

## **ALLEGATO A - Tabelle INFANZIA, PRIMARIA, MEDIE**

- MENÙ AUTUNNO INVERNO (in vigore da ottobre a marzo)

### **INFANZIA PRIMARIA MEDIE AUTUNNO-INVERNO I SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta <sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico	Tagliolini o sagnette con legumi	Pasta <sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano <sup>[7]</sup>	Pasta <sup>[1]</sup> con tonno <sup>[4]</sup>	Risotto alla zucca
Rollè di tacchino	Frittata al forno con mozzarella <sup>[7]</sup>	Fettine alla pizza <sup>[1]</sup> , tola	Parmigiano <sup>[7]</sup> a tocchetti o in scaglie	Bastoncini di pesce <sup>[4]</sup>
Bieta lessa olio e limone	Carote alla julienne	Finocchi gratinati	Insalata lattuga, carote e finocchi	Lattuga a striscioline
	<i>Dolce</i>			
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				
<b>PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO</b>				

### **INFANZIA PRIMARIA MEDIE AUTUNNO-INVERNO II SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta <sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano <sup>[7]</sup>	Gnocchetti al pomodoro	Orzo <sup>[1]</sup> o Pasta <sup>[1]</sup> con legumi	Riso con broccoli o cime di rapa	Pasta <sup>[1]</sup> al sugo di pomodoro con ricotta <sup>[7]</sup>
Ciliegine di mozzarella <sup>[7]</sup> o caciottina <sup>[7]</sup>	Polpette di maiale	Sformato di patate	Bocconcini di pollo croccanti	Palombo <sup>[4]</sup> in umido
Insalata mista	Spinaci al parmigiano <sup>[7]</sup>	Lattuga a striscioline	Finocchi gratinati	Carote alla julienne
			<i>Dolce</i>	
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				
<b>PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO</b>				

### **INFANZIA PRIMARIA MEDIE AUTUNNO-INVERNO III SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto alla zucca	Tagliatelle al ragù di carne	Pasta <sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano <sup>[7]</sup>	Orzo <sup>[1]</sup> o pasta <sup>[1]</sup> con legumi	Pasta <sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico
Scaloppine di tacchino	Polpette ricotta <sup>[7]</sup> e spinaci	Bocconcini di carne in umido	Frittata al forno con patate	Crocchette di pesce <sup>[4]</sup>
Cavolfiori gratinati	Insalata mista	Bieta lessa olio e limone <i>Dolce</i>	Carote alla julienne	Insalata lattuga e finocchi
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				
<b>PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO</b>				

**INFANZIA PRIMARIA MEDIE AUTUNNO-INVERNO IV SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta <sup>[1]</sup> all'ortolana	Pasta <sup>[1]</sup> e piselli	Riso del marinaio	Quadrucci in brodo vegetale	Gnocchetti al pomodoro
Spezzatino di vitello alla genovese	Prosciutto crudo / cotto	Frittata al forno con spinaci	Cotoletta di pollo al forno	Merluzzo <sup>[4]</sup> gratinato al forno
Spinaci al limone	Carote alla julienne e cappuccio <i>Dolce</i>	Lattuga a striscioline	Purea di patate	Insalata mista
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				
<b>PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO</b>				

- MENÙ PRIMAVERA ESTATE (in vigore nel mese di settembre e da aprile a chiusura dell'anno scolastico)

### INFANZIA PRIMARIA MEDIE PRIMAVERA-ESTATE I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta <sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico	Pasta <sup>[1]</sup> e piselli	Pasta <sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano <sup>[7]</sup>	Pasta <sup>[1]</sup> con tonno <sup>[4]</sup> e pomodorini	Risotto agli asparagi
Petto di tacchino alla salvia	Omelette con mozzarella <sup>[7]</sup>	Hamburger	Prosciutto crudo	Bastoncini di pesce <sup>[4]</sup>
Verdure in teglia	Carote alla julienne	Insalata mista con pomodorini	Insalata lattuga, carote e finocchi	Fagiolini
	<i>Dolce</i>			
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				
<b>PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO</b>				

### INFANZIA PRIMARIA MEDIE PRIMAVERA-ESTATE II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Gnocchetti al pomodoro	Risotto gamberetti <sup>[2]</sup> e zucchine	Pasta <sup>[1]</sup> con crema di carciofi	Pasta <sup>[1]</sup> con legumi	Pasta <sup>[1]</sup> al sugo di pomodoro e olive
Bocconcini di pollo croccanti	Crescenza o tocchetti di parmigiano <sup>[7]</sup>	Polpette di maiale	Frittata al forno con zucchine	Polpette di pesce <sup>[4]</sup> al pomodoro
Insalata di pomodori	Insalata mista	Lattuga a striscioline	Patate al forno	Zucchine trifolate
		<i>Dolce</i>		
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				

**PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO**

**INFANZIA PRIMARIA MEDIE PRIMAVERA-ESTATE III SETTIMANA**

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta <sup>[1]</sup> all'ortolana o Insalata di pasta <sup>[1]</sup> mediterranea	Tagliatelle al pomodoro e basilico	Risotto piselli e zafferano	Pasta <sup>[1]</sup> con zucchine	Pasta <sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano <sup>[7]</sup>
Frittata al forno con spinaci	Scaloppine o spezzatino di vitello	Ciliegine di mozzarella <sup>[7]</sup> o caciottina <sup>[7]</sup>	Rollè di tacchino	Crocchette di pesce <sup>[4]</sup>
Carote e finocchi alla julienne	Verdure in teglia	Insalata mista con pomodorini	Fagiolini	Carote alla julienne
			<i>Dolce</i>	
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				
<b>PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO</b>				

**INFANZIA PRIMARIA MEDIE PRIMAVERA-ESTATE IV SETTIMANA**

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta <sup>[1]</sup> o Riso del marinaio	Pasta <sup>[1]</sup> al sugo di pomodoro e melanzane	Pasta <sup>[1]</sup> e legumi o Farro <sup>[1]</sup> in insalata con legumi e ortaggi	Risotto primavera o Insalata di riso	Gnocchetti al pomodoro
Prosciutto cotto <sup>[7][12]</sup>	Arista di vitello	Frittata al forno con patate	Cotoletta di pollo al forno	Filetti di platessa <sup>[4]</sup> al forno
Carote e patate lesse in insalata	Insalata lattuga e pomodori	Lattuga a striscioline	Carote e finocchi alla julienne	Zucchine trifolate
		<i>Dolce</i>		
<b>FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE</b>				
<b>PANE<sup>[1]</sup> COMUNE O CASERECCIO</b>				

## Ricettario INFANZIA, PRIMARIA, MEDIE

### PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDI (I° settimana AUT-INV): pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico, rollè di tacchino, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TACCHINO	50	60	70	FESA
CAROTA, PREZZEMOLO, SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
PANE <sup>[1]</sup> BAGNATO NEL LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA <sup>[1]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

BIETA	60	60	100	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Rollè di tacchino:** battere la fesa di tacchino e disporla aperta. Tritare carote e prezzemolo, unire al trito parmigiano<sup>[7]</sup> e pane<sup>[1]</sup> bagnato nel latte<sup>[7]</sup> ben strizzato, amalgamare il tutto in una ciotola. Distribuire il composto al centro della carne e arrotolarla su se stessa legandola con un filo da cucina. Passare il rotolo di carne nella Farina <sup>[1]</sup>, successivamente far rosolare in una padella con olio e qualche foglia di salvia, salare e aggiungere un bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco basso con coperchio avendo cura che il liquido di cottura non asciughi.

**Bieta lessa olio e limone:** lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore. Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

## PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MARTEDI (1° settimana AUT-INV): tagliolini o sagnette con legumi, frittata al forno con mozzarella<sup>[7]</sup>, carote alla julienne, *dolce***

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIOLINI	40	60	60	ALL'UOVO <sup>[3]</sup> SECCHI (in alternativa SAGNETTE DI SEMOLA)
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli ( in bianco per ceci)
TRITO SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO <sup>[3]</sup>	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
MOZZARELLA <sup>[7]</sup>	10	10	10	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Tagliolini o sagnette con legumi:** per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano<sup>[9]</sup>, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere i tagliolini in un tegame a parte e una volta cotta unirli ai legumi.

**Frittata al forno con mozzarella<sup>[7]</sup>:** Sbattere le uova<sup>[3]</sup> aggiungendo la mozzarella<sup>[7]</sup> a cubetti, il parmigiano<sup>[7]</sup>, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte<sup>[7]</sup>; versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

**Carote alla julienne o grattugiate:** tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

**PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**MERCOLEDI (1° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>, fettine alla pizza<sup>[1]</sup>iola, finocchi gratinati

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	FETTINE SOTTILI
SALSA DI POMODORO	50	50	60	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ORIGANO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

FINOCCHI	60	60	100	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>:** lessare la pasta<sup>[1]</sup>, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup> reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta<sup>[1]</sup> tenuta da parte.

**Fettine alla pizza<sup>[1]</sup>iola:** far rosolare in un tegame olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano<sup>[9]</sup>, carote). Aggiungere la salsa di pomodoro e gli aromi, cuocere per circa 15-20 minuti. Aggiungere la carne tagliata a fettine piccole e sottili e terminare la cottura. Servire tagliando le fettine a piccoli pezzettini.

**Finocchi gratinati:** Mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi. Lessare i finocchi, scolarli. Nel frattempo preparare una teglia da forno cosparsa con olio e pangrattato. Adagiare i finocchi sulla teglia e cospargerli con pangrattato, un filo d'olio in superficie ed una minima quantità di sale.. Infornare a forno medio per circa 15-20 minuti.

## PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDÌ (I° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> con tonno<sup>[4]</sup>, parmigiano<sup>[7]</sup> a tocchetti o in scaglie, insalata lattuga, carote e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	
TONNO <sup>[4]</sup> SOTT'OLIO	10	20	30	SGOCCIOLATO
SALSA DI POMODORO	30	40	40	PASSATA O PELATI
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	30	40	50	TOCCHETTI O SCAGLIE
------------------------------------	----	----	----	---------------------

LATTUGA	20	20	20	
CAROTE	20	20	30	
FINOCCHI	20	20	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> con tonno<sup>[4]</sup>:** Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla. Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere a fuoco medio. A metà cottura aggiungere il tonno<sup>[4]</sup> ben sgocciolato, insaporire con prezzemolo o basilico. Una volta cotta la pasta<sup>[1]</sup> condire con il sugo di tonno<sup>[4]</sup>.

**Parmigiano<sup>[7]</sup> a tocchetti o in scaglie:** servire a tocchetti piccoli o in scaglie. Eventualmente insieme all'insalata.

**Insalata lattuga, carote e finocchi:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

**PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**VENERDI (I° settimana AUT-INV): risotto alla zucca, bastoncini di pesce<sup>[4]</sup>, lattuga a striscioline**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ZUCCA	50	60	80	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

BASTONCINI DI PESCE <sup>[4]</sup> PANATI <sup>[1]</sup>	n.3	n.4	n.5	SURGELATI
---	-----	-----	-----	-----------

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Risotto alla zucca:** tagliare la zucca a dadini, fare stufare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino. Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta. Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano<sup>[7]</sup>.

**Bastoncini di pesce<sup>[4]</sup>:** adagiare i bastoncini in una teglia con carta forno. Infornare a 200°C per circa 15 minuti.

**Lattuga a striscioline:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

## SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**LUNEDI (II° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>, ciliegine di mozzarella<sup>[7]</sup> o caciottina<sup>[7]</sup>, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CILIEGINE DI MOZZARELLA <sup>[7]</sup>	50	60	80	
--	----	----	----	--

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>:** lessare la pasta<sup>[1]</sup>, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup> reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta<sup>[1]</sup> tenuta da parte.

**Ciliegine di mozzarella<sup>[7]</sup>** o caciottina<sup>[7]</sup> nella stessa quantità indicata in tabella.

**Insalata mista:** tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

## SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MARTEDI (II° settimana AUT-INV): gnocchetti al pomodoro, polpette di maiale, spinaci al parmigiano<sup>[7]</sup>**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

MAIALE	50	60	70	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO <sup>[3]</sup>	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA <sup>[3]</sup> PER 10 BAMBINI
PANE <sup>[1]</sup> COMUNE	10	10	10	RAFFERMO
LATTE <sup>[7]</sup>	5	5	5	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO- ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

SPINACI	60	60	100	SURGELATI
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	3	5	
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Gnocchetti al pomodoro:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Polpette di maiale:** preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo<sup>[3]</sup>, il parmigiano<sup>[7]</sup>, il pane<sup>[1]</sup> ammollato nel latte<sup>[7]</sup> e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale. Preparare con l'impasto delle polpette. Cuocere in padella in bianco o in una salsa di pomodoro.

**Spinaci al parmigiano<sup>[7]</sup>:** lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio, extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla, lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale. A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il parmigiano<sup>[7]</sup>.

## SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MERCOLEDI (II° settimana AUT-INV): orzo<sup>[1]</sup> o pasta<sup>[1]</sup> con legumi, sformato di patate, lattuga a striscioline**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	NOTE
ORZO <sup>[1]</sup>	45	65	65	PERLATO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	20	20	

PATATE	80	80	150	
MOZZARELLA <sup>[7]</sup>	15	15	25	
PROSCIUTTO COTTO <sup>[7][12]</sup>	15	15	25	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
UOVA <sup>[3]</sup>	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA <sup>[3]</sup> PER 10 BAMBINI
PARMIGGIANO REGGIANO	3	3	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SE NECESSARIO

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Orzo<sup>[1]</sup> o pasta<sup>[1]</sup> con legumi:** per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano<sup>[9]</sup>, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Lessare l'orzo<sup>[1]</sup> in un tegame a parte e una volta cotto unirlo ai legumi.

**Sformato di patate:** lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle. Aggiungere la mozzarella<sup>[7]</sup> finemente tritata, il prosciutto cotto<sup>[7][12]</sup> tagliato a cubetti piccoli, il parmigiano<sup>[7]</sup>, l'uovo<sup>[3]</sup> sbattuto e se necessario aggiungere il latte<sup>[7]</sup> per amalgamare meglio il composto. Disporre il composto in una teglia da forno leggermente unta. Cuocere in forno ben caldo (180°C) per 30 minuti circa.

**Lattuga a striscioline:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

**Varianti** **PRIMO** (orzo<sup>[1]</sup> o pasta<sup>[1]</sup> con legumi): è possibile sostituire l'orzo<sup>[1]</sup> con la pasta<sup>[1]</sup> o con il riso nella quantità di 40 g per l'infanzia, 60 g per primaria e medie.

## SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDÌ (II° settimana AUT-INV):** riso con broccoli o cime di rapa, bocconcini di pollo croccanti, finocchi gratinati, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
BROCCOLI	50	60	60	IN ALTERNATIVA CIME DI RAPA
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO - CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA <sup>[1]</sup> DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

FINOCCHI	60	60	100	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Riso con broccoli:** Lessare in poca acqua le cimette di broccoli mondate. Frullare i broccoli aggiungendo brodo vegetale fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.

In un tegame a parte dorare la cipolla tagliata sottile in poco olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale. Verso la fine della cottura aggiungere la purea di broccoli e il parmigiano<sup>[7]</sup>.

**Bocconcini di pollo croccanti:** Tagliare a bocconcini i petti di pollo. Passare i bocconcini nel latte<sup>[7]</sup> e poi nel pangrattato mescolato alla Farina <sup>[1]</sup> di mais. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i bocconcini di pollo panati<sup>[1]</sup>, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

**Finocchi gratinati:** Mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi. Lessare i finocchi, scolarli. Nel frattempo preparare una teglia da forno cosparsa con olio e pangrattato. Adagiare i finocchi sulla teglia e cospargerli con pangrattato, un filo d'olio in superficie ed una minima quantità di sale. Infornare a forno medio per circa 15-20 minuti.

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

### **Varianti**

**PRIMO** (riso con broccoli) : sostituire a piacere i broccoli con le cime di rapa, seguendo lo stesso procedimento, ovvero sbollentando le cime di rapa, frullandole e unendo la crema ottenuta al risotto.

## SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**VENERDI (II° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> al sugo di pomodoro con ricotta<sup>[7]</sup>, palombo<sup>[4]</sup> in umido, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	DI GRANO <sup>[1]</sup> DURO
SALSA DI POMODORO	50	50	50	PASSATA O PELATI
RICOTTA <sup>[7]</sup>	20	20	30	DI MUCCA
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	BASILICO O PREZZEMOLO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PALOMBO <sup>[4]</sup>	60	80	100	IN TRANCI
SALSA DI POMODORO	30	30	30	PASSATA O PELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> al sugo di pomodoro e ricotta<sup>[7]</sup>:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A fine cottura aggiungere la ricotta<sup>[7]</sup> schiacciata ed amalgamare bene. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire, aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico o un trito di prezzemolo.

**Palombo<sup>[4]</sup> in umido:** preparare un sugo di pomodoro leggero con salsa di pomodoro, cipolla e un po' d'olio. Far cuocere per circa 10 minuti, quindi immergere nel sugo i tranci di palombo<sup>[4]</sup> e portare a cottura fino a che la polpa del pesce<sup>[4]</sup> risulti ben cotta ma morbida. Togliere la pelle che circonda le fette di palombo<sup>[4]</sup> e la spina centrale, servire tagliato a pezzettini.

**Carote alla julienne o grattugiate:** tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

## **TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**LUNEDÌ (III° settimana AUT-INV): risotto alla zucca, scaloppine di tacchino, cavolfiori gratinati**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ZUCCA	50	60	80	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TACCHINO	50	60	70	FESA
FARINA <sup>[1]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAVOLFIORE	60	60	100	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Risotto alla zucca:** tagliare la zucca a dadini, fare stufare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino. Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta. Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano<sup>[7]</sup>.

**Scaloppine di tacchino:** battere i petti di tacchino e passarli nella Farina<sup>[1]</sup>. Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere i petti di tacchino in Farina<sup>[1]</sup>ti e salare. Verso fine cottura aggiungere il succo di limone alle scaloppine. Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

**Cavolfiori gratinati:** Mondare e lavare i cavolfiori. Lessarli e scolarli. Nel frattempo preparare una teglia da forno cosparsa con olio e pangrattato. Adagiare i cavolfiori sulla teglia e cospargerli con pangrattato e parmigiano<sup>[7]</sup>, un filo d'olio in superficie ed una minima quantità di sale. Infornare a forno medio per circa 15-20 minuti.

### **Varianti**

**SECONDO** (scaloppine di tacchino): è possibile sostituire il succo di limone con del succo d'arancia oppure semplicemente aggiungere erbe aromatiche al posto degli agrumi.

## TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MARTEDI (III° settimana AUT-INV): tagliatelle al ragù di carne, polpette ricotta<sup>[7]</sup> e spinaci, insalata mista, dolce**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIATELLE	60	70	90	ALL'UOVO <sup>[3]</sup> SECCHIE
SALSA DI POMODORO	50	60	60	PASSATO O PELATI FRULLATI
CARNE DI VITELLONE CAT.Z	20	20	30	TAGLIO MAGRO MACINATO
SEDANO <sup>[9]</sup> CAROTA CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ROSMARINO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

SPINACI	25	30	40	FRESCI O SURGELATI
UOVO <sup>[3]</sup>	30	30	30	Utilizzare circa 5 UOVA <sup>[3]</sup> PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	10	GRATTUGIATO
RICOTTA <sup>[7]</sup> DI MUCCA	50	60	80	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
NOCE MOSCATA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Tagliatelle al ragù di carne:** preparare un battuto di sedano<sup>[9]</sup>, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva e se necessario brodo vegetale; aggiungere la carne macinata e rosolare. Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare le tagliatelle e condire.

**Polpette ricotta<sup>[7]</sup> e spinaci:** lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene. Preparare l'impasto con ricotta<sup>[7]</sup>, uovo<sup>[3]</sup>, parmigiano<sup>[7]</sup>, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati. A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto. Formare delle polpette, ripassarle nel pan grattato<sup>[1]</sup> e cuocere al forno.

**Insalata mista:** tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

**Varianti PRIMO** (pasta<sup>[1]</sup> al ragù di carne): se maggiormente gradito proporre un ragù di carne in bianco senza l'aggiunta della salsa di pomodoro.

### **TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**MERCOLEDI (III° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>, bocconcini di carne in umido, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CARNE DI VITELLONE CAT.Z	50	60	70	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA <sup>[1]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

BIETA	60	60	100	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>:** lessare la pasta<sup>[1]</sup>, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup> reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta<sup>[1]</sup> tenuta da parte.

**Bocconcini di carne in umido:** tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano<sup>[9]</sup>, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne passata nella Farina <sup>[1]</sup> e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura. Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

**Bieta lessa olio e limone:** lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore. Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

#### **Varianti**

**SECONDO** (bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.

### TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDÌ (III° settimana AUT-INV): pasta<sup>[1]</sup> con legumi, frittata al forno con patate, carote alla julienne**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTIT À grammi	PRIMARIA QUANTIT À grammi	MEDIE QUANTIT À grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	40	60	60	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO <sup>[3]</sup>	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> con legumi:** per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano<sup>[9]</sup>, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

**Frittata al forno con patate:** lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle. Una volta cotte tenere da parte. Sbattere le uova<sup>[3]</sup> aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup>, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte<sup>[7]</sup>; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

**Carote alla julienne o grattugiate:** tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

**Varianti PRIMO** (pasta<sup>[1]</sup> e legumi): è possibile sostituire la pasta<sup>[1]</sup> con il riso nella stessa quantità della pasta<sup>[1]</sup> (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e medie) oppure con **orzo<sup>[1]</sup> o farro<sup>[1]</sup>** aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le medie.

### **TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**VENERDI (III° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico, crocchette di pesce<sup>[4]</sup>, insalata lattuga e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	70	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO <sup>[4]</sup> O PLATESSA <sup>[4]</sup>	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO <sup>[3]</sup>	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA <sup>[3]</sup> PER 10 BAMBINI
FARINA <sup>[1]</sup> , PANGRATTATO o PANE <sup>[1]</sup> BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Crocchette di pesce<sup>[4]</sup>:** lessare le patate. A parte cuocere il pesce<sup>[4]</sup> senza spine con prezzemolo. Passare allo schiacciap patate le patate lessate e unirle al pesce<sup>[4]</sup> cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane<sup>[1]</sup> raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone. Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella Farina<sup>[1]</sup>, poi nell'uovo<sup>[3]</sup> ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

**Insalata lattuga e finocchi:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle. Tagliare a fettine sottili i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

## QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**LUNEDÌ (IV° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> all'ortolana, spezzatino di vitello alla genovese, spinaci al limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
CIPOLLA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

SPINACI	60	60	100	SURGELATI
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> all'ortolana (ragù vegetale):** tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano<sup>[9]</sup> e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa). A fine cottura salare e togliere gli aromi. Passare il tutto e condire la pasta<sup>[1]</sup> aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup>.

**Spezzatino di vitello alla genovese:** far rosolare in un tegame olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano<sup>[9]</sup>, carote). Aggiungere gli aromi, la carne tagliata a spezzatino (in piccoli bocconcini) oppure a scaloppine (fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio eventualmente allungando con brodo vegetale. Servire con una salsina ottenuta frullando le verdure (se gradita).

**Spinaci al limone:** lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio, extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla, lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale. A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il succo di limone.

## QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MARTEDI (IV° settimana AUT-INV):** pasta<sup>[1]</sup> e piselli, prosciutto crudo/cotto, carote alla julienne e cappuccio

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	DI SEMOLA
PISELLI	40	40	40	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi
------------------	----	----	----	--

CAVOLO CAPPUCCIO	30	30	40	
CAROTE	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> e piselli:** Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi. Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare. Lessare la pasta<sup>[1]</sup>, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup>. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura se si vuole ottenere una consistenza brodosa.

**Prosciutto crudo** o in alternativa nella stessa quantità prosciutto cotto<sup>[7][12]</sup> magro (senza lattosio, glutine e polifosfati aggiunti)

**Carote alla julienne e cappuccio:** mondare e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo a listarelle sottilissime. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

## QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MERCOLEDI (IV° settimana AUT-INV):** riso del marinaio, frittata al forno con spinaci, lattuga a striscioline, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
SEPIE <sup>[14]</sup> E CALAMARI <sup>[14]</sup>	30	40	50	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO <sup>[3]</sup>	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
SPINACI	30	30	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Riso del marinaio:** preparare un trito di pesce<sup>[4]</sup> (calamari<sup>[14]</sup>, seppie<sup>[14]</sup> surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale. A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere), poi il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

**Frittata al forno con spinaci:** Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente. Sbattere le uova<sup>[3]</sup> aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup>, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte<sup>[7]</sup>; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

**Lattuga a striscioline:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

## QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDÌ (IV° settimana AUT-INV):** quadrucci in brodo vegetale, cotoletta di pollo al forno, purea di patate

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
QUADRUCCI	40	50	70	ALL'UOVO <sup>[3]</sup> SECCHI
CAROTA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CIPOLLA	30	30	30	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

PATATE	80	100	120	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B. (circa 20 ml)	Q.B. (circa 20 ml)	Q.B. (circa 20 ml)	TIEPIDO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Quadrucci in brodo vegetale:** Preparare il brodo vegetale: tagliare a pezzi sedano<sup>[9]</sup>, cipolla, carote q.b. ed immergere le verdure in acqua fredda. Quando il brodo risulterà pronto, togliere le verdure (eventualmente frullarle e aggiungere di nuovo<sup>[3]</sup> al brodo), aggiungere il sale e cuocere i quadrucci nel brodo. A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup>.

**Cotoletta di pollo o tacchino al forno:** tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte<sup>[7]</sup> e poi nel pangrattato. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati<sup>[1]</sup>, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

**Purea di patate:** Lessare le patate e schiacciarle aggiungendo latte<sup>[7]</sup> e olio extravergine d'oliva; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.

## QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

VENERDI (IV° settimana AUT-INV): gnocchetti al pomodoro, merluzzo<sup>[4]</sup> gratinato al forno, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI MERLUZZO <sup>[4]</sup>	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA <sup>[1]</sup> DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Gnocchetti al pomodoro:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Merluzzo<sup>[4]</sup> gratinato al forno:** in una terrina mescolare il pangrattato, la Farina<sup>[1]</sup> di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato. Impanare i filetti di merluzzo<sup>[4]</sup> precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

**Insalata mista:** tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

## PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**LUNEDI (I° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico, petto di tacchino alla salvia, verdure in teglia

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TACCHINO	50	60	70	PETTO
SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	15	15	20	
PEPERONI	15	15	20	
MELANZANE	15	15	20	
POMODORI MATURI	15	15	20	
PATATE	15	15	20	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ORIGANO – PREZZEMOLO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e basilico:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Petto di tacchino alla salvia:** tagliare il petto di tacchino a fette, cuocere in una padella antiaderente o su piastra insieme alla salvia. Condire con una minima quantità di sale, olio extravergine d'oliva ed eventualmente del succo di limone.

**Verdure in teglia:** lavare e mondare gli ortaggi, tagliarli a cubetti. Mettere in una teglia da forno aggiungendo eventualmente gli aromi, cuocere con un poco di olio extra vergine d'oliva per circa 45 minuti a 180°C.

### **Varianti**

**SECONDO** (petti di tacchino alla salvia): il tacchino è sostituibile con il petto di pollo. È possibile, per insaporire ulteriormente i petti di tacchino, marinarli con del succo di limone e salvia un'ora prima di cuocerli alla piastra.

## PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MARTEDI (1° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> e piselli, omelette con mozzarella<sup>[7]</sup>, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
PISELLI	30	40	40	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO <sup>[3]</sup>	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
MOZZARELLA <sup>[7]</sup>	10	10	10	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> e piselli:** Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi. Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare. Lessare la pasta<sup>[1]</sup>, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup>. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura fino ad ottenere una consistenza morbida.

**Omelette con mozzarella<sup>[7]</sup>:** Sbattere le uova<sup>[3]</sup> aggiungendo il parmigiano<sup>[7]</sup>, una minima quantità di sale. Scaldare un po' d'olio in una padella, aggiungere il composto, procedere nella preparazione di un'omelette aggiungendo i cubetti di mozzarella<sup>[7]</sup>.

**Carote alla julienne o grattugiate:** tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

## PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MERCOLEDI (1° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>, hamburger, insalata mista con pomodorini

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLONE CAT.Z	50	60	70	MACINATO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	3	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

INSALATA MISTA	50	50	60	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	20	20	20	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>:** lessare la pasta<sup>[1]</sup>, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup> reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta<sup>[1]</sup> tenuta da parte.

**Hamburger:** Macinare la carne di vitellone due volte. Aggiungere il sale, il parmigiano<sup>[7]</sup>, a piacere aromi tritati e confezionare gli hamburger o, per i più piccoli, le polpettine. Adagiare su una placca leggermente unta. Infornare a 160°C fino a completa cottura.

**Insalata mista con pomodorini:** tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro. Unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

## PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDI (I° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> con tonno<sup>[4]</sup> e pomodorini, prosciutto crudo, insalata lattuga, carote e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	
TONNO <sup>[4]</sup> SOTT'OLIO	10	20	30	SGOCCIOLATO
POMODORINI	30	30	30	CILIEGINO O DATTERINO
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi
------------------	----	----	----	--

LATTUGA	20	20	20	
CAROTE	20	20	30	
FINOCCHI	20	20	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> con tonno<sup>[4]</sup> e pomodorini:** Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla. Aggiungere i pomodorini lavati e mondati, tagliati a cubetti. Dopo qualche minuto aggiungere il tonno<sup>[4]</sup> ben sgocciolato, insaporire con prezzemolo o basilico. Una volta cotta la pasta<sup>[1]</sup> condire con il sugo di tonno<sup>[4]</sup> e pomodorini.

### **Prosciutto crudo**

**Insalata lattuga, carote e finocchi:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

## PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**VENERDI (I° settimana PRIM-EST): risotto agli asparagi, bastoncini di pesce<sup>[4]</sup>, fagiolini**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ASPARAGI	40	40	50	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

BASTONCINI DI PESCE <sup>[4]</sup> PANATI <sup>[1]</sup>	n.3	n.4	n.5	SURGELATI
--	-----	-----	-----	-----------

FAGIOLINI	60	60	100	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Risotto agli asparagi:** mettere a stufare gli asparagi preventivamente mondati e tagliati a pezzetti con la cipolla tritata finemente, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia. Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostar" con brodo vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere la crema di asparagi e mantecare con parmigiano<sup>[7]</sup>.

**Bastoncini di pesce<sup>[4]</sup>:** adagiare i bastoncini in una teglia con carta forno. Infornare a 200°C per circa 15 minuti.

**Fagiolini:** mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore. Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

## SECONDA SETTIMANA\_PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDI (II° settimana PRIM-EST): gnocchetti al pomodoro, bocconcini di pollo croccanti, insalata di pomodori

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA <sup>[1]</sup> DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

POMODORI	60	60	100	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Gnocchetti al pomodoro:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Bocconcini di pollo croccanti:** Tagliare a bocconcini i petti di pollo. Passare i bocconcini nel latte<sup>[7]</sup> e poi nel pangrattato mescolato alla Farina<sup>[1]</sup> di mais. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i bocconcini di pollo panati<sup>[1]</sup>, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

**Insalata di pomodori:** mondare, lavare e tagliare a fettine o a cubetti i pomodori. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e una minima quantità di sale.

## SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MARTEDI (II° settimana PRIM-EST): risotto gamberetti<sup>[2]</sup> e zucchine, crescenza o parmigiano<sup>[7]</sup> a tocchetti, insalata mista**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
GAMBERETTI <sup>[2]</sup>	40	40	60	SGUSCIATI SURGELATI
ZUCCHINE	30	30	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CRESCENZA	50	60	80	DI MUCCA
-----------	----	----	----	----------

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Risotto gamberetti<sup>[2]</sup> e zucchine:** lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle e far rosolare in una padella con olio e cipolla o aglio a piacere. Aggiungere un po' d'acqua del riso qualora le zucchine si dovessero asciugare troppo. Aggiungere i gamberetti<sup>[2]</sup> puliti e sgusciati. Ultimare la cottura, e profumare con aromi (es. prezzemolo). A piacere è possibile frullare parte delle zucchine per ottenere un condimento cremoso. Ulteriore variante con aggiunta di pomodorini a spicchi.

### Crescenza

**Insalata mista:** tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

### **Varianti**

**SECONDO (crescenza o tocchetti di parmigiano<sup>[7]</sup>)** è possibile sostituire la crescenza con tocchetti o scaglie di parmigiano<sup>[7]</sup>, eventualmente insieme all'insalata, nelle quantità di 30 g per la scuola dell'infanzia, 40 g per la scuola primaria e 50 g per la scuola media.

## SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MERCOLEDI (II° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> con crema di carciofi, polpette di maiale, lattuga a striscioline, dolce

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
CARCIOFI	60	60	70	
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

MAIALE	50	60	70	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO <sup>[3]</sup>	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA <sup>[3]</sup> PER 10 BAMBINI
PANE <sup>[1]</sup> COMUNE	10	10	10	RAFFERMO
LATTE <sup>[7]</sup>	5	5	5	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO- ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> con crema di carciofi:** mondare i carciofi, eliminare le foglie esterne mantenendo solo i cuori, eliminare bene la barba centrale e sciacquare sotto l'acqua corrente. Tagliare a spicchi sottili e stufare in poco olio con uno spicchio d'aglio, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Rimuovere l'aglio e frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia. Lessare la pasta<sup>[1]</sup>, condire con la crema di carciofi e parmigiano<sup>[7]</sup>.

**Polpette di maiale:** preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo<sup>[3]</sup>, il parmigiano<sup>[7]</sup>, il pane<sup>[1]</sup> ammollato nel latte<sup>[7]</sup> e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale. Dare la forma delle polpette, cuocere in padella e servire in bianco o in salsa di pomodoro.

**Lattuga a striscioline:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

## SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDÌ (II° settimana PRIM-EST): pasta<sup>[1]</sup> con legumi, frittata al forno con zucchine, patate al forno**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	40	60	60	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO <sup>[3]</sup>	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
ZUCCHINE	30	30	30	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

PATATE	80	100	120	
ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> con legumi:** per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia). Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano<sup>[9]</sup>, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

**Frittata al forno con zucchine:** Lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o cubetti, cuocere in padella con poca acqua e tenere da parte. Sbattere le uova<sup>[3]</sup> aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup>, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte<sup>[7]</sup>; aggiungere al composto le zucchine e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

**Patate al forno:** sbucciare, lavare e tagliare le patate a spicchi piccoli o rondelle; aggiungere rosmarino tritato, una minima quantità di sale e un filo di olio extravergine d'oliva. Infornare a 180°C per 30 minuti.

### **Varianti**

**PRIMO** (pasta<sup>[1]</sup> e legumi): è possibile sostituire la pasta<sup>[1]</sup> con il riso nella stessa quantità della pasta<sup>[1]</sup> (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e medie) oppure con **orzo<sup>[1]</sup> o farro<sup>[1]</sup>** aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le medie. **CONTORNO** (patate al forno): è possibile fare un'alternativa fredda con patate lesse e raffreddate, servite con olio extra vergine d'oliva a crudo ed eventualmente prezzemolo tritato.

## SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**VENERDI (II° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> al sugo di pomodoro e olive, polpette di pesce<sup>[4]</sup> al pomodoro, zucchine trifolate

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	10	10	10	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO <sup>[4]</sup> O PLATESSA <sup>[4]</sup>	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO <sup>[3]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Se necessario
FARINA <sup>[1]</sup> , PANGRATTATO o PANE <sup>[1]</sup> BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
SALSA DI POMODORO	10	20	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	60	60	100	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e olive:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Polpette di pesce<sup>[4]</sup> al pomodoro:** lessare le patate. A parte cuocere il pesce<sup>[4]</sup> senza spine con prezzemolo e aglio. Passare allo schiacciapate le patate lessate e unirle al pesce<sup>[4]</sup> cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane<sup>[1]</sup> raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone. Il composto non deve risultare molle ma consistente per cui se necessario aggiungere dell'uovo<sup>[3]</sup> o ulteriore pangrattato. Preparare con il composto delle polpette e passarle nella Farina <sup>[1]</sup>. Nel frattempo preparare un sughetto cuocendo il pomodoro in un tegame con cipolla, olio extra vergine d'oliva e prezzemolo tritato. Far cuocere per circa 10 minuti, rimuovere la cipolla ed immergere nel sugo le polpette di pesce<sup>[4]</sup>. Cuocere fino a che le polpette risultino cotte ma non sfaldate. Per dare maggiore sapore al sugo è possibile aggiungere in cottura un pezzo di peperone rosso da rimuovere prima di servire le polpette.

**Zucchine trifolate:** mondare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiaiata d'acqua e a piacere uno spicchio d'aglio, far cuocere lentamente. A

cottura ultimata rimuovere l'aglio e condire con olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e una minima quantità di sale.

### **TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**LUNEDÌ (III° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> all'ortolana o insalata di pasta<sup>[1]</sup> mediterranea, frittata al forno con spinaci, carote e finocchi alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
CIPOLLA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO <sup>[3]</sup>	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
SPINACI	30	30	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> all'ortolana (ragù vegetale):** tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano<sup>[9]</sup> e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa). A fine cottura salare e togliere gli aromi. Passare il tutto e condire la pasta<sup>[1]</sup> aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup>

**Frittata al forno con spinaci:** lavare accuratamente le uova<sup>[3]</sup> ed asciugarle bene con carta assorbente. Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente. Sbattere le uova<sup>[3]</sup> aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup>, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte<sup>[7]</sup>; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

**Carote e finocchi alla julienne:** tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

#### **ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO**

**Insalata di pasta<sup>[1]</sup> mediterranea:** lavare i pomodorini e tagliarli a piccoli pezzi. Tagliare a dadini la mozzarella<sup>[7]</sup> e le olive nere snocciolate. Lessare la pasta<sup>[1]</sup> (piccolo formato) in acqua bollente leggermente salata, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile. Unire la pasta<sup>[1]</sup> ai pomodorini, alla mozzarella<sup>[7]</sup> e alle olive. Condire con olio extravergine, una minima quantità di sale e basilico. Riporre in frigo prima di servire.

<b>ALIMENTO</b>	<b>INFANZIA QUANTITA' grammi</b>	<b>PRIMARIA QUANTITA' grammi</b>	<b>MEDIE QUANTITA' grammi</b>	<b>NOTE</b>
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	
POMODORINI	30	30	40	
MOZZARELLA <sup>[7]</sup>	20	20	30	
OLIVE NERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SNOCCIOLATE
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

### **TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**MARTEDI (III° settimana PRIM-EST): tagliatelle al pomodoro e basilico, scaloppine o spezzatino di vitello, verdure in teglia**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIATELLE	60	70	90	ALL'UOVO <sup>[3]</sup> SECCHE
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	15	15	20	
PEPERONI	15	15	20	
MELANZANE	15	15	20	
POMODORI MATURI	15	15	20	
PATATE	15	15	20	
AROMI	Q.B.	Q.B.	20	ORIGANO – PREZZEMOLO

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Tagliatelle al pomodoro e basilico:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere le tagliatelle e condire aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Scaloppine o spezzatino di vitello:** far rosolare in un tegame olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano<sup>[9]</sup>, carote). Aggiungere gli aromi, la carne a scaloppine (fettine piccole e sottili) oppure tagliata a spezzatino (in piccoli bocconcini), terminare la cottura coprendo con un coperchio eventualmente allungando con brodo vegetale. Servire con una salsina ottenuta frullando le verdure (se gradita).

**Verdure in teglia:** lavare e mondare gli ortaggi, tagliarli a cubetti. Mettere in una teglia da forno aggiungendo eventualmente gli aromi, cuocere con un poco di olio extra vergine d'oliva per circa 45 minuti a 180°C.

### **TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**MERCOLEDI (III° settimana PRIM-EST): risotto piselli e zafferano, ciliegine di mozzarella<sup>[7]</sup> o caciottina<sup>[7]</sup>, insalata mista con pomodorini**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PISELLI	30	40	40	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
ZAFFERANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	IN POLVERE
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CILIEGINE DI MOZZARELLA <sup>[7]</sup>	50	60	80	
--	----	----	----	--

INSALATA MISTA	50	50	60	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	20	20	20	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5		

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Risotto piselli e zafferano:** Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva. Una volta dorata, unire il riso e farlo tostare qualche istante, quindi unire i piselli surgelati. Aggiungere brodo vegetale man mano che viene assorbito. Verso fine cottura sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo ed unire al riso. Togliere quindi la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano<sup>[7]</sup> e prezzemolo tritato. Mantecare bene e servire.

**Ciliegine di mozzarella<sup>[7]</sup> o caciottina<sup>[7]</sup>** nella stessa quantità indicata in tabella.

**Insalata mista con pomodorini:** tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro. Unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

### **TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**GIOVEDÌ (III° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> con zucchine, rollè di tacchino, fagiolini, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
ZUCCHINE	50	60	70	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	10	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	8	GRATTUGIATO

TACCHINO	50	60	70	FESA
CAROTA, PREZZEMOLO, SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
PANE <sup>[1]</sup> BAGNATO NEL LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA <sup>[1]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

FAGIOLINI	60	60	100	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> con zucchine:** lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o a piccoli cubetti e far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla. Cuocere le zucchine a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale o acqua di cottura della pasta<sup>[1]</sup>. A fine cottura eliminare l'aglio o la cipolla e profumare con aromi (es. basilico o prezzemolo) e passare il tutto. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire con la crema di zucchine aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> reggiano.

**Rollè di tacchino:** battere la fesa di tacchino e disporla aperta. Tritare carote e prezzemolo, unire al trito parmigiano<sup>[7]</sup> e pane<sup>[1]</sup> bagnato nel latte<sup>[7]</sup> ben strizzato, amalgamare il tutto in una ciotola. Distribuire il composto al centro della carne e arrotolarla su se stessa legandola con un filo da cucina. Passare il rotolo di carne nella Farina <sup>[1]</sup>, successivamente far rosolare in una padella con olio e qualche foglia di salvia, salare e aggiungere un bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco basso con coperchio avendo cura che il liquido di cottura non asciughi.

**Fagiolini:** mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore. Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

### **TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**VENERDI (III° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>, crocchette di pesce<sup>[4]</sup>, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO <sup>[4]</sup> O PLATESSA <sup>[4]</sup>	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO <sup>[3]</sup>	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA <sup>[3]</sup> PER 10 BAMBINI
FARINA <sup>[1]</sup> , PANGRATTATO o PANE <sup>[1]</sup> BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> in bianco olio e parmigiano<sup>[7]</sup>:** lessare la pasta<sup>[1]</sup>, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup> reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta<sup>[1]</sup> tenuta da parte.

**Crocchette di pesce<sup>[4]</sup>:** lessare le patate. A parte cuocere il pesce<sup>[4]</sup> senza spine con prezzemolo. Passare allo schiacciapate le patate lessate e unirle al pesce<sup>[4]</sup> cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane<sup>[1]</sup> raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone. Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella Farina <sup>[1]</sup>, poi nell'uovo<sup>[3]</sup> ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

**Carote alla julienne o grattugiate:** tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

## QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**LUNEDÌ (IV° settimana PRIM-EST):** pasto o riso del marinaio, prosciutto cotto<sup>[7][12]</sup>, carote e patate lesse in insalata

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
SEPIE <sup>[14]</sup> E CALAMARI <sup>[14]</sup>	30	40	50	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PROSCIUTTO COTTO <sup>[7][12]</sup> MAGRO	30	40	50	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
---	----	----	----	--

PATATE	30	30	50	
CAROTE	30	30	50	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> o riso del marinaio:** preparare un trito di pesce<sup>[4]</sup> (calamari<sup>[14]</sup>, sepie<sup>[14]</sup> surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale. A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere). Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire con il sugo di pesce<sup>[4]</sup>.

Se si vuole preparare il riso del marinaio, dopo qualche minuto di cottura del pesce<sup>[4]</sup> aggiungere il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

### Prosciutto cotto<sup>[7][12]</sup>

**Carote e patate in insalata:** Pelare, mondare e lavare patate e carote e lessarle in poca acqua. Scolare, tagliare a cubetti, eventualmente schiacciare patate e carote, condire con un olio extravergine di oliva e prezzemolo tritato a piacere.

## QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MARTEDI (IV° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> al sugo di pomodoro e melanzane, arista di vitello, insalata lattuga e pomodori

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	60	70	90	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	70	PASSATO O PELATI FRULLATI
MELANZANE	20	20	30	
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	ARISTA
CIPOLLA, SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	30	30	40	
POMODORI	30	30	40	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> al pomodoro e melanzane:** lavare, mondare e tagliare a cubetti piccoli le melanzane e cuocerle insieme al pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla, eventualmente frullare. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> e condire aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Arista di vitello:** tritare gli aromi, passare la carne nel trito di aromi e rosolare in un tegame con olio su tutti i lati, aggiungere il trito di ortaggi (cipolla, sedano<sup>[9]</sup>, carote). Cuocere con un coperchio per circa 1 ora coprendo con brodo vegetale. A fine cottura tagliare la carne a fettine e servire con una salsina ottenuta frullando le verdure.

**Insalata lattuga e pomodori:** mondare e lavare la lattuga e i pomodori, tagliare la lattuga a listarelle e i pomodori a cubetti; condire con un pizzico sale e olio extravergine d'oliva.

## QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**MERCOLEDI (IV° settimana PRIM-EST):** pasta<sup>[1]</sup> e legumi o farro<sup>[1]</sup> in insalata con legumi e ortaggi, frittata al forno con patate, lattuga a striscioline, dolce

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA <sup>[1]</sup>	40	60	60	GRANO <sup>[1]</sup> DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO <sup>[9]</sup> , CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO <sup>[3]</sup>	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE <sup>[7]</sup>	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Pasta<sup>[1]</sup> con legumi:** per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua leggermente salata e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano<sup>[9]</sup>, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta<sup>[1]</sup> in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

**Frittata al forno con patate:** Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle. Una volta cotte tenere da parte. Sbattere le uova<sup>[3]</sup> aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup>, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte<sup>[7]</sup>; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

**Lattuga a striscioline:** mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

### **DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

**Varianti PRIMO** (pasta<sup>[1]</sup> e legumi): è possibile sostituire la pasta<sup>[1]</sup> con il riso nella stessa quantità della pasta<sup>[1]</sup> (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e medie) oppure con **orzo<sup>[1]</sup> o farro<sup>[1]</sup>** aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le medie

#### **ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO**

**Farro<sup>[1]</sup> in insalata con legumi e ortaggi:** Preparare un condimento con pomodorini, ortaggi grattugiati o a cubetti e fagioli cannellini. Lessare il farro<sup>[1]</sup> secondo i tempi di cottura, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile. Unire il condimento, completare con foglioline di rucola a piacere. Aggiungere olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale e se gradito dell'aceto balsamico. Riporre in frigo prima di servire.

<b>ALIMENTO</b>	<b>INFANZIA QUANTITA' grammi</b>	<b>PRIMARIA QUANTITA' grammi</b>	<b>MEDIE QUANTITA' grammi</b>	<b>NOTE</b>
FARRO <sup>[1]</sup>	60	80	80	
FAGIOLI CANNELLINI	40	50	60	LEGUMI IN SCATOLA
POMODORINI	30	30	30	CILIEGINO O DATTERINO
ORTAGGI A PIACERE	30	30	30	CAROTE-ZUCCHINE- RUCOLA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

#### **Varianti**

**PRIMO** (farro<sup>[1]</sup> in insalata con legumi e ortaggi): la ricetta proposta è in versione fredda, è possibile tuttavia eseguirla senza raffreddare il farro<sup>[1]</sup> e procedendo a modi zuppa leggera.

## QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDÌ (IV° settimana PRIM-EST):** risotto primavera o insalata di riso, cotoletta di pollo al forno, carote e finocchi alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
PISELLI	30	30	40	SURGELATI
CIPOLLA, CAROTA, SEDANO <sup>[9]</sup> , ZUCCHINE	30	30	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE <sup>[7]</sup>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
CAROTE	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Risotto primavera:** Mondare, lavare e tagliare a pezzetti piccoli sedano<sup>[9]</sup>, cipolla, carote, zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale. Cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano<sup>[7]</sup>. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

**Cotoletta di pollo al forno:** tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte<sup>[7]</sup> e poi nel pangrattato. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati<sup>[1]</sup>, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

**Carote e finocchi alla julienne:** tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

### **ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO**

**Insalata di riso:** lessare il riso in abbondante acqua, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile. Lavare e asciugare le zucchine, sbucciare le carote, tagliare le verdure a piccoli cubetti o a julienne. Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi e tenere da parte. Rosolare e cuocere gli ortaggi (eccetto i pomodorini) in una padella con poco olio per circa 15 minuti, mescolando. Lasciar raffreddare. Unire le verdure e i pomodorini al riso, il tonno<sup>[4]</sup> ben sgocciolato e il formaggio<sup>[7]</sup> tagliato a cubetti. Condire con olio extravergine d'oliva e una minima quantità di sale. Riporre in frigo prima di servire.

<b>ALIMENTO</b>	<b>INFANZIA QUANTITA' grammi</b>	<b>PRIMARIA QUANTITA' grammi</b>	<b>MEDIE QUANTITA' grammi</b>	<b>NOTE</b>
RISO	60	70	90	
POMODORINI, CAROTE, ZUCCHINE	30	30	40	
TONNO <sup>[4]</sup> SOTT'OLIO	20	20	30	SGOCCIOLATO
FORMAGGIO <sup>[7]</sup> TIPO EMMENTHAL O FONTINA	20	20	30	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

## QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

VENERDI (IV° settimana PRIM-EST): gnocchetti al pomodoro, filetti di platessa<sup>[4]</sup> al forno, zucchine trifolate

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO <sup>[7]</sup> REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI PLATESSA <sup>[4]</sup>	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA <sup>[1]</sup> DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	60	60	100	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE <sup>[1]</sup>	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

**Gnocchetti al pomodoro:** cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano<sup>[7]</sup> e qualche foglia di basilico.

**Filetti di platessa<sup>[4]</sup> al forno:** in una terrina mescolare il pangrattato, la Farina <sup>[1]</sup> di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato. Impanare i filetti di platessa<sup>[4]</sup> precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

**Zucchine trifolate:** mondare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiaiata d'acqua e a piacere uno spicchio d'aglio, far cuocere lentamente. A cottura ultimata rimuovere l'aglio e condire con olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e una minima quantità di sale.

NB: Per tutto quanto non previsto nel presente documento, si rinvia al documento completo delle "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la refezione scolastica"

Nome file: Allegato A- Tabelle dietetiche e menu'  
Directory: C:\Users\marisa.cimino\Desktop\GARA REFEZIONE\GARA CEPAGATTI  
2020\Relazione - Capitolato con all. - DUVRI  
Modello: C:\Users\marisa.cimino\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm  
Titolo:  
Oggetto:  
Autore: marisa.cimino  
Parole chiave:  
Commenti:  
Data creazione: 15/01/2021 11:41:00  
Numero revisione: 6  
Data ultimo salvataggio:25/01/2021 10:50:00  
Autore ultimo salvataggio: marisa.cimino  
Tempo totale modifica 12 minuti  
Data ultima stampa: 02/03/2021 12:35:00  
Come da ultima stampa completa  
Numero pagine: 48  
Numero parole: 11.774 (circa)  
Numero caratteri: 67.113 (circa)