



REGIONE DEL VENETO



RICETTARIO

per le STRUTTURE SCOLASTICHE
della REGIONE del VENETO

Piano Triennale Sicurezza Alimentare
e Sanità Animale
Regione Veneto 2008-2010

Area Tematica 6
"Sicurezza Nutrizionale"

S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione
delle Aziende U.L.S.S. del Veneto

Aprile 2012

INDICE

1. PREMESSA	9
2. CONSIGLI PER UNA ALIMENTAZIONE SANA	10
3. "...E QUANDO MIO FIGLIO MANGIA A CASA? " INFORMAZIONI PER I GENITORI	11
3. 1. SUGGERIMENTI PER UNA BUONA ALIMENTAZIONE DI TUO FIGLIO	11
3. 2. COME COMPLETARE L'ALIMENTAZIONE DELLA GIORNATA	12
3. 2. 1. LA CENA.....	12
3. 2. 2. LA COLAZIONE	13
3. 2. 3. LE MERENDE	15
4. 10 REGOLE D'ORO PER UNA PREPARAZIONE SICURA DEGLI ALIMENTI	16
5. MODALITÀ DI COTTURA DEGLI ALIMENTI	18
6. CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI	22
7. VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA	26
8. RICETTARIO	30
RISOTTI	32
RISO AL BURRO E PARMIGIANO (Celiachia: IDONEO)	32
RISOTTO ALLA ZUCCA (Celiachia: IDONEO)	32
RISOTTO CON CREMA DI FAGIOLI (Celiachia: IDONEO)	33
RISOTTO ALLA CREMA DI ASPARAGI (Celiachia: IDONEO)	33
RISOTTO CON CREMA DI SPINACI (Celiachia: IDONEO)	34
RISOTTO CON PISELLI (Celiachia: IDONEO)	34
RISOTTO ALLA PARMIGIANA (Celiachia: IDONEO).....	35
RISOTTO PRIMAVERA (Celiachia: IDONEO)	35
ORZOTTO DI ZUCCHINE	36
PASTE ASCIUTTE	37
PASTA AL POMODORO	37
PASTA ALLA NAPOLETANA	37
PASTA AL PESTO DELICATO	38
PASTA ALL'OLIO E BASILICO	38
PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO	39
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE E PORRI	39
PASTA ALL'ORTOLANA	40
PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO	40
SPAGHETTI ALLA CIOCIARA	41
SPAGHETTI AL VERDE	41
PASTA AL RAGU' DI CARNE	42
PASTA AL TONNO.....	42
MINESTRE	43
PASSATO DI VERDURA (Celiachia: IDONEO)	43
PASSATO DI VERDURA CON PASTINA	43
PASTINA IN BRODO VEGETALE.....	44
MINESTRA DI LEGUMI CON RISO (Celiachia: IDONEO)	44
CREMA DI ZUCCA CON ORZO	45
CREMA DI CAROTE CON RISO (Celiachia: IDONEO).....	45
MINESTRA D'ORZO CON PISELLI	46
CARNI	47
ROTOLO DI CONIGLIO DISOSSATO ARROSTO (Celiachia: IDONEO).....	47
CONIGLIO ALLA CACCIATORA (Celiachia: IDONEO)	47
PETTO DI POLLO ALLA SALVIA.....	48
COSCE DI POLLO AL ROSMARINO (Celiachia: IDONEO)	48
POLLO PICASSO (Celiachia: IDONEO)	49
SCALOPPE DI TACCHINO AL LIMONE E PREZZEMOLO	49
BOCCONCINI DI TACCHINO	50
PETTO DI TACCHINO AL FORNO (Celiachia: IDONEO)	50
HAMBURGER DI VITELLONE (Celiachia: IDONEO)	51
ARISTA DI MAIALE AL FORNO (Celiachia: IDONEO).....	51
POLPETTINE DI CARNE AL SUGO	52

POLLO AL FORNO (Celiachia: IDONEO)	52
FETTINA ALLA PIASTRA (Celiachia: IDONEO)	53
INSALATA DI POLLO (Celiachia: IDONEO)	53
PESCE	54
CROCCHETTE DI PESCE	54
RICCIOLI DI SOGLIOLA (O PLATESSA) (Celiachia: IDONEO)	54
FILETTO DI PERSICO AL VAPORE CON ERBE AROMATICHE (Celiachia: IDONEO)	55
PESCE SPADA ALLA PIASTRA (Celiachia: IDONEO).....	55
FILETTO DI PERSICO AL POMODORO (Celiachia: IDONEO)	56
ROSETTE DI MERLUZZO AL FORNO	56
UOVA.....	57
FRITTATA AL FORNO CON IL FORMAGGIO.....	57
FRITTATA AL FORNO CON GLI SPINACI	57
FRITTATA AL FORNO CON TARASSACO O RADICCHIO DA CAMPO	58
UOVA SODE (Celiachia: IDONEO)	58
FORMAGGI.....	59
MOZZARELLA	59
STRACCHINO	59
RICOTTA DI MUCCA	59
CACIOTTA.....	59
FORMAGGIO ASIAGO TENERO.....	59
PROSCIUTTO- TONNO	60
PROSCIUTTO COTTO.....	60
TONNO SGOCCIOLATO	60
INSALATA CAPRESE DI POMODORI, BASILICO E MOZZARELLA (Celiachia: IDONEO).....	60
PATATE	61
PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)	61
PATATE IN UMIDO (Celiachia: IDONEO).....	61
PATATE AL PREZZEMOLO (Celiachia: IDONEO)	62
PATATE AL FORNO (Celiachia: IDONEO).....	62
INSALATE MISTE	63
INSALATE E VERDURE MISTE (Celiachia: IDONEO).....	63
ANTIPASTO DI VERDURE (Celiachia: IDONEO).....	63
VERDURE AL VAPORE/FORNO.....	64
VERDURE AL VAPORE (Celiachia: IDONEO)	64
VERDURE LESSATE (Celiachia: IDONEO)	64
ZUCCA AL VAPORE (Celiachia: IDONEO)	65
MISTO DI VERDURE AGLI AROMI (Celiachia: IDONEO).....	65
TORTINO DI ZUCCHINE E POMODORI	66
VERDURE IN TEGAME.....	67
FAGIOLINI TRIFOLATI (Celiachia: IDONEO)	67
ZUCCHINI TRIFOLATI (Celiachia: IDONEO).....	67
PISELLI IN TEGAME (Celiachia: IDONEO)	68
FAGIOLI ALL'UCCELLETTO (Celiachia: IDONEO)	68
SPINACI SALTATI (Celiachia: IDONEO)	69
PEPERONATA (Celiachia: IDONEO).....	69
PALLINE DI CAVOLFIORI.....	70
PALLINE DI SPINACI	70
PIATTI UNICI	71
PASTA E FAGIOLI.....	71
PIZZA MARGHERITA.....	71
GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNI BIANCHE.....	72
GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNE	72
GNOCCHI DI PATATE AL PESTO E RICOTTA	73
GNOCCHI ALLA ROMANA	73
LASAGNE AL FORNO	74
PASTA ALL'ORTOLANA CON PROSCIUTTO	74
PASTA AL TONNO CON POMODORO.....	75
PASTA AL TONNO BIANCA	75

PASTA AL POMODORO E RICOTTA.....	76
PASTA ALLA BOLOGNESE.....	76
PASTA CON BESCIAPELLA E RAGU' DI CARNE	77
PASTA ALLA CREMA DI CARCIOFI E PROSCIUTTO	77
CRESPILLE VERDI CON CREMA DI CAVOLFIORE E RICOTTA AFFUMICATA	78
INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA	78
CANNELLONI CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA	79
RISO IN SFORMATO	79
INSALATA DI RISO	80
FETTUCCINE AL SALMONE	80
TORTINO DI SPINACI E RICOTTA	81
TORTINO DI MIGLIO E POMODORO	81
TORTINO DI FUNGHI E CARCIOFI.....	82
TORTINO DI PATATE, ORTICHE E RICOTTA (Celiachia: IDONEO).....	82
MERLUZZO AL FORNO "ALLA VICENTINA" CON POLENTA E PATATE.....	83
FILETTO DI PERSICO AL POMODORO CON PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO).....	84
FILETTO DI PERSICO AL POMODORO CON PATATE IN UMIDO E POLENTA.....	84
ROSETTE DI MERLUZZO AL FORNO CON PATATE.....	85
POLENTA CON POLPETTINE E PISELLI	85
SEPIOLINE IN UMIDO CON PISELLI E POLENTA	86
POLENTA CON POLPETTINE DI CARNE BIANCA AL SUGO E PISELLI	86
POLENTA CON BOCCONCINI DI TACCHINO	87
POLENTA PASTICCIAIA	87
POLENTA CON RAGU' E PISELLI	88
SPEZZATINO IN UMIDO CON PATATE E POLENTA	88
BRASATO DI VITELLONE CON PATATE E POLENTA.....	89
INVOLTINI DI MANZO ALLE VERDURE CON RISO	89
HAMBURGER DI VITELLONE CON PISELLI E PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO).....	90
ROTOLO DI CONIGLIO DISOSSATO ARROSTO CON PATATE E POLENTA.....	90
POLLO AL FORNO CON PATATE ARROSTO (Celiachia: IDONEO).....	91
ARISTA DI MAIALE AL LATTE CON PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO).....	91
PETTO DI TACCHINO AL FORNO CON PATATE ARROSTO (Celiachia: IDONEO).....	92
PREPARAZIONI VARIE	93
MACEDONIA DI VERDURE CON LEGUMI (Celiachia: IDONEO)	93
CRESPILLE VERDI.....	93
RAGU' DI CARNE (Celiachia: IDONEO).....	94
POLENTA	94
BESCIAPELLA	95
DOLCI	96
DOLCE ALLO YOGURT	96
CROSTATA CON CONFETTURA DI FRUTTA O ALLA FRUTTA.....	96
TORTA DI CAROTE E MANDORLE	97
TORTA DI BANANA	97
BUDINO ALLA VANIGLIA	98
BUDINO AL CACAO.....	98
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	99
GELATO FIOR DI LATTE	99
VARIE	100
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100
PANE	100
ESEMPIO DI MENU' MENSILE PRIMAVERA - ESTATE	102
CUCINA SENZA GLUTINE	106
INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)	107
ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI UN PASTO SENZA GLUTINE	108
ALCUNE RICETTE.....	114
PASTA AL PESTO DELICATO	114
PASTA AL RAGU' DI VERDURE	114
FRITTATA CON PATATE.....	115
PETTI DI POLLO AL POMODORO.....	116

SPEZZATINO IN UMIDO CON PATATE E POLENTA	116
MORBIDELLE AL SALMONE.....	117
HAMBURGER DI PESCE.....	117
MERLUZZO ALLA VICENTINA CON PATATE PREZZEMOLATE E POLENTA	118
TORTA DI CAROTE	119
CREMA DOLCE AL LATTE E CACAO.....	119
TORTA DI RISO	120

1. PREMESSA

Al di là delle mode e delle false credenze, l'informazione degli aspetti nutrizionali, gastronomici e merceologici del cibo è un mezzo per favorire la consapevolezza delle scelte alimentari senza togliere piacere alla tavola e nel rispetto della tradizione gastronomica; conoscere ciò che si mangia, rispettare il giusto rapporto tra i vari nutrienti, ricorrere ai modi di cottura e di insaporimento più salubri, predisporre menù appetitosi e allo stesso tempo sani, può aiutare a mantenerci in salute. Nelle pagine che seguono l'intento è spiegare questi passaggi cercando di sfatare l'opinione corrente che una giusta alimentazione comporti rinunce e sacrifici.

Le prime regole dell'alimentazione vengono solitamente apprese in famiglia, ma sono poi suscettibili di modifiche in seguito al contatto con ambienti diversi. La prima infanzia è l'età in cui si formano i modelli alimentari dei bambini, che sono molto più fortemente correlati alle scelte dei genitori di quanto comunemente non si creda, in particolar modo con quelle della mamma.

L'età prescolare e scolare risulta essere fondamentale per la costruzione delle scelte alimentari. Il bambino scopre la varietà dei cibi durante i pasti in famiglia e a scuola, dove sperimenta nuovi modelli di relazione sociale e anche nuovi modi di stare a tavola, assumendo cibi diversi e assaggiando le novità insieme ai compagni di scuola.

Nella valutazione dell'efficacia degli interventi di promozione della salute è riconosciuto a livello scientifico che hanno maggior impatto sul cambiamento delle abitudini alimentari quelli orientati al miglioramento dei pasti a scuola e al coinvolgimento dei genitori, con ampliamento delle scelte alimentari verso gruppi di alimenti protettivi per la salute (verdura, frutta, e pesce). Questo orientamento è evidenziato sia nella recente strategia "Guadagnare Salute" sottoscritta dal Ministero della Salute sia nella Scheda Tematica Nutrizione del Piano Triennale Sicurezza Alimentare (P.T.S.A.) 2005-2007 della Regione Veneto.

Il presente ricettario è frutto del lavoro svolto in questi anni nei corsi teorico-pratici di cucina, destinati ai cuochi delle scuole e ai genitori; questo strumento, nella convinzione che la massima di Confucio: "se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco" sia valida in cucina, potrà essere uno mezzo per i genitori e per i cuochi, per favorire sia a casa che a scuola menù vari, equilibrati, gradevoli e rispondenti al modello alimentare mediterraneo.

Il ricettario contiene notizie e consigli per l'alimentazione dei bambini, per la scelta delle materie prime e la realizzazione di ricette con grammature distinte per fasce di età, modalità di preparazione e valori nutrizionali riferite anche agli adulti e a una famiglia di quattro persone.

Un ringraziamento va a tutti quelli che con le loro diverse proposte di piatti hanno permesso la redazione di questo ricettario e in particolare alla dott.ssa Elisabetta Buzzacaro, alle dietiste Valeria Munaretto, Silvia Scremin, Manuela Meneghello, allo chef Franco Zampieri, alla presidente AIC (Associazione Italiana Celiachia) della Regione Veneto Michela Friso che integrandosi, ognuno per le loro conoscenze ed abilità, hanno permesso di ottenere piatti delicati e gradevoli adatti a tutti dai più piccoli agli anziani, con il conteggio preciso dei nutrienti e delle calorie. Un grazie particolare a tutti coloro che, prendendo spunto da questo opuscolo, contribuiranno, attraverso la preparazione dei pasti, al miglioramento della qualità di vita dei nostri bambini, garantendone la qualità nutrizionale ed organolettica.

Dott. Giorgio Cester

REGIONE VENETO

Dirigente Regionale

Unità di Progetto Veterinaria

Dr. Angiola Vanzo
SIAN AULSS 6 Vicenza

Dott. Saverio Chilese
SIAN AULSS 4 Alto vic.no

Responsabile A.T. Nutrizione
Piano Triennale Sicurezza Alimentare 2008-10

Referente S.T. Ristorazione Collettiva
Piano Triennale Sicurezza Alimentare 2008-10

2. CONSIGLI PER UNA ALIMENTAZIONE SANA

A TAVOLA SENZA PROBLEMI

La varietà nella scelta degli alimenti, nella razione settimanale, deve diventare un'abitudine di vita se si vuole non solo soddisfare i piaceri del palato ma soprattutto mantenersi in forma e in buona salute. Oltre a cosa si mangia è importante anche come si mangia.

I pasti devono essere distribuiti in maniera razionale con una prima colazione sostanziosa, un pranzo non troppo ricco, una cena leggera e due spuntini.

SUGGERIMENTI

Si possono formulare le seguenti raccomandazioni per prevenire l'insorgenza di malattie, godere di un buono stato di salute e di una buona qualità di vita:

- Adeguare l'apporto energetico degli alimenti all'attività fisica svolta, in modo da mantenere il proprio peso ottimale. Controllare il proprio peso.
- Mangiare in maniera variata quanto più possibile senza eliminare alcun gruppo di alimenti.
- Mantenere il consumo quotidiano dei grassi inferiore al 30% delle calorie totali. In tale quota vanno considerati non solo i grassi aggiunti come condimento, ma anche quelli presenti normalmente negli alimenti. Preferire grassi di origine vegetale (olio extra vergine di oliva) a quelli di origine animale (burro, lardo, strutto) in quanto questi ultimi sono ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo. E' comunque consigliabile non esagerare con l'uso dei grassi da condimento; limitare al minimo il consumo di cibi fritti.
- E' importante sottolineare che l'olio di cocco e l'olio di palma, pur essendo oli vegetali liquidi sono un composto di acidi grassi saturi. Dato il loro basso costo vengono spesso utilizzati dall'industria dolciaria e dei prodotti da forno e "mascherati" sotto la dicitura in etichetta "grassi vegetali".
- Preferire il pesce e variare il più possibile fra i diversi tipi di carne (pollo, coniglio, bovino, suino, ecc.). Non abusare di insaccati. Un buon contributo proteico viene anche dai legumi, il cui consumo è da favorire.
- Si consiglia di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Se vi è un utilizzo scarso di frutta e verdura che sono ricchi in fibra si consiglia il consumo di cereali "integrali".
- Mantenere il consumo dei carboidrati almeno al 55% delle calorie totali, privilegiando i carboidrati complessi e limitando i carboidrati semplici (particolarmente lo zucchero) a non più del 10% delle calorie totali.
- Evitare di consumare troppi dolci e bevande zuccherate.
- Assicurare assunzione di vitamine e di minerali congrui. La frutta fresca e gli ortaggi devono essere presenti in abbondanza nella dieta, almeno 5 porzioni al dì, possibilmente fin dalla prima colazione.
- Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale, limitare la quantità di sale aggiunto come condimento durante la cottura o direttamente nelle pietanze a tavola; per l'uso domestico, utilizzare il sale arricchito con iodio (iodato), che aiuta a soddisfare il fabbisogno di tale importante elemento.
- Non trascurare al mattino la prima colazione a base di latte o yogurt, pane e altri cereali.
- Non trascurare l'attività fisica in quanto favorisce il consumo energetico e il mantenimento di una buona massa muscolare.
- Bere ogni giorno acqua in abbondanza: 1,5 - 2 litri al giorno.
- Per eventuali problemi specifici legati a malattie o a situazioni particolari, è indispensabile ricorrere ai consigli del medico di famiglia.

Queste indicazioni sono tratte dalle Linee Guida per una sana alimentazione elaborate nel 2003 dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)

3. "...E QUANDO MIO FIGLIO MANGIA A CASA? " INFORMAZIONI PER I GENITORI

3. 1. SUGGERIMENTI PER UNA BUONA ALIMENTAZIONE DI TUO FIGLIO

➤ **Non abituarlo a mangiare eccessive quantità di cibo**

L'idea di "troppo" non è così facile da definire. Per molte mamme ciò che mangia il figlio non è mai sufficiente rispetto ai loro desideri. Il sovrappeso però è anche indice dell'introduzione di "troppi" alimenti. E' necessario in questo caso ridurre la quantità e variare la qualità del cibo oltre a incoraggiarlo ad intraprendere giochi di movimento, possibilmente da fare con gli amici.

➤ **Garantire un'alimentazione variata**

L'Alimentazione deve essere variata per apportare tutte le sostanze necessarie per una buona crescita fisica ed intellettuale.

➤ **Evitare di ricorrere a continui fuori pasto**

Nell'arco della giornata è consigliabile ripartire gli alimenti in 5 pasti perché l'organismo in accrescimento:

- necessita di un rifornimento energetico frequente;
- ha un metabolismo più rapido e minori riserve di energia;
- svolge, di norma, un'attività motoria più intensa e continua rispetto a quella dell'adulto;
- ha organi digestivi meno capienti.

Non è invece corretto che si ricorra a continui spuntini dove di solito vengono consumati alimenti ricchi di zuccheri e grassi.

➤ **Ripartire correttamente la quantità di energia durante la giornata in armonia anche con i ritmi di vita**

La ripartizione consigliata per garantire un equilibrio funzionale dell'organismo è la seguente:

- Una buona prima colazione (circa il 15-20% dell'energia della giornata) che prepara l'organismo ad affrontare le incombenze della mattinata scolastica.
- Uno spuntino leggero al mattino (5% dell'energia) in modo da non impegnare eccessivamente l'organismo con i processi digestivi e da non diminuire l'appetito per il pranzo (alimenti preferiti: frutta e yogurt).
- Un pranzo che rappresenti il momento alimentare più importante anche sotto il profilo energetico (40% dell'energia).
- Una merenda leggera nel pomeriggio (il 5-10% dell'energia).
- Una cena digeribile più leggera rispetto al pranzo (circa il 30% dell'energia giornaliera).

Va ricordato che in particolare per i bambini, dopo il pasto, dovrebbe essere previsto un periodo di svago o di riposo prima della ripresa delle attività scolastiche o di studio.

➤ **Fare in modo che si avvicini al cibo con piacere**

Il momento del pasto non deve essere vissuto dai bambini e dai ragazzi come un momento di imposizione o di ricatto, bensì come il momento della scoperta e del piacere di gustare insieme i preziosi sapori che la natura offre e l'arte culinaria sa esaltare.

Non va trascurato anche il luogo in cui il pasto viene servito (es: caratteristiche del locale mensa: ambienti poco rumorosi, tavoli da 4-6 persone) e la modalità di presentazione del piatto. Infine è importante che il cibo venga percepito come qualche cosa di prezioso per l'impegno ed il lavoro che stanno dietro alla produzione e alla trasformazione di ogni alimento presente sulle nostre tavole.

Farci aiutare anche dai nostri figli (per quanto possibile) a preparare qualche piatto può aiutarli a comprendere anche questo aspetto dell'alimentazione.

Di seguito vengono date alcune indicazioni pratiche per risolvere i principali problemi alimentari che la gran parte dei genitori si trova a dover affrontare durante la crescita dei propri figli.

PROBLEMA	POSSIBILI SOLUZIONI
Rifiuta la verdura e la frutta	<ul style="list-style-type: none"> • Offrire maggior varietà di verdura e frutta di stagione. • Proporre ricette appetitose e curare la presentazione dei piatti (insalate colorate, macedonie, spiedini, ecc.). • Proporre la verdura come antipasto, tagliata a piccoli pezzi e non condita (pinzimonio). • Coinvolgere il bambino nella preparazione dei piatti. • Invitare il bambino a dare ad ogni piatto un nome di fantasia.
Mangia troppi dolci	<ul style="list-style-type: none"> • Limitare l'acquisto di dolci e dolciumi. • Limitare anche la preparazione in casa di dolci e dessert. • Evitare di usare i dolci come gratificazione o premio. • Stabilire con il bambino una quantità limitata di dolci da poter consumare nell'arco della settimana. • Limitare o abolire il consumo di bevande addizionate di zucchero sia durante che fuori dai pasti . • Informare del programma di alimentazione stabilito e chiedere la collaborazione anche delle altre persone che si occupano del bambino (insegnanti, nonni, ecc.) durante la giornata.

3. 2. COME COMPLETARE L'ALIMENTAZIONE DELLA GIORNATA

3. 2. 1. LA CENA

Per poter completare correttamente l'alimentazione della giornata, i genitori dovrebbero conoscere il menù fornito a scuola. Un criterio generale da seguire, riportato anche nelle Linee Guida dell'Alimentazione Italiana, riguarda la varietà. E' buona regola variare l'alimentazione sia per non andare incontro a squilibri nutrizionali, sia per evitare la monotonia che può portare al rifiuto dei cibi. Al fine di ridurre le proteine assunte si suggerisce di optare per un primo piatto a pranzo (accompagnato da un contorno di verdura, pane e frutta) e un secondo piatto a cena.

Ad esempio se il pranzo prevede un primo piatto a base di pasta o riso asciutti, sarà opportuno offrire per cena un secondo oppure minestre o creme di ortaggi, meglio se di stagione con un secondo. Come pure se il secondo piatto del pranzo è a base di carne, scegliere per cena preparazioni a base di pesce, o formaggio o uova.

Le verdure, variate e di stagione, vanno comunque bene. Per favorirne il consumo, oltre a dare il buon esempio, i genitori dovrebbero proporre ricette con piatti saporiti e ricchi di colore.

Una o due volte alla settimana, al posto del pasto abituale, composto da primo e secondo piatto, si possono anche proporre "piatti unici". Possono andare bene anche ricette della tradizione veneta, come la "Pasta e fagioli", o altri piatti a base di cereali e legumi insieme o la pasta al ragù ecc. ed anche un 2° piatto di carne o pesce con polenta e/o patate, con abbondante verdura e un po' di pane e frutta la cena è completa.

Anche la pizza, sempre molto amata dai ragazzi, accompagnata da verdura e possibilmente da un po' di frutta, può costituire una buona alternativa.

A proposito di frutta è consigliabile mangiarne almeno due o tre porzioni al giorno, preferibilmente di stagione, vicino o lontano dai pasti.

3. 2. 2. LA COLAZIONE

La colazione del mattino rappresenta un pasto fondamentale in quanto fornisce l'energia necessaria a riprendere l'attività fisica dopo il digiuno notturno.

E' vero che la colazione può rappresentare un momento critico della giornata, il sonno e la fretta non sono in genere buoni consiglieri, ma rappresenta però un pasto importante. Quando vi è l'abitudine di fare una buona prima colazione anche il rendimento scolastico migliora.

Se ancora non rientra nelle abitudini familiari, si potrebbe provare qualche accorgimento organizzativo come apparecchiare già la sera la tavola per la prima colazione, così da non perdere tempo alla mattina, e poi scegliere alimenti invitanti come ad esempio il latte aromatizzato con cacao con cereali o biscotti, lo yogurt cremoso con la frutta e i cereali, il pane e la marmellata o il miele e qualche volta una fetta di torta alla frutta.

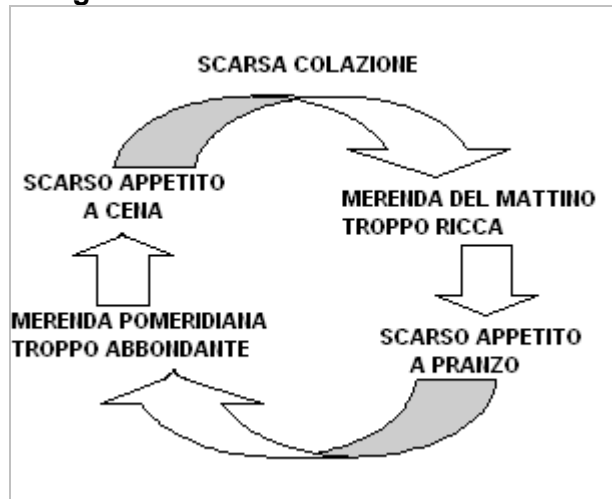
Anche nella prima colazione la varietà è importante e come per gli altri pasti è indispensabile non esagerare con la quantità.

Ecco i due principali CIRCOLI VIZIOSI che si possono evitare con una colazione adeguata:

Fig. A



Fig. B



Dalle calorie totali giornaliere consigliate, e dalla loro distribuzione percentuale nella giornata, è possibile ricavare gli intervalli dei valori calorici raccomandati per ciascun pasto.

ETA' (in anni)	Kcal TOTALI	colazione Kcal	Spuntino di metà mattina Kcal	Pranzo Kcal	Merenda Kcal	Cena Kcal
3 - 6	1400 - 1800	210 - 360	70 - 90	560 - 720	70 - 180	420 - 540
6 - 11	1800 - 2000	270 - 400	90 - 100	720 - 800	90 - 200	540 - 600
11 - 14	2000 - 2200	300 - 440	100 - 110	800 - 880	100 - 220	600 - 660
Distribuzione % nella giornata		15 - 20%	5%	40%	5 - 10%	30%

Il valore medio della colazione è stato ricavato dalla media di vari tipi di colazioni più comunemente consumate dalla popolazione scolastica.

COLAZIONE n°1	<u>Scuola dell'Infanzia</u> Grammi	<u>Scuola Primaria</u> Grammi	<u>Secondaria I°</u> Grammi
Latte di vacca pastorizzato intero o parzialmente scremato*	200	250	250
Zucchero o miele	5	5	5
Pane (preferibilmente integrale)	50	60	80
Marmellata	25	25	25
KCAL	304,6	355,1	410,1

COLAZIONE n°2	Grammi	Grammi	Grammi
Latte di vacca pastorizzato intero o parzialmente scremato*	200	250	250
Zucchero o miele	5	5	5
Fette biscottate (preferibilmente integrali)	35	40	50
Marmellata	25	25	25
KCAL	309,9	353,3	394,1

COLAZIONE n°3	Grammi	Grammi	Grammi
Latte di vacca pastorizzato intero o parzialmente scremato*	200	250	250
Zucchero o miele	5	5	5
Cornflakes	35	45	55
KCAL	238	297,1	333,2

COLAZIONE n°4	Grammi	Grammi	Grammi
Latte di vacca pastorizzato intero o parzialmente scremato*	200	250	250
Zucchero o miele	5	5	5
Biscotti secchi	35	40	50
KCAL	257,2	301	342,6

COLAZIONE n°5	Grammi	Grammi	Grammi
Yogurt intero alla frutta	125	125	125
Zucchero o miele	5	5	5
Cornflakes	35	45	55
KCAL	248,9	285	321,1

**Al fine di ridurre i grassi totali di origine animale assunti durante la giornata si è optato per il latte parzialmente scremato (contenuto in calcio equivalente a quello intero), ma si ricorda che, specialmente per i bambini delle materne e delle elementari, anche il latte intero rappresenta un ottimo alimento.*

3. 2. 3. LE MERENDE

Ed infine le merende. Diciamo subito che occorre evitare i continui "piluccamenti" e relativi andirivieni tra il frigorifero e la dispensa, Insieme ai ragazzi, si può scegliere una merenda saporita ed invitante.

Tra la vasta gamma di suggerimenti, in alternativa alla frutta e allo yogurt, sempre consigliati, si può optare di volta in volta (facendo attenzione a non esagerare con le quantità), per pane e marmellata o cioccolata, gelato, popcorn, qualche biscotto con degli infusi di frutta caldi o freddi, della macedonia di frutta, frullati, spremute ecc.).

Per decidere se la merenda debba essere più o meno nutritiva, sarà bene valutare se il bambino o ragazzo svolge un'attività di movimento intensa o se è prevalentemente sedentario.

Le merende di metà mattina e pomeriggio non devono essere troppo ricche in quanto comprometterebbero l'appetito rispettivamente dell'ora di pranzo e della cena.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA		Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
Scuola dell'Infanzia	Frutta fresca g 150	69,3	1,1	0,5	16,4
Scuola Primaria	Frutta fresca g 200	92,4	1,4	0,6	21,8
Secondaria I° grado	Frutta fresca g 200	92,4	1,4	0,6	21,8

Il valore medio della merenda è stato ricavato dalla media di vari tipi di merende più comunemente consumate dalla popolazione scolastica.

MERENDA n°1	Bambini 3 – 5 anni	Bambini 6 – 10 anni	Ragazzi e Adulti
	Grammi	Grammi	Grammi
Frutta fresca	150	200	220
KCAL	69,3	92,4	101,6

MERENDA n°2	Grammi	Grammi	Grammi
Yogurt intero alla frutta	125	125	125
KCAL	122,5	122,5	122,5

MERENDA n°3	Grammi	Grammi	Grammi
Pane (preferibilmente integrale)	30	40	50
Marmellata	25	25	25
KCAL	138	165,5	193

MERENDA n°4	Grammi	Grammi	Grammi
Succo di frutta (senza zucchero aggiunto) o spremuta	125	150	200
Fette biscottate	15	15	25
KCAL	126,9	140,9	206,8

MERENDA n°5	Grammi	Grammi	Grammi
Latte pastorizzato parzialmente scremato	150	150	150
Biscotti secchi	15	20	25
KCAL	143,2	143,2	143,2

MERENDA n°6	Grammi	Grammi	Grammi
Crackers non salati in superficie e preferibilmente integrali	30	30	30
KCAL	128,4	128,4	128,4

4. 10 REGOLE D'ORO PER UNA PREPARAZIONE SICURA DEGLI ALIMENTI

Alcuni cibi preparati sia in casa che nei ristoranti, gastronomie, ecc., possono causare disturbi gastrointestinali in quanto contaminati da germi e tossine; queste malattie possono assumere anche caratteri di gravità, soprattutto se interessano bambini, anziani, persone debilitate.

Per prevenire le malattie trasmesse da alimenti è necessario seguire nella scelta degli alimenti e soprattutto nella loro preparazione alcune semplici regole di comportamento che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riassunto nel seguente decalogo.

- 1. PREFERIRE MATERIE PRIME SICURE E DI QUALITÀ** - L'approvvigionamento costituisce il primo passo fondamentale per garantire la sicurezza degli alimenti: attenzione quindi alla etichettatura, alla data di scadenza, alla serietà del fornitore. Alcuni alimenti come frutta e verdura sono migliori allo stato naturale, mentre altri sono più sicuri se trattati (latte pastorizzato rispetto al crudo). Gli alimenti, se consumati crudi, devono essere lavati scrupolosamente. Particolare attenzione richiedono le uova crude, spesso causa di "salmonellosi". Tiramisù, semifreddi, gelati, maionese, specialmente se vengono utilizzate uova di produzione domestica e se fatte in casa, sono preparazioni potenzialmente pericolose. È consigliabile servirsi di uova provenienti da allevamenti controllati e mantenerle sempre in frigo; mense e ristoranti dovrebbero usare uova pastorizzate.
- 2. CUOCERE A FONDO GLI ALIMENTI** - Molti cibi crudi come la carne, le uova, il latte non pastorizzato, sono spesso contaminati da microbi che causano le malattie. Una cottura accurata li distrugge completamente, ma la temperatura deve raggiungere almeno i 70° al cuore dell'alimento.
- 3. CONSUMARE IMMEDIATAMENTE I CIBI COTTI** - Durante il raffreddamento dei cibi cotti a temperatura ambiente, si creano condizioni favorevoli alla crescita e alla moltiplicazione dei microbi eventualmente presenti: più tempo passa tra cottura e consumo, più aumenta il rischio: per maggior sicurezza consumare i cibi non appena è terminata la cottura.
- 4. CONSERVARE ACCURATAMENTE I CIBI COTTI** - I cibi preparati in anticipo, o gli avanzi, devono essere tenuti al caldo (tra 60 e 65°C) oppure refrigerati (+ 4/+ 10°C) dopo essere stati rapidamente raffreddati. Evitare inoltre di mettere in frigorifero quantità troppo grandi di cibo perché raffreddandosi solo la superficie, si manterrà all'interno una temperatura sufficiente alla crescita dei germi: è conveniente dividere il cibo in più contenitori piccoli. I cibi destinati ai bambini piccoli non devono mai essere conservati.
- 5. RISCALDARE COMPLETAMENTE GLI ALIMENTI CONSERVATI GIÀ COTTI** - Questa è la migliore protezione contro i microbi che possono essersi sviluppati durante la conservazione, che nel migliore dei casi blocca i microbi ma non li uccide. Per riscaldarsi accuratamente un cibo deve raggiungere almeno i 70°C in tutte le sue parti per almeno 2 minuti.
- 6. EVITARE DI METTERE A CONTATTO I CIBI CRUDI CON QUELLI COTTI** - I cibi crudi per la possibile presenza di germi, possono contaminare quelli cotti anche con minimi contatti. Questa contaminazione crociata può essere diretta, ma anche non evidente, come nel caso di utilizzo di coltelli o taglieri già adoperati per preparare il cibo crudo, reintroducendo gli stessi microbi presenti prima della cottura. Anche nella conservazione vanno tenuti separati sia i cibi cotti dai crudi che le diverse tipologie di alimenti (es: separare carne suina da quella bovina o il formaggio dal prosciutto).

- 7. LAVARSI LE MANI RIPETUTAMENTE** - Le mani devono essere accuratamente lavate prima di iniziare a cucinare e dopo ogni interruzione, specie dopo essere andati alla toilette o aver starnutito. È necessario lavarsi le mani anche quando si passa da una preparazione all'altra, specie dopo aver manipolato cibi crudi. Nel caso di una piccola ferita o di un foruncolo alle mani, bisogna coprirli bene prima di toccare qualsiasi cibo.

- 8. PROTEGGERE GLI ALIMENTI DA INSETTI, RODITORI ED ALTRI ANIMALI** - Gli animali sono spesso portatori di microbi che causano malattie trasmesse da alimenti. Conservare gli alimenti in contenitori ben chiusi è la migliore protezione da questo rischio. Anche gli animali domestici (cani, gatti, uccellini, tartarughe) ospitano germi pericolosi che possono passare dalle mani al cibo.

- 9. MANTENERE PULITE TUTTE LE SUPERFICI DELLA CUCINA** - Vista la facilità con cui gli alimenti possono essere contaminati è necessario che tutte le superfici, soprattutto i piani di lavoro, siano perfettamente pulite. Un corretto procedimento di pulizia prevede la rimozione grossolana dello sporco, il lavaggio con detergente, il primo risciacquo, la disinfezione seguita dall'ultimo risciacquo con asciugatura finale, utilizzando solo carta a perdere.

- 10. USARE ACQUA SICURAMENTE POTABILE** - L'acqua potabile è un requisito essenziale nella preparazione dei cibi. Se l'approvvigionamento idrico lascia dei dubbi, l'acqua va bollita prima di aggiungerla ai cibi o prima di farne cubetti di ghiaccio per le bevande. Un'attenzione particolare si impone nella preparazione dei pasti per i bambini più piccoli.

5. MODALITÀ DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

Sono pochi gli alimenti che si possono consumare crudi (frutta e verdura); infatti la maggioranza dei prodotti alimentari, prima di venire utilizzata, deve essere cotta.

La cottura determina numerose modificazioni chimiche, fisiche e organolettiche nell'alimento, di cui la maggioranza sono volute e favorite, altre, invece, indesiderate:

- concentrazione dell'alimento per perdita di acqua;
- aumento della digeribilità;
- miglioramento dei caratteri organolettici, della appetibilità e delle qualità igieniche, per la distruzione dei microrganismi, l'inattivazione degli enzimi e di eventuali sostanze tossiche presenti;
- diminuzione del valore nutritivo, dovuta essenzialmente a perdite di alcuni aminoacidi e alla perdita delle vitamine termolabili e dei sali minerali per dissoluzione, soprattutto nel caso di cottura in acqua.

Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

La cottura degli alimenti può avvenire in molteplici modi, che si differenziano per il mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore acqueo, olio o grasso, aria) e per la durata, in considerazione del prodotto finale che si vuole ottenere.

Le principali tecniche di cottura sono:

- in acqua, a vapore;
- brasata;
- alla griglia o al forno;
- frittura;
- nel forno a microonde.

5.1. COTTURA IN ACQUA

L'acqua trasmette il calore e distribuisce gli aromi utilizzati. A seconda dell'alimento varia la quantità di acqua, la natura e la temperatura iniziale; in alcuni casi è preferibile mettere l'alimento nell'acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente.

Ortaggi e frutta

E' buona norma, per ottenere una più rapida cottura ed una minore perdita di vitamine e sali minerali, usare una quantità minima di acqua. Non frazionare troppo l'alimento, usare il coperchio per ridurre il contatto con l'aria e quindi le ossidazioni. Se la cottura è prolungata, le perdite di vitamina C possono raggiungere l'80%.

I legumi secchi vanno cotti in molta acqua fredda non salata per evitare che induriscano.

Pasta e riso

Molta acqua bollente.

Pesce

Minima quantità di acqua appena in ebollizione.

Carni

Se si desidera ottenere una buona carne bollita è consigliabile aggiungerla all'acqua in ebollizione. In questo modo le proteine coagulano, evitando, alle sostanze contenute nella carne, di passare nel brodo di cottura. Se invece si vuole ottenere un buon brodo bisogna mettere la carne in acqua fredda; le proteine coagulano lentamente e così tutte le sostanze della carne passano nell'acqua di cottura. La cottura in acqua rende la carne meno digeribile sia per la presenza di fibre più compatte, e perciò meno aggredibili da parte degli enzimi digestivi, sia per lo scarso effetto stimolante sulla secrezione gastrica.

5.2. COTTURE A VAPORE

IN PENTOLA A PRESSIONE (VAPORE SPINTO)

Utilizzando la pentola a pressione, la chiusura ermetica impedisce al vapore di fuoriuscire; questo determina un aumento di pressione e, di conseguenza, un aumento della temperatura di ebollizione. I tempi di cottura risultano quindi notevolmente ridotti, come pure le perdite in sostanze nutritive ed aromatiche, che, in un ambiente saturo di vapore, vengono trattenute dall'alimento.

IN PENTOLA A VAPORE (VAPORE DOLCE)

Tale cottura viene effettuata con una pentola appositamente formata da due corpi: uno inferiore dove l'acqua bolle e uno superiore, incastrato a quello inferiore, forato in modo da permettere il passaggio dell'acqua allo stato aeriforme che sale dal basso verso l'alto. Questo tipo di cottura comporta minori perdite vitaminiche e migliori qualità organolettiche del prodotto.

La differenza principale tra vapore spinto e vapore dolce sta nei maggiori o minori tempi di cottura e nella minore o maggiore perdita di nutrienti. Il primo "scotta" di più gli alimenti causando perdita significativa di vitamine ma cuoce più rapidamente l'alimento. Con il secondo tipo di vapore i tempi di cottura si prolungano ma anche le perdite di nutrienti risultano limitate.

La nuova tecnologia mette a disposizione dei forni innovativi che effettuano tali cotture nella maniera più adeguata e sicura; dove il vapore viene prodotto in apposite caldaie, distribuito uniformemente e in quantità (forni a vapore a pressione o termoventilati - trivalenti).

5.3. COTTURA BRASATA

E' una cottura lenta che utilizza una piccola quantità di grassi per rosolare il prodotto. La cottura prosegue poi in pochissimo liquido (brodo, vino, ecc.). Si ha la perdita delle vitamine termolabili e di altri nutrienti per dissoluzione. Quest'ultima viene rallentata se, durante la rosolatura, attorno all'alimento si è formata la crosta.

5.4. COTTURA ALLA GRIGLIA

I cibi sono esposti ad altissime temperature, fornite dalla carbonella, o dalla fiamma o dalla piastra. Le parti proteiche si coagulano con estrema velocità. Si mantiene il contenuto cellulare (salvo i grassi) e si formano nuove sostanze aromatiche responsabili del sapore particolare. Sono da limitare le carni carbonizzate perché con le alte temperature si formano proteine denaturate contenenti sostanze molto pericolose come il benzopirene (soprattutto con la cottura a fiamma viva). Due sono le metodiche adottabili, a seconda del tempo a disposizione e del risultato desiderato.

METODO CLASSICO.

Si arroventa la piastra e si fanno scottare brevemente le due superfici non necessariamente unte della carne. Quindi si continua la cottura a fuoco più basso (a seconda dello spessore del taglio di carne), per cuocere l'interno fino al grado desiderato. E' più rapido e saporito, ma le proteine si alterano maggiormente. Più indicati sono il pollame e il pesce, in quanto la pelle può essere asportata a fine cottura, lasciando la carne all'interno morbida e priva di sostanze dannose.

METODO A BASSA TEMPERATURA.

E' necessaria una griglia professionale con scolo per i grassi, tempi lunghi (15 – 25 minuti) e un po' di esperienza. Si griglia con l'attrezzo freddo, cioè non preriscaldato, a fiamma bassa, e senza coprire la carne. I pochi grassi e sughi che colano devono essere drenati. E' un metodo sano in quanto non scottando l'alimento non c'è pericolo di sostanze tossiche, ma per questo un po' meno saporito del classico. In compenso, se non la si stracuoce, la carne è più tenera e succulenta.

5.5. AL FORNO

La cottura al forno è utilizzata per molti tipi di alimenti (carni, pesci, verdure, ecc.) perché li rende particolarmente appetibili.

Anche con questo metodo ci sono differenti tecniche di cottura a seconda del tipo di alimento a disposizione e degli strumenti di cucina.

METODO CON ROSOLATURA INIZIALE.

Permette la formazione della crosta e di sapori particolari. I tempi medi con il forno a temperature superiori a 180°C sono di circa 20 – 30 minuti per ogni mezzo chilo di carne. Prima di infornare si può legare il pezzo se è grosso (per ridurre l'evaporazione) e spennellarlo con olio.

COTTURA A BASSA TEMPERATURA.

E' più recente come tecnica, mantiene più i liquidi e i nutrienti all'interno, non brucia e non richiede continua supervisione. È necessario possedere un forno con un buon termostato e molto tempo a disposizione. Il risultato è un arrosto morbido, umido internamente e povero di grassi. Per questa ultima caratteristica ha meno sapore del classico arrosto ma in compenso ha meno calorie.

I forni di ultima generazione sono termoventilati in modo che il calore prodotto venga, grazie ad una ventola, distribuito in maniera equa all'interno del forno stesso. Se si dispone di tale attrezzatura gli alimenti si cuociono uniformemente in tutte le loro parti senza la necessità di continuare a rigirarli.

Inoltre, se predisposti, permettono la cottura combinata "convezione – vapore" che risulta più veloce, necessita di minori quantitativi di grassi e porta ad un prodotto finale più morbido perché più ricco di liquidi.

5.6. FRITTURA

Il grasso che in genere ricopre l'alimento, serve a trasmettere il calore e permette la formazione della crosta. La temperatura massima raggiunta alla superficie è intorno ai 180 – 200°C. In tale cottura riveste estrema importanza la scelta del grasso; il più adatto è senz'altro quello che presenta un modesto grado di insaturazione e un punto di fumo abbastanza elevato, cioè la più bassa temperatura a cui un grasso inizia a decomporsi per effetto del calore, liberando fumi costituiti da acidi grassi liberi e da altre sostanze tossiche, fra cui l'acroleina. L'olio che più corrisponde a questi requisiti è l'olio di oliva, mentre tra gli oli di semi il migliore è quello di arachide.

Va sottolineato che questo sistema di cottura deve essere utilizzato raramente.

Raccomandazioni per l'uso di oli per frittura indicate dall'ISS (Istituto Superiore Sanità):

- Utilizzare per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore.
- Curare un'adeguata preparazione degli alimenti da friggere evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento preferibilmente dopo la frittura.
- Evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. È opportuno quindi munire la friggitrice di termostato.
- Dopo la frittura è bene agevolare, mediante scolatura, l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento.
- Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.
- Filtrare l'olio usato. Se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti; pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio.*

- Evitare tassativamente la pratica della “ricolmatura” (aggiunta di olio fresco a quello usato). L’olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l’olio usato.
- Proteggere oli e grassi dalla luce.

*Si consiglia, in ogni caso, di gettare l'olio residuo

5.7. COTTURA IN PADELLA

I cibi vanno cotti con pochissimo olio agitandoli di continuo per non farli attaccare al fondo, può essere un sistema accettabile usato soprattutto per le verdure. Per facilitare la cottura si possono usare pentole antiaderenti.

5.8. COTTURA NEL FORNO A MICROONDE

Le microonde sono onde elettromagnetiche in grado di generare calore mediante vibrazione delle molecole dell'acqua contenute nell'alimento. Con il riscaldamento tradizionale il calore viene fornito all'alimento da una sorgente mediante vari meccanismi grazie ai quali esso penetra dall'esterno verso il centro del prodotto. Nel caso del riscaldamento a microonde, invece, l'innalzamento della temperatura si verifica contemporaneamente in tutto lo spessore dell'alimento.

I vantaggi di tale metodo di cottura sono:

- rapidità di riscaldamento,
- uniformità di temperatura,
- possibilità di riscaldare prodotti confezionati,
- semplificazione dei metodi di preparazione delle pietanze,
- buona ritenzione dei principi nutritivi nei cibi.

Tuttavia nella pratica il riscaldamento a microonde può non risultare uniforme per lesioni delle pareti del forno e per la composizione eterogenea del cibo; quindi può accadere che l'alimento rimanga ad alte temperature per un tempo insufficiente a distruggere i germi patogeni potenzialmente presenti nell'alimento.

6. CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI

La quota proteica giornaliera va scelta tra gli alimenti sotto indicati.

E' consigliabile alternare l'utilizzo delle diverse fonti proteiche in modo che ciascuna venga rappresentata mediamente una volta alla settimana.

Carni: vanno alternate le parti magre di carni di pollo, coniglio disossato, vitellone, tacchino, suino ed equino. Nella cucine convenzionali a gestione diretta, è opportuno utilizzare carni macinate al momento (es. macinato per ragù, per svizzere, per polpette, ecc.).

Pesce: va data la preferenza ai pesci surgelati o freschissimi, deliscati, tipo filetti o tranci, surgelati individualmente o interfogliati (filetti di merluzzo o nasello, filetti di platessa, filetti di persico, pesce spada in tranci, seppie). I bastoncini di pesce, ottenuti da filetti di merluzzo, non devono essere cotti mediante frittura, bensì al forno;

E' importante ricordare che i grassi contenuti nel pesce sono soprattutto insaturi e possiedono quelle proprietà benefiche sui i livelli di colesterolo nel sangue, pertanto si consiglia di consumare il pesce almeno due volte alla settimana.

Tonno: al naturale o all'olio d'oliva (la frequenza consigliata è mediamente quindicinale).

Formaggio: utilizzare preferibilmente formaggi esenti da polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti, evitare l'uso di formaggi fusi, preferire i formaggi D.O.P.

Uova: per le preparazioni alimentari si raccomanda l'uso di uova fresche in guscio, optare per quelle di categoria A extra in confezioni originali conformi alle norme vigenti. Assoluto divieto del consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude nella grande ristorazione. Nella grande ristorazione preferire le uova pastorizzate in confezioni originali.

L' uovo è molto ricco di proteine di elevato valore biologico e di lipidi e sali minerali (calcio, fosforo, ferro), contiene però nel tuorlo notevoli quantità di colesterolo per cui si consiglia di assumere non più di due quattro uova alla settimana.

Affettati ed insaccati: Sono alimenti molto consumati al giorno d'oggi e forse non tutti sanno che sono particolarmente ricchi di grassi, colesterolo, sale e ad elevato potere calorico. Va utilizzato prosciutto crudo oppure prosciutto cotto di prima qualità, senza polifosfati, ottenuto dalla coscia; in generale preferire affettati ed insaccati D.O.P e I.G.P.

Legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia): se consumati in abbinamento con i cereali (pasta, riso, orzo, ecc.), garantiscono un apporto di proteine elevato e di buona qualità, analogo agli alimenti di origine animale. Oltre ai legumi freschi, possono essere utilizzati legumi surgelati e legumi secchi (dopo l'ammollo in acqua per 12 ore).

Pasta: deve essere di semola, di grano duro e/o integrale, o pasta secca all'uovo. È raccomandabile variare i formati per garantire l'alternanza quotidiana.

Riso: il ricorso al riso parboiled deve essere limitato preferibilmente a ricette o situazioni che ne richiedano l'uso particolare, mentre per il comune impiego è da favorire l'utilizzo di risi nazionali: Arborio, Vialone, ecc.

Gnocchi: di norma utilizzare gnocchi di patate freschi o surgelati.

Purè di patate: preferibilmente preparato con patate fresche (non in polvere né in fiocchi) e latte pastorizzato parzialmente scremato.

Pane e prodotti da forno: utilizzare pane fresco di giornata. Va evitato il pane confezionato o surgelato. Per la colazione o lo spuntino del pomeriggio, il pane può essere sostituito con fette biscottate, grissini, crackers non salati in superficie e pane biscottato. Teniamo presente però che tutti i prodotti da forno contengono anche molti grassi saturi vegetali per aumentarne la fragranza, però risultano più calorici del pane comune. E' importante sottolineare che l'olio di cocco e l'olio di palma, pur essendo oli vegetali liquidi sono un composto di acidi grassi saturi. Dato il loro basso costo vengono spesso utilizzati dall'industria dolciaria e dei prodotti da forno e "mascherati" sotto la dicitura in etichetta "grassi vegetali".

Verdure ortaggi: hanno un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi la frequenza del loro consumo deve essere giornaliera. Per salvaguardarne i nutrienti vanno conservate al buio in ambiente fresco umido e vanno cotte a vapore o in poca acqua. Le acque di cottura possono essere utilizzate per la preparazione di altri piatti. Vanno utilizzate verdure di stagione, opportunamente variate, crude e cotte, o verdure surgelate. Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive. La scelta degli ortaggi deve avvenire nell'ambito di quelli appartenenti esclusivamente alla prima categoria di classificazione, di norma di provenienza nazionale.

Frutta: ha un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi deve essere presente ogni giorno, va utilizzata preferibilmente frutta di stagione. Anche la macedonia va preparata preferibilmente con frutta di stagione e poco tempo prima della somministrazione. Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

Prima di essere mangiata la frutta deve essere lavata; è consigliabile anche sbucciarla per eliminare eventuali trattamenti chimici presenti in superficie.

La scelta dei prodotti avverrà nell'ambito di quelli appartenenti alla prima categoria di classificazione, di norma di provenienza nazionale. Si consiglia un uso moderato della frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle).

CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA E VERDURA


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

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

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

Dati del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali

 Periodo di raccolta

 Periodo di commercializzazione del prodotto

Latte: utilizzare preferibilmente latte fresco pastorizzato parzialmente scremato.

Yogurt: utilizzare yogurt parzialmente scremato alla frutta, ai cereali o al miele.

Il fatto che sia ricco di fermenti lattici vivi acquista ancor più valore nutrizionale in quanto regolarizza la flora intestinale.

Dolci

Orientare la scelta su dolci semplici, quali ad esempio le crostate di frutta o di confettura di frutta (marmellata), torte di mele o altri prodotti da forno quali biscotti secchi. Limitare il consumo di dolci ed evitare preferibilmente quelli preconfezionati.

Gelato: deve essere preconfezionato in vaschette "multiporzione" o in confezioni singole "monoporzione". E' auspicabile una preferenza per le formulazioni semplici.

Budino: confezionato in giornata e correttamente conservato, preparato con latte fresco pastorizzato parzialmente scremato e polvere per budino.

Aromi: utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio.

Sale ed estratti per brodo

Va utilizzato in quantità moderata il sale alimentare, preferibilmente iodurato/iodato, in coerenza con le linee direttrici della campagna del Ministero della Sanità e della Regione Veneto, per la prevenzione del rischio di patologie da carenza di iodio.

L'uso di aromi consente di insaporire gli alimenti, riducendo la quantità di sale impiegato.

Una buona alternativa è usare un sale aromatizzato, ottenuto frullando assieme il sale fino con erbe aromatiche fresche (es. rosmarino, salvia, timo, erba cipolline etc.); se si utilizzano quelle secche la durata del sale aromatizzato sarà maggiore.

Sono da escludere gli estratti per brodo non vegetali a base di glutammato monosodico.

Conserve e semiconserve alimentari (scatolame)

Sono consigliati i pomodori pelati senza aggiunta di concentrato.

Il tonno, lo sgombro ed il salmone al naturale o all'olio di oliva.

Surgelati

La surgelazione è un metodo di conservazione con il freddo che mantiene inalterate le caratteristiche organolettiche e nutrizionali dei singoli prodotti, soprattutto con le recenti tecniche di surgelazione ultrarapide. La surgelazione ha permesso di rendere disponibile sul territorio nazionale gran parte dei prodotti ittici (pesci, crostacei, molluschi) e di rendere disponibile per tutto l'anno gran parte dei prodotti ortofruttili.

I prodotti scongelati non dovranno essere ricongelati altrimenti si avrà uno scadimento delle caratteristiche nutrizionali ed organolettiche.

Condimenti:

Sono da utilizzare:

- olio extra vergine di oliva (usualmente da preferire); è altamente digeribile e contribuisce a regolare i grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi);
- burro, solo in piccole quantità per le preparazioni che lo richiedono espressamente in ricetta (risotti, besciamella, purè) ed esclusivamente crudo o scaldato a basse temperature;
- olio monoseme di arachide, di mais o di girasole. La notevole quota di polinsaturi conferisce a questi oli la proprietà di favorire la riduzione del colesterolo nel sangue. Vanno comunque usati a crudo, ad eccezione dell'olio di arachide che sopporta le alte temperature.

Sono da evitare gli oli di semi vari e le margarine che contengono grassi vegetali di scarsa qualità e di cui non si conosce la provenienza.

7. VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA

Peso a cotto corrispondente al peso dell'alimento crudo, parte edibile

BOLLITURA	Prodotto	Alimento	BAMBINI 3 - 5 ANNI		BAMBINI 6 -10 ANNI		RAGAZZI E ADULTI	
			Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)
CEREALI E DERIVATI	Pasta all'uovo secca		60	180	70	210	80	240
	Pasta di semola corta		60	120	70	140	80	160
	Pasta di semola lunga		60	145	70	170	80	195
	Riso brillato		60	155	70	180	80	210
	Riso parboiled		60	140	70	165	80	190
	Gnocchi		170	200	220	265	250	360
LEGUMI FRESCHI	Fagiolini		80	75	130	120	150	140
	Piselli		70	60	100	90	120	105
LEGUMI SECCHI	Ceci		30	85	35	100	40	115
	Fagioli		30	70	35	85	40	100
	Lenticchie		30	75	35	90	40	100
VERDURE E ORTAGGI	Carote		80	70	130	110	150	130
	Cavolfiore		80	75	130	120	150	140
	Finocchi		80	70	130	110	150	130
	Patate pelate		120	105	150	130	180	155
	Spinaci		100	85	150	125	170	140
	Zucchine		80	70	130	115	170	150
	Purè (come contorno)			120		150		200
CARNI	Vitellone		60	40	70	45	90	60
	Petto di pollo		50	45	60	55	80	70
	Coscia di pollo		60	45	70	55	90	70
	Petto di tacchino		50	50	60	60	80	80
	Coscia di tacchino		60	40	70	50	90	60
PESCI	Cernia		70	60	100	85	120	100
	Dentice		70	60	100	85	120	100
	Merluzzo		70	60	100	85	120	100
	Orata		70	60	100	85	120	100
	Sgombro		70	45	100	65	120	80
	Sogliola		70	60	100	85	120	100
	Spigola		70	60	100	85	120	100
	Tonno		70	55	100	80	120	100

FRITTURA	Prodotto	Alimento	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)
VEGETALI	Melanzane		80	65	130	105	150	120
	Patate, a spicchi		120	80	170	110	180	115
	Peperoni		80	50	120	70	150	90
	Zucchine a fettine		80	60	130	100	170	130
CARNI	Vitellone/maiale		60	45	70	50	90	65
	Vitellone, fettina		60	50	70	60	90	80
	Petto di pollo		50	40	60	50	80	65
	Petto di tacchino		50	40	60	50	80	70
PESCE	Seppie		80	30	100	35	120	45
	Tonno, trance		70	55	100	80	120	90
UOVA	Frittata con verdure		80	60	130	100	130	100
	Uovo al tegamino		50	45	70	65	70	65

GRIGLIA	Prodotto	Alimento	BAMBINI 3 – 5 ANNI		BAMBINI 6 -10 ANNI		RAGAZZI E ADULTI	
			Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)
CARNI		Vitellone	60	30	70	40	90	50
		Maiale, fettina	50	40	60	45	80	60
		Petto di pollo	50	45	60	55	80	70
		Petto di tacchino	50	45	60	55	80	70
PESCE		Merluzzo, fresco	70	50	100	70	120	80
VEGETALI		Melanzane	80	30	130	50	150	60
		Peperoni	80	75	130	120	150	140

FORNO	Prodotto	Alimento	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)
CARNI		Vitellone	50	30	70	40	90	50
		Petto di pollo	50	30	60	40	80	55
		Petto di tacchino	50	35	60	40	80	55
		Pollo con osso senza pelle	100	85	130	110	150	130
PESCE		Cefalo muggine	70	50	100	75	120	90
		Cernia	70	60	100	80	120	95
		Dentice	70	50	100	70	120	85
		Sogliola	70	50	100	70	120	85
		Merluzzo	70	50	100	70	120	85
		Spigola	70	55	100	75	120	90
		Tonno, trance	70	50	100	75	120	90
		Trota	70	50	100	75	120	90
VEGETALI		Peperoni	80	75	120	115	150	145
		Patate al forno	150	150	170	170	180	180

FORNO A CONVEZIONE / VAPORE	Prodotto	Alimento	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)
CARNI		Cosce di pollo	60	40	70	50	90	60
		Rotolo di coniglio	50	40	60	50	80	60
		Arista di maiale	50	40	70	50	80	60
		Polpettine al sugo	75	75	95	95	120	120
PESCI		Merluzzo	70	70	100	100	120	120
VEGETALI		Patate al forno	150	150	170	170	180	180

I valori del peso dei cibi dopo la cottura nel forno a convezione/vapore sono stati ricavati da prove svolte dal S.I.A.N. – ULSS 4

	Prodotto	Alimento	BAMBINI 3 – 5 ANNI		BAMBINI 6 -10 ANNI		RAGAZZI E ADULTI	
			Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)
PIATTI UNICI		Pasta di semola	70	140	80	160	90	180
		Insalata di pasta		220		250		300
		Insalata di riso		265		325		360
		Patate		120		150		180
		Polenta		120		150		180
		solo Purè		200		220		250
		solo Polenta		150		200		250
		solo Patate		150		180		250
		Pizza margherita		200		230		270

Per le grammature a cotto è concesso un range di variabilità di $\pm 10\%$

DIMMI COSA FAI E TI DIRO CHI SEI

Ti muovi abbastanza? Scopriamolo assieme!

Rispondi a queste domande e conta le stelline assegnate ad ogni risposta.....

Cammino 15 - 20 minuti per andare a lavorare, andare a scuola, andare a fare la spesa	Ogni giorno * * *	Qualche volta * *	Raramente *	Mai
Salgo/scendo a piedi le scale	Sempre * * *	Qualche volta * *	Raramente *	Mai
Durante la settimana a casa faccio qualche esercizio fisico (flessioni, cyclette, piegamenti, ecc..)	Ogni giorno * * *	Qualche volta * *	Raramente *	Mai
Durante la settimana sono impegnato in lavori domestici che richiedono uno sforzo fisico	Ogni giorno * * *	Qualche volta * *	Raramente *	Mai
Faccio a meno volentieri dell'auto, del motorino, dell'autobus, ecc.	Più che posso * * *	Qualche volta * *	Raramente *	Mai
Il comune organizza la "Domenica in bicicletta"	Resto a casa	E' una bella iniziativa *	La prossima volta potrei partecipare * *	Aderisco con entusiasmo * * *
Una vacanza in campeggio con gli amici	Una follia! Tropo faticoso	Le vacanze servono per riposare *	Al massimo per una settimana * *	Mi piace molto * * *
Le scarpe che utilizzo di più	Scarpe da ginnastica * * *	Scarpe con la para * *	Mocassini o scarpe con il tacco *	Pantofole

SCOPRI IL TUO PROFILO:

Hai raccolto meno di 15 stelline? **SEDENTARIO:** corri a comprare un paio di scarpe da ginnastica e inizia col seguire almeno tre suggerimenti. Ce la puoi fare!

Hai contato tra le 16 e le 20 stelline? **MODERATAMENTE ATTIVO:** impegnati un po' di più ogni giorno...Prendi spunto dalle indicazioni: almeno due ti piaceranno!

Hai collezionato più di 20 stelline? **ATTIVO:** complimenti il tuo stile di vita è davvero invidiabile....continua così!

8. RICETTARIO

“Tutte le ricette descritte nel presente ricettario sono o naturalmente prive di glutine e quindi segnalate come “IDONEE” o possono essere adattate per renderle idonee al bambino affetto da celiachia sostituendo, quando necessario, gli ingredienti a lui non permessi o a rischio. Per le sostituzioni si rimanda al capitolo “Cucina senza glutine” (da pag. 111 a pag 119).”

RISOTTI

RISO AL BURRO E PARMIGIANO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Parmigiano	5	5	10	10	30
Burro	5	5	7	7	24

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con il burro e con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	256,5	289,7	357,4	390,6
Proteine	5,7	6,4	8,8	9,4
Lipidi	4,83	5,9	9	9
Glucidi	48,3	58,1	64,4	72,4

RISOTTO ALLA ZUCCA (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Cipolla	10	10	10	10	40
Zucca gialla	20	30	40	40	130
Parmigiano	5	5	5	5	20
Burro	5	5	5	7	22
Brodo vegetale					
Aglio, Prezzemolo					


Stufare in poco brodo vegetale la zucca, preventivamente mondata e tagliata a pezzetti, con la cipolla (o il porro), l'aglio, il sale e dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura.

Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente.

A cottura ultimata mantecare con burro crudo e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	263,2	298,3	333,3	381,6
Proteine	6,1	6,9	7,7	8,4
Lipidi	5,9	5,9	6	7,7
Glucidi	49,6	58	66,4	74,4

RISOTTO CON CREMA DI FAGIOLI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura


Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	50	60	70	80	260
Fagioli secchi	20	30	30	30	110
Cipolle	5	10	10	10	35
Carote	5	10	10	10	35
Sedano	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	7	22
Brodo vegetale					
Aglio Alloro					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	290,7	354,8	388	439,2
Proteine	9,3	12,1	12,8	13,4
Lipidi	7	7,3	7,3	9,4
Glucidi	50,6	64,1	72,2	80,2

RISOTTO ALLA CREMA DI ASPARAGI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Asparagi	20	30	40	40	130
Cipolle	10	10	10	10	40
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale					
Aglio Alloro					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	264,6	299,7	335,9	384,2
Proteine	6,5	7,4	8,4	9,1
Lipidi	5,9	5,9	6	7,7
Glucidi	49,6	57,8	66,3	74,3

RISOTTO CON CREMA DI SPINACI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Spinaci surgelati	20	30	30	40	120
Cipolle	5	10	10	10	35
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	262,2	298,9	332,1	382,6
Proteine	6,3	7,3	8	9
Lipidi	5,8	5,9	5,9	7,6
Glucidi	49,2	57,8	65,8	74,2

RISOTTO CON PISELLI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Piselli surgelati	30	35	40	40	145
Cipolle	10	10	10	10	40
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	280,7	317,5	354,3	402,6
Proteine	7,5	8,4	9,3	10
Lipidi	5,9	6	6	7,7
Glucidi	52,7	61,4	70,1	78,1

RISOTTO ALLA PARMIGIANA (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	15	15	20	20	70
Brodo vegetale					

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale. Passare il tutto al setaccio. Tostare ed unire il riso, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale. A cottura ultimata condire con burro e mantecare con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	297,8	331	383,5	431,9
Proteine	9,2	9,9	12,2	12,9
Lipidi	8,6	8,7	10,1	11,8
Glucidi	48,9	56,9	64,9	73

RISOTTO PRIMAVERA (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Piselli surgelati	30	35	40	40	145
Cipolle	10	10	15	15	50
Carote	20	20	20	20	80
Sedano	5	5	10	10	30
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	288,7	325,5	364,6	412,9
Proteine	7,8	8,7	9,8	10,5
Lipidi	6	6	6,1	7,8
Glucidi	54,3	63	72,1	80,2

ORZOTTO DI ZUCCHINE



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura sottopressione

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Orzo	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Zucchine	40	50	50	70	210
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	7	22
Prezzemolo					
Brodo vegetale					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	263,2	296,3	328,2	379,9
Proteine	8,6	9,8	10,8	12
Lipidi	7,3	7,5	7,6	9,7
Glucidi	43,5	50,7	57,7	65

PASTE ASCIUTTE

PASTA AL POMODORO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Pomodoro	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio, Cipolla					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	265,7	300,4	353	385,5
Proteine	8,6	9,8	11	12,1
Lipidi	7,4	7,6	9,8	9,9
Glucidi	43,9	51,4	58,9	66,1

PASTA ALLA NAPOLETANA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	15	15	50
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	10	10	10	10	40
Pomodoro	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	271	307,3	362,2	394,7
Proteine	8,8	10,1	11,5	12,6
Lipidi	7,4	7,6	9,8	10
Glucidi	45	52,8	60,7	67,9

PASTA AL PESTO DELICATO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura


Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Basilico	5	5	5	5	20
Pinoli	5	7	10	10	32
Parmigiano	5	5	7	7	24
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32
Aglio					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	291,8	354,2	439,3	471,8
Proteine	10	11,7	14,4	15,5
Lipidi	9,8	13	18,2	18,3
Glucidi	43,6	50,9	58,2	85,4

PASTA ALL'OLIO E BASILICO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32
Basilico					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	261,3	311,7	371,2	402,1
Proteine	8,4	9,5	10,6	11,5
Lipidi	7,3	9,4	12,6	12,7
Glucidi	43,3	50,4	57,6	64,6

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Parmigiano	5	5	5	10	25
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con olio e mantecare con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	259,3	309,8	369,3	421,1
Proteine	8,2	9,3	10,4	13,2
Lipidi	7,2	9,4	12,5	14,1
Glucidi	43	50,2	57,4	64,5

PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE E PORRI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Porri	15	15	15	15	60
Zucchine	40	50	50	80	220
Pomodori pelati	20	30	40	40	130
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglione, Prezzemolo					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	275,5	311,2	363,7	399,5
Proteine	9,5	10,8	12	13,5
Lipidi	7,4	7,6	9,8	10
Glucidi	45,6	53,2	60,7	68,2

PASTA ALL'ORTOLANA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	10	15	15	45
Pomodori pelati	20	30	40	40	130
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	269,1	305,4	360,7	393,2
Proteine	8,7	10	11,4	12,5
Lipidi	7,4	7,6	9,8	9,9
Glucidi	44,7	52,6	60,7	67,7

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Zucchine	50	60	70	80	260
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio, Basilico					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	269,5	301,6	354,7	386,8
Proteine	9,1	10,2	11,6	12,7
Lipidi	7,3	7,5	9,6	9,8
Glucidi	44,6	51,7	59,2	66,3

SPAGHETTI ALLA CIOCIARA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spaghetti	60	70	80	90	300
Olive verdi	5	10	15	15	45
Pomodori	30	30	40	50	150
Peperoni	20	20	30	40	110
Olio d'oliva extrav.	3	3	5	5	15
Pecorino	3	3	5	5	15
Sale q.b.					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	267	309	382	422
Proteine	8,0	9,2	11,1	12,4
Lipidi	5,6	6,5	10,0	10,2
Glucidi	49,2	57,2	65,8	74,4

SPAGHETTI AL VERDE



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spaghetti	60	70	80	90	300
Zucchine	40	50	60	80	230
Porro	15	20	25	30	80
Olio d'oliva extrav.	5	5	5	7	25
Aglio					
Sale, Prezzemolo, Basilico					

Far stufare il porro tagliato a julienne in poco brodo vegetale, aggiungere le zucchine tagliate a cubetti e cinque minuti prima che siano cotte del tutto unire il sale e il prezzemolo. A parte preparare una salsina con del basilico tritato e dell'aglio tritati finemente. Condire gli spaghetti, cotti al dente in abbondante acqua, con le zucchine e il loro sugo di cottura e con la salsa lasciata macerare per alcuni minuti. Accompagnare se gradito con un cucchiaino di parmigiano grattugiato.

Per rendere la ricetta più gustosa si possono passare le zucchine tagliate a cubetti e il porro al forno a secco.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	265	303	342	400
Proteine	7,2	8,5	9,8	11,2

Lipidi	5,9	6,1	6,2	8,4
Glucidi	48,9	57,2	65,6	74,0

PASTA AL RAGU' DI CARNE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Ragù di carne	30	35	40	40	145
Parmigiano	5	5	5	5	20

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con il ragù (pag. 107) e con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	308	356	404	426
Proteine	15	17,3	19,5	20,5
Lipidi	8,5	9,6	10,8	10,4
Glucidi	45,8	53,4	61	66,9

PASTA AL TONNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	60	70	80	90	300
Tonno sgocciolato	20	30	30	30	110
Cipolle	5	10	10	10	35
Pomodori pelati	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio					

Porre in una casseruola la cipolla e l'aglio e appassire leggermente in poco brodo vegetale; aggiungere i pelati e lasciare restringere la salsa; amalgamare il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocere per qualche minuto. Condire la pasta e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	305,2	360,3	394,9	427,4
Proteine	13,7	17,4	18,7	19,7
Lipidi	9,4	10,6	10,8	11
Glucidi	44,2	52	59,5	66,6

MINESTRE

PASSATO DI VERDURA (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Cipolle	10	10	10	10	40
Carote	10	10	10	10	40
Sedano	5	5	5	5	20
Pomodori pelati	20	20	20	20	80
Bieta	10	10	10	10	40
Patate	50	50	50	50	200
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	119,8	119,8	119,8	119,8
Proteine	3,4	3,4	3,4	3,4
Lipidi	7,1	7,1	7,1	7,1
Glucidi	11,3	11,3	11,3	11,3

PASSATO DI VERDURA CON PASTINA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	30	30	40	40	140
Cipolle	10	10	10	10	40
Carote	10	10	10	10	40
Sedano	10	10	10	10	40
Pomodori pelati	20	20	20	20	80
Bieta	10	10	10	10	40
Patate	50	50	50	50	200
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	218,3	218,3	250,8	250,8
Proteine	6,8	6,8	7,9	7,9
Lipidi	7,5	7,5	7,6	7,6
Glucidi	32,9	32,9	40,1	40,1

PASTINA IN BRODO VEGETALE



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	30	30	40	40	140
Cipolle	10	10	15	15	50
Carote	10	10	15	15	50
Sedano	5	5	10	10	30
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	134	136,5	175,5	175,5
Proteine	5,9	6	7,5	7,5
Lipidi	2,7	2,9	3,2	3,2
Glucidi	23,6	23,7	31,8	31,8

MINESTRA DI LEGUMI CON RISO (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fagioli o altri legumi secchi	20	30	30	30	110
Riso	30	30	30	40	130
Cipolle	10	10	15	15	50
Carote	10	10	15	15	50
Sedano	5	5	10	10	30
Bieta	15	15	20	20	70
Patate	20	30	30	30	110
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20
Aglione Rosmarino					

Cucinare in acqua fredda i legumi (preventivamente ammollati, se secchi) con le verdure e le patate. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere il riso e continuare la cottura. A fuoco spento condire con l'olio e il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	246,5	283,1	288	321,2
Proteine	8,7	10,9	11,2	11,9

Lipidi	7,2	7,5	7,5	7,6
Glucidi	39,2	45,8	46,7	54,7

CREMA DI ZUCCA CON ORZO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Orzo perlato	30	30	40	40	140
Zucca	100	100	100	100	400
Cipolle	10	10	15	15	50
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo					

Stufare in poco brodo vegetale la zucca con la cipolla tritata, l'aglio intero e il sale. Dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. In una casseruola tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due - quattro ore, con poco brodo vegetale; proseguire la cottura ed unire la purea a cottura quasi ultimata. Condire con olio d'oliva, parmigiano e prezzemolo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	181,1	181,1	214,4	214,4
Proteine	6,1	6,1	7,1	7,1
Lipidi	6,9	6,9	7,1	7,1
Glucidi	25,2	25,2	32,6	32,6

CREMA DI CAROTE CON RISO (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	30	30	40	40	140
Carote	50	60	70	70	250
Patate	50	60	70	70	250
Porri	30	30	30	30	120
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20
Prezzemolo					

Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell'acqua leggermente salata, dopo alcuni minuti aggiungere le patate sbucciate e poi la parte bianca dei porri. Passare le verdure nel passaverdura ed unire il purè al liquido di cottura. Riportare a bollire ed aggiungere il riso per una decina di minuti, a cottura ultimata aggiungere il prezzemolo, l'olio ed il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 –13 ANNI	ADULTI
Kcal	233	261,6	290	290
Proteine	6	6,6	7,2	7,2
Lipidi	7,2	7,3	7,4	7,4
Glucidi	38,4	45	51,6	51,6

MINESTRA D'ORZO CON PISELLI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Orzo perlato	30	30	40	40	140
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Cipolle	5	10	10	10	35
Piselli freschi o surg	50	60	60	60	230
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20
Prezzemolo					

Far cuocere in acqua fredda i piselli, con le verdure. Tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due - quattro ore, con poco brodo vegetale, ed aggiungerlo alla minestra e lasciare sul fuoco fino a cottura ultimata. A fuoco spento condire con l'olio il parmigiano il prezzemolo tritato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 –13 ANNI	ADULTI
Kcal	200,5	209	243,6	243,6
Proteine	7,8	8,4	9,6	9,6
Lipidi	7	7	7,2	7,2
Glucidi	28,3	29,9	37,5	37,5

CARNI

ROTOLO DI CONIGLIO DISOSSATO ARROSTO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Coniglio	50	60	80	100	290
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Limoni, succo	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Rosmarino					

Stufare i sapori in poco olio e rosolare il coniglio precedentemente lavato e spruzzarlo di limone. Continuare la cottura aggiungendo brodo vegetale fino a doratura. Passare il fondo di cottura al passaverdura e guarnire.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	109	121	148	172
Proteine	10,2	12,2	16,4	20,4
Lipidi	7,2	7,6	8,5	9,4
Glucidi	0,9	0,9	1,7	1,7

CONIGLIO ALLA CACCIATORA (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Coniglio	50	60	80	100	290
Funghi surgelati	10	15	20	25	70
Funghi secchi	3	3	5	5	15
Carote	5	7	10	15	40
Cipolla	5	7	10	15	40
Vino bianco	5	7	10	15	35
Olio d'oliva extrav.	3	3	5	5	15
Aglione e prezzemolo					
Timo e rosmarino					

Disporre in una teglia da forno (o in un tegame a fondo spesso) il coniglio già tagliato a pezzi con l'aglio, le carote, le cipolle tritate, i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati), un po' di brodo vegetale e infornare.

A metà cottura girare le parti e bagnare con il vino ed eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, aggiungere al coniglio la salsa, il prezzemolo tritato e un cucchiaino di olio crudo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	100,4	117	166,3	197
Proteine	11,4	13,6	18,5	22,7
Lipidi	5,3	5,8	8,8	9,8
Glucidi	1,2	1,9	2,8	3,5

PETTO DI POLLO ALLA SALVIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di pollo	50	60	80	100	290
Farina di frumento	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Salvia, Maggiorana					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	114	125	145	163
Proteine	12,3	14,6	19,3	23,9
Lipidi	5,5	5,6	5,8	5,9
Glucidi	4,2	4,3	4,3	4,3

COSCE DI POLLO AL ROSMARINO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Cosce di pollo disossate	60	70	90	110	330
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Aglione, Rosmarino					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	107	120	147	173
Proteine	11,2	13,1	16,8	20,6
Lipidi	6,8	7,4	8,7	10
Glucidi	0,2	0,2	0,2	0,2

POLLO PICASSO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: cottura al forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pollo	50	60	80	100	290
Pomodori maturi	30	40	50	60	180
Olive nere snocciolate	3	3	5	5	15
Olive verdi snocciolate	3	3	5	5	15
Olio d'oliva extrav.	3	3	5	5	15
Timo, origano rosmarino					

Togliere tutto il grasso e quasi tutta la pelle dal pollo e cuocerlo in forno caldo con il sale ed il pepe. A cottura ultimata togliere il pollo e nel sugo di cottura mettere i pomodori senza semi e senza buccia e le olive. Lasciar cuocere pochi minuti e poi versare la salsa bollente mescolata all'olio crudo sopra il pollo e servire.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	94	106	153	174
Proteine	12,1	14,5	19,4	24,1
Lipidi	4,7	4,8	7,8	7,9
Glucidi	0,90	1,2	1,5	1,8

SCALOPPE DI TACCHINO AL LIMONE E PREZZEMOLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di tacchino	50	60	80	100	290
Farina di frumento	5	5	5	5	20
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Prezzemolo Salvia Timo Rosmarino Maggiorana					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	119	129	151	171
Proteine	12,7	15,1	19,9	24,6
Lipidi	5,7	5,8	6,1	6,3
Glucidi	4,4	4,4	4,4	4,4

BOCCONCINI DI TACCHINO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di tacchino	50	60	80	100	290
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Farina di frumento	5	5	5	5	20
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Prezzemolo					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	120	131	156	178
Proteine	12,9	15,3	20,3	25,0
Lipidi	5,7	5,8	6,1	6,3
Glucidi	4,7	4,7	5,5	5,5

PETTO DI TACCHINO AL FORNO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di tacchino	50	60	80	100	290
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Succo di limone	3	5	5	5	20
Succo di arancia	3	5	5	5	20
Brodo vegetale	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio Salvia Rosmarino					

Disporre in una teglia da forno con aglio e rosmarino i petti di tacchino in rete, aggiungere le verdure a pezzetti, gli odori, il succo di limone e arancia, salare e infornare a forno caldo a 170°C circa per 30 minuti. A metà cottura girare i petti e bagnare con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto e servire caldo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	106	117	143	164
Proteine	12,3	14,7	19,8	24,6

Lipidi	5,7	5,9	6,1	6,4
Glucidi	1,3	1,3	2,3	2,3

HAMBURGER DI VITELLONE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carne tritata di vitellone	60	80	90	120	350
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	5	5	5	18
Salvia Maggiorana Rosmarino					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	110	122	149	193
Proteine	12,3	14,3	18,3	22,4
Lipidi	6,5	7,0	8,2	11,3
Glucidi	0,4	0,4	0,4	0,4

ARISTA DI MAIALE AL FORNO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carrè di maiale disossato	50	70	80	100	200
Carote	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Latte	10	10	15	15	50
Brodo vegetale	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Aglione Salvia Rosmarino					

Disporre in una teglia da forno con le verdure a pezzetti l'aglio, la salvia, il rosmarino, il carrè di maiale, sale e infornare a forno caldo a 170°C circa per 30-40 minuti. A metà cottura girare il carrè e bagnare con il latte. Terminare la cottura, passare al passaverdura il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto e servire caldo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	93	115	132	154
Proteine	10,8	14,8	17,2	21,3
Lipidi	4,9	5,5	6,0	6,6
Glucidi	1,5	1,5	2,6	2,6

POLPETTINE DI CARNE AL SUGO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carne tritata di pollo	25	30	40	50	145
Carne tritata di tacchino	25	30	40	50	145
Mollica di pane	10	15	20	20	65
Salsa di pomodoro	10	15	15	15	55
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Latte parz. scremato	10	10	20	20	60
Salvia, Rosmarino					

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente (carni bianche) con mollica di pane ammorbidita nel latte, sale e il rosmarino tritato finemente; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con poco olio e aggiungere della salsa di pomodoro, e le foglie di salvia. Cuocere al forno a 150°C per 30 minuti coperte.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	133,4	159,1	199,1	220,8
Proteine	12,1	14,8	19,9	24,2
Lipidi	6,4	6,7	7,4	7,9
Glucidi	7,2	10,5	14,2	14,2

POLLO AL FORNO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pollo a busto	60	70	90	110	330
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Succo di limone	5	5	5	5	20
Brodo vegetale	10	10	10	10	40
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Aglione, Salvia, Rosmarino					

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati all'interno, aggiungere limone, le verdure a pezzetti e infornare a forno caldo a 170°C circa per

30 minuti. A metà cottura girare i polli, bagnare eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare e disossare il pollo e servire caldo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	99	110	136	158
Proteine	11,9	13,9	18,0	21,9
Lipidi	5,3	5,6	6,4	7,1
Glucidi	1,1	1,1	1,9	1,9

FETTINA ALLA PIASTRA (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fettina di manzo	60	70	90	110	330
Succo di limone	3	5	5	5	18
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	107	120	147	174
Proteine	12,2	14,2	18,3	22,3
Lipidi	6,4	7,0	8,1	9,3
Glucidi	0,1	0,1	0,1	0,1

INSALATA DI POLLO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Primavera/Estate


GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di pollo	50	60	80	100	290
Pomodori maturi	10	20	30	30	90
Patate	10	20	30	30	90
Carote	10	15	20	20	65
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	109	131	181	201
Proteine	12,1	14,8	19,8	24,5
Lipidi	5,5	5,7	8,0	8,2
Glucidi	2,9	5,4	7,9	7,9

PESCE

CROCCHETTE DI PESCE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Sogliola o altro pesce	70	100	120	120	410
Uova	10	10	10	10	40
Patate	60	80	100	100	340
Pangrattato	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	236	278	311	311
Proteine	16,7	22,4	26,2	26,2
Lipidi	7,8	8,4	8,9	8,9
Glucidi	26,3	29,9	33,5	33,5

RICCIOLI DI SOGLIOLA (O PLATESSA) (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Sogliola o platessa	70	100	120	120	410
Cipolla	5	10	10	10	35
Pomodori pelati	10	15	15	15	55
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo, Alloro, Rosmarino					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	107	134	150	150
Proteine	12,3	17,7	21,2	21,2
Lipidi	6,0	6,4	6,7	6,7
Glucidi	0,9	1,2	1,2	1,2

FILETTO DI PERSICO AL VAPORE CON ERBE AROMATICHE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Filetto di persico o altro pesce	70	100	120	120	410
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglione, Prezzemolo, Alloro					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	99	122	137	137
Proteine	10,9	15,5	18,6	18,6
Lipidi	6,1	6,5	6,8	6,8
Glucidi	0,2	0,2	0,2	0,2

PESCE SPADA ALLA PIASTRA (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pesce spada	70	100	120	120	410
Succo di limone	5	5	10	10	30
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Salvia, Timo, Rosmarino					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	103	127	143	143
Proteine	11,3	16,1	19,3	19,3
Lipidi	5,9	6,3	6,5	6,5
Glucidi	1,2	1,6	1,9	1,9

FILETTO DI PERSICO AL POMODORO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Filetto di persico o altro pesce	70	100	120	120	410
Cipolla	5	10	10	10	35
Pomodori pelati	10	15	20	20	45
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglione, Rosmarino, Prezzemolo					

Scongela il pesce e lavarlo. Unire in una padella la cipolla, l'aglio, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro e cuocere per alcuni minuti. Tagliare a metà i filetti e adagiarli sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Far cucinare i filetti fino a che si forma un sughetto denso.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	102	127	143	143
Proteine	11,0	15,8	18,9	18,9
Lipidi	6,1	6,6	6,9	6,9
Glucidi	0,7	1,1	1,3	1,3

ROSETTE DI MERLUZZO AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Rosette di merluzzo	70	100	120	120	410
Pangrattato	10	10	15	15	50
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Salvia, Timo, Rosmarino					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	129	150	181	181
Proteine	12,0	16,7	20,3	20,3
Lipidi	5,7	5,9	6,1	6,1
Glucidi	8,0	8,0	11,9	11,9

UOVA

FRITTATA AL FORNO CON IL FORMAGGIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Uova	70	70	70	140	350
Farina	5	7	7	7	26
Latte	10	15	15	15	55
Parmigiano	5	5	10	10	30
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina e formaggio e aggiungerla alle uova. Oliare una placca ed infornare nel forno preriscaldato fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	157,5	166,6	186	275,6
Proteine	11,3	11,7	13,3	22
Lipidi	10,7	10,8	12,2	18,3
Glucidi	4,4	6,2	6,2	6,2

FRITTATA AL FORNO CON GLI SPINACI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Uova	70	70	70	140	350
Farina	5	7	7	7	26
Latte	10	15	15	15	55
Spinaci	10	20	20	20	70
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	159,7	171	171	260,6
Proteine	11,5	12,2	12,2	20,9
Lipidi	10,7	10,8	10,8	16,9
Glucidi	4,7	6,8	6,8	6,8

FRITTATA AL FORNO CON TARASSACO O RADICCHIO DA CAMPO



Difficoltà:

Metodo di cottura: cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Uova	70	70	70	140	350
Farina	5	7	7	7	26
Tarassaco	15	20	20	25	80
Latte	5	5	7	7	24
Olio d'oliva extrav.	3	3	5	5	15
Parmigiano	3	3	6	6	18
Sale aromatizzato q.b.					

Lavorare bene le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina, parmigiano e il tarassaco cotto al vapore spezzettato, e aggiungerla alle uova.

Oliare una placca ed infornare a forno caldo a media temperatura fino a completa doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	153,8	162,4	193,3	284,7
Proteine	10,9	11,2	12,3	21,1
Lipidi	10,3	10,4	13,3	19,4
Glucidi	4,7	6,4	6,5	6,7

UOVA SODE (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Uova	70	70	70	140	350
Olio di oliva extra v.	5	5	8	8	26

Immergere le uova nell'acqua bollente per circa 8-10 minuti, lasciarle intiepidire e sbucciarle. Tagliare le uova a metà e condire con olio e sale.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	134,6	134,6	161,5	251,1
Proteine	8,7	8,7	8,7	17,4
Lipidi	11,1	11,1	14,1	20,2
Glucidi	0	0	0	0

FORMAGGI

MOZZARELLA

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	50	60	60	100
Kcal	127	152	152	316,3
Proteine	9,4	11,2	11,2	23,4
Lipidi	9,8	11,7	11,7	24,4
Glucidi	0,4	0,4	0,4	0,9

STRACCHINO

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	50	60	60	70
Kcal	150	180	180	210
Proteine	9,3	11,1	11,1	13,0
Lipidi	12,6	15,1	15,1	17,6
Glucidi				

RICOTTA DI MUCCA

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	60	70	100	120
Kcal	88	102	146	175
Proteine	5,3	6,2	8,8	10,6
Lipidi	6,5	7,6	10,9	13,1
Glucidi	2,1	2,5	3,5	4,2

CACIOTTA

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	50	50	60	70
Kcal	131	131	157	183
Proteine	8,7	8,7	10,4	12,1
Lipidi	10,7	10,7	12,8	14,9
Glucidi				

FORMAGGIO ASIAGO TENERO

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	30	40	50	60
Kcal	135	180	225	270
Proteine	9,2	12,3	15,4	18,4
Lipidi	10,9	14,6	18,2	21,8
Glucidi				

PROSCIUTTO- TONNO


PROSCIUTTO COTTO

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	30	40	50	70
Kcal	65	86	108	150
Proteine	5,9	7,9	9,9	13,9
Lipidi	4,4	5,9	7,4	10,3
Glucidi	0,3	0,4	0,5	0,6

TONNO SGOCCIOLATO

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	40	50	60	60
Kcal	76	96	115	115
Proteine	10,1	12,6	15,1	15,1
Lipidi	4,0	5,1	6,1	6,1
Glucidi				

INSALATA CAPRESE DI POMODORI, BASILICO E MOZZARELLA (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Mozzarella	50	60	60	125	295
Pomodori	50	100	100	100	350
Olio di oliva extra v.	3	5	5	7	20
Basilico- Origano					

Lavare i pomodori in acqua fredda e tagliarli a fettine sottili e sgocciolarli. Tagliare a dadini la mozzarella. Condire con l'olio, sale, origano e basilico i pomodori e la mozzarella e disporli sui piatti in composizione decorativa.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	162	214	214	396,2
Proteine	10,0	12,4	12,4	24,6
Lipidi	12,8	16,9	16,9	31,6
Glucidi	1,8	3,2	3,2	3,7

PATATE

PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	120	150	200	200	670
Latte	15	30	40	40	125
Parmigiano	3	5	5	5	18
Burro	5	5	5	8	23

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	158	199	246	269
Proteine	4,1	5,9	7,3	7,3
Lipidi	6,4	7,5	8,2	10,7
Glucidi	22,3	28,4	37,9	37,9

PATATE IN UMIDO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	150	150	200	200	700
Sedano	5	5	5	5	20
Carote	5	10	10	10	35
Cipolle	10	10	10	10	40
Pomodori pelati	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Rosmarino, Alloro					

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti le patate. Porle in una teglia unta, con rametti di rosmarino, alloro, pomodori pelati e verdure a cubetti. Infornare in forno preriscaldato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	182	183,8	226,3	253,2
Proteine	3,7	3,7	4,8	4,8
Lipidi	6,6	6,6	7,1	10,1
Glucidi	28,5	28,9	37,8	37,8

PATATE AL PREZZEMOLO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	150	150	200	200	700
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32
Prezzemolo, Aglio					

Lessare le patate in acqua salata. Preparare un trito con prezzemolo e aglio; servire le patate tagliate a pezzetti condite con l'olio ed il trito.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	172,5	190,4	259,9	259,9
Proteine	3,2	3,2	4,2	4,2
Lipidi	6,5	8,5	12	12
Glucidi	26,9	26,9	35,8	35,8

PATATE AL FORNO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	150	150	200	200	700
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Rosmarino, Alloro					

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzi le patate. Porle in una teglia unta, con rametti di rosmarino e alloro e infornare in forno preriscaldato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	172,5	172,5	215	241,9
Proteine	3,2	3,2	4,2	4,2
Lipidi	6,5	6,5	7	10
Glucidi	26,9	26,9	35,8	35,8

INSALATE MISTE

INSALATE E VERDURE MISTE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Lattuga	10	10	10	20	50
Carote	10	10	10	20	50
Finocchi	10	10	10	20	50
Cappuccio	10	10	10	10	40
Sedano	10	10	10	10	40
Olio di oliva extra v.	5	5	7	8	25

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	55	55	73	88
Proteine	0,9	0,9	0,9	1,3
Lipidi	5,1	5,1	7,1	8,1
Glucidi	1,6	1,6	1,6	2,7

ANTIPASTO DI VERDURE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Carote	15	15	30	30
Finocchi	10	10	30	30
Cavolfiore	10	10	30	30
Sedano bianco	15	15	30	30

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Tagliarle a listarelle o a pezzetti; servire prima del pasto.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	12	12	27	27
Proteine	1	1	2,3	2,3
Lipidi	0,1	0,1	0,2	0,2
Glucidi	1,9	1,9	4,1	4,1

VERDURE AL VAPORE/FORNO

VERDURE AL VAPORE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Verdure varie: carote, finocchi, zucchine, fagiolini, bieta, spinaci, cavolfiori	80	130	150	200	560
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Porle nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua e le erbe aromatiche. Condire con sale ed olio.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	63	89	91	110
Proteine	1,6	2,6	2,9	3,8
Lipidi	5,1	7,1	7,1	8,2
Glucidi	2,9	3,9	4,2	5,7

VERDURE LESSATE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Verdure varie: carote, finocchi, zucchine, fagiolini, bieta, spinaci, cavolfiori	80	130	150	200	560
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Lessarle in poca acqua salata, scolarle e condire con sale ed olio.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	63	89	91	110
Proteine	1,6	2,6	2,9	3,8
Lipidi	5,1	7,1	7,1	8,2
Glucidi	2,9	3,9	4,2	5,7

ZUCCA AL VAPORE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore


Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Zucca	120	150	200	200	670
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27

Levare la parte esterna della zucca, tagliare a pezzi la polpa dopo averla svuotata dalle sementi e lavarla in acqua fredda. Porla nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua e le erbe aromatiche. Condire con sale ed olio.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	67	90	99	108
Proteine	1,3	1,7	2,2	2,2
Lipidi	5,1	7,1	7,2	8,2
Glucidi	4,2	5,3	7	7

MISTO DI VERDURE AGLI AROMI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Melanzane	20	30	35	50	135
Pomodori maturi	10	25	25	35	95
Zucchine	20	30	35	50	135
Patate	20	20	30	30	100
Peperoni	10	25	25	35	95
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Basilico, Origano					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	73	101	111	128
Proteine	1,1	1,6	1,9	2,5
Lipidi	5,3	7,5	7,6	8,7
Glucidi	5,4	7,3	9,3	10,6

TORTINO DI ZUCCHINE E POMODORI

Difficoltà:



Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Tutto l'anno


GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pomodori maturi	40	65	75	100	280
Zucchine	40	65	75	100	280
Pane grattugiato	10	10	15	15	50
Olio di oliva extra v.	3	3	5	5	16
Basilico					

Lavare e tagliare a metà i pomodori, eliminare i semi e l'acqua di vegetazione. Salare e cuocere i pomodori per cinque minuti in un tegame unto d'olio. Lavare e tagliare a rondelle le zucchine, salarle, cospargerle di basilico tritato e metterle a cuocere per qualche minuto in una padella. Mettere le zucchine e i pomodori in una teglia da forno unta d'olio e cospargerli di pane grattugiato. Infornare a 190°C fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	67	74	109	116
Proteine	1,7	2,3	2,9	3,5
Lipidi	3,2	3,2	5,3	5,4
Glucidi	8,3	9,5	13,2	14,4

VERDURE IN TEGAME

FAGIOLINI TRIFOLATI (Celiachia: IDONEO)


Difficoltà: 
Metodo di cottura: Stufatura
Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fagiolini	80	130	150	200	560
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Prezzemolo, Aglio					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	60	87	91	108
Proteine	1,8	2,8	3,3	4,2
Lipidi	5,1	7,1	7,2	8,2
Glucidi	2	3,2	3,6	4,8

ZUCCHINI TRIFOLATI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Stufatura
Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Zucchini	80	130	170	200	580
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Prezzemolo, Aglio					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	55	78	82	95
Proteine	1,2	1,8	2,3	2,7
Lipidi	5,1	7,1	7,2	8,2
Glucidi	1,2	1,9	2,4	2,8

PISELLI IN TEGAME (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Piselli freschi o surgelati	70	100	120	120	410
Cipolla	5	10	10	10	35
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Prezzemolo					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	97	121	135	161
Proteine	3,9	5,7	6,8	6,6
Lipidi	5,2	5,3	5,4	8,4
Glucidi	9,2	13,4	15,9	15,9

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura


Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fagioli secchi	30	35	40	50	155
Cipolla	5	10	10	10	35
Pomodori pelati	10	15	20	20	65
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Prezzemolo, Salvia					

Cucinare i fagioli in una casseruola con la cipolla tagliata a filetti appassita con un po' di brodo vegetale e poco olio, i pomodori pelati, la salvia e sale. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	133	149	164	218
Proteine	6,4	7,5	8,6	10,5
Lipidi	5,7	5,8	5,9	9,1
Glucidi	15,0	17,8	20,3	25,1

SPINACI SALTATI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spinaci surgelati	100	150	170	200	620
Parmigiano	3	5	5	5	18
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Aglio					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	79	116	120	136
Proteine	3,8	5,9	6,5	7,3
Lipidi	5,9	8,4	8,4	9,4
Glucidi	3,2	4,7	5,3	6,0

PEPERONATA (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Peperoni rossi e gialli	80	120	150	200	550
Cipolla	10	15	15	15	55
Carote	10	15	15	15	55
Sedano	10	15	15	15	55
Pomodori maturi	20	25	30	30	105
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Aglio					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	82	117	128	152
Proteine	1,4	2,0	2,3	2,8
Lipidi	5,3	7,5	7,6	8,7
Glucidi	7,7	11,3	13,5	16,8

PALLINE DI CAVOLFIORI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/ Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Cavolfiori	50	100	130	150	430
Parmigiano	3	3	5	5	16
Pane grattugiato	5	10	15	20	50
Riso	15	15	20	20	70
Uova	10	10	10	10	40
Olio di oliva extra v.	2	2	2	2	8

Mettere i cavolfiori cotti a vapore o bolliti e asciugati dall'acqua in una terrina con il riso bollito (cottura prolungata) precedentemente raffreddato, il parmigiano, l'uovo e un po' di sale. Formare delle palline e passarle nel pane grattugiato e deporle in una teglia con carta da forno. Mettere le palline in forno.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	118	145	190	209
Proteine	5,3	7,3	9,6	10,7
Lipidi	3,9	4	4,7	4,8
Glucidi	16,6	21,1	29,1	32,8

PALLINE DI SPINACI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/ Forno

Stagionalità: Primavera/Estate


GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spinaci	50	100	130	150	430
Patate	20	30	35	40	125
Parmigiano	3	3	5	5	16
Pane grattugiato	5	5	7	7	24
Farina bianca	5	5	5	5	20
Uova	10	10	10	10	40
Olio di oliva extra v.	2	2	2	2	8

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	101	121	145	153
Proteine	5	6,6	8,4	9,1
Lipidi	4,0	4,1	4,7	4,7
Glucidi	12,1	15,4	18,5	20,0

PIATTI UNICI

PASTA E FAGIOLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fagioli borlotti secchi	25	30	30	50	135
Pasta di semola	40	40	40	40	160
cipolle	5	10	10	10	35
carote	5	10	10	10	35
sedano	5	10	10	10	35
patate	30	30	30	30	120
parmigiano	5	5	5	5	20
Olio extrav. Oliva	5	5	5	5	20
Aglio, rosmarino					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	293,4	311,3	311,3	366,9
Proteine	11,9	13,2	13,2	17,2
Lipidi	7,8	7,9	7,9	8,3
Glucidi	46,9	49,9	49,9	59,5

PIZZA MARGHERITA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Farina comune o semintegrale	70	80	90	90	330
Pomodori pelati	20	25	30	35	110
Mozzarella	50	60	60	100	250
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Origano					

Impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciare riposare. Distribuire la mozzarella e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla pasta stesa in uno strato sottile e infornare. N.B. Si potrà usare la base per la pizza confezionata e precotta in giornata dal fornaio al fine di facilitare la preparazione del piatto.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	440	475	510	536
Proteine	19,5	20,7	21,9	23,9
Lipidi	17,5	17,6	17,7	19,7
Glucidi	54,4	62,1	69,9	70,1

GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNI BIANCHE



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Gnocchi	170	220	250	250	890
Ragu' di carni bianche	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20

Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con la salsa al ragu' di carni bianche e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	391	491	561	561
Proteine	15,4	19,7	23,3	23,3
Lipidi	11,9	13,7	15,5	15,5
Glucidi	55,1	71,4	81,5	81,5

GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNE



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Gnocchi di patate	170	220	250	250	890
Ragu' di carne	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20

Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con la salsa al ragu' di carne e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	397	498	570	570
Proteine	14,3	18,3	21,6	21,6
Lipidi	12,9	15,1	17,2	17,2
Glucidi	55,1	71,4	81,5	81,5

GNOCCHI DI PATATE AL PESTO E RICOTTA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Gnocchi di patate	170	220	250	250	890
Basilico	5	5	5	5	20
Pinoli	5	7	10	10	32
Parmigiano	5	5	5	5	20
Ricotta di vacca	40	50	60	60	210
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio					

Frullare i pinoli e l'aglio con poco olio e sale. Aggiungere le foglie di basilico e unire l'olio restante. Mescolare il pesto con il parmigiano e la ricotta e condire gli gnocchi precedentemente lessati in acqua bollente salata.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	398	496	572	572
Proteine	12,9	16,2	19,1	19,1
Lipidi	13,8	16,1	18,8	18,8
Glucidi	55,1	71,1	80,9	80,9

GNOCCHI ALLA ROMANA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Semola	60	70	80	90	300
Latte parz. scremato	50	70	80	90	290
Tuorlo	5	7	10	15	37
Parmigiano	10	10	10	10	40
Burro	5	7	7	7	26

Portare ad ebollizione il latte leggermente salato, versare a pioggia il semolino, mescolare con cura e far cuocere per una ventina di minuti circa. Far intiepidire il semolino ed aggiungere il tuorlo d'uovo sbattuto con metà del parmigiano e mescolare vigorosamente. Stendere con una spatola la polentina su una placca unta creando uno spessore di circa un centimetro e tagliare dei dischi con uno stampo. Ungere una teglia e fare degli strati con i dischi di semolino, cospargere con il rimanente parmigiano e dei fiocchetti di burro. Gratinare in forno per circa un quarto d'ora.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	319	384	432	487
Proteine	12,8	15,0	17,0	19,3
Lipidi	9,5	12,1	13,2	14,8
Glucidi	48,7	57,4	65,6	73,8

LASAGNE AL FORNO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta all'uovo	60	70	80	90	300
Ragù di carne	30	40	40	50	160
Besciamella	30	40	40	60	170
Parmigiano	5	5	5	5	20

Cuocere al dente le lasagne in acqua bollente salata. Preparare della besciamella abbastanza liquida. Ungere leggermente una teglia da forno con del ragù, stendere un primo strato di pasta con qualche cucchiaino di ragù, besciamella e parmigiano, ricoprire con la pasta. Procedere in questo modo fino al raggiungimento dello spessore desiderato. Dopo aver aggiunto il parmigiano nell'ultimo strato passare al forno le lasagne fino a completa cottura e doratura circa 30 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	376	458	494	592
Proteine	17,7	21,8	23,1	27,6
Lipidi	11,0	14,0	14,2	17,9
Glucidi	54,7	65,1	72,9	85,3

PASTA ALL'ORTOLANA CON PROSCIUTTO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Cipolle	10	10	10	10	40
Sedano	5	5	5	5	20
Carote	5	10	10	10	35
Melanzane	10	15	15	15	55
Zucchine	15	20	20	20	75
Pomodori pelati	30	40	50	50	170
Prosciutto cotto	30	35	40	50	155
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio					

Porre in una casseruola le verdure tagliate a dadini, l'aglio e un pizzico di sale. Unire i pelati già passati. Cuocere per circa 5 minuti, aggiungere il prosciutto a dadini e rimettere sul fuoco per altri 10 minuti. Cuocere la pasta, condirla con il sugo e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	372	420	484	538
Proteine	16,2	18,6	20,8	23,8
Lipidi	12,0	13,0	15,9	17,5
Glucidi	52,9	61,0	68,6	75,8

PASTA AL TONNO CON POMODORO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Tonno sgocciolato	40	40	50	60	190
Pomodori pelati	30	40	50	50	170
Cipolle	5	10	10	10	35
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	7	7	7	7	28
Aglio, brodo vegetale					

Porre in una casseruola la cipolla e l'aglio e far appassire leggermente in poco brodo vegetale; aggiungere i pelati e lasciare restringere la salsa; incorporare il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocere per qualche minuto. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolarla, condirla con la salsa e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	395	430	484	535
Proteine	19,8	21,1	24,8	28,4
Lipidi	13,6	13,8	15,0	16,1
Glucidi	51,7	59,2	66,6	73,8

PASTA AL TONNO BIANCA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Tonno sgocciolato	40	40	50	60	190
Cipolle	5	10	10	10	35
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	7	7	7	7	28
Aglio, brodo vegetale					

Porre in una casseruola la cipolla e l'aglio e far appassire leggermente in poco brodo vegetale; incorporare il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocere per qualche minuto.

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	389	422	473	524
Proteine	19,5	20,6	24,0	27,8
Lipidi	13,4	13,6	14,7	15,9
Glucidi	50,8	58,0	65,1	72,3

PASTA AL POMODORO E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Pomodoro	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Ricotta	40	50	60	60	210
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio					

Porre in una casseruola le verdure tritate e l'aglio con un pizzico di sale. Unire la passata di pomodoro (o i pelati). Passare al passaverdura e restringere il sugo. Condire la pasta con la salsa di pomodoro, la ricotta e il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	357	406	473	506
Proteine	13,2	15,3	17,4	18,5
Lipidi	11,9	13,2	16,4	16,6
Glucidi	52,5	60,3	68,2	75,3

PASTA ALLA BOLOGNESE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Ragù di carne	40	50	50	50	190
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con la salsa Bolognese (vedi ragù di carne pag. 107) e con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	411	473	505	538
Proteine	18,3	21,6	22,7	23,8
Lipidi	15,4	17,6	17,7	17,9
Glucidi	52,9	60,8	68,0	75,1

PASTA CON BESCIAPELLA E RAGU' DI CARNE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Ragù di carne	30	40	50	50	170
Besciamella	30	40	40	40	150
Parmigiano	5	5	5	5	20

Cuocere la pasta in acqua bollente salata e preparare la besciamella. Ungere leggermente una teglia da forno con olio e versare la pasta condita con la besciamella e il ragù di carne. Aggiungere il parmigiano e passare in forno fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	383	461	523	556
Proteine	17,6	21,4	24,7	25,8
Lipidi	10,6	13,4	15,6	15,7
Glucidi	58,1	67,9	75,8	83,0

PASTA ALLA CREMA DI CARCIOFI E PROSCIUTTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Cipolle	10	10	10	10	40
Carciofi	40	50	60	60	210
Prosciutto cotto	30	35	40	50	155
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo					

Stufare insieme alla cipolla e all'aglio, in poco brodo vegetale, i carciofi tagliati finemente; a cottura ultimata passarli al passaverdura, restringere il sugo e aggiungere il prosciutto. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, condirla con la salsa, aggiungere il parmigiano e poco prezzemolo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	369	414	459	513
Proteine	16,5	18,9	21,2	24,2
Lipidi	11,9	12,8	13,7	15,3
Glucidi	52,1	59,5	67,0	74,3

CRESPELLE VERDI CON CREMA DI CAVOLFIORE E RICOTTA AFFUMICATA

Difficoltà:



Metodo di cottura: cottura al forno

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Crespelle verdi	50	60	70	80	260
Besciamella	25	35	40	50	150
Cipolla	5	7	10	10	30
Cavolfiore	65	80	100	125	370
Ricotta affumicata	25	30	40	50	145
Parmigiano	3	3	5	5	15
Olio extrav. D'oliva	2	2	3	3	10
Latte parz. scemato	3	3	5	5	15
Sale q.b.					

Cuocere le crespelle verdi e preparare la besciamella. Lessare i cavolfiori e successivamente farli saltare con la cipolla, passarli al passaverdura o al frullatore e amalgamare il tutto con la ricotta; quindi salare.

Farcire le crespelle con il composto e dare la forma di triangolini. Metterli su una teglia preventivamente unta con della besciamella, coprirli con la rimanente e il parmigiano.

Passare al forno per qualche minuto fino a completa doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	216	268	358	394
Proteine	11,1	14,2	19,1	21,0
Lipidi	10,3	12,4	17,1	18,8
Glucidi	20,9	25,4	34,4	37,3

INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola	70	80	90	100	340
Pomodori maturi	30	40	50	50	170
Mozzarella	50	50	60	60	220
Olio di oliva extra v.	5	7	7	7	26
Basilico, Aglio					

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	406	458	518	550
Proteine	17,3	18,5	21,6	22,7
Lipidi	15,8	18,0	20,1	20,2
Glucidi	51,7	59,3	66,8	74,0

CANNELLONI CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta all'uovo	50	60	70	80	260
Besciamella	20	30	40	40	130
Per il ripieno:					
Cipolle	10	10	10	10	40
Zucchine	80	100	120	120	420
Ricotta	50	50	50	50	200
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12

Cuocere al dente la pasta in acqua salata e preparare la besciamella. Lessare le zucchine e successivamente farle saltare con la cipolla. Passare al passaverdure e amalgamare il tutto con la ricotta e sale. Farcire la pasta con il composto e darle la forma di cannellone, metterli su una teglia preventivamente unta con della besciamella, coprirli con la rimanente besciamella e il parmigiano. Passare al forno per qualche minuto fino a completa doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	345	400	455	517
Proteine	14,7	16,8	18,9	22,1
Lipidi	12,6	13,6	14,5	17,5
Glucidi	46,3	56,3	66,3	81,9

RISO IN SFORMATO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Uovo	30	30	30	30	120
Salsa di pomodoro	30	40	50	50	170
Prosciutto cotto	20	25	30	35	110
Formaggio Asiago	20	25	30	35	110
Pangrattato	3	5	5	5	18
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale. Aggiungere l'uovo sbattuto, il prosciutto cotto, il formaggio Asiago a dadini e parte della salsa di pomodoro. Mescolare questo composto al riso cotto (cottura al dente) precedentemente e stendere il tutto in una pirofila leggermente oliata e spolverizzare con il pane grattugiato. Cuocere in forno per circa 20 minuti a 180°C. Servire aggiungendo un po' di salsa di pomodoro e olio.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	417	493	561	628
Proteine	18,6	22,1	25,4	28,6
Lipidi	16,3	19,0	21,6	24,2
Glucidi	52,2	62,2	70,6	78,6

INSALATA DI RISO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	70	80	90	100	340
Tonno sgocciolato	15	15	20	20	70
Piselli	20	30	30	40	120
Pomodori maturi	20	30	40	40	130
Prosciutto cotto	15	15	20	20	70
Formaggio fontina	15	15	20	20	70
Verdure	20	30	40	50	140
Olio di oliva extra v.	5	7	7	7	26

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere il tonno sgocciolato, i piselli bolliti, i pomodori tagliati a pezzetti, il formaggio, il prosciutto cotto, e le altre verdure miste lessate a piccoli pezzetti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	415	479	555	599
Proteine	16,6	18,0	22,4	23,7
Lipidi	13,2	15,3	17,9	18,0
Glucidi	61,3	71,7	81,0	91,1

FETTUCCINE AL SALMONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta all'uovo secca	60	70	80	90	300
Salmone fresco	25	30	40	50	145
Cipolla	10	15	20	25	60
Latte	10	15	20	25	60
Olio d'oliva extrav.	3	3	5	5	20
Aglio, Prezzemolo, Brodo vegetale, Sale q.b.					

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio schiacciato, aggiungere il salmone a dadini e lasciare insaporire. Aggiungere il latte, lasciare cuocere il tutto finché non risulti una salsina densa. Condire la pasta cotta al dente, in abbondante acqua, con il salmone e il suo sugo di cottura e un po' di prezzemolo tritato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	299,3	348,6	425	483,4
Proteine	12,9	15,3	18,7	22
Lipidi	7,6	8,5	12	13,6
Glucidi	47,8	56,1	64,5	72,8

TORTINO DI SPINACI E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Per la pasta: Farina,Acqua tiepida	40	45	50	60	195
Per il ripieno: Ricotta	50	55	60	70	235
Spinaci	50	70	90	100	310
Uovo	10	10	15	20	55
Pangrattato	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	10	10	10	10	40

Cuocere gli spinaci lavati in pochissima acqua, scolarli, strizzarli, tritarli finemente e farli insaporire con poco olio per qualche minuto. Amalgamare il tutto con l'uovo, la ricotta e il pangrattato fino ad ottenere un composto omogeneo. Tirare una sfoglia di pasta piuttosto sottile e sistemarla in una tortiera oliata, versare sopra la pasta il composto. Far cuocere a calore medio in forno per 45 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	360	388	423	481
Proteine	13,6	15,2	17,3	20,2
Lipidi	18,1	18,7	19,7	21,3
Glucidi	38,1	42,7	47,3	55,7

TORTINO DI MIGLIO E POMODORO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Miglio	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	15	15	50
Carote	10	10	15	15	50
Sedano	10	10	15	15	50
Salsa di pomodoro	20	30	40	40	130
Formaggio caciotta	30	35	35	40	140
Prosciutto cotto	20	25	30	35	110
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20

Tostare il miglio precedentemente lavato e cuocerlo in abbondante (almeno due parti) brodo vegetale fino a completa cottura. Stufare le verdure tagliate a pezzetti per circa 15 minuti, unire la passata di pomodoro (o i pelati), passare al passaverdura e restringere il sugo. Aggiungere al miglio cotto il passato, la caciotta, il prosciutto cotto tagliati a pezzetti e mescolare. Infornate fino a completa doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	395	457	509	569
Proteine	16,4	19,5	21,9	24,9

Lipidi	17,0	19,3	20,5	22,7
Glucidi	46,8	54,6	63,1	70,6

TORTINO DI FUNGHI E CARCIOFI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura, Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Per la pasta: Farina, Acqua tiepida	40	45	50	60	195
Per il ripieno: Funghi coltivati	30	40	40	40	150
Carciofi	40	50	60	80	230
Pangrattato	20	20	25	25	90
Mozzarella	50	55	60	70	235
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglione					

Pulire ed affettare finemente i funghi, metterli in una casseruola con aglio e sale e farli cuocere con il coperchio. Togliere le foglie dure ai carciofi, tagliarli finemente e farli cuocere con acqua e sale. A cottura ultimata unire le verdure e aggiungere il pangrattato fino a far rapprendere il composto. Quando è tiepido aggiungere la mozzarella tagliata a dadini. Tirare una sfoglia abbastanza sottile di pasta e foderare una teglia da forno su cui versare il composto e aggiungere il parmigiano. Infornare per circa 30 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	354	389	466	529
Proteine	18,8	20,8	22,5	26
Lipidi	11,7	12,8	18,8	20,9
Glucidi	46,4	51,0	55,1	63,4

TORTINO DI PATATE, ORTICHE E RICOTTA (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: cottura al forno

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	50	60	80	100	300
Ortica	30	40	50	60	180
Ricotta	30	40	50	70	190
Parmigiano	3	3	3	3	10
Cipolla	7	10	12	16	45
Latte	5	5	8	10	30
Uova	7	7	10	10	35
Olio d'oliva extrav.	3	3	4	4	15
Sale aromatizzato q.b., Brodo vegetale					

Tagliate a dadini le patate, i germogli di ortica e fateli stufare con la cipolla affettata, e un po' di brodo vegetale. Stemperate la ricotta con il latte e l'uovo e aggiustate di sale. Aggiungete la verdura, metà del parmigiano e il basilico spezzettato con le mani. Mescolate delicatamente (le patate non devono sbriciolarsi troppo).

Ponete il tutto in uno stampino da forno antiaderente o leggermente unto di olio. Spolverizzate con il parmigiano (a piacere si possono mettere alcuni dadini di ricotta) e irrorate con l'olio.

Infornate in forno già caldo a temperatura media finché in superficie si sarà formata una leggera crosticina dorata.

A piacimento si può utilizzare della ricotta affumicata per dare un gusto più deciso al piatto, oppure sostituire le cime di ortica con fagiolini verdi o radicchio rosso.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	151	177	228	283
Proteine	8,8	9,3	11,9	15,1
Lipidi	8,3	9,9	12,8	15,2
Glucidi	11,0	13,5	17,8	22,8

MERLUZZO AL FORNO “ALLA VICENTINA” CON POLENTA E PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Cottura in forno

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Merluzzo	70	100	120	120	410
Cipolle	15	15	15	15	60
Farina	10	10	10	10	40
Latte parz. scremato	10	20	30	30	90
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo					
Patate prezzemolate	120	150	180	180	630
Polenta	120	150	180	180	630

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina bianca e disporlo in un tegame unto. Preparare un trito di prezzemolo, aglio e cipolla, riporlo sul merluzzo e coprire il tutto con il latte. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 20-25 minuti fino a doratura. A cottura ultimata condire con l'olio e porzionare. Servire il piatto accompagnato dalla polenta e dalle patate prezzemolate.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	441	550	632	632
Proteine	20,0	27,1	32,4	32,4
Lipidi	13,0	15,9	16,7	16,7
Glucidi	64,7	79,1	93,3	93,3

FILETTO DI PERSICO AL POMODORO CON PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Filetto di persico o altro pesce	70	100	120	120	410
Cipolle	5	5	10	10	30
Salsa di pomodoro	10	15	20	20	65
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo, Alloro					
Purè di patate	200	220	250	300	970

Unire in una padella la cipolla, l'aglio, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro e cuocere per alcuni minuti. Scongela il pesce, pulirlo e lavarlo. Tagliare a metà i filetti e adagiarli sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Far cucinare i filetti fino a che si forma un sughetto denso. Servire con purè di patate.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	348	391	438	502
Proteine	18,4	23,7	27,7	30,6
Lipidi	14,3	15,1	15,8	17,8
Glucidi	38,6	42,6	48,9	58,1

FILETTO DI PERSICO AL POMODORO CON PATATE IN UMIDO E POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Filetto di persico o altro pesce	70	100	120	120	410
Cipolle	5	10	10	10	35
Salsa di pomodoro	10	15	20	20	65
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo, Alloro					
Patate in umido	120	150	180	180	630
Polenta	120	150	180	180	630

Unire in una padella la cipolla, l'aglio, i pomodori pelati pezzettati, le foglie di alloro e far cuocere per alcuni minuti. Scongela il pesce, pulirlo e lavarlo. Tagliare a metà i filetti e adagiarli sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Cucinare i filetti fino a che si forma un sughetto denso. Servire con patate in umido e polenta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	412	502	581	581
Proteine	17,7	24	28,6	28,6
Lipidi	13,6	14,6	15,5	15,5
Glucidi	58,0	72,7	86,6	86,6

ROSETTE DI MERLUZZO AL FORNO CON PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Rosette di merluzzo	70	100	120	120	410
Pangrattato	10	10	15	15	50
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Salvia, Timo, Rosmarino, Brodo vegetale					
Patate prezzemolate	150	200	250	300	900

Impanare il pesce lavato e sgocciolato, disporlo in una teglia unta con le erbe aromatiche e del brodo vegetale ristretto. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con l'olio e porzionare. Servire il piatto con le patate prezzemolate.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	302	383	456	526
Proteine	15,2	21,0	25,6	26,6
Lipidi	12,2	14,9	15,6	19,1
Glucidi	34,9	43,8	56,6	65,6

POLENTA CON POLPETTINE E PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carne tritata di vitellone	60	70	80	120	330
Piselli	70	100	120	150	440
Salsa di pomodoro	10	10	15	15	50
Olio di oliva extra v.	10	10	10	10	40
Salvia, Maggiorana					
Polenta	150	180	250	300	880

Aggiungere alla carne macinata un po' di sale e di erbe aromatiche finemente macinate e formare delle polpettine. Disporle in una teglia con poco olio, i piselli, le erbe aromatiche avanzate e i pomodori pelati. Cuocere lentamente e lasciare restringere la salsa. Accompagnare il piatto con polenta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	404	475	577	724
Proteine	20,5	25,0	29,9	41,4
Lipidi	15,1	16,0	17,2	20,1
Glucidi	49,8	61,7	80,6	100,6

SEPIOLINE IN UMIDO CON PISELLI E POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Seppioline	80	100	120	150	450
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Pomodori pelati	20	20	20	20	80
Piselli	70	100	120	150	440
Olio di oliva extra v.	10	10	10	10	40
Aglio, Prezzemolo					
Polenta	150	180	250	300	880

Scongelerare le seppioline, pulirle e lavarle. Tritare e stufare le verdure e l'aglio in una casseruola con un po' d'olio. Aggiungere i pomodori pelati, i piselli e le seppioline. A cottura ultimata spargere il prezzemolo tritato finemente. Servire il piatto con polenta. Si possono sostituire le seppioline con i totani.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	388	460	565	681
Proteine	19,9	25,2	31,0	680,5
Lipidi	12,9	13,6	14,5	15,5
Glucidi	51,3	63,4	83,1	103,3

POLENTA CON POLPETTINE DI CARNE BIANCA AL SUGO E PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carne tritata di pollo	25	35	40	60	160
Carne tritata di tacchino	25	35	40	60	160
Mollica di pane	10	15	20	30	75
Latte	20	20	25	25	90
Salsa di pomodoro	10	15	20	20	65
Piselli	70	100	120	150	440
Olio di oliva extra v.	10	10	10	10	40
Salvia, Rosmarino					
Polenta	150	180	250	300	880

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente (carni bianche) e mollica di pane ammorbidita nel latte; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con l'olio e aggiungere i pomodori pelati, i piselli, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno a circa 170° C. per 20 minuti, coperte. Accompagnare il piatto con la polenta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	413	493	621	758
Proteine	21,6	28,9	35,1	48,1
Lipidi	12,5	13,1	13,9	15,0
Glucidi	57,2	69,2	94,7	114,9

POLENTA CON BOCCONCINI DI TACCHINO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di tacchino	50	70	80	120	320
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Farina	10	10	10	10	40
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	10	10	10	10	40
Prezzemolo					
Polenta	150	180	250	300	880

Preparare un brodo vegetale e passare al setaccio tutti i sapori. Infarinare i petti di tacchino tagliati in piccoli pezzi, metterli in una casseruola con i sapori passati, l'aglio, il prezzemolo, il succo di limone e cuocere a fuoco lento. Accompagnare il piatto con la polenta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	363	421	508	623
Proteine	17,8	23,5	27,8	39,1
Lipidi	12,1	12,6	13,2	14,3
Glucidi	49,0	57,1	74,0	90,2

POLENTA PASTICCATA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Formaggio fontina	20	25	30	35	110
Prosciutto cotto	20	25	30	35	110
Besciamella	20	20	20	25	85
Pomodoro	10	15	20	20	65
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Polenta	150	180	250	300	880

Raffreddare la polenta e tagliarla a fette. Ungere una teglia da forno, disporre le fette di polenta con le fettine di formaggio e di prosciutto in modo alternato. Coprire il tutto con della salsa besciamella e cospargere a chiazze un po' di pomodoro, spolverizzare con il parmigiano grattugiato e mettere in forno finché non si forma una bella crosticina dorata.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	373	438	559	667
Proteine	16,0	19,2	24,9	29,1
Lipidi	15,6	17,9	22,0	25,0
Glucidi	44,9	53,3	69,7	86,9

POLENTA CON RAGU' E PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Ragù di carne	50	70	80	120	320
Piselli	70	100	120	150	440
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	2	2	2	2	8
Polenta	150	180	250	300	880

Stufare i piselli con della cipolla appassita con un po' di brodo vegetale e lasciare cuocere per 10/15 minuti circa. Preparare la polenta e servirla "al cucchiaio" con il ragù di carne e i piselli, dopo averla spolverizzata con del parmigiano grattugiato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	417	535	651	864
Proteine	21,0	28,0	33,0	45,4
Lipidi	15,0	19,4	22,0	30,7
Glucidi	52,8	66,1	85,5	108,3

SPEZZATINO IN UMIDO CON PATATE E POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Manzo magro	60	80	90	120	350
Farina	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Pomodori pelati	15	20	20	20	75
Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	20
Brodo vegetale, Aglio, Alloro					
Polenta	120	150	180	180	630
Patate in umido	120	150	180	180	630

Disporre in una teglia i pezzi di manzo salati e passati alla farina bianca, le verdure a pezzettini e gli aromi. Rosolare la carne e le verdure con un po' di brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora. Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare lo spezzatino e servire caldo con patate in umido e polenta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	452	528	623	655
Proteine	20,9	26,7	31,2	37,7
Lipidi	14,0	14,6	15,4	16,0
Glucidi	64,1	76,9	95,4	95,4

BRASATO DI VITELLONE CON PATATE E POLENTA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Brasatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fesa di vitellone	50	70	80	120	320
Farina	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Pomodori pelati	15	20	20	20	75
Brodo vegetale	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio					
Polenta	120	150	180	180	630
Patate in umido	120	150	180	180	630

Disporre in una teglia i pezzi di fesa di vitellone salati e passati alla farina bianca, le verdure a pezzettini e gli aromi. Rosolare la carne e le verdure con il brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora mantenendo il fondo di cottura piuttosto liquido. Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare il brasato e servire caldo con patate in umido e polenta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	439	518	613	655
Proteine	18,8	24,6	29,1	37,8
Lipidi	13,8	14,5	15,3	16,1
Glucidi	63,6	76,9	95,4	95,4

INVOLTINI DI MANZO ALLE VERDURE CON RISO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Manzo magro	70	80	90	120	360
Riso	40	45	50	60	195
Carote	5	10	10	10	35
Sedano	10	10	15	15	50
Porri	10	10	15	15	50
Farina	5	5	10	10	30
Succo di limone	5	5	5	5	20
Brodo vegetale	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	10	10	10	10	40

Pulire e lavare le carote e il sedano e tagliarli a fiammifero. Sistemarli al centro di ogni fetta di carne, arrotolare ciascuna fetta e fermarla con uno stuzzicadenti. Passare gli involtini nella farina e sistemarli in una teglia da forno unta con olio. Cuocere in forno a circa 170° C. per circa cinque minuti girandoli da entrambi i lati. Stemperare la farina rimasta nel brodo vegetale,

unire il succo di limone, versare la salsa sugli involtini e terminare la cottura per circa 15 minuti. Accompagnare il piatto con del riso cotto nel brodo vegetale e condito con l'olio restante.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	343	373	422	495
Proteine	18,0	20,4	23,5	30,3
Lipidi	14,3	14,9	15,5	17,3
Glucidi	37,8	41,8	50,2	58,2

HAMBURGER DI VITELLONE CON PISELLI E PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carne tritata di vitellone	60	80	90	120	350
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Salvia, Maggiorana, Rosmarino					
Piselli in tegame	70	100	120	150	440
Purè di patate	120	150	180	180	630

Disporre l'hamburger in una teglia da forno, condire con l'olio e aggiungere il rosmarino, la maggiorana, le foglie di salvia e pezzettini di limone in superficie. Infornare a forno caldo a 170° C. circa per 15-20 minuti fino a doratura. Servire il piatto accompagnato con piselli in tegame e purè di patate.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	318	406	512	573
Proteine	20,1	27,6	32,0	39,6
Lipidi	13,1	15,4	21,6	23,3
Glucidi	31,5	41,5	50,5	54,3

ROTOLO DI CONIGLIO DISOSSATO ARROSTO CON PATATE E POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Rotolo di coniglio	50	70	80	120	320
Carote	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Rosmarino					

Patate arrosto	120	150	180	180	630
Polenta	120	150	180	180	630
Brodo vegetale q.b.					

Rosolare il rolo di coniglio, spruzzato di limone e salato, in una casseruola con carote, sedano cipolle precedentemente stufate. Continuare la cottura aggiungendo del brodo vegetale fino a doratura. Passare il fondo di cottura al passaverdura e guarnire il rolo tagliato a fette. Servire con polenta e patate arrosto.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	391	512	575	623
Proteine	16,3	22,2	25,6	33,5
Lipidi	12,5	16,1	17,0	18,7
Glucidi	56,5	73,8	85,0	85,0

POLLO AL FORNO CON PATATE ARROSTO (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pollo a busto	60	80	90	120	350
Carote	5	5	5	5	20
Sedano	5	5	5	5	20
Cipolle	5	5	5	5	20
Succo di limone	5	5	5	5	20
Brodo vegetale	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Rosmarino, Aglio Salvia					
Patate arrosto	150	200	250	300	900

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

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	343	441	527	635
Proteine	16,1	21,3	24,7	31,9
Lipidi	15,8	19,4	22,6	26,5
Glucidi	36,2	47,9	59,6	71,3

ARISTA DI MAIALE AL LATTE CON PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)



Difficoltà:

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carrè di maiale disossato	50	70	80	120	320
Carote	5	5	10	10	30

Sedano	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Latte	10	15	20	20	65
Brodo vegetale	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Rosmarino, Aglio, Salvia					
Latte q.b.					
Purè di patate	200	220	250	300	970

Disporre il carrè di maiale in una casseruola con aglio, le verdure a pezzetti, salvia e rosmarino. Salare ed infornare a forno caldo a 170°C per circa 30-40 minuti fino a doratura. A metà cottura girare il carrè e bagnare con il latte. Terminare la cottura, passare al passaverdura il fondo di cottura e far restringere. Servire con purè di patate.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	357	400	448	556
Proteine	18,1	22,9	26,3	37,3
Lipidi	15,1	16,1	16,9	20,2
Glucidi	39,4	43,5	50,4	59,6

PETTO DI TACCHINO AL FORNO CON PATATE ARROSTO (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno


GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di tacchino	50	70	80	120	320
Carote	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Succo di limone	3	3	3	3	12
Succo di arancio	3	3	3	3	12
Brodo vegetale	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Rosmarino, Aglio, Salvia					
Patate arrosto	150	200	250	300	900

Disporre in una teglia da forno con aglio e rosmarino i petti di tacchino in rete, aggiungere il succo di limone, il succo di arancia, le verdure a cubetti, la salvia e il rosmarino, salare ed infornare a forno caldo a 170°C. per circa 30-35 minuti. A metà cottura girare i petti e bagnare con il brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto e servire caldo assieme alle patate arrosto.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	332	429	519	637
Proteine	16,4	22,6	26,6	37,6
Lipidi	14,2	17,3	20,3	23,6
Glucidi	36,6	48,3	60,8	72,5

PREPARAZIONI VARIE

MACEDONIA DI VERDURE CON LEGUMI (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Verdure varie	50
Fagioli	25
Piselli freschi o surgelati	25
Olio di oliva extra vergine	5

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Cuocere a vapore o lessare in poca acqua salata, scolare, aggiungere i fagioli, i piselli lessati e condire.

VALORI NUTRIZIONALI	100 G DI PRODOTTO
Kcal	107
Proteine	4,6
Lipidi	5,3
Glucidi	10,9

CRESPELLE VERDI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: cottura al forno

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Farina bianca	15	20	25	25	85
Spinaci	5	7	10	10	32
Latte	25	30	35	35	125
Uova	20	25	30	30	105
Sale q.b.					

Cuocete gli spinaci a vapore o bolliti e frullateli. In una terrina sbattete bene le uova con il sale, aggiungete la farina mescolando bene con una frusta e la purea di spinaci, diluite il tutto con il latte a poco a poco in modo che non si formino grumi. Lasciate riposare la pastella e nel frattempo scaldare una padellina antiaderente di 15 cm di diametro circa; versate due cucchiainate di pastella e con una spatola, girate la crêpe per farla cuocere da entrambe le parti. Deponete le crepe in un piatto e copritele con un panno in modo che non secchino.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	95	128	166	166
Proteine	5,1	7,2	9,4	9,4
Lipidi	2,8	3,9	5,2	5,2
Glucidi	13,1	17,3	21,8	21,8

RAGU' DI CARNE (Celiachia: IDONEO)

Difficoltà:



Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Vitellone	15
Maiale	15
Cipolla	10
Sedano	5
Carote	5
Pomodori pelati	20
Olio di oliva extra vergine	5
Salvia, Rosmarino, Aglio	
Brodo vegetale q.b.	

Porre in una casseruola le verdure tritate, gli aromi e l'aglio, appassire con un po' di brodo vegetale ed infine aggiungere la carne, rosolarla e salarla. Unire i pelati già passati e cuocere per 30 minuti circa, a fine cottura aggiungere l'olio.

VALORI NUTRIZIONALI	100 G DI PRODOTTO
Kcal	96
Proteine	6,7
Lipidi	6,7
Glucidi	2,4

POLENTA

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Per 120 g di polenta: Farina di mais	40
Per 150 g di polenta: Farina di mais	50
Per 180 g di polenta: Farina di mais	60
Per 300 g di polenta: Farina di mais	100
Acqua, Sale	

Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	POLENTA g 120	POLENTA g 150	POLENTA g 180	POLENTA g 300
Kcal	145	181	217	362
Proteine	3,5	4,4	5,2	8,7
Lipidi	1,1	1,4	1,6	2,7
Glucidi	32,3	40,4	48,5	80,8

BESCIAMELLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Burro	7
Latte parzialmente scremato	80
Farina	20

In una casseruola far sciogliere il burro e aggiungere la farina a pioggia con un po' di sale; dopo aver amalgamato il tutto con la frusta, versare il latte caldo poco alla volta fino ad ottenere una besciamella omogenea, senza grumi e di consistenza cremosa.

VALORI NUTRIZIONALI	100 g DI BESCIAMELLA
Kcal	158
Proteine	5,1
Lipidi	7,2
Glucidi	19,5

DOLCI

DOLCE ALLO YOGURT

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Yogurt magro	125
Farina	250
Zucchero	150
Olio di mais	50
Uova	120
Lievito per dolci	10
Vanillina	5
Buccia di limone grattugiato	10
Sale	

In una terrina lavorare bene le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, lo yogurt, l'olio di mais e il limone grattugiato. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito e mettere il composto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno. Cuocere in forno per circa 40 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine.

VALORI NUTRIZIONALI	10 PORZIONI (60 g)	12 PORZIONI (50 g)	15 PORZIONI (40 g)
Kcal	210	175	140
Proteine	4,7	4,0	3,1
Lipidi	6,4	5,4	4,3
Glucidi	35,6	29,5	23,8

CROSTATA CON CONFETTURA DI FRUTTA O ALLA FRUTTA

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Farina	250
Zucchero	40
Olio di mais	130
Uova	120
Lievito per dolci	10
Vanillina	5
Buccia di limone grattugiato	10
Marmellata	60
Frutta fresca, mele	500
Sale	

Lavorare in una terrina le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, l'olio di mais e il limone grattugiato. Se l'impasto risultasse troppo asciutto aggiungere un po' di acqua tiepida. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito. Stendere la pasta con un matterello fino ad ottenere uno spessore di circa 1,5 cm di forma rotonda lasciando a parte un po' di pasta per le decorazioni. Mettere la sfoglia in uno stampo per dolci foderato con carta da forno lasciando i bordi più spessi. Stendere uno strato di confettura di frutta sopra la pasta e decorare con striscioline di pasta, pennellare con un po' di rosso d'uovo sbattuto. Cuocere in forno per circa 20 – 30 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fette.

VALORI NUTRIZIONALI	10 PORZIONI (60 g)	12 PORZIONI (50 g)	15 PORZIONI (40 g)
Kcal	273	228	182
Proteine	4,4	3,7	3,0
Lipidi	14,3	11,9	9,5
Glucidi	34,0	28,4	22,7

TORTA DI CAROTE E MANDORLE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Carote grattugiate	250
Mandorle dolci spellate e tritate fini	250
Uova	180
Zucchero di canna	150
Farina	150
Latte parz. scremato	125
Lievito per dolci	10
Buccia di limone grattugiato	10

Sbattere le uova con lo zucchero e poi unire tutti gli altri ingredienti. Cuocere a forno per circa 40 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fette.

VALORI NUTRIZIONALI	12 PORZIONI (50 g)	15 PORZIONI (40 g)
Kcal	249	199
Proteine	8,4	6,7
Lipidi	13,1	10,5
Glucidi	25,9	20,7

TORTA DI BANANA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno


INGREDIENTI	GRAMMATURE
Banana	400
Uova	120
Zucchero di canna	90
Farina	150
Frumina	50
Olio di mais	75

Lievito per dolci	10
Buccia di limone grattugiato	10

Sbattere le uova con lo zucchero e poi unire tutti gli altri ingredienti. Unire le banane ridotte in purea e per ultimo il lievito. Cuocere per 30 minuti circa a 170°C. A fine cottura lasciare raffreddare e porzionare in fettine.

VALORI NUTRIZIONALI	12 PORZIONI (50 g)
Kcal	178
Proteine	3,1
Lipidi	7,3
Glucidi	26,5

BUDINO ALLA VANIGLIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Latte parz. scremato	150
Zucchero	5
Vaniglia	10

Far bollire il latte e versarvi il preparato in polvere per budino alla vaniglia (eventualmente se non zuccherato aggiungere lo zucchero) dopo averlo sciolto con un po' di latte tiepido. Lasciare cuocere come da indicazioni della confezione.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	89
Proteine	5,3
Lipidi	2,3
Glucidi	12,7

BUDINO AL CACAO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno


INGREDIENTI	GRAMMATURE
Latte parz. scremato	150
Zucchero	5
Cacao	10

Far bollire il latte e versarvi il preparato in polvere per budino al cacao (eventualmente se non zuccherato aggiungere lo zucchero) dopo averlo sciolto con un po' di latte tiepido. Lasciare cuocere come da indicazioni della confezione.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	124
Proteine	7,3

Lipidi	4,8
Glucidi	13,9

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Frutta fresca di stagione	100
Banana	50
Zucchero	5
Succo di limone	5

Tagliare a dadini la frutta fresca di stagione, aggiungere lo zucchero e il succo di limone o arancia.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	99
Proteine	1,3
Lipidi	0,5
Glucidi	23,9

GELATO FIOR DI LATTE

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE (g 50)
Kcal	109
Proteine	2,1
Lipidi	6,9
Glucidi	10,4

VARIE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI (g 150)	BAMBINI 6 – 10 ANNI (g 150)	RAGAZZI 11–13 ANNI (g 150)	ADULTI (g 150)
Kcal	69,3	69,3	69,3	69,3
Proteine	1,05	1,05	1,05	1,05
Lipidi	0,45	0,45	0,45	0,45
Glucidi	16,4	16,4	16,4	16,4

PANE

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI (g 30)	BAMBINI 6 – 10 ANNI (g 30)	RAGAZZI 11–13 ANNI (g 50)	ADULTI (g 50)
Kcal	82,5	82,5	137,5	137,5
Proteine	2,4	2,4	4,1	4,1
Lipidi	0,2	0,2	0,3	0,3
Glucidi	19,1	19,1	31,8	31,8

VALORI NUTRIZIONALI	<u>GRAMMI</u>	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
SCUOLA DELL'INFANZIA	30	82,5	2,4	0,2	19,1
SCUOLA PRIMARIA	30	82,5	2,4	0,2	19,1
SECONDARIA 1° grado	50	137,5	4,1	0,3	31,8
SECONDARIA 2° grado e Adulti	50	137,5	4,1	0,3	31,8

N.B. Tutte le grammature sono da considerare a crudo del prodotto.

- ☞ Tutte le grammature si riferiscono alla parte edibile dell'alimento.
Es: il peso del pollo arrosto si riferisce alla sola carne (60 g) senza il peso dell'osso
- ☞ g 60 di carne = g 100 di pollo crudo con osso, senza pelle
- ☞ g 70 di carne = g 120 di pollo crudo con osso, senza pelle
- ☞ g 90 di carne = g 150 di pollo crudo con osso, senza pelle
- ☞ g 120 di carne = g 200 di pollo crudo con osso, senza pelle

(Tabelle di Composizione degli Alimenti – aggiornamento 2000 – INRAN)

PESI E MISURE APPROSSIMATIVE

un cucchiaio	di acqua	corrisponde a g 15
un cucchiaino	di acqua	corrisponde a g 5
un cucchiaio	di zucchero	corrisponde a g 15
un cucchiaino	di zucchero	corrisponde a g 5
un cucchiaio colmo	di farina	corrisponde a g 25
un cucchiaino colmo	di farina	corrisponde a g 9
un cucchiaio	di riso	corrisponde a g 20
un cucchiaino	di riso	corrisponde a g 5
un cucchiaio	di parmigiano grattugiato	corrisponde a g 12
un cucchiaino	di parmigiano grattugiato	corrisponde a g 5
un cucchiaio	di miele	corrisponde a 30
un cucchiaino	di miele	corrisponde a g 10
un cucchiaio	di sale	corrisponde a g 15
un cucchiaino	di sale	corrisponde a g 5
un cucchiaino	di olio	corrisponde a g 5

ESEMPIO DI MENU' MENSILE PRIMAVERA - ESTATE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I^a settimana	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta al pomodoro – Frittata con verdure – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Passato di verdura – Petto di pollo alla salvia – Patate al forno – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Orzotto di zucchine – Mozzarella – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Risotto primavera – Riccioli di sogliola – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Insalata di pasta mediterranea – Verdura cotta e/o cruda
Kcal	606,8	614,2	604,2	603	612,6
Proteine (g)	22	23,2	23	24,5	21,7
Lipidi (g)	22	24,8	22,7	17,7	21,5
Glucidi (g)	85,6	79,4	82,1	92,3	88,7

II^a settimana	<ul style="list-style-type: none"> – Gnocchi al ragù di carni bianche – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Pastina in brodo veg. – Rosette di merluzzo al forno – Purè di patate – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta al pesto delicato – Frittata con verdure – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Crema di carote con riso – Cosce di pollo al rosmarino – Patate all'olio – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Riso all'olio e parmigiano – Tonno all'olio – Patate all'olio – Verdura cotta e/o cruda
Kcal	610,2	678,1	640,4	694,1	686,8
Proteine (g)	20,5	26,4	24,1	24,1	22,7
Lipidi (g)	17,8	25,6	24,4	25,8	21,7
Glucidi (g)	94	91,5	86,6	97,1	106,7

III^a settimana	<ul style="list-style-type: none"> – Minestra d'orzo con piselli – Asiago – Patate al vapore – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta all'olio e basilico – Frittata con verdure – Verdura cruda e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Minestra di legumi con riso – Polpettine al sugo – Purè di patate – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Insalata di riso – Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta al pomodoro – Filetto di persico al pomodoro – Verdura cotta e/o cruda
Kcal	708,5	602,3	749,2	621,9	574,3
Proteine (g)	25,5	21,8	29,6	20,9	23,9
Lipidi (g)	29,9	21,9	25,6	18,9	19,2
Glucidi (g)	90	84,9	106,5	98,3	81,6

IV^a settimana	– Pasta all'ortolana – Formaggio Stracchino – Verdura cotta e/o cruda	– Passato di verdura con pastina – Crocchette di pesce – Patate arrosto – Verdura cotta e/o cruda	– Risotto alla crema di asparagi – Prosciutto cotto – Verdura cotta e/o cruda	– Pasta alla crema di zucchine e porri – Cosce di pollo al rosmarino – Verdura cotta e/o cruda	– Pizza margherita – Verdura cotta e/o cruda – Macedonia di frutta fresca
Kcal	626	743,9	555,2	589,6	745,2
Proteine (g)	22,3	28,3	18,4	25	25,2
Lipidi (g)	25,6	27,1	16	19,9	23,6
Glucidi (g)	81,7	102,9	90	82,7	115,2

MEDIA Kcal	643
MEDIA Proteine (g)	23,6
MEDIA Lipidi (g)	22,6
MEDIA Glucidi (g)	91,9

OGNI GIORNO: *pane comune (g 30) e frutta di stagione (g 150)*

N.B. I VALORI NUTRIZIONALI CONTEGGIATI SONO STATI OTTENUTI UTILIZZANDO LE GRAMMATURE PER LE SCUOLE MATERNE

ESEMPIO DI MENU' MENSILE AUTUNNO - INVERNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I^a settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Frittata con verdure - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con pastina - Petto di pollo alla salvia - Patate al forno - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio e parmigiano - Mozzarella - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Spezzatino in umido con patate e polenta - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto con piselli - Filetto di persico al pomodoro - Verdura cotta e/o cruda
Kcal	606,8	712,7	600,3	658,9	589,3
Proteine (g)	22	26,6	22,6	25,2	22,8
Lipidi (g)	22	25,2	22,7	19,7	17,7
Glucidi (g)	85,6	101,1	81,6	101,1	90,4

II^a settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi al ragù di carni bianche - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo veg. - Rosette di merluzzo al forno - Purè di patate - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'ortolana - Frittata con verdure - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema di carote con riso - Cosce di pollo al rosmarino - Patate all'olio - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Tonno all'olio - Patate prezzemolate - Verdura cotta e/o cruda
Kcal	610,2	678,1	617,6	694,1	696,5
Proteine (g)	20,5	26,4	22,8	24,1	25,6
Lipidi (g)	17,8	25,6	22	25,8	23,3
Glucidi (g)	94	91,5	87,7	97,1	102,4

III^a settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla zucca - Ricotta - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e fagioli - Patate al vapore - Verdura cruda e/o cruda - Dolce allo yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo veg. - Polpettine al sugo - Purè di patate - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al tonno bianca - Frittata alle verdure - Verdura cotta e/o cruda 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Filetto di persico al pomodoro - Verdura cotta e/o cruda
Kcal	576,9	718,8	681,6	646,3	574,3
Proteine (g)	17,4	20,9	26,8	27,1	23,9
Lipidi (g)	18,2	23,5	26,1	24	19,2
Glucidi (g)	91,8	112,7	90,9	85,9	81,6

IV^a settimana	– Passato di verdura con pastina – Formaggio Asiago – Purè di patate – Verdura cotta e/o cruda	– Pasta alla napoletana – Cosce di pollo al rosmarino – Verdura cotta e/o cruda	– Risotto alla parmigiana – Prosciutto cotto – Verdura cotta e/o cruda	– Pasta al pomodoro – Crocchette di pesce – Verdura cotta e/o cruda	– Pizza margherita – Verdura cotta e/o cruda – Macedonia di frutta fresca
Kcal	718,7	604,2	588,4	708,7	745,2
Proteine (g)	24,4	26,1	21,1	29,6	25,2
Lipidi (g)	30,5	20	18,8	20,9	23,6
Glucidi (g)	92,2	85,3	89,3	107,3	115,2

MEDIA Kcal	651,3
MEDIA Proteine (g)	24
MEDIA Lipidi (g)	22,3
MEDIA Glucidi (g)	94,3

OGNI GIORNO: *pane comune (g 30) e frutta di stagione (g 150).*

N.B. I VALORI NUTRIZIONALI CONTEGGIATI SONO STATI OTTENUTI UTILIZZANDO LE GRAMMATURE PER LE SCUOLE MATERNE

Per una cucina senza glutine



REGIONE DEL VENETO

Per una cucina senza glutine



Sicurezza Alimentare

1 ACQUISTARE	2 PREPARARE	3 STOCCARE	4 INOLTRE PER LA PIZZA
<ul style="list-style-type: none"> • Alimenti naturalmente privi di glutine • Prodotti dietetici notificati al Ministero della Salute • Alimenti di uso corrente con dicitura in etichetta "senza glutine" • Prodotti a marchio Spiga Barrata • Prodotti del libero commercio inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavare le mani • Luogo di lavorazione, divise e attrezzi dedicati e puliti • No acqua cottura e olio di frittura utilizzati per cibi con glutine • No cestelli multicottura promiscui • Non addensare sughi, salse con farine con glutine • Evitare l'uso del forno con promiscuità 	<ul style="list-style-type: none"> • Scorte dei prodotti idonei conservate in luogo esclusivamente adibito sia in magazzino, che in cucina • Sacchetti e contenitori in frigorifero e freezer debitamente contraddistinti e collocati lontano da fonti di contaminazione: (consigliata ripiano dedicato) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente di lavoro sempre dedicato • Attrezzature sempre dedicate • Se forno unico separazione temporale delle cotture con utilizzo di teglie a bordi rialzati • Ingredienti per condire dedicati

Lista di alcuni alimenti di uso comune

 PRODOTTI PERMESSI	 PRODOTTI VIETATI	 PRODOTTI A RISCHIO
<p>Aceto Balsamico DOP, Aceto non aromatizzato Beverande gassate o frizzanti (aromatizzate, cola, ecc.) Biere Burro, fibre di frumento, di grano duro, semola di grano duro Caffè, caffè decaffeinato, caffè liofilizzato Carne Caramelle, salse aromatizzate e altre sostanze Formaggi freschi e stagionati Frutta fresca, surg., secca, seccati, succhi (non addizionati di etanolo o altre sostanze (aromatizzanti, additivi, ecc.) e esclusione di acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330)) Grano saraceno in chicchi Latte e prodotti latticini (maderizzati) e UHT non addizionati di etanolo od altre sostanze ad eccezione per la pasta della carragena (E407) Legumi (caci, piselli, soia, ecc.) Lievito fresco, liofilizzato, secco (di birra) Miele e siole in chicchi Oli vegetali Pasta di pomodoro, polveri, concentrato di pomodoro non addizionati con altri ingredienti o emulsione di acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330) Pasta, salse, salsicce, saponi ed altri aromatizzati tal quali Pasta Prodotti crudi Uova Vino, spumante Verdure, ortive, funghi (freschi, seccati e surgelati) Yogurt naturale (magro e intero) Zucchero (bianco e di canna), miele</p>	<p>Acqua e derivati Bevande Olio di semi di girasole e di frumento (branco pasta eccetto case di Prontuario AIC) Beverande contenenti malto, orzo, segale Caffè solubile o surgelati del caffè contenenti orzo Cereali da cereali vietati Farine dei cereali vietati Fave e derivati Frutti di cereali vietati Frutta deidratata liofilizzata (fatti seccati, ecc.) Gnocchi di patate, gnocchi alla romana Grano e derivati (pane, pizza, pasta, biscotti, crackers, dolci, torte) Kasul e derivati Lievito naturale o lievito madre e lievito acido Miele Orzo e derivati Pizzoccheri preparati con i cereali vietati Segale e derivati Semi Nuguri al latte, ai cereali, ai biscotti</p>	<p>Burro, creme, pasta cotta e fave di latte, soia, riso, grano Cacao in polvere Caffè solubili Cereali permessi seccati e liofilizzati Cioccolato (non a base di latte) e preparati per bevande al cioccolato, latte Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali) Beverande alcoliche (adibite con orzo e altre sostanze) Farine, torte, salse dei cereali (es. malto, fave di patate) Formaggi a latte, fave, fave, spinaci Frutta secca, glassata, aromatizzata Gelati industriali e artigianali Gelatina alimentare, colla di pesce Insaporitori aromatizzati Lievito chimico (agenti lievitanti) Margarine, margarine o burro light Marmellate, confetture Pasta cotta, seccata, surgelata Pasta surgelata profitta, provola Pasta liofilizzata e surgelata Salsicce, salsicce, salsicce, salsicce, salsicce, salsicce Salse maionese, senape, ketchup The, caramelle, fave (fave) e preparati (caramelle) Yogurt alla frutta, "di gusto di...", "con frutta" Zucchero a velo, la glassa, aromatizzata</p>

Si raccomanda per i prodotti a rischio e quelli non citati nella lista di consultare sempre l'ultima versione del Prontuario AIC degli Alimenti

In collaborazione con l'Associazione Italiana Celiachia Veneto e i SIAN delle AUSL del Veneto

Materiale edito a esclusivo SCOPO INFORMATIVO - finito di stampare aprile 2010

INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)

La celiachia è un'**enteropatia immuno-mediata** che comporta una condizione permanente di **intolleranza al glutine** .

Si sviluppa, in **soggetti geneticamente predisposti**, sia in età pediatrica che adulta.

Il fattore ambientale scatenante è il glutine.

Escludere dalla dieta: gli alimenti contenenti glutine e contaminanti da glutine

Alimenti contenenti glutine

In natura il glutine si trova in alcuni cereali quali:



FRUMENTO (GRANO), ORZO, SEGALE, FARRO, KAMUT, GRANO BULGUR, SPELTA, TRITICALE, AVENA

Qualsiasi alimento preparato con questi cereali NON è consentito.

Per esempio, se preparati con derivati di cereali contenenti glutine, non sono consentiti:

Farina, amido, semolino

Crusca

Pasta (fresca, secca, con o senza ripieno), gnocchi di patate

Prodotti da forno dolci o salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pancarré, pangrattato, focacce, pizza, biscotti, torte, ecc.)

Malto d'orzo

Müesli e fiocchi di miscele di cereali tostati

Riso soffiato al malto d'orzo o di frumento

Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine (in chicchi/semi)

Il glutine non si trova nei seguenti cereali:

RISO, MAIS, MIGLIO, MANIOCA, AMARANTO, QUINOA, SORGO, TEFF, GRANO SARACENO

Così come nei vegetali quali:

PATATE, SOIA, GRANO SARACENO, LEGUMI (FAGIOLI, PISELLI, CECI, FAVE, LENTICCHIE), CASTAGNE, FRUTTA E VERDURA

Così come:

CARNE, PESCE, UOVA, LATTE, BURRO, OLIO,
FORMAGGIO (LATTE, SALE E CAGLIO), ZUCCHERO, MIELE

Per i seguenti prodotti derivati da alimenti naturalmente privi di glutine, nel caso non sia dichiarato in etichetta "senza glutine" consultare il Prontuario degli alimenti AIC (Associazione Italiana Celiachia) o individuare in etichetta il Marchio Spiga Barrata di AIC.

Prodotti:

Farina, crema e amido di riso

Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais) e pop corn

Fecola di patate

Farina di miglio

Farina di soia pura

Farina di tapioca

Farina di castagne

Farina di ceci e altri legumi

Farina di grano saraceno

ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI UN PASTO SENZA GLUTINE

1) **Approvvigionamento delle materie prime**


Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali contenenti glutine (grano, orzo, farro, kamut, segale, grano bulgur, spelta, triticale, avena).

Utilizzare solo:

-Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine (vedi paragrafo relativo).

-Alimenti dietoterapeutici notificati al Ministero della Salute e prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.).

[http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2\(1\).pdf](http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2(1).pdf)

Prodotti a marchio spiga barrata  Il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che su verifica sono risultate conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco.

Prodotti presenti nel **Prontuario degli Alimenti AIC**, elaborato periodicamente e aggiornato dall'AIC a seguito di documentazione fornita, contatti e garanzie fornite dalle Aziende Produttrici e controlli sul prodotto finito. Si riceve mediante iscrizione all'associazione e si può consultare, previa registrazione gratuita, sul sito www.celiachia.it.

Prodotti che riportano la dicitura **"senza glutine"** (come da Regolamento Europeo (CE) 41/2009)

2) Stoccaggio

-Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato ad esse.

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer.

-Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori.

3) Comportamento degli operatori addetti alla preparazione

Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.

Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui.

Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine "sicuri".

4) In cucina

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

-Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine (es. le preparazioni di dolci o pasta fresca fatta a mano).

-Tutti i **macchinari**, le **attrezzature**, i **prodotti accessori** e gli **ingredienti** necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi, utilizzare anche fogli o teglie di alluminio.

-La **cottura degli alimenti** senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: **mai** nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, **mai** nei cestelli multi cottura che ospitano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, ne utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. **Mai** nel forno ventilato con cibi che contengono glutine.

-L'olio di cottura deve essere destinato in modo esclusivo per la cottura degli alimenti senza glutine e non anche per alimenti con glutine.

-Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita.

-Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente.

-Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine; si consiglia l'uso di tali strumenti in modo dedicato (scolapasta, grattugia, tagliere,...)

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

5) Distribuzione

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione.

Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione ed idoneamente identificato.

Prontuario degli alimenti

Che cos'è

Il "Prontuario degli Alimenti" raccoglie un elenco di prodotti alimentari non destinati all'alimentazione particolare cui è sottoposto il celiaco, ma al comune consumatore e appartenenti a categorie di alimenti a rischio o vietate per un celiaco, le cui aziende produttrici ne dichiarano l'assenza di glutine (ad esempio, salumi, gelati, budini, ecc.).

Come viene realizzato

Le aziende che aderiscono devono compilare un documento predisposto da AIC, per fornire le necessarie garanzie sui prodotti utilizzati e sui processi lavorativi eseguiti. Le aziende dichiarano l'idoneità dei prodotti (venduti in Italia) ad essere consumati anche dai celiaci (in quanto il glutine eventualmente presente è sempre inferiore a 20 ppm) e tenendo conto non solo degli ingredienti, ma anche delle possibili contaminazioni durante tutte le fasi di produzione (stoccaggio, lavorazione, confezionamento, ecc.).

AIC si riserva la possibilità di effettuare dei controlli sui prodotti finiti (a scaffale).

Le aziende devono comunicare ad AIC le eventuali modifiche, apportate nel tempo, riguardanti la composizione, la lavorazione e il nome commerciale dei loro prodotti; pertanto il Prontuario può subire modifiche e aggiornamenti.

Il Prontuario si riceve mediante iscrizione all'associazione oppure si può consultare, gratuitamente previa iscrizione, sul sito www.celiachia.it.

Il Prontuario on-line è sempre aggiornato.

Il marchio spiga Barrata




Il "Marchio Spiga Barrata", di proprietà dell'AIC, costituito da un disegno di fantasia richiamante una spiga di grano tagliata da un segmento, è oggi riportato sull'etichetta di sempre più numerosi prodotti alimentari. Il "marchio" è simbolo di identificazione immediata.

Per ottenere la licenza d'uso del marchio sui prodotti, le Aziende devono superare una serie di verifiche finalizzate ad accertare la conformità del loro Sistema Qualità a fabbricare alimenti idonei al consumatore celiaco. Tali verifiche sono effettuate sia sulla documentazione aziendale, sia direttamente presso l'unità produttiva, mediante visite ispettive periodiche, sia con analisi su materie prime e prodotti affini.

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti (olio vegetale) Aceto balsamico		Non serve sostituzione Consultare il Prontuario AIC degli alimenti o dichiarato in etichetta "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata
Primo piatto asciutto	⚠ Pasta di semola e pasta all'uovo	Pasta senza glutine (notificata al Ministero Salute) o riso conditi con olio extra vergine di oliva o sugo di pomodoro e parmigiano
	Riso	Non serve sostituzione
	⚠ Sughì pronti (es. pesto) o sughì e salse addensati con farine non consentite (es. besciamella)	Sostituire con olio o sugo di pomodoro e parmigiano, o altri sughì (non addensati con farine non consentite, né allungati con acqua di cottura in cui è stata cotta pasta di semola) Per i sughì pronti (es. pesto) consultare il prontuario AIC degli alimenti o dichiarato in etichetta "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata
⚠ Pasta ripiena (es. tortellini, cannelloni, ravioli, agnolotti)		Prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute
⚠ Pasta al forno o pasticciata		Pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute Besciamella preparata con farina notificata al Ministero della Salute
⚠ Gnocchi di patate		Prodotti senza glutine notificato al Ministero della Salute
Primo piatto in brodo	⚠ Pastina in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato	Pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute oppure riso
	⚠ Zuppe, passati o minestre di verdure (cucinate esclusivamente con verdura fresca/surgelata) con pastina	Pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute oppure riso
	Riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato	Non serve sostituzione

Pizza	⚠️ Pizza al pomodoro o margherita	Pizza o base per pizza notificata al Ministero della Salute
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova		Non serve sostituzione purché cucinati con ingredienti consentiti
Secondi piatti a base di formaggi		Non serve sostituzione
⚠️ Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo	Non serve sostituzione
	⚠️ Altri salumi	Salumi che riportino in etichetta la dicitura "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata o consultare il prontuario AIC degli alimenti.
Contorni	Verdura e legumi (freschi o secchi)	Non serve sostituzione purché cucinati con ingredienti consentiti
	purè fresco di patate	Non serve sostituzione per i ⚠️ preparati per purè verificare il prontuario AIC o dichiarato in etichetta "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata
⚠️ Pane, grissini, fette biscottate, ecc.		Pane/ grissini/fette biscottate ecc notificati al Ministero della Salute
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato	Latte	Non serve sostituzione
	Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
	⚠️ Yogurt cremosi o alla frutta	Consultare il prontuario AIC o dichiarato in etichetta "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata
	⚠️ Yogurt al malto, cereali o ai biscotti	Yogurt al naturale, per Yogurt alla frutta o consultare il prontuario AIC o dichiarato in etichetta "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata, frutta fresca di stagione
	⚠️ Budini, panna cotta	Consultare il prontuario AIC o dichiarato in etichetta "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata
	⚠️ Biscotti	Biscotti notificati al ministero
	⚠️ Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione o biscotti notificati al ministero
Zucchero	Semolato	Non serve sostituzione

	 A velo	Consultare il prontuario AIC o dichiarato in etichetta "senza glutine" o/e presenza del marchio spiga barrata.
--	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ALCUNE RICETTE



PASTA AL PESTO DELICATO

Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 1-2 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute	50	60	70	80	90
Parmigiano	5	5	7	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5	7	7
Basilico	5	5	5	5	5

Lavare il basilico e frullarlo aggiungendo olio extravergine di oliva e il parmigiano grattugiato. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare e condire con il pesto delicato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 1-2	BAMBINI 3-5	BAMBINI 6-10	BAMBINI 11-13	ADULTI
Kcal	247,3	283,5	337,6	408,5	444,7
Proteine	6	6,8	7,6	9,1	10
Lipidi	39,2	47	54,8	62,6	70,4
Glucidi	7,2	7,3	9,5	13,2	13,3

PASTA AL RAGU' DI VERDURE

Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 1-2 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute	50	60	70	80	90
Zucchine*	15	20	30	30	40
Pomodori pelati	30	30	40	40	50
Olio ex. di oliva	5	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	10	10


Mondare, lavare e tagliare a pezzetti le verdure; stufarle in poca acqua. Preparare a parte il sugo frullando i pomodori pelati e cuocere a fuoco lento. A cottura ultimata, frullare e amalgamare le verdure e aggiungervi il sugo di pomodoro. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata; scolarla e condirla con il sugo, un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

*secondo la stagionalità

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 1-2	BAMBINI 3-5	BAMBINI 6-10	BAMBINI 11-13	ADULTI
Kcal	253,3	290	329,4	429,9	469,3
Proteine	6,4	7,3	8,4	10,9	11,9
Lipidi	7,3	7,5	7,7	14,2	14,4
Glucidi	40,1	47,9	56,2	63,9	72,2



FRITTATA CON PATATE

Difficoltà: 
 Metodo di cottura Forno
 Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 1-2 ANNI	BAMBINI 3-5 ANNI	BAMBINI 6-10 ANNI	RAGAZZI 11-13 ANNI	ADULTI
Uova	50	70	70	70	140
Patate	20	20	30	30	40
Latte intero	10	10	10	15	20
Prezzemolo	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio di oliva extravergine	2	3	3	3	3

Sbucciare, lavare e tagliare le patate a fettine e aggiungere un filo di olio extravergine di oliva. Infornare a 180°C per 30 minuti, mescolando prima e dopo la cottura. Sbattere con un frustino le uova con il latte e il prezzemolo tritato, versare il composto nella placca calda con le patate e infornare a 180°C per 15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 1-2	BAMBINI 3-5	BAMBINI 6-10	BAMBINI 11-13	ADULTI
Kcal	102,4	137	147,2	147,2	247
Proteine	6,9	9,4	9,8	9,8	18,8
Lipidi	6,8	9,5	9,7	9,7	16
Glucidi	3,6	3,6	5,4	5,4	7,3



PETTI DI POLLO AL POMODORO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 1-2 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Petto di pollo	40	50	60	80	100
Pomodori pelati	10	10	10	15	15
Olio ex. Di oliva	2	2	2	2	2
Sale aromatizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Tagliare i petti di pollo a fettine, batterli e sistemarli su una placca da forno leggermente unta con olio extravergine di oliva; versarvi sopra i pomodori pelati precedentemente frullati e cuocere in forno a 150°C per circa 15 - 20 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 1-2	BAMBINI 3-5	BAMBINI 6-10	BAMBINI 11-13	ADULTI
Kcal	60,1	70,1	80,1	101,1	121,1
Proteine	9,4	11,8	14,1	18,8	23,5
Lipidi	2,4	2,4	2,5	2,7	2,9
Glucidi	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5

SPEZZATINO IN UMIDO CON PATATE E POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Manzo magro	60	80	90	120	350
Farina	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Pomodori pelati	15	20	20	20	75
Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	20
Brodo vegetale, Aglio, Alloro					
Polenta (farina di mais del prontuario AIC o spiga barrata)	120	150	180	180	630
Patate in umido	120	150	180	180	630

Disporre in una teglia i pezzi di manzo salati e passati alla farina bianca, le verdure a pezzettini e gli aromi. Rosolare la carne e le verdure con un po' di brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora. Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare lo spezzatino e servire caldo con patate in umido e polenta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	452	528	623	655
Proteine	20,9	26,7	31,2	37,7
Lipidi	14,0	14,6	15,4	16,0
Glucidi	64,1	76,9	95,4	95,4



MORBIDELLE AL SALMONE


Difficoltà: 
Metodo di cottura Stufatura/Lessatura/Bollitura
Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 1-2 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Trancio di salmone	50	70	100	120	120
Patate	10	10	20	25	25
Carote	5	5	10	12	12
Olio extravergine di oliva	2	3	3	3	3
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Mondare, lavare, lessare le patate e pelarle. Passare al tritacarne il salmone, le patate cotte, le carote crude e poco aglio spremuto. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale aromatizzato e prezzemolo tritato. Fare delle polpettine schiacciate e porle su delle placche leggermente unte con olio extravergine di oliva; infornare a 180° C per 20 minuti

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 1-2	BAMBINI 3-5	BAMBINI 6-10	BAMBINI 11-13	ADULTI
Kcal	117,8	163,2	226,6	267,2	267,2
Proteine	9,5	13,1	18,9	22,7	22,7
Lipidi	8	11,4	15,1	17,5	17,5
Glucidi	2	2	3,9	4,9	4,9

HAMBURGER DI PESCE

Difficoltà: 
Metodo di cottura Lessatura/Bollitura/Cottura in forno
Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 1-2 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Merluzzo surgelato	50	70	100	120	120
Patate	10	15	20	30	30
Carote	5	8	10	12	12
Olio ex. Oliva	2	3	3	3	3
Succo limone	10	10	10	15	15
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Mondare, lavare, lessare le patate e pelarle. Passare al tritacarne il merluzzo, le patate cotte, le carote crude e poco aglio spremuto. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale aromatizzato e prezzemolo tritato. Fare delle polpettine schiacciate e porle su delle placche leggermente unte con olio extravergine di oliva; infornare a 180° C per 20 minuti

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 1-2	BAMBINI 3-5	BAMBINI 6-10	BAMBINI 11-13	ADULTI
Kcal	64,8	93,4	120,1	143,1	143,1
Proteine	8,9	12,5	17,8	21,5	21,5
Lipidi	2,3	3,5	3,7	3,8	3,8
Glucidi	2,1	3,1	4	5,8	5,8

MERLUZZO ALLA VICENTINA CON PATATE PREZZEMOLATE E POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 1-2 ANNI	BAMBINI 3-5 ANNI	BAMBINI 6-10 ANNI	RAGAZZI 11-13 ANNI	ADULTI
Merluzzo surgelato	70	80	100	120	120
Amido di mais o farina senza glutine, notificati dal Mini. Salute	20	20	25	30	30
Parmigiano	3	3	3	5	5
Latte parz. scremato	10	10	10	20	20
Aglio	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
Prezzemolo	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
Sale	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
Patate prezzemolate	120	120	120	150	150
Polenta	120	120	120	150	150

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina senza glutine o "Maizena" e disporlo in un tegame unto. Preparare un trito di prezzemolo, aglio e cipolla, riporlo sul merluzzo, coprire il tutto con il latte e spolverizzare con parmigiano grattugiato. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 20-25 minuti fino a doratura. A cottura ultimata condire con poco olio e porzionare. Se viene servito il piatto accompagnato dalla polenta e dalle patate prezzemolate diventa un piatto unico.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 1-2	BAMBINI 3-5	BAMBINI 6-10	BAMBINI 11-13	ADULTI
Kcal	501,3	508,8	542,8	668,2	668,2
Proteine	19,7	21,5	24,9	31	31
Lipidi	14,7	14,8	14,9	17,8	17,8
Glucidi	74,5	74,5	79,1	98,1	98,1



TORTA DI CAROTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti	Grammature
Carote lessate e passate al setaccio	100
Carote crude a filetto	50
Mandorle tostate e sbucciate	50
Mele	150
Farina per dolci senza glutine	150
Zucchero di canna	60
Uvetta	50
Olio di semi di mais	10
Sale	q.b.
Cannella	q.b.
Vanillina (prontuario AIC)	n.1 bustina
Uova	120
Limone	n.1
Lievito in polvere (prontuario AIC)	n. 1 bustina
Aroma di mandorla amara	

Battere i tuorli con lo zucchero, aggiungere l'olio, le carote, le mele grattugiate, le mandorle tritate grossolanamente la farina, il lievito, la vanillina, l'uvetta ammollata, la scorza grattugiata (solo il giallo) e il succo di un limone, un po' di mandorle tostate e tritate, un pizzico di sale e di la cannella. Per ultimo aggiungere le chiare montate a neve ferma, mescolare delicatamente il tutto. Ungere uno stampo, versare il composto cospargere con dello zucchero granellato e qualche mandorla intera. Mettere in forno già caldo a 180° per 40 minuti circa.

Valori nutrizionali per porzione	
Kcal	256,3
Proteine	8,6
Lipidi	12,5
Glucidi	63,2

CREMA DOLCE AL LATTE E CACAO

Difficoltà: 

Metodo di cottura Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti	Grammature
Latte parz. scremato	800
Amido di mais (prontuario AIC)	60
Zucchero	100
Cacao amaro (prontuario AIC)	15
Vaniglia	q.b.

Portare ad ebollizione 600 cc di latte; nel frattempo sciogliere l'amido e lo zucchero con il rimanente latte freddo, unire gli aromi. Aggiungere al latte bollente il tutto e far bollire lentamente per pochi minuti. Dividere la crema ottenuta in due parti uguali, aggiungendo ad una sola metà il cacao. Versare le due creme in coppe alternando con una metà bianca e l'altra scura. Lasciare raffreddare e servire.

Valori nutrizionali per porzione	
Kcal	193
Proteine	4,7
Lipidi	2,7
Glucidi	33,5

TORTA DI RISO

Difficoltà: 

Metodo di cottura Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti	Grammature
Latte	400ml
zucchero	80
Riso brillato	130
Uova	120
Amaretti (prontuario AIC)	n.10
Buccia grattugiata di limone	
Burro	Una noce
Bustina di vanillina (prontuario AIC)	n.1
Pinoli	30

Diluire il latte con 250 ml di acqua e portare ad ebollizione, aggiungere un pizzico di sale. Cuocere il riso per 30-40 minuti (se è necessario aggiungere acqua o latte) finché si ottiene quasi una "pappetta" e lasciar raffreddare. In una terrina sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere gli amaretti sbriciolati, i pinoli, la buccia di limone, la vanillina e per ultimo il riso raffreddato. A parte montare a neve ferma gli albumi e amalgamarli delicatamente all'impasto mescolando dal basso verso l'alto. Foderare con carta forno una pirofila, versarci dentro il composto e passare in forno caldo a 170°C per 50°-60 minuti circa. Lasciare raffreddare nello stampo.

Valori nutrizionali per porzione	
Kcal	384,3
Proteine	11,5
Lipidi	11
Glucidi	52,9

