SCHEDA B – Modalità di preparazione degli alimenti

Alimenti e condimenti vengono pesati
– prima di cucinare Sì ☐ No ☐ Non sempre ☐
– per aggiunte (formaggi condimenti) Sì ☐ No ☐ Non sempre ☐
– a campione per porzionatura Sì ☐ No ☐ Non sempre ☐

Note e osservazioni:

.....
.....
.....

Tecniche di cottura	Temperatura di cottura	Attrezzatura utilizzata	Attrezzatura da preferire	Sì	No
Cottura al forno	140-250 °C		Forno statico	☐	☐
			Forno a vapore	☐	☐
			Forno ventilato	☐	☐
Gratinatura	250-300 °C		Forno statico	☐	☐
			Forno a vapore	☐	☐
			Forno ventilato	☐	☐
Arrosto al forno	200-220 °C		Forno statico	☐	☐
			Forno a vapore	☐	☐
			Forno ventilato	☐	☐
Bollitura	100 °C		Pentola	☐	☐
			Bollitore	☐	☐
Sbollentatura	100 °C		Pentola	☐	☐
			Bollitore	☐	☐
Cottura a vapore	Oltre 100 °C		Cottura a vapore	☐	☐
			con pentola	☐	☐
			a pressione	☐	☐
			Cottura a vapore	☐	☐
			senza pentola	☐	☐
			a pressione	☐	☐
Brasatura	150 °C circa		Brasiera	☐	☐
			Pentola	☐	☐
Stufatura	150 °C		Brasiera	☐	☐
			Casseruola	☐	☐

Il/i compilatore/i
Nome e Cognome.....
Ruolo..... *Firma*.....
Data .....

SCHEDA C – Valutazione della qualità del pasto servito e sorveglianza nutrizionale

Questa scheda è da compilare durante il sopralluogo nei locali adibiti alla somministrazione dei pasti.

Sede .....
Operatore/i .....
N. pasti serviti .....
Scuola Pubblica ☐ Privata ☐
Tipo Materna ☐
Elementare ☐
Media Inferiore ☐
Media Superiore ☐
Altro ☐
Orario di arrivo pasti.....
Orario di inizio distribuzione pasti.....
Orario di fine distribuzione pasti.....
Tabella esposta nei locali della scuola Sì ☐ No ☐
Possibilità di piatti non previsti dalla tabella Sì ☐ No ☐
Diete speciali per patologia n. .....
Diete speciali per motivi etico-religiosi n. .....

Parametri	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Frutta/dessert distribuita
	.....	.....	.....	matt. .....
	.....	.....	.....	pom. .....
				pasto .....
Conformità al menù previsto	Sì ☐ No ☐	Sì ☐ No ☐	Sì ☐ No ☐	Sì ☐ No ☐
N. porzioni*	adeguate ☐ in esubero ☐ mancanti ☐ possibilità bis ☐	adeguate ☐ in esubero ☐ mancanti ☐ possibilità bis ☐	adeguate ☐ in esubero ☐ mancanti ☐ possibilità bis ☐	adeguate ☐ in esubero ☐ mancanti ☐ possibilità bis ☐
Quantità delle porzioni	abbondante ☐ adeguata ☐ scarsa ☐	abbondante ☐ adeguata ☐ scarsa ☐	abbondante ☐ adeguata ☐ scarsa ☐	abbondante ☐ adeguata ☐ scarsa ☐

* La non conformità potrà essere segnalata anche con scheda a parte

Aggiornamento Settembre 2017

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

METODI DI COTTURA

- Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- Fare uso, se gradito, di erbe, spezie e aromi per migliorare il sapore degli alimenti senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e sale: alloro, aglio, basilico, cannella, capperi, cerfoglio, chiodi di garofano, dragoncello, ginepro, erba cipollina, maggiorana, noce moscata, origano, pepe, peperoncino rosso, prezzemolo, rosmarino, salvia, semi di finocchio, timo, zafferano, ecc.
- È necessario ridurre al minimo l'uso del sale e del dado.

PRIMI PIATTI

SUGO/RAGU'
Far appassire la cipolla e, a piacere l'aglio, in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

PESTO
Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio), aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

RISOTTO
Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere eventuali verdure e/o legumi e successivamente il riso. Far cuocere unendo vino a piacere, aromi, acqua o brodo vegetale a sufficienza. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

MINESTRONE/PASSATO DI VERDURA
Mettere in acqua poco salata le verdure fresche e/o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare eventualmente le verdure, aggiungere pasta/riso o altri cereali e a fuoco spento olio extravergine d'oliva.

SECONDI PIATTI

CARNE
D'ogni tipo purché magra, il grasso va tolto prima della cottura.
Scaloppine: la carne tagliata a fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone o vino e far cuocere.
Arrosto: il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaio d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.
Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacimento con verdure.
Umido: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

PESCE
Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.
Al forno o a fuoco libero: nel caso di preparazioni già pronte (prive di grassi e additivi) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, halibut, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone o vino ed aggiungere aromi vari.
In polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.
In insalata: lessare il pesce e le patate e/o altre verdure, unire e condire con olio extravergine d'oliva, limone o aceto e aromi.

UOVA
Frittata/sformato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia rivestita di carta da forno, sempre senza condimento e mettere in forno.
Uova strapazzate: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Si possono aggiungere aromi.

IMPANATURE PER CARNE E PESCE
Passare le fettine di carne o di pesce nel pane grattuggiato, eventualmente aromatizzato con erbe aromatiche fresche o essiccate (origano, timo, ecc), un pizzico di sale e, se gradito, l'aglio tritato finemente. Disporle nella pirofila foderata di carta da forno o in una teglia antiaderente e cuocetele in forno fino a quando saranno ben dorate.

CONTORNI

VERDURA
In insalata: condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto.
Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.
Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.
A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

Aggiornamento Settembre 2017

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

Comune di Certosa di Pavia (PV)
Arrivo
Prot. N. 0002184
del 13-04-2018 ore 9:27:52
Categoria 4 Classe 9 Fascicolo

COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE

CIR FOOD
Protocollo num: L0/18/340/US
del 11/04/2018

Spett.le
COMUNE DI CERTOSA DI PAVIA
Via Togliatti 12
27012 CERTOSA DI PAVIA (PV)

Milano, 11 aprile 2018

Come da vs. richiesta trasmettiamo elenco aggiornato di tutti i beni presenti, facendo presente che sono tutti di vs. proprietà:

Cespite	CdC	Definizione del cespite	quantità
121707	MIAJ	PROGETTAZIONE ESEC. FASE GARA IMP ILLUM LED	1
AA126697	MIAJ	LAVORI EDILI	1
AA126698	MIAJ	PILETTE CON GRIGLIATO A PAVIMENTO	1
AA126699	MIAJ	IMP.CAPPA CON ASPIRATORE	1
AA126700	MIAJ	ARMADIO MOBILT.SPOGL.CON TETTO	1
AA126701	MIAJ	ARMADIO MOBILT.SPOGL.CON TETTO	1
AA126702	MIAJ	ARMADIO MOBILT.SPOGL.CON TETTO	1
AA126703	MIAJ	ARMADIO MOBILT.SPOGL.CON TETTO	1
AA126704	MIAJ	ARMADIO MOBILT.SPOGL.CON TETTO	1
AA126705	MIAJ	ARMADIO FACILITAS 940X500X216	1
AA126706	MIAJ	PELAPATATE AGUSTONI EXPORT	1
AA126707	MIAJ	CARRELLO METALC.	1
AA126708	MIAJ	CARRELLO METALC.	1
AA126709	MIAJ	SCAFFALE	1
AA126710	MIAJ	SCAFFALE	1
AA126711	MIAJ	TAGLIAVERDURE	1
AA126712	MIAJ	CEPPO SPAGNOLI 50X70	1
AA126713	MIAJ	ADDOLCITORE AUTOM.LT.8	1
AA126714	MIAJ	TAVOLO ALI TLR 1000X700	1
AA126715	MIAJ	ARMADIO ALI 1400X700	1
AA126716	MIAJ	LAVATOIO ALI 700X700 C/RUB.LUX MON.	1
AA126717	MIAJ	LAVATOIO ALI 1200X700 C/RUB.LUX	1
AA126718	MIAJ	LAVATOIO ALI 1200X700 C/RUB.LUX	1
AA126719	MIAJ	TAVOLO ALI TLR 1400X700	1

AA126720	MIAJ	TAVOLO ALI TLR 1200X700	1
AA126722	MIAJ	FRIGO DIGITALE AD 1 PORTA LT.600	1
AA126723	MIAJ	FRIGO DIGITALE AD 1 PORTA LT.600	1
AA126724	MIAJ	FREEZER DIGITALE A 2 PORTE LT.1300	1
AA126725	MIAJ	FRIGO DIGITALE A 2 PORTE LT.1300	1
AA126727	MIAJ	CUCINA 4 FUOCHI A GAS MM.800 E VANO ARM.	1
AA126728	MIAJ	CUCINA 2 FUOCHI A GAS MM.400 C/VANO ARM.	1
AA126729	MIAJ	ELEMENTO NEUTRO MM.400 C/VANO ARM.E PORT	1
AA126730	MIAJ	CUOCIPASTA A GAS 2 VASCHE LT.40	1
AA126731	MIAJ	ABBATTITORE RAPIDO GN 1/1 KG.15	1
AA126732	MIAJ	LAVASTOVIGLIE A CAPOTTINA 1180 P/H	1
AA126733	MIAJ	TAVOLO SERVIZIO LAVASTOVIGLIE MM.600	1
AA126734	MIAJ	TAVOLO SERVIZIO LAVASTOVIGLIE MM.600	1
AA126735	MIAJ	FORNO A CONVEZIONE VAPORE-GAS COMPLETO	1
AA126736	MIAJ	LAVORI PER TRASFER.ATTREZZATURE	1
120783	MIAJ	SEDIA LARA VERN NERA SCOCCA GIALLA	1
121289	MIAJ	ADEGUAMENTO IMPIANTI PER ISTALLAZIONE ATT	1
121423	MIAJ	FORNO COMBI MULTIFUNZ.TOP 10X1/1 GN GAS+ CARR+ADD	1
121424	MIAJ	AFFTETTATRICE A LAMA INCLINATA DIAMETRO 350 MM	1
121711	MIAJ	TRITACARNE DA BANCO BOCCA 22	1
121807	MIAJ	CORPI ILLUMINANTI	16
122017	MIAJ	COORDINAMENTO DELLA SICUREZZA INFASE PROG ED ESEC	1
122028	MIAJ	REALIZZAZIONE CONTROSOFFITTO SC CERTOSA DI PAVIA	1
122118	MIAJ	FORNO A MICROONDE	1
122119	MIAJ	FORNITURA E POSA DI PELLICOLE SABBIATE CON STAMPE	1
122125	MIAJ	FORNITURA ZANZARIERE E PORTE A BANDELLE	1
122131	MIAJ	VALUTAZIONE RISCHIO FULMINAZIONE	1
122132	MIAJ	VALUTAZIONE RISCHIO ESPLOSIONE DIRETTIVA ATEX	1
124166	MIAJ	SEDIA LARA GIALLA 1021 H42 CM	1
1210931	MIAJ	SEDIE LARA VERN. NERO SCOCCA IN POLIPR. GIALLE	220

Distinti saluti.

CIR food s/c.
Il Responsabile Commerciale
Lorena Galimberti

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

Aggiornamento 2011

PROSPETTO GRAMMATURE PER GLI ASILI NIDO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	**1-3 anni**	**Adulti**
Pasta asciutta	40	80
Riso per risotto	40	80
Orzo, farro asciutti	40	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	20	50
Miglio	25	50
Fiocchi d'avena	20	30
Gnocchi di patate	80	200
Farina di mais per polenta	20	70
Trancio di pizza [1]	100	250
Pane	30	80
Crostini	15	30
CARNI, PESCE, UOVA		
Pollo (petto/coscia)	40	100
Tacchino	40	100
Pollo/tacchino per polpette	20	50
Lonza	40	100
Vitellone per bistecche, hamburgher, arrosto	40	100
Vitellone per spezzatino	40	100
Manzo per bollito	30	90
Vitellone per polpette	20	50
Carne per ragù	10	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	60	120
Tonno (1° piatto)	10	30
Tonno (2° piatto)	30	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 persone)	n. 1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n. 1

1 peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

	1-3 anni	Adulti
FORMAGGI e SALUMI		
Formaggi freschi:		
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	20	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	40	100
- ricotta (1° piatto)	20	40
- ricotta (2° piatto)	40	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)		
- per 1° piatto	6	20
- per 2° piatto	20	50
- per ripieni (polpette, frittate)	10	25
Parmigiano grattugiato	3	10
Piatto misto di formaggi	30	70
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI		
Verdure e Legumi per primi piatti:		
•Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	30	60
Verdure miste per minestroni, passati, creme	60	150
•Verdure e legumi per risotti e paste:		
- asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc.	30	100
- radicchio, lattuga	10	25
- legumi freschi o surgelati	10	50
- legumi secchi	5	25
Verdure per secondi piatti:		
•Verdure per frittata	30	60
Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	30	80
•Verdure miste per timballi e sformati	40	100
•Verdure miste per verdure ripiene	100	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette		
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	40
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	50	100
Verdure crude per contorni:		
•Insalata	10	50
•Pomodori da insalata	30	150
•Carote e finocchi crudi	30	100
Verdure cotte per contorni:		
•cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biete, zucchine, fagiolini, ecc.	100	200

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

Patate:	**1-3 anni**	**Adulti**
Patate per contorno	80	200
Patate per purea	80	200
•patate per spezzatino	30	80
•patate per spezzatino (con verdure o piselli)	15	45
Legumi per contorni:		
•Legumi (piselli, lenticchie,ecc.) freschi o surgelati	30	90
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	10	30
CONDIMENTI		
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:		
- per primi e secondi piatti	3	10
- per contorno	3	10
Pesto	5	10
FRUTTA FRESCA		
Frutta di stagione	80	200
PRODOTTI VARI		
Concentrato di pomodoro	5	10
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi,ecc.)	5	10
Olive per primi e secondi piatti	15	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	10	30

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

Aggiornamento 2011

PROSPETTO GRAMMATURE PER LA SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	**3-6 anni**	**6-12 anni**	**12-15 anni e adulti**
Pasta asciutta	60	70	80
Riso per risotto	60	70	80
Orzo, farro asciutti	60	70	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	30	40	50
Miglio	30	40	50
Fiocchi d'avena	20	30	30
Gnocchi di patate	100	150	200
Farina di mais per polenta	30	50	70
Trancio di pizza [2]	150	200	250
Pane	30	50	80
Crostini	20	30	30
CARNI, PESCE, UOVA			
Pollo (petto/coscia)	50	80	100
Tacchino	50	80	100
Pollo/tacchino per polpette	30	40	50
Lonza	50	80	100
Vitellone per bistecche, hamburgher, arrosto	50	80	100
Vitellone per spezzatino	50	80	100
Manzo per bollito	40	70	90
Vitellone per polpette	25	40	50
Carne per ragù	15	20	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	80	100	120
Tonno (1° piatto)	15	20	30
Tonno (2° piatto)	40	50	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 persone)	n. 1	n.1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n.1/2	n. 1

2 peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature.

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e adulti
FORMAGGI e SALUMI			
Formaggi freschi:			
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	25	35	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	50	70	100
- ricotta (1° piatto)	25	35	40
- ricotta (2° piatto)	50	70	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)			
- per 1° piatto	10	10	20
- per 2° piatto	30	40	50
- per ripieni (polpette, frittate)	15	20	25
Parmigiano grattugiato	5	5	10
Piatto misto di formaggi	40	50	70
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI			
Verdure e Legumi per primi piatti:			
•Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	40	50	60
Verdure miste per minestroni, passati, creme	90	120	150
•Verdure e legumi per risotti e paste:			
- asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc.	50	70	100
- radicchio, lattuga	15	20	25
- legumi freschi o surgelati	20	30	50
- legumi secchi	10	20	25
Verdure per secondi piatti:			
•Verdure per frittata	40	50	60
Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	40	60	80
•Verdure miste per timballi e sformati	60	80	100
•Verdure miste per verdure ripiene	120	150	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette			
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	25	30	40
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	70	90	100
Verdure crude per contorni:			
•Insalata	30	40	50
•Pomodori da insalata	60	100	150
•Carote e finocchi crudi	40	40	100
Verdure cotte per contorni:			
•Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biete, zucchine, fagiolini, ecc.	120	150	200

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e adulti
Patate:			
Patate per contorno	120	150	200
Patate per purea	120	150	200
•Patate per spezzatino	40	60	80
•Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	20	30	45
Legumi per contorni:			
•Legumi (piselli, lenticchie,ecc.) freschi o surgelati	40	60	90
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	25	30
CONDIMENTI			
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:			
- per primi e secondi piatti	5	5	10
- per contorno	5	10	10
Pesto	5	10	10
FRUTTA FRESCA			
Frutta di stagione	100	150	200
PRODOTTI VARI			
Concentrato di pomodoro	5	10	10
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi,ecc.)	5	10	10
Olive per primi e secondi piatti	20	22	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	4	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	15	20	30

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia



INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEL MENÙ

- Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)** e acqua potabile o minerale.

- E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)**

- Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi ≤ al 10%, **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati. **Sono da evitare affettati e salumi** alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.

- I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)**.

- La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno o senza lische. **Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)**. Il tonno in scatola all'olio extravergine d'oliva può essere consumato massimo due volte al mese.

- **Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto**; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola**. Il contorno di patate può essere proposto, **due volte al mese,** dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti**.
  I legumi possono sostituire un secondo per il loro quantitativo di proteine oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)

- E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola** . Il dolce va consumato come merenda e non a fine pasto.

- Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), **non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.

- È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.

- Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.

- Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto merende per asili nido e scuole d'infanzia.

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria, ATS di Pavia

Aggiornamento Settembre 2017

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Pavia

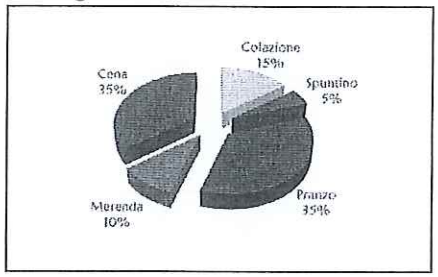
PIANO DIETETICO BASE 2017-2018 - SINTESI

GLI OBIETTIVI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

- Garantire la sicurezza igienica, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni.
- Orientare, attraverso un approccio di tipo educativo, il comportamento alimentare verso modelli corretti sia dal punto di vista della salute che della sostenibilità ambientale.
- Incrementare il consumo di frutta, verdura e legumi e promuovere la varietà degli alimenti.
- Ridurre l'utilizzo di sale.
- Utilizzare preferibilmente grassi di condimento di origine vegetale a crudo, piuttosto che quelli di origine animale.
- Ridurre l'uso di alimenti ricchi di additivi.

SCHEMA DEI PASTI

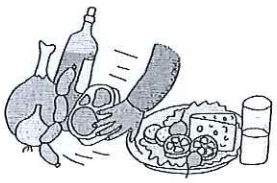
Nella giornata, la migliore suddivisione dell'energia derivante dai pasti dovrebbe essere la seguente:



Pranzo (40% delle calorie giornaliere)
Rappresenta il pasto in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata, risulta perciò fondamentale il corretto apporto degli alimenti in base al loro contenuto nutritivo e la scelta accurata di frutta e verdura in base alla loro stagionalità.
Il pranzo, in mensa, ha uno scopo sia dietetico che educativo: puntando sulla varietà, offre ai bambini la possibilità di avvicinarsi a nuovi sapori e ricette magari non presenti nel menu' famigliare.

FREQUENZE SETTIMANALI DI CONSUMO IN MENSA

- **CEREALI**: tutti i giorni (riso, pasta, orzo, farro, miglio, ecc.)
- **CARNE**: non più di 2 volte alla settimana di cui 1 volta bianca
- **PESCE**: 1 volta alla settimana
- **UOVA**: 1 volta alla settimana
- **LEGUMI**: almeno 1 volta alla settimana
- **FORMAGGI**: 1 volta alla settimana
- **VERDURA**: tutti i giorni, cruda/cotta seguendo la stagionalità
- **FRUTTA**: tutti i giorni seguendo la stagionalità



SPECIFICHE PER L'APPLICAZIONE DEI MENÙ



- Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro) a ridotto contenuto di sale** e acqua potabile o minerale.
- E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc.
- Il primo piatto al ragù di carne può essere inserito massimo 1 volta al mese.
- Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata, **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati. **Sono da**

evitare affettati e salumi alimenti ricchi di additivi quali, glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato

- I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)**.
- La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, ventresca,...tutti senza lische. **Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).** Il tonno in scatola può essere presente, o nel primo o come secondo, massimo 2 volte al mese
- Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola**. Il consumo delle patate deve essere limitato poiché i carboidrati complessi di cui sono costituite sono già presenti nei primi piatti, nel pane e nella pizza; pertanto vanno proposte, come contorno, dopo un primo in brodo, non più di 2 volte al mese. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti**.
- **Il primo piatto con legumi va inserito 1 volta alla settimana.**
- I legumi, per il loro quantitativo di proteine, possono sostituire un secondo a base di carne rossa (possibilmente 1 volta al mese) oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)
- La frutta fresca di stagione va somministrata a fine pasto o, eventualmente, a metà mattina al posto delle merende portate da casa, **evitando quella in scatola** . In alcuni casi, la frutta può essere sostituita dallo yogurt, al massimo 2 volte al mese, solo nel menù della scuola primaria e della scuola secondaria di 1° grado
- Il dolce non va consumato a fine pasto, ma come merenda pomeridiana
- Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), **non usare i preparati per brodo/dadi ricchi di grassi vegetali idrogenati e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.
- È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.
- Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menù tra due giorni della stessa settimana.

METODI DI COTTURA



- Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento. A fine cottura andrà aggiunto olio extra-vergine d'oliva crudo.
- Non vanno utilizzati margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscano ai cibi di attaccarsi, evitando l'uso di grassi.
- È consigliabile utilizzare, se gradito, erbe aromatiche e spezie per esaltare il sapore delle pietanze senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e sale: alloro, salvia, rosmarino, aglio, basilico, capperi, origano, prezzemolo, erba cipollina, peperoncino rosso, timo, zafferano, ecc.
- Va ridotto al minimo l'uso del sale iodato e andrebbe eliminato quello del dado.
- Vanno evitate le fritture sostituendole con altre modalità di cottura come quella al forno (es. frittate, sformati, pesce impanato, ecc.)

DIETE SPECIALI

La dieta speciale **a carattere sanitario** per la sostituzione di alimenti deve essere richiesta al Comune/Scuola privata presentando un certificato medico che il Comune/Scuola privata dovrà inviare, per una valutazione, all'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione,tramite procedura on line (https://www.ats-pavia.it/webasl/eventi.nsf/RistorazioneDieteSpeciali).
La procedura dettagliata è stata inoltrata a tutti i Comuni/Scuole private con nota ATS Pavia del 12/08/2016 Prot.n. 45591

REVISIONE SETTEMBRE 2017

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia



PROPOSTE DI RICETTE PER LA FORMULAZIONE DI UN MENU

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
U.O.C IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
ATS PAVIA, V.LE INDIPENDENZA 3
TEL. 0382/432451 FAX 0382/432461

PRIMI ASCIUTTI

- Cuscus al verde pag. 4/15
- Miglio al forno pag. 4/15
- Orzotto alle verdure pag. 4/15
- Pasta al pesto di broccoli/zucchine/carciofi pag. 4/15
- Pasta al pesto fagiolini e patate pag4/15
- Pasta con carote e ricotta pag. 5/16
- Pasta con ceci e broccoletti pag. 5/16
- Pasta con crema di fave pag 5/16
- Pasta con crema di melanzane e peperoni pag. 5/16
- Pasta con la zucca pag. 5/16
- Pasta con timo e zafferano pag. 5/17
- Pasta con zucchine e cannellini pag 6/17
- Riso e lenticchie pag. 6/17
- Risotto con carote e crescenza pag 6/17
- Risotto viola pag. 6/17
- Risotto verde al gorgonzola pag. 6/18

MINESTRE, ZUPPE, VELLUTATE, CREME

- Crema di carote e lenticchie rosse con riso pag 7/18
- Minestra di fave, patate, cipolle, verza e pomodori con pasta pag 7/18
- Minestra di porri con la pasta pag. 7/18
- Passato di zucca pag. 7/18
- Riso con spinaci e fagiolini pag. 7/19
- Vellutata di ceci con crostini pag. 8/19

SECONDI A BASE DI UOVA CON O SENZA VERDURE E/O LEGUMI

- Crocchette di carciofi pag. 8/19
- Frittata con yogurt pag. 8/19
- Frittata di melanzane al sesamo pag. 8/19
- Polpettone di fagiolini pag. 8-9/20
- Salame di uova e spinaci pag. 9/20

SECONDI A BASE DI FORMAGGI CON VERDURA E/O LEGUMI

- Mozzarella alla pizzaiola pag. 9/20
- Polpette di melanzane pag. 9/20
- Polpettine di groviera e ricotta pag. 9/20
- Sformato di broccoli pag. 9-10/21
- Torta di formaggio pag. 10/21
- Zucchine ai formaggi pag. 10/21

SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA

- Arrosto di manzo o lonza con crema di verdure pag. 10/21
- Fettine di manzo ai funghi e pomodoro pag. 10/21
- Hamburgher di manzo/lonza con carote e zucchine pag. 10/22
- Involtini di manzo con asparagi pag. 11/22
- Manzo o lonza alla zucca pag. 11/22
- Spezzatino di vitellone o lonza alle olive verdi pag. 11/22

SECONDI A BASE DI PESCE

- Bocconcini di pesce (merluzzo) con pomodori e patate pag. 11/22
- Merluzzo alle olive pag. 11-12/23
- Sformato di platessa e verdure pag. 12/23
- Sogliola al sesamo pag. 12/23
- Spezzatino di palombo pag. 12/23
- Tortino di nasello pag. 12/23

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

- Involtini di tacchino con ripieno di spinaci e grana pag 12/24
- Pollo o tacchino in salsa di cipolle pag. 12-13/24
- Polpettine di pollo o tacchino con sedano e carote pag. 13/24
- Scaloppine di pollo o tacchino con porri e mais pag. 13/24
- Spezzatino di tacchino o pollo con patate e funghi pag. 13/24
- Tacchino o pollo con salsa di carote pag. 13/24

SECONDI A BASE DI LEGUMI

- Crocchette di piselli e carote pag. 14/25
- Frittata di ceci con verdure pag. 14/25
- Polpette di legumi pag. 14/25
- Sformato di ceci pag. 14/25



PRIMI PIATTI ASCIUTTI

CUSCUS AL VERDE

Ingredienti: cuscus precotto, zucchine, piselli, pesto, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, basilico, aglio, sale.

Fate rinvenire il cuscus secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Tagliate le zucchine e stufatele, in una pentola antiaderente, con del brodo vegetale. Aggiungete i piselli, insaporite con l'aglio ed un pizzico di sale e cuocete a tegame coperto per circa 15 minuti, aggiungendo eventualmente brodo vegetale. Ultimata la cottura unite il cuscus e condite il tutto con pesto, basilico ed un filo di olio extravergine d'oliva.

MIGLIO AL FORNO

Ingredienti: miglio decorticato, verdure di stagione (es. melanzane, pomodori, peperoni, zucchine), cipolla, aglio, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate le verdure. In una pentola antiaderente fate appassire cipolla, poi successivamente le verdure, l'aglio e cuocete a tegame coperto per circa 15 minuti, aggiungendo eventualmente brodo vegetale. Aggiustate di sale e mescolate il miglio, precedentemente cotto, alle verdure. Stendete il tutto in una teglia antiaderente, spolverizzate di parmigiano e mettete in forno caldo a fuoco medio per 10 minuti. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

ORZOTTO ALLE VERDURE

Ingredienti: orzo, verdure di stagione, piselli, carota, sedano, cipolla, vino bianco, basilico, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate le verdure, fate un battuto di cipolla, carota e sedano; scottate i piselli in acqua bollente e salata per alcuni minuti. In una casseruola antiaderente lasciate ammorbidire il battuto di verdure con un po' di brodo vegetale, quindi unite le verdure e lasciate insaporire. Versate l'orzo, mescolate per qualche minuto, spruzzate con il vino che farete evaporare e portate a cottura unendo un mestolo di brodo caldo alla volta. Una decina di minuti prima di spegnere aggiungete i piselli. Mantecate l'orzotto con il parmigiano, l'olio extravergine d'oliva e un po' di basilico tritato. Mescolate con cura, coprite e lasciate riposare prima di servire.

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI/ZUCCHINE/CARCIOFI

Ingredienti: pasta, broccoli (o zucchine o carciofi), pinoli, aglio, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Cuocete le cime di broccoli dopo averle lavate. Tenetene da parte qualcuna intera e passate il resto al tritatutto con i pinoli e l'aglio. Mettete la crema ottenuta in una terrina, unite il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva e mescolate. Cuocete la pasta, conditela con il parmigiano, le cime di broccoli intere e con il pesto, precedentemente diluito con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta per renderlo della giusta cremosità.

PASTA AL PESTO FAGIOLINI E PATATE

Ingredienti: pasta, pinoli, basilico, aglio, fagiolini, patate, parmigiano, olio extravergine di oliva, sale.

Frullate nel mixer le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio e l'olio extravergine d'oliva, incorporate alla fine il parmigiano. Tagliate patate e fagiolini e cuocetele in acqua bollente salata, insieme alla pasta. Scolate il tutto e condite con il pesto.

PASTA CON CAROTE E RICOTTA

Ingredienti: pasta, carote, ricotta, latte, maggiorana, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare le carote tagliate a cubetti con la maggiorana ed il brodo vegetale. Lessate la pasta e conditela con le carote (eventualmente frullate), la ricotta stemperata nel latte, l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano. Amalgamate bene gli ingredienti prima di servire.

PASTA CON CECI E BROCCOLETTI

Ingredienti: pasta, ceci secchi, broccoli, pomodori pelati, aglio, alloro, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Fate lessare i ceci precedentemente ammollati per 12 ore in acqua fredda. Scolateli e fateli stufare in una pentola antiaderente con l'aglio, l'alloro, ed i pomodori per circa 30 minuti. Salate, aggiungete i broccoletti e continuate la cottura. Lessate la pasta e conditela con il sugo di ceci e broccoletti, parmigiano e un filo d'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON CREMA DI FAVE

Ingredienti: pasta, fave, cipollotti, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale, aglio.

Lessate la pasta in acqua bollente. Nel frattempo sbollentate le fave e i cipollotti, metteteli nel mixer con l'olio, l'aglio, il sale e metà del parmigiano. Frullate ottenendo una salsa omogenea. Quando la pasta è cotta conditela con la salsa ed il resto del parmigiano.

PASTA CON CREMA DI MELANZANE E PEPERONI

Ingredienti: pasta, melanzane, peperoni, cipolla, aglio, vino bianco, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Stufate il trito di cipolla e aglio, le melanzane e i peperoni tagliati a pezzetti in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, fate insaporire e irrorate con del vino bianco. Lasciate stufare per qualche minuto e successivamente frullate il tutto. Cuocete la pasta e conditela con la salsa ottenuta, aggiungendo parmigiano, olio extravergine d'oliva a crudo e prezzemolo.

PASTA CON LA ZUCCA

Ingredienti: pasta, zucca, cipolla, vino bianco, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Pulite la zucca da buccia e semi e tagliatela a tocchetti; mondate le cipolle e affettatele finemente. In un tegame antiaderente ponete entrambe le verdure e stufatele, a pentola coperta, con del brodo vegetale. Non appena la zucca sarà ben cotta, scoperchiate, condite con sale e bagnate con il vino, che lascerete evaporare. Lessate nel frattempo la pasta e conditela con il sugo di zucca, il formaggio grattugiato ed un filo di olio extravergine d'oliva.

PASTA CON TIMO E ZAFFERANO

Ingredienti: pasta, porri, ricotta, timo, zafferano, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Mondate e affettate i porri, stufateli in una pentola antiaderente con il timo e qualche cucchiaio di brodo vegetale. Nel frattempo lessate la pasta; versate i porri nel frullatore insieme alla ricotta, un pizzico di sale e lo zafferano. Frullate finemente il tutto e aiutandovi con poca acqua calda ottenete una salsina cremosa e fluida. Condite la pasta con la salsa, il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON ZUCCHINE E CANNELLINI

Ingredienti: pasta, zucchine, fagioli cannellini, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, aglio, basilico, brodo vegetale, sale.

Stufate l'aglio con del brodo vegetale, aggiungete le zucchine tagliate a dadini, salate e cuocete. Una volta pronte frullatele finemente con ¾ dei fagioli, cotti precedentemente, il prezzemolo, il basilico e l'olio extravergine d'oliva. Lessate la pasta e conditela con la salsa ottenuta e il parmigiano ed i restanti fagioli.

RISO E LENTICCHIE

Ingredienti: riso, lenticchie secche, cipolla, sedano, carote, aglio, alloro, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Tenete le lenticchie in ammollo per 12 ore, quindi scolatele e cuocetele in abbondante acqua salata insieme a sedano, carota e cipolla tagliati a pezzettini e qualche foglia di alloro. Nel frattempo cuocete il riso e quando sia le lenticchie che il riso avranno ultimato la cottura, mescolateli insieme e conditeli con una salsa preparata con parmigiano, olio extravergine d'oliva, prezzemolo e aglio tritati.

RISOTTO CON CAROTE E CRESCENZA

Ingredienti: riso, carote, crescenza, cipolla, parmigiano, olio extravergine di oliva, brodo vegetale, sale.

Fate appassire in una pentola antiaderente la cipolla tritata con poco brodo vegetale; versate il riso e mescolate. Salate e portate a cottura unendo un mestolo di brodo alla volta e, a metà cottura, le carote. Quando il riso è al dente incorporatevi la crescenza, il parmigiano e un filo di olio extravergine di oliva. Coprite e lasciate riposare alcuni minuti prima di servire. Eventualmente le carote possono essere cotte a parte, frullate ed incorporate al riso insieme alla crescenza.

RISOTTO VIOLA

Ingredienti: riso, cipolle, cavolo viola, vino rosso, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare la cipolla tritata finemente con il brodo vegetale, unite il cavolo spezzettato, salate e continuate la cottura per alcuni minuti. Aggiungete il riso, date una rimescolata e bagnate con il vino che lascerete evaporare. Ultimate la cottura del riso aggiungendo di volta in volta brodo vegetale. Servite aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva e il parmigiano.

RISOTTO VERDE AL GORGONZOLA

Ingredienti: riso, spinaci, gorgonzola, porro, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate i porri a rondelle sottili e metteteli in una pentola antiaderente con del brodo vegetale e lasciateli stufare. Nel frattempo lessate gli spinaci in acqua salata che vi servirà poi per cuocere il riso. Scolate con la schiumarola gli spinaci, strizzateli e tritateli molto fini. Versate il riso nella padella dei porri, fate cuocere per circa 15 minuti, usando il brodo degli spinaci per la cottura. Unite quindi gli spinaci e fate cuocere ancora per qualche minuto mescolando bene. Aggiungete il gorgonzola, il parmigiano, un filo d'olio extra vergine d'oliva e amalgamate molto bene tutti gli ingredienti, prima di servire.



PRIMI PIATTI IN BRODO

CREMA DI CAROTE (O ZUCCA) E LENTICCHIE ROSSE CON RISO

Ingredienti: riso, carote, lenticchie rosse, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, brodo vegetale, sale.

Tagliate le carote a rondelle sottili e ponetele insieme alle lenticchie, precedentemente ammollate, in una casseruola con del brodo vegetale. Nel frattempo preparate un trito di prezzemolo e parmigiano. Dopo 45 minuti di cottura frullate finemente la minestra e aggiungete il riso che farete cuocere. A fine cottura guarnite con il trito di prezzemolo, parmigiano e con un filo di olio extravergine d'oliva.

MINESTRA DI FAVE, PATATE, CIPOLLE, VERZA E POMODORI CON PASTA

Ingredienti: patate, pasta corta/crostini, fave, verza, pomodori, cipolle, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Lessate le fave (se secche le avrete messe a bagno il giorno prima) in acqua salata. Pulite e lavate gli ingredienti vegetali. Affettate le cipolle e fatele stufare in una pentola antiaderente con del brodo vegetale. Unite le patate ridotte a cubetti piuttosto grandi, la verza tagliata fine e i pomdori a pezzettoni. Coprite e fate stufare per 10 minuti circa, aggiungete le fave e acqua in quantità sufficiente a coprire il tutto, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 20-30 minuti. Aggiustate di sale, unite la pasta e portate a termine la cottura. Condite con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano grattugiato. Volendo si può frullare la minestra e la pasta può essere sostituita da crostini.

MINESTRA DI PORRI CON LA PASTA

Ingredienti: porri, patate, pasta corta, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Pulite i porri, tagliateli a fettine e fateli stufare in poco brodo vegetale in una padella antiaderente. Aggiungete poi le patate a rondelle e altro brodo. Aggiustate di sale, unite la pasta e portate a termine la cottura. Condite con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano grattugiato.

PASSATO DI ZUCCA CON CROSTINI

Ingredienti: zucca, patate, latte, crostini di pane, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Mondate la zucca e le patate e fatele cuocere in acqua salata. Dopo mezz'ora passate il composto al setaccio, rimettetelo sul fuoco con un po' d'acqua e, dopo qualche minuto unite il latte caldo. Mescolate e togliete dal fuoco subito. Servite con un filo di olio extravergine, il parmigiano ed i crostini di pane.

RISO CON SPINACI E FAGIOLINI

Ingredienti: riso, zucchine, spinaci, fagiolini, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Mondate le verdure, lavatele e tagliatele. Mettete a scaldare il brodo; al primo bollore, unite i fagiolini e, dopo qualche minuto, il riso e le zucchine. Cuocete a calore moderato per 15 minuti circa, rimescolando di tanto in tanto. All'ultimo minuto aggiungete gli spinaci e, fuori dal fuoco, amalgamate con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

VELLUTATA DI CECI CON CROSTINI

Ingredienti: ceci secchi, aglio, salvia, crostini di pane, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Lessati i ceci precedentemente lasciati in ammollo in acqua fredda per 12 ore, versateli nel passaverdura e passateli. Tagliate a pezzetti l'aglio e la salvia e stufateli in una pentola antiaderente con il brodo vegetale. Aggiungete successivamente i ceci passati e altro brodo vegetale. Salate e portate ad ebollizione, mescolando spesso. A cottura ultimata aggiungete olio extravergine d'oliva, parmigiano e servite con crostini di pane a parte.



SECONDI PIATTI

SECONDI A BASE DI UOVA

CROCCHETTE DI CARCIOFI

Ingredienti: uova, carciofi, latte, farina, pangrattato, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, noce moscata, sale.

Lessate i cuori di carciofo, scolateli e tagliateli a dadini. Fate stufare in una pentola antiaderente le cipolle tritate finemente e l'aglio, unite la farina, bagnate con il latte e mescolate per evitare che si formino grumi. Salate e cuocete dolcemente per circa 30 minuti. Eliminate l'aglio, frullate il composto di cipolle insieme alle uova e quindi rimettete sul fuoco unendo del brodo vegetale. Aggiungete i carciofi, il prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata, rimescolate e lasciate insaporire. Formate con il composto freddo delle crocchette, infarinatele, passatele nel pangrattato, disponetele in una teglia da forno antiaderente (o foderata di carta da forno) e cuocete a 200 °C per 20 minuti.

FRITTATA CON YOGURT

Ingredienti: uova, yogurt bianco intero, parmigiano, farina, cipolla, prezzemolo, sale.

Sbattete le uova in una terrina con il sale. Aggiungete lo yogurt, la farina, il prezzemolo tritato e mescolate bene. Fate stufare in una pentola antiaderente la cipolla tritata e unitela al composto di uova. Cuocete la frittata in forno in una teglia antiaderente.

FRITTATA DI MELANZANE AL SESAMO

Ingredienti: uova, melanzane, latte, parmigiano, semi di sesamo, sale.

Tagliate le melanzane a fette e fatele stufare in una pentola antiaderente per qualche minuto. Mescolate le uova insieme al latte, al formaggio e ad un pizzico di sale. In una teglia antiaderente versate il composto di uova, quindi disponetevi sopra le melanzane, facendole affondare leggermente. Cospargete la superficie della frittata con semi di sesamo e cuocetela nel forno a 175°C per circa 20 minuti.

POLPETTONE DI FAGIOLINI

Ingredienti: uova, fagiolini, patate, ricotta, mollica di pane, latte, parmigiano, pangrattato, aglio, origano, sale.

Cuocete le patate in acqua salata finché saranno morbide, pelatele e passatele al setaccio. Lessate i fagiolini, tagliateli a pezzetti e fateli stufare in una teglia antiaderente con l'aglio. In una ciotola lavorate le uova con la ricotta, il pane ammollato in poco latte e strizzato, l'origano e un pizzico di sale. Unite le patate e i fagiolini (senza l'aglio), il parmigiano e amalgamate bene il composto.

Stendetelo allo spessore di 2-3 cm in una teglia antiaderente, cospargete con il pangrattato e cuocete nel forno preriscaldato a 190°C per 20-30 minuti.

SALAME DI UOVA E SPINACI
Ingredienti: uova, spinaci, fontina, latte, parmigiano, aglio, noce moscata (facoltativa), sale.
Cuocete gli spinaci e dopo averli strizzati fateli stufare leggermente con l'aglio in una pentola antiaderente. Salateli e grattugiate un po' di noce moscata, se gradita. Battete insieme in una terrina le uova, il latte, il parmigiano e un pizzico di sale. Versate il composto in una teglia antiaderente e infornate. Dopo averla cotta adagiate la frittata su un foglio di alluminio, disponete, sopra le fettine di fontina e allargate sopra a queste gli spinaci. Arrotolate la frittata su se stessa e passatela per qualche minuto in forno in modo che il formaggio si amalgamerà con gli altri ingredienti.

SECONDI A BASE DI FORMAGGI

MOZZARELLA ALLA PIZZAIOLA
Ingredienti: mozzarella, pomodori, olio extravergine d'oliva, aglio, origano, sale.
Stufate i pomodori tagliati a pezzetti con l'aglio, aggiungendo a fine cottura origano ed un po' di sale (se occorre aggiungete acqua). Poneteli sul fondo di una teglia antiaderente rivestita di carta da forno ricoprendoli con la mozzarella che avrete precedentemente tagliato a fette. Cuocete in forno per qualche minuto badando che la mozzarella fili ma non si sciolga. Servite le fettine di mozzarella coperte dal sughetto di cottura al quale sarà aggiunto un filo di olio extravergine di cottura.

POLPETTE DI MELANZANE
Ingredienti: asiago, parmigiano, melanzane, uova (n.1 ogni 10 bambini), pangrattato, basilico, menta, sale.
Sbucciate le melanzane, tagliatele a dadini e cuocetele per 10-15 minuti in acqua salata, scolatele e lasciatele raffreddare sotto un peso in modo che perdano il più possibile l'acqua di cottura. Tritatele e amalgamatevi il parmigiano grattugiato, le uova sbattute, il pangrattato necessario per avere un composto sodo, il basilico e la menta tritati. Aggiungete infine l'asiago a dadini e salate se necessario. Fate delle polpette rotonde e passatele nel pangrattato; mettetele in una teglia antiaderente e cuocete in forno.

POLPETTINE DI GROVIERA E RICOTTA
Ingredienti: ricotta, groviera, uova (n.1 ogni 10 bambini), pangrattato, prezzemolo, sale.
Mescolate in una terrina la ricotta, il groviera, il pane grattugiato, le uova sbattute e il prezzemolo tritato. Aggiungete un pizzico di sale e mescolate ancora fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate quindi delle polpette rotonde, sistematele in una teglia antiaderente e infornate. Lasciate cuocere le polpette per una ventina di minuti, sino a che avranno preso un bel colore dorato.

SFORMATO DI BROCCOLI
Ingredienti: ricotta, broccoli, patate, uova (n.1 ogni 10 bambini), farina, sale.
Per la salsa (facoltativa): yogurt intero bianco, dragoncello sale,.
Lessati i broccoli e frullateli. Mescolateli alla ricotta, salate, aggiungete le patate cotte e ridotte in purea, le uova e la farina. Mettete il composto in una teglia antiaderente e infornate a 180°C per

circa 20-25 minuti. Per la salsa (facoltativa): frullate lo yogurt, il sale e il dragoncello e servitela con lo sformato.

TORTA DI FORMAGGIO

Ingredienti: groviera (o altro formaggio stagionato), pane, latte, uova, noce moscata, sale.

Tagliate il formaggio a fette. In una teglia antiaderente disponete il pane tagliato a fette e il formaggio a strati alterni, concludendo con il formaggio. In una terrina mescolate il latte e le uova con un pizzico di sale, e noce moscata se necessario. Versate il composto sul pane e il formaggio. Mettete in forno preriscaldato a 220°C per circa 30 minuti.

ZUCCHINE AI FORMAGGI

Ingredienti: ricotta, fontina, zucchine, basilico, sale.

Fate lessare le zucchine, lasciatele raffreddare, tagliatele a metà e scavatele all'interno. Amalgamate la ricotta e le foglie di basilico spezzettate con l'interno delle zucchine, salate e riempitele. In una teglia antiaderente adagiatevi le zucchine, ricopritele con la fontina ed infornate per circa 15-20 minuti a 180°C.

SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA

ARROSTO DI MANZO O LONZA CON CREMA DI VERDURE

Ingredienti: manzo/lonza, carote, cipolle, sedano, olio extravergine d'oliva, vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale.

Lavate, pelate e tagliate a dadolini sedano, carote e cipolle. Disponete le verdure in una teglia antiaderente. Mettete la carne sopra le verdure, aggiungendo salvia e rosmarino in rametti. Non salate la carne e cuocete a forno preriscaldato a 200 °C. Lasciatela rosolare da entrambi i lati senza bucare la carne. Bagnate con il vino bianco, lasciare evaporare e aggiungete del brodo vegetale durante la cottura. A cottura ultimata, togliere la carne dalla teglia. Cospargete le verdure con la farina, lasciatela asciugare completamente in forno. Passate la verdura al passaverdura, aggiungendo del brodo finchè si ottiene una salsa fluida ma non liquida. Infine aggiustate di sale. Tagliate la carne e ricoprite le fette con il sugo di verdure.

FETTINE DI MANZO O LONZA AI FUNGHI E POMODORO

Ingredienti: fettine di manzo o lonza, pomodori pelati, funghi champignon, olio extravergine d'oliva, farina, vino bianco, aglio, prezzemolo, sale.

Cuocete in una pentola antiaderente le fettine di carne infarinate, bagnate con il vino bianco e dopo 2 minuti toglietele. Mettete nella padella l'aglio e i funghi affettati, i pomodori pelati e il prezzemolo tritato. Cuocete per circa 10 minuti poi aggiungete le scaloppine, regolate di sale, lasciate insaporire, infine togliete dal fuoco e servite con filo d'olio extravergine di oliva.

HAMBURGHER DI MANZO O LONZA CON CAROTE E ZUCCHINE

Ingredienti: carne trita di manzo o lonza, patate, carote, zucchine, uova (n. 1 ogni 10 bambini), pangrattato. sale.

Lessate le verdure e le patate in acqua salata e schiacciatele. In una terrina mettete la carne trita, le verdure, il pangrattato, le uova sbattute ed un pizzico di sale. Amalgamate il tutto e formate degli hamburgher che cuocerete in forno.

INVOLTINI DI MANZO CON ASPARAGI

Ingredienti: scamone di manzo, asparagi, cipollotti, olio extravergine d'oliva, scalogno, timo, salvia, basilico, rosmarino, brodo vegetale, vino bianco, sale.

Private lo scamone di eventuale grasso e scarti. Ponete la carne in una teglia, cospargetela con gli scalogni tagliati a rondelle, il timo, la salvia ed il rosmarino, bagnatela con un bicchiere di vino e lasciatela marinare in frigorifero coperta. Fate rosolare la carne in una pentola antiaderente, aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Trasferite infine in una teglia antiaderente la carne con il suo fondo di cottura e infornatela a 200°C per circa 25 minuti. Nel frattempo tagliate gli asparagi e stufateli in una pentola antiaderente. A parte stufate i cipollotti e quando saranno cotti frullateli a salsina con un ciuffetto di basilico e il sugo dell'arrosto. Affettate quest'ultimo, distribuite gli asparagi sulle fettine ottenute quindi arrotolatele; servite gli involtini con la salsa dei cipollotti a cui avrete aggiunto un filo d'olio extravergine d'oliva.

MANZO O LONZA ALLA ZUCCA

Ingredienti: manzo o lonza, indivia, polpa di zucca, olio extravergine d'oliva, sedano, carota, cipolla, vino, brodo vegetale, prezzemolo, sale.

Ponete in una teglia antiaderente la carne con il sedano, la carota e la cipolla tagliati a tocchetti; irrorate con del brodo vegetale e infornate aggiungendo ogni tanto del vino. Sminuzzate l'indivia, la polpa di zucca e stufate il tutto in una pentola antiaderente con del brodo vegetale. Appena l'arrosto sarà pronto, sfornatelo, versate il suo sugo nella padella con le verdure stufate e frullate il tutto in salsina a cui aggiungerete un filo di olio extravergine d'oliva. Versate la salsa sulla carne che servirete con prezzemolo tritato.

SPEZZATINO DI MANZO O LONZA ALLE OLIVE VERDI

Ingredienti: manzo o lonza a cubetti, olive verdi, olio extravergine d'oliva, cipolla, brodo vegetale, vino bianco, farina, alloro, rosmarino, timo, sale.

In una pentola antiaderente stufate la cipolla tritata con gli aromi aggiungendo se necessario, del brodo vegetale. Unite la carne infarinata, bagnate con il vino bianco che lascerete evaporare, quindi aggiungete le olive spezzettate, salate e continuate la cottura, bagnando di tanto in tanto la carne con il brodo. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

SECONDI A BASE DI PESCE

BOCCONCINI DI MERLUZZO E POMODORI CON PATATE (secondo + contorno)

Ingredienti: merluzzo, patate, pomodori, olio extravergine d'oliva, limone, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino, sale.

Tagliate il pesce a quadrotti e, in una fondina, unite il succo di limone, il prezzemolo e l'origano e lasciate marinare in frigorifero. Intanto sbucciate, lavate le patate e tagliatele a fettine molto sottili, mettetele in una teglia antiaderente e cospargetele di rosmarino, un pizzico di sale e infornate a 180°C per circa 25 minuti. Togliete il pesce dalla marinatura e mettetelo in una pentola antiaderente, aggiungendo i pomodori, il limone e cuocete a fuoco lento. A fine cottura irrorate con un filo di olio extravergine di oliva, salate e servite con le patate.

MERLUZZO ALLE OLIVE

Ingredienti: merluzzo, olive verdi snocciolate, olio extravergine d'oliva, cipolla, prezzemolo, aglio, limone, brodo vegetale, vino bianco, sale, passata di pomodoro (facoltativa).

Tritate finemente la cipolla, l'aglio e separatamente il prezzemolo e la mezza buccia di limone ben lavata. Fate appassire l'aglio e la cipolla in una pentola antiaderente, aggiungendo eventualmente acqua o brodo vegetale, unite i filetti di pesce, le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, la buccia di

limone tritata e un pizzico di sale. Bagnate con il vino bianco e fate cuocere per circa 15 min. rigirando i filetti. A fine cottura cospargete il pesce con il prezzemolo tritato, un filo d'olio extravergine d'oliva e il sugo rimasto. Se gradita aggiungete passata di pomodoro durante la cottura.

SFORMATO DI PLATESSA E VERDURE
Ingredienti: platessa, zucchine, carote, piselli, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), pangrattato, sale.
Fate lessare la platessa nel brodo vegetale preparato con le verdure. Nel frattempo lessate le patate e, una volta raffreddate schiacciatele con una forchetta. Separate i tuorli dagli albumi, uniteli alle verdure, al pesce e alle patate. Frullate il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo e soffice. Montate a neve gli albumi, uniteli delicatamente alla purea e ponete il composto in una teglia antiaderente, spolverizzate di pangrattato e cuocete in forno.

SOGLIOLA AL SESAMO
Ingredienti: sogliola, sesamo, timo, sale.
Tritate il timo ed unitelo al sesamo. Passate i filetti di sogliola scongelati nel timo/sesamo e adagiateli su una placca ricoperta di carta da forno e cuoceteli in forno.

SPEZZATINO DI PALOMBO
Ingredienti: tranci di palombo, piselli, pomodori maturi o pelati, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, sale.
Tagliate a pezzetti i tranci di palombo. Fate stufare in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, la cipolla e l'aglio tritati finemente. Fate scottare per 10 minuti i piselli in acqua salata, poi scolateli e uniteli alle cipolle insieme con i pomodori privati dei semi e tritati. Unite il pesce al sugo. Incoperchiate e continuate la cottura, eventualmente aggiungete brodo vegetale, se il sugo si asciugasse troppo. Prima di spegnere spolverizzatete con basilico e prezzemolo tritato e a fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva.

TORTINO DI NASELLO
Ingredienti: nasello, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), farina, latte, pangrattato, sale.
Cuocete il pesce con le patate tagliate a pezzetti, mettete poi il tutto in una terrina, aggiungete le uova, la besciamella (preparata con latte e farina) ed il sale. Mescolate, amalgamando bene tra loro tutti gli ingredienti. In una teglia antiaderente versate il composto che cospargerete con del pane grattugiato. Infornate a 220°C per circa un'ora.

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

INVOLTINI DI TACCHINO CON RIPIENO DI SPINACI E GRANA
Ingredienti: fettine di tacchino o pollo, spinaci, grana.
Lessate gli spinaci in poca acqua salata e, successivamente, tritateli con il grana. Ponete questo impasto sulle fettine di tacchino che avrete leggermente pestato. Chiudete gli involtini con degli stecchini e, dopo averli riposti in una teglia, introduceteli in forno caldo finche non saranno ben cotti.

POLLO O TACCHINO IN SALSA DI CIPOLLE
Ingredienti: pollo o tacchino, cipolle dolci, olio extravergine d'oliva, vino bianco, brodo vegetale, sale.
Fate stufare le cipolle affettate sottilmente in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, unite la carne, salate e versate il vino. Fate cuocere, a pentola coperta e a fuoco basso,

mescolando di tanto in tanto e unendo qualche goccio di vino se necessario. A fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva.

POLPETTINE DI POLLO O TACCHINO CON SEDANO E CAROTE

Ingredienti: pollo o tacchino, uova (n. 1 ogni 10 bambini), carote, sedano, parmigiano, olio extravergine d'oliva, pangrattato, prezzemolo, sale.

Cuocete le verdure con il prezzemolo legato a mazzetto. Nel frattempo preparate le polpette: in una terrina amalgamate tra loro la carne trita, le uova, il pangrattato, il parmigiano e un pizzico di sale. Con l'impasto ottenuto formate delle polpettine che cuocerete in forno, in una teglia antiaderente. A fine cottura servite le polpettine con le verdure cotte (eventualmente frullate) a cui avrete aggiunto un filo di olio extravergine d'oliva.

VARIANTE: tritare le verdure cotte grossolanamente ed aggiungerle all'impasto. Quindi formare le polpettine e cuocerle in forno.

SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO CON PORRO E MAIS

Ingredienti: pollo o tacchino, porri, mais, olio extravergine d'oliva, vino bianco, brodo vegetale, farina, sale.

Tagliate il porro, verde compreso, a fettine e fatelo stufare in una pentola antiaderente, aggiungete il mais, salate e continuate la cottura. Infarinate la carne e rosolatela in un'altra padella antiaderente, aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Bagnate la carne con un dito di vino e completatene la cottura. Mettetela nel tegame insieme alle verdure e scaldate il tutto per qualche minuto. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

SPEZZATINO DI TACCHINO O POLLO CON PATATE E FUNGHI

Ingredienti: pollo o tacchino, patate, funghi, carote, cipolla, olio extravergine d'oliva, vino rosso, brodo vegetale, farina, prezzemolo, sale.

Preparate un trito di carota, cipolla e prezzemolo e fatelo appassire con del brodo vegetale in una padella dai bordi alti. Infarinate i pezzetti di polpa di tacchino/pollo e aggiungeteli al trito. Sfumate con del vino rosso. Ricoprite il tutto con brodo vegetale e fate cuocere a fiamma bassa con coperchio per 15 minuti, girando i pezzetti di tacchino/pollo ogni tanto. Aggiungete le patate tagliate a dadini, i funghi e aggiustate di sale. Continuate la cottura a fiamma bassa e, se servisse, aggiungete brodo vegetale. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

TACCHINO O POLLO CON SALSA DI CAROTE

Ingredienti: tacchino o pollo, carote, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, limone, aglio, vino bianco, timo, erba cipollina, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare l'aglio pestato, unite la carne, bagnate con il vino bianco, salate e lasciate cuocere a pentola coperta. Nel frattempo pulite e tagliate la carote, unitele alla carne e continuate la cottura, aggiungendo se necessario del brodo vegetale. Al termine eliminate l'aglio, scolate le carote dal fondo di cottura e frullatele con il succo di limone, l'olio ed un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa densa ed omogenea. Servite le scaloppine con questa salsa cosparsa del trito di timo ed erba cipollina.

SECONDI A BASE DI LEGUMI

CROCCHETTE DI PISELLI E CAROTE

Ingredienti: piselli, carote, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), parmigiano, pangrattato, farina, prezzemolo, sale.

Lessate le patate, passatele e preparate una purea con qualche cucchiaio d'acqua. Nel frattempo cuocete le carote e a parte i piselli. Passate al passaverdura le carote con circa metà dei piselli, uniteli alla purea di patate e mescolate. Incorporate al composto le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato ed i piselli rimasti interi. Formate delle polpette, passatele nel pangrattato e cuocetele in forno in una teglia antiaderente.

FRITTATA DI CECI CON ZUCCHINE

Ingredienti: farina di ceci, zucchine (o altra verdura), sale.

Cuocete le zucchine in acqua salata e tagliatele a pezzetti. In una terrina mettete la farina di ceci, salate e un po' alla volta aggiungete acqua mescolando con una forchetta finchè l'impasto risulta non troppo denso. Unite le zucchine o altra verdure a piacere. Ponete il tutto in una placca rivestita di carta da forno e cuocete in forno finché il composto non sarà dorato.

POLPETTE DI LEGUMI

Ingredienti: legumi misti secchi o freschi (es. fagioli e piselli), carote, zucchine, uova (n.1 ogni 10 persone), parmigiano, grattugiato, pangrattato, semi di sesamo, sale, peperoncino (se gradito),.

Mettete i legumi in ammollo e successivamente lessateli in acqua salata. Grattugiate zucchine e carote, scottatele per meno di 1 minuto tuffandole in acqua bollente salata, scolatele e unitele ai legumi.

Aggiungete il parmigiano, metà dell'uovo, un pizzico di sale e a piacere uno di peperoncino. Amalgamate e formate delle polpette. Battete le uova rimaste con un pizzico di sale e mescolate il pangrattato ai semi di sesamo. Passate le polpette prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Adagiatele in una teglia antiaderente e mettetele in forno già caldo a 220°C per circa 10 minuti.

SFORMATO DI CECI

Ingredienti: ceci secchi, patate, parmigiano, uova (n.1 ogni 10 bambini), salvia, aglio, sale.

Dopo averli tenuti in ammollo tutta la notte, lessate i ceci insieme alla salvia e all'aglio e una volta cotti passateli al passaverdura. In una pentola antiaderente fate appassire l'aglio con la purea di ceci a cui avrete aggiunto le uova ed il parmigiano, unendo se necessario l'acqua di cottura dei legumi. Tagliate le patate a fettine sottili con le quali rivestirete una teglia antiaderente. Aggiungete la purea di ceci, livellate bene, ricopritela con uno strato di fette di patate, spolverizzate di parmigiano e cuocete in forno.

GRAMMATURE A CRUDO DEI PRIMI PIATTI

Di seguito riportiamo il prospetto delle grammature a crudo e al netto degli scarti per fasce d'età

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Cuscus al verde				
Cuscus	25 g	30 g	40 g	50 g
Zucchine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli freschi o surgelati	8 g	12 g	16 g	25 g
Pesto	5 g	5 g	10 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Basilico, brodo vegetale, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Miglio al forno				
Miglio decorticato	25 g	30 g	40 g	50 g
Verdure di stagione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Brodo vegetale, aglio, cipolla, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orzotto alle verdure				
Orzo perlato	40 g	60 g	70 g	80 g
Verdure di stagione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli freschi o surgelati	8 g	12 g	16 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Trito di carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale, basilico, vino bianco, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto di broccoli/zucchine/carciofi				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Pesto confezionato	5 g	5 g	10 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Broccoli/zucchine/carciofi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto fagiolini e patate				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Pesto	5 g	5 g	10 g	10 g
Fagiolini, patate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Pasta con carote e ricotta				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta	15 g	25 g	35 g	40 g
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Maggiorana, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con ceci e broccoletti				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Broccoli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ceci secchi	3 g	5 g	10 g	13 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Pomodori pelati	20 g	30 g	35 g	40 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Brodo vegetale, aglio, alloro, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con crema di fave				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Fave surgelate	10 g	20 g	30 g	50 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipollotti, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con crema di melanzane e peperoni				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Melanzane, peperoni	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, aglio, prezzemolo, vino bianco, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con la zucca				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Zucca gialla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, vino bianco, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Pasta con timo e zafferano				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Ricotta	15 g	25 g	35 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Porri, timo, zafferano, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con zucchine e cannellini				
Pasta	40 g	50 g	70 g	80 g
Zucchine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fagioli cannellini	10 g	10 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Prezzemolo, aglio, basilico, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso e lenticchie				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Lenticchie secche	5 g	10 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, carota, sedano, aglio, alloro, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto con carote e crescenza				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crescenza	20 g	25 g	35 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto viola				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Cavolo viola	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, vino rosso, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Risotto verde al gorgonzola				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Gorgonzola	6 g	10 g	10 g	20 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Porri, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di carote (o zucca) e lenticchie rosse con riso				
Riso	20 g	30	40	50
Carote o zucca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lenticchie rosse	5 g	10	20	25
Parmigiano	3 g	5	5	10
Olio extravergine d'oliva	3 g	5	5	10
Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di fave, patate, cipolle, verza e pomodori con pasta				
Patate	30 g	45 g	60 g	75 g
Pasta	20 g	30 g	40 g	50 g
Cipolle, pomodori, verza	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fave surgelate	10 g	20 g	30 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Brodo vegetale, sale.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di porri con la pasta				
Porri	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	30 g	45 g	60 g	75 g
Pasta	20 g	30 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Brodo vegetale, sale.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di zucca con crostini				
Zucca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g
Patate	30 g	45 g	60 g	75 g
Crostini di pane	15 g	20 g	30 g	30 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Riso con spinaci e fagiolini				
Spinaci, fagiolini, zucchine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso	20 g	30 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Vellutata di ceci con crostini				
Ceci secchi	5 g	10 g	20 g	25 g
Crostini di pane	15 g	20 g	30 g	30 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Aglio, salvia, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

GRAMMATURE A CRUDO DEI SECONDI PIATTI

Di seguito riportiamo il prospetto delle grammature a crudo e al netto degli scarti per fasce d'età

SECONDI A BASE DI UOVA

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Crocchette di carciofi				
Uova	n. ½	n. ½	n. ½	n. 1
Carciofi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	80 g	80 g	80 g	125 g
Farina	8 g	8 g	8 g	12 g
Pangrattato, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, noce moscata, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata con yogurt				
Uova	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Yogurt bianco intero	20 g	20 g	20 g	30 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Farina, cipolla, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di melanzane al sesamo				
Uova	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Melanzane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Semi di sesamo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Polpettone di fagiolini				
Uova	n. 1/2	n. 1/2	n. 1/2	n. 1
Fagiolini	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	15 g	20 g	30 g	40 g
Ricotta	15 g	15 g	20 g	30 g
Mollica di pane	15 g	20 g	30 g	40 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Pangrattato, latte, aglio, origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salame di uova e spinaci				
Uova	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fontina	10 g	15 g	20 g	25 g
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Aglio, noce moscata, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI A BASE DI FORMAGGI				
Mozzarella alla pizzaiola				
Mozzarella	20 g	25 g	35 g	50 g
Pomodori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Aglio, origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di melanzane				
Asiago (o altro formaggio stagionato)	20 g	30 g	40 g	50 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Melanzane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Pangrattato, basilico, menta, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di groviera e ricotta				
Ricotta	20 g	25 g	35 g	50 g
Groviera	10 g	15 g	20 g	25 g
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Pangrattato	10 g	12 g	20 g	25 g
Prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Sformato di broccoli				
Ricotta	40 g	50 g	70 g	100 g
Broccoli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	20 g	30 g	40 g	50 g
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Farina	4 g	5 g	7 g	10 g
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Per la salsa (facoltativa)				
Yogurt intero bianco	10 g	15 g	20 g	30 g
Sale, dragoncello	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Torta di formaggio				
Groviera(o altro formaggio stagionato)	20 g	30 g	40 g	50 g
Pane a fette	30 g	30 g	50 g	80 g
Latte	60 g	90 g	120 g	150 g
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Noce moscata, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine ai formaggi				
Ricotta	20 g	25 g	35 g	50 g
Fontina	10 g	15 g	20 g	25 g
Zucchine	100 g	120 g	150 g	200 g
Basilico, Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA				
Arrosto di manzo lonza con crema di verdure				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Carote, cipolle, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fettine ai funghi e pomodoro				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Funghi champignon	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Farina, vino bianco, aglio, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Hamburgher di manzo/lonza con carote e zucchine				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Carote, zucchine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	15 g	20 g	30 g	40 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Pangrattato, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Involtini di manzo con asparagi				
Scamone di manzo	40 g	50 g	80 g	100 g
Asparagi, cipollotti	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Scalogno, timo, salvia, basilico, rosmarino, brodo vegetale, vino bianco, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Manzo o lonza alla zucca				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Indivia, polpa zucca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Sedano, cipolla, carota, vino, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di manzo o lonza alle olive verdi				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Olive verdi snocciolate	10 g	12 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, farina, brodo vegetale, vino, alloro, rosmarino, timo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI A BASE DI PESCE

Bocconcini di pesce e pomodorini con patate				
Merluzzo	60 g	80 g	100 g	120 g
Patate	80 g	120 g	150 g	200 g
Pomodorini	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Prezzemolo, rosmarino, salvia, origano, limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Merluzzo alle olive				
Merluzzo	60 g	80 g	100 g	120 g
Olive verdi snocciolate	5 g	8 g	10 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, prezzemolo, aglio, limone, brodo vegetale, vino bianco, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di platessa e verdure				
Platessa	60 g	80 g	100 g	120 g
Patate	15 g	20 g	30 g	40 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Carote, zucchine, piselli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sogliola al sesamo				
Sogliola	60 g	80 g	100 g	120 g
Sesamo, timo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di palombo				
Palombo	60 g	80 g	100 g	120 g
Piselli surgelati	10 g	20 g	30 g	50 g
Pomodori maturi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, aglio, basilico, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di nasello				
Nasello	30 g	40 g	50 g	60 g
Patate	40 g	60 g	80 g	100 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Besciamella: farina	8 g	8 g	10 g	14 g
latte	75 g	75 g	100 g	130 g
Pan grattato, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Involtini di tacchino o pollo con ripieno di spinaci e grana				
Fesa di tacchino o petto di pollo	40 g	50 g	80 g	100 g
Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Pollo o tacchino in salsa di cipolle				
Petto di pollo o fesa di tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Vino bianco, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di pollo o tacchino con sedano e carote				
Petto di pollo o fesa di tacchino	20 g	25 g	40 g	50 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Sedano, prezzemolo, pan grattato, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppe di pollo o tacchino con porri e mais				
Petto di pollo o fesa di tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Mais , porri	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Vino bianco, brodo vegetale, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di tacchino o pollo con patate e funghi				
Petto di pollo o fesa di tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Patate	40 g	60 g	80 g	100 g
Funghi, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Vino rosso, brodo vegetale, farina, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tacchino o pollo con salsa di carote				
Petto di pollo o fesa di tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Limone, erbe aromatiche, vino bianco, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI A BASE DI LEGUMI

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Crocchette di piselli e carote				
Piselli surgelati	50 g	70 g	90 g	100 g
Patate, carote	30 g	40 g	60 g	80 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Pan grattato, farina, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di ceci e zucchine				
Farina di ceci	10 g	20 g	30 g	40 g
Zucchine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di legumi				
Fagioli e piselli surgelati/secchi	50 g/20 g	70 g/25 g	90 g/30 g	100 g/40 g
Zucchine, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Patate	30 g	40 g	60 g	80 g
Pan grattato, semi di sesamo, peperoncino, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di ceci				
Ceci secchi	20 g	25 g	30 g	40 g
Patate	30 g	40 g	60 g	80 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Aglio, salvia, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Pavia

SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per ASILI NIDO a.s. 2017/2018

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATSdi Pavia, V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA
2° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE E FORMAGGIO 2° PIATTO A BASE DI LEGUMI CONTORNO CRUDO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA **oppure** 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1°PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO – FRUTTA
4° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI LEGUMI CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1°PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA

1. Tra i primi alternare tra pasta, riso, orzo, farro, pasta/riso integrale, gnocchi, miglio, ecc. Sono da evitare le paste ripiene. Nel caso sia gradito il primo in brodo può essere presente più di una volta alla settimana.
2. Per la carne si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10%. Sono da evitare affettati e salumi, e tutti i prodotti precucinati quali cordon bleu, cotolette, ecc.
3. I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
4. Per il pesce la scelta deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno/senza lische. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).

Settembre 2017

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per scuole d'infanzia, primarie e secondarie di I°grado a.s. 2017/2018

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di Pavia, V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO COTTO – FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA **oppure** 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA
2° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA PATATE– FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA **oppure** 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1°PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO –FRUTTA
4° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO- FRUTTA	1°PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - -FRUTTA

1. Tra i primi alternare tra pasta, riso, orzo, farro, pasta/riso integrale, gnocchi, miglio, ecc. Sono da evitare le paste ripiene. Nel caso sia gradito il primo in brodo può essere presente più di una volta alla settimana.
2. Per la carne si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi ≤al 10%. Sono da evitare affettati e salumi, e tutti i prodotti precucinati quali cordon bleu, cotolette, ecc.
3. I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
4. Per il pesce la scelta deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno/senza lische. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).

Settembre 2017