane al forno:

peperoni g 80, melanzane g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Ratatouille / Misto di verdure al forno / Macedonia di verdure cotte:

verdure miste g 100 (peperoni, carote, zucchine, fagiolini), patate g 30, piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Zucca al forno:

Zucca g 150, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Zucchine e peperoni al forno:

peperoni g 80, zucchine g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Zucchine trifolate/agli aromi:

zucchine g 150, olio extra vergine di oliva g 5, prezzemolo/aromi q.b.

Zucchine in carpaccio:

zucchine tagliate a fettine sottili g 120, grana a scaglie g 10, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire fredde)

Una volta/settimana è possibile sostituire un contorno a base di VERDURE/LEGUMI con un contorno a base di PATATE**Patate, peperoni e zucchine:**

patate g 50, peperoni g 50, zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Patate e carote / fagiolini:

patate g 60, carote/fagiolini g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

Patate al forno:

patate g 120, olio extra vergine di oliva g 5, rosmarino e salvia q.b.

Patate lessate/all'olio / prezzemolate:

patate g 120, olio extra vergine di oliva g 5, ev. prezzemolo

Insalata di patate prezzemolate e fagioli:

patate g 60, fagioli secchi g 15 (o fagioli surgelati g 40), olio extra vergine di oliva g 5, ev. prezzemolo

Purè di patate:

patate g 100, latte g 30-40, grana g 5, olio extra vergine di oliva g 5

CONTORNI CRUDI

Si consiglia di condire le verdure crude solo con olio extra vergine di oliva e sale fino iodato in minime quantità e, dove necessario, utilizzare il succo di limone. Si consiglia infine, per migliorarne l'accettazione, di tagliare la verdura finemente eventualmente con l'utilizzo di strumenti idonei quali affettatrice in particolare per alcune verdure come ad esempio cavolo cappuccio, insalata milanese, finocchi.

Carote julienne / olio e limone:

carote g 80, limone q.b., olio extra vergine di oliva g 5

Cavolo cappuccio in insalata:

cavolo cappuccio affettato molto fine g 50, olio extra vergine di oliva g 5

Finocchi in insalata:

finocchi g 100, olio extra vergine di g 5

Insalata a foglia:

lattuga/indivia/cicoria/radicchio/trevisana g 40, olio extra vergine di oliva g 5.

Insalata di carote e mais:

carote g 60, mais g 30, olio extra vergine di oliva g 5, limone q.b.

Insalata a foglia e mais:

insalata a foglia g 40, mais g 20, olio extra vergine di oliva g 5 .

Insalata mista / Misto di verdure crude:

misto di verdure di stagione a piacere g 150 (indivia, lattuga, cicoria, radicchio, trevisana, carote, finocchi, pomodori, peperoni, cetrioli), olio extra vergine di oliva g 5

Pomodori:

pomodori g 150, olio extra vergine di oliva g 5, origano o basilico q.b.

Pomodori e cetrioli in insalata:

pomodori g 120, cetrioli g 30, olio extra vergine di oliva g 5

Pomodori e mais:

pomodori g 120, mais g 30, olio extra vergine di oliva g 5



FRUTTA E DOLCI

FRUTTA

- uva, banane, caco g 120
- pera, mela, arancia, mapo, mandarini, mandaranci, kiwi, pesca, albicocche, prugne, fragole g 150
- anguria, melone g 200

Macedonia di frutta fresca:

frutta mista di stagione g 150

DOLCI

Budino al cioccolato (10 porzioni):

farina g 80, zucchero g 80, uova g 160, latte parzialmente scremato litri 1,2, cacao amaro q.b.

Budino alla vaniglia (10 porzioni):

farina g 80, zucchero g 80, uova g 160, latte parzialmente scremato litri 1,2, vaniglia q.b.

Crostata di confettura di frutta (10 porzioni):

farina g 320, burro g 180, zucchero g 120, tuorlo d'uovo g 60, farina di mais g 60, confettura di frutta g 30

Crostata di frutta (10 porzioni):

farina g 320, burro g 180, tuorlo d'uovo g 60, zucchero g 120, farina di mais g 60, crema pasticcera g 200, frutta di stagione g 300

Mele al forno:

una mela tagliata a metà e riempita con: marmellata g 10, biscotti secchi sbriciolati g 5, frutta secca a pezzetti q.b.; bagnare con succo di limone o di arancia e zucchero q.b. e infornare

Pan di cioccolato (10 porzioni):

farina g 300, tuorlo d'uovo g 50, latte parzialmente scremato g 240, zucchero g 120, burro g 100, cacao amaro g 50, lievito in polvere q. b. zucchero a velo.

Pere al cioccolato:

una pera cotta in acqua o al forno e sbucciata, crema di cioccolato calda, preparata con panna pastorizzata o U.H.T. g 20 e cioccolato fondente g 10, oppure cioccolato fondente fuso g 20

Torta alle carote (10 porzioni):

farina g 180, carote g 180, burro g 90, zucchero g 120, mandorle g 120, uova g 120, lievito in polvere, zucchero a velo, scorza di limone q.b.

Torta alle mele (10 porzioni):

farina bianca g 300, fecola g 70, mele renette g 400, zucchero g 180, olio di oliva g 60, uova g 140, un pizzico di sale, latte parzialmente scremato, marmellata di albicocche, lievito in polvere, scorza di limone e cannella q.b.

Torta allo yogurt (10 porzioni):

yogurt g 210, olio di oliva g 100, farina g 260, zucchero g 150, uova g 100, lievito in polvere e scorza di limone q.b.

Torta all'arancia (10 porzioni):

farina g 200, latte g 130, olio di oliva g 90, zucchero g 90, uova g 150, succo di arancia ml 200, lievito in polvere q.b.

Torta con farina di mais (10 porzioni):

farina di mais fine per pasticceria g 330, farina bianca g 80, zucchero g 210, olio di oliva g 120, uova intere g 120, un pizzico di sale, latte parzialmente scremato, scorza di limone e lievito in polvere q.b.

Torta leggera (10 porzioni):

fecola g 270, zucchero g 170, burro g 130, farina g 35, uova g 250, lievito in polvere, scorza di limone q.b.

Torta margherita (10 porzioni):

farina g 160, fecola g 160, zucchero g 200, olio di oliva g 120, uova g 240, lievito in polvere, scorza di limone e zucchero a velo q.b.

Torta yogurt e zafferano (10 porzioni):

farina bianca g 250, fecola g 60, yogurt al naturale g 150, zucchero g 150, olio di oliva g 100, uova g 120, un pizzico di sale, zafferano e lievito in polvere q.b.

SCHEDA DI MONITORAGGIO DEL PASTO

SCUOLA: _____

Comune: _____

Nome del rilevatore: _____

Data: _____

GIORNO DELLA SETTIMANA E SETTIMANA DI RIFERIMENTO :									
	Primo piatto		Secondo piatto		Contorno		Frutta/ Dessert		
Nome del piatto									
Conformità al menù previsto	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Numero porzioni	<input type="checkbox"/> Adeguate <input type="checkbox"/> In esubero <input type="checkbox"/> Mancanti <input type="checkbox"/> Possibilità bis		<input type="checkbox"/> Adeguate <input type="checkbox"/> In esubero <input type="checkbox"/> Mancanti <input type="checkbox"/> Possibilità bis		<input type="checkbox"/> Adeguate <input type="checkbox"/> In esubero <input type="checkbox"/> Mancanti <input type="checkbox"/> Possibilità bis		<input type="checkbox"/> Adeguate <input type="checkbox"/> In esubero <input type="checkbox"/> Mancanti <input type="checkbox"/> Possibilità bis		
Quantità delle porzioni	<input type="checkbox"/> Abbondante <input type="checkbox"/> Adeguata <input type="checkbox"/> Scarsa		<input type="checkbox"/> Abbondante <input type="checkbox"/> Adeguata <input type="checkbox"/> Scarsa		<input type="checkbox"/> Abbondante <input type="checkbox"/> Adeguata <input type="checkbox"/> Scarsa		<input type="checkbox"/> Abbondante <input type="checkbox"/> Adeguata <input type="checkbox"/> Scarsa		
Appetibilità complessiva	<input type="checkbox"/> Gradevole <input type="checkbox"/> Accettabile <input type="checkbox"/> Insufficiente		<input type="checkbox"/> Gradevole <input type="checkbox"/> Accettabile <input type="checkbox"/> Insufficiente		<input type="checkbox"/> Gradevole <input type="checkbox"/> Accettabile <input type="checkbox"/> Insufficiente		<input type="checkbox"/> Gradevole <input type="checkbox"/> Accettabile <input type="checkbox"/> Insufficiente		
Motivazione della non gradibilità	<input type="checkbox"/> Scotto <input type="checkbox"/> Scondito <input type="checkbox"/> Freddo <input type="checkbox"/> Salato <input type="checkbox"/> Insipido <input type="checkbox"/> altro specificare:		<input type="checkbox"/> Freddo <input type="checkbox"/> Salato <input type="checkbox"/> Insipido <input type="checkbox"/> Poco condito <input type="checkbox"/> Cattiva consistenza <input type="checkbox"/> altro specificare:		<input type="checkbox"/> Poco condito <input type="checkbox"/> Troppo condito <input type="checkbox"/> Acquoso <input type="checkbox"/> Troppo cotto <input type="checkbox"/> Poco cotto <input type="checkbox"/> altro specificare:		<input type="checkbox"/> Acerbo <input type="checkbox"/> Troppo maturo <input type="checkbox"/> Ammaccato <input type="checkbox"/> Troppo freddo <input type="checkbox"/> altro specificare:		
Indice di Gradimento (IG*) del pasto da parte degli alunni	<input type="checkbox"/> TA		<input type="checkbox"/> TA		<input type="checkbox"/> TA		<input type="checkbox"/> TA		
	<input type="checkbox"/> PA		<input type="checkbox"/> PA		<input type="checkbox"/> PA		<input type="checkbox"/> PA		
	<input type="checkbox"/> PR		<input type="checkbox"/> PR		<input type="checkbox"/> PR		<input type="checkbox"/> PR		
	<input type="checkbox"/> TR		<input type="checkbox"/> TR		<input type="checkbox"/> TR		<input type="checkbox"/> TR		
* ▪ TA: IG tra 75 % e 100 % piatto totalmente accettato ▪ PR: IG tra 25 % e 49 % piatto parzialmente rifiutato ▪ PA: IG tra 50 % e 74 % piatto parzialmente accettato ▪ TR: IG tra 0 % e 24 % piatto totalmente rifiutato									

Altre osservazioni sulla qualità organolettica delle preparazioni e sulle modalità del servizio (tempi e modalità di distribuzione, stoviglie, distribuzione del pane, ecc.):

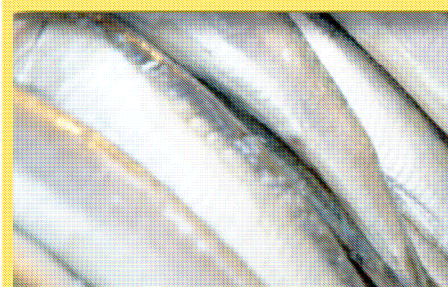
Firma del rilevatore: _____

ALLEGATO 2

Come da Regolamento del Parlamento Europeo n.1169/2011

QUALI SONO GLI ALLERGENI?

- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
- *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
- *Uova e prodotti a base di uova*
- *Pesce e prodotti a base di pesce*
- *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
- *Soia e prodotti a base di soia*
- *Latte e prodotti a base di latte*
- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
- *Sedano e prodotti a base di sedano*
- *Senape e prodotti a base di senape*
- *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
- *Anidride solforosa e solfiti*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi*



per te e per tutta la famiglia

Alimenta la salute: il cibo come strumento di benessere

perchè

Una **alimentazione corretta** protegge dall'insorgenza di diverse patologie; in particolare i fattori dietetici che possono essere protettivi nei confronti delle **malattie cronico-degenerative** sono prevalentemente contenuti nella verdura, nella frutta, nei cereali integrali e nei legumi. Tali alimenti svolgono un'azione protettiva per il loro elevato contenuto di fibra e micronutrienti ad azione antiossidante (es: vit.C, folati, licopene, carotenoidi, selenio, polifenoli).

Un'alimentazione bilanciata contribuisce inoltre a mantenere il proprio peso entro i limiti di normalità evitando i rischi per la salute associati a sovrappeso e obesità.

come

- ❖ fai sempre colazione ed evita di saltare i pasti
- ❖ preferisci i cibi vegetali, i cereali integrali ed i legumi
- ❖ consuma almeno 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta al giorno, preferendo quelle di stagione e alternando le varietà ed i colori
- ❖ mangia il pesce almeno 2 volte alla settimana
- ❖ limita il consumo di grassi soprattutto di origine animale e privilegia l'olio extravergine di oliva
- ❖ limita il consumo di alimenti altamente calorici
- ❖ limita il consumo di carni rosse ed evita il consumo di carni conservate
- ❖ limita il consumo di sale
- ❖ limita il consumo di bevande alcoliche
- ❖ evita il consumo di bibite gassate e zuccherate

- Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer - WCRF (World Cancer Research Fund) - 2007
- Codice Europeo contro il Cancro - quarta revisione 2014

quanto

La quantità di alimenti da assumere ogni giorno varia da persona a persona; è importante individuare l'apporto calorico che consente di mantenere il peso sotto controllo per tutte le fasi della vita.

ALLEGATO 3

Suggerimenti pratici per la gestione alimentare dei bambini

- ✓ Proponete la frutta fresca a colazione, in macedonia, con lo yogurt, sottoforma di centrifugato o di frullato.
- ✓ Date una merenda leggera a metà mattina come uno yogurt o un frutto
- ✓ Utilizzate come "rompifame" prima del pasto, verdura cruda quali ad esempio bastoncini di carota, pomodorini tal quali, finocchi a fettine, ecc.
- ✓ Sperimentate preparazioni alternative come tortini o polpette per migliorare l'accettazione di alimenti quali legumi e pesce (es: polpette di nasello, farinata di ceci)
- ✓ Mettete in tavola a pranzo e cena solo acqua
- ✓ Se si utilizzano i succhi di frutta proponete quelli al 100% di frutta.
- ✓ Imparate a controllare le etichette: orientate le scelte su prodotti semplici e con una lista corta di ingredienti che, ricordate, sono indicati in ordine decrescente per quantità

... e fate in modo che i vostri figli svolgano almeno 1 ora al giorno di gioco in movimento e attività fisica

IL CALENDARIO DELLA FRUTTA

PRIMAVERA

- ARANCE
- KIWI
- MELE
- BANANE
- PERE
- CILIEGIE
- LAMPONI
- FRAGOLE
- PRUGNE
- FICHI
- SUSINE

ESTATE

- CILIEGIE
- MELONI
- FRAGOLE
- PERE
- SUSINE
- MIRTILLI
- FICHI
- MELE
- PRUGNE
- UVA
- MELAGRANE

AUTUNNO

- LIMONI
- UVA
- MELAGRANE
- MANDARANCI
- PERE
- MELE
- KIWI
- CACHI
- ARANCE
- POMPELMI
- BANANE
- ANANAS
- MANDARINI

INVERNO

- LIMONI
- MANDARANCI
- CACHI
- MANDARINI
- MELE
- FRUTTA SECCA
- ARANCE
- POMPELMI
- BANANE
- KIWI
- PERE

Una scelta salutare e sostenibile!