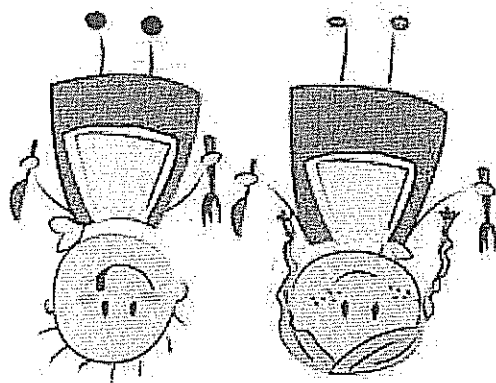


Mensa Scolastica

Indicazioni per la ristorazione collettiva e Ricette

A cura della Dott.ssa Barbara Trani

Biologa Nutrizionista



Periodo di fruizione: Autunno/Inverno

Premessa

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale.

A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni.

La tabella nutrizionale è stata elaborata tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN), diversificati per fasce di età dei destinatari.

La tabella è ispirata al modello di alimentazione mediterranea ed è articolata in quattro settimane a rotazione dal lunedì al venerdì, al fine di fornire una più ampia varietà di alimenti e favorire un'adeguata completezza nutrizionale ai pasti della scuola. I fabbisogni dei vari nutrienti coperti dalle tabelle nutrizionali rappresentano circa il 40% delle necessità giornaliere raccomandate per i bambini della scuola d'infanzia e della scuola primaria, che dovranno essere completati con i pasti e la merenda che i bambini consumano al di fuori della ristorazione scolastica, naturalmente associati ad una regolare e costante attività fisica quotidiana.

La Nutrizionista

Dott.ssa Barbara Trani

Per una corretta interpretazione delle tabelle nutrizionali si precisa che:

- La tabella nutrizionale invernale ed il relativo menù, saranno applicati a partire dalla 1° settimana di ottobre fino al 31 marzo.
- La tabella nutrizionale deve essere seguita scrupolosamente, rispettando quanto indicato (alimento, quantità e preparazione); sono previste variazioni, soltanto per motivi contingenti, preventivamente autorizzate dalla nutrizionista; le variazioni potrebbero essere determinate da:
 - guasti improvvisi alle attrezzature di produzione
 - carenza di personale in servizio
 - problematiche nella evasione degli ordinativi da parte delle ditte fornitrici
 - sospensione del/dei prodotto/i a titolo cautelativo
- per le quali si fa comunque riferimento al "menu di emergenza" più avanti riportato;
- eventuali variazioni al menù giornaliero apportate arbitrariamente potranno essere oggetto di contestazione, così come le eventuali ripercussioni ad esse dovute, per ovvi motivi di carattere nutrizionale, igienico ed organizzativo;
- il pasto riporta la grammatura dei singoli alimenti (ingredienti) di cui è composto, diversificata per fasce di età;
- la quantità degli alimenti si intende al netto ed al crudo (privata degli scarti), ad es.: frutta e verdura già pulite e mondate, carne già tolettata, pesce già scongelato, ecc..
- i pasti sono realizzati nella stessa giornata dell'utilizzo, salvo differenti disposizioni; non sono previste preparazioni anticipate con abbattimento della temperatura e successiva rigenerazione delle stesse; è assolutamente vietato il riciclo di qualunque avanzo o parte di pietanza non erogata;
- la frutta fresca di stagione prevista deve essere erogata nel rispetto dei quantitativi indicati nelle tabelle nutrizionali;
- le verdure fresche utilizzate, provenienti da coltivazione biologica, devono essere di stagione e condite con olio extravergine di oliva;
- insaporite con poco sale;
- l'olio impiegato è extravergine di oliva, da usare preferibilmente al crudo; costituisce l'unico condimento anche per le cotture salvo quando nella ricetta è indicato l'uso del burro;
- per insaporire i cibi si utilizzano preferibilmente aromi freschi ed ortaggi (prezze-molo, basilico, salvia, rosmarino, carote, sedano, aglio, cipolla);
- laddove indicato l'uso del brodo vegetale, prepararlo secondo la ricetta allegata, non utilizzare dadi vegetali o granulati già pronti per il loro elevato contenuto in sodio e glutammato!!;
- i legumi sono secchi ed il peso indicato è riferito al prodotto in tale stato, rispettare i tempi di ammollo prima della cottura per ridurre il carico di fitati e renderli più digeribili;
- nei casi di indisposizione giornaliera del bambino (max gg. 3 oltre i quali è necessaria la certificazione medica) è consentita la sostituzione di quanto previsto dal menù con parmigiano e pasta in bianco con carote e patate "dieta a scarso residuo";

Caratteristiche Mercologiche degli alimenti

- nel caso particolare nel quale il bambino rifiuti completamente il pasto previsti, è possibile la somministrazione, rispettivamente di: formaggio parmigiano reggiano nella quantità di g 40 (per scuola d'infanzia) e g 50-60 (per scuola primaria);
- in caso di uscite per gita e/o visita di istituzione, la fiduciaria dovrà darne comunicazione all'ufficio Mensa o alla cuoca per consentire la gestione del "pranzo al sacco" in tempo utile per l'approvvigionamento delle derrate;
- in caso di sospensione del Servizio per assemblee sindacali o simili si provvederà ad erogare il "menu di emergenza" costituito da un pasto alternativo.

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 interfolgiati (filetti di merluzzo o nasello, filetti di platessa, filetti di persico, pesce spada in tranci, seppie).

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. 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. 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.

Cereali: orzo, farro, miglio, grano saraceno sono alimenti ricchi in fibre, Sali minerali e vitamine. Acquistare prodotti biologici in modo da ridurre il rischio di contaminanti chimici. Il miglio, prima dell'uso, deve essere sciacquato sotto acqua corrente. Il grano saraceno prima dell'uso, deve essere leggermente tostato in padella antiaderente senza olio. Miglio e grano saraceno sono privi di glutine pertanto adatti all'alimentazione del bambino celiaco.

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

Pane e prodotti da forno: utilizzare pane fresco di giornata.

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 consiglia 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. Si consiglia l'Frutta: ha un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi deve essere presente ogni giorno, va utilizzata

preferibilmente frutta di stagione. Si consiglia 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 l'uso di frutta biologica per ridurre il rischio di contaminanti chimici, soprattutto se non si può garantire la frutta sbuccata all'utenza.

Composizione Bromatologica media delle 4 settimane

Scuola dell'infanzia

Kcal	605
Proteine	23 gr
Carboidrati	87,1 gr
Lipidi	18,4 gr
Proteine animali	12,3 gr
Proteine vegetali	13,5 gr
Calcio	239 gr
Ferro	4 gr

Scuola Primaria

Kcal	753
Proteine	29 gr
Carboidrati	108,3 gr
Lipidi	23 gr
Proteine animali	15 gr
Proteine vegetali	16,9 gr
Calcio	298 gr
Ferro	5 gr

CALENDARIO VERDURA DI STAGIONE

VERDURA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi			X	X	X							
Bietole	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Broccoli	X	X	X						X	X	X	X
Cardi	X	X	X								X	X
Carote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cavolfiori	X	X	X	X						X	X	X
Cavoli	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cetrioli								X	X			
Cicorie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cime Di Rapa	X	X										X
Cipolle				X	X	X	X					
Cipolline		X	X	X	X							
Fagiolini				X	X	X	X	X	X			
Fave				X	X	X	X					
Finochi	X	X	X	X	X					X	X	X
Insalate			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Melanzane						X	X	X	X	X		
Patate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Peperoni						X	X	X	X	X		
Piselli					X	X						
Pomodori					X	X	X	X	X			
Porri	X	X	X	X					X	X	X	X
Porcini								X	X	X		
Radicchi	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ravanelli				X	X	X	X	X	X	X		
Rucole				X	X	X	X	X				
Sedani	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Spinaci	X	X	X	X					X	X	X	X
Zucchè	X								X	X	X	X
Zucchine									X	X		

4.5 FRUTTA

La frutta di stagione deve essere prevista tutti i giorni proponendone almeno tre tipi diversi nell'arco della stessa settimana. Per quanto riguarda la frutta tropicale preferire quella proveniente dal mercato equo-solidale.

La tipologia della frutta deve essere specificata nel prospetto del menu.

La frutta fresca non può essere sostituita con altri alimenti (es. succhi di frutta, budini, yogurt, torte, ecc.).

CALENDARIO FRUTTA DI STAGIONE												FRUTTA
Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Albicocche
X	X	X	X	X		X	X					Angurie
X	X	X	X	X								Arance
												Avocado
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Banane
												Cachi
									X	X	X	Castagne
				X	X	X						Coltore
												Fichi
						X	X	X				Fichi d'India
					X	X	X					Fragole
X	X	X	X	X								Kivi
							X					Lampone
		X	X		X	X						Umore
X	X	X	X	X								Mandaranci
X	X	X										Mandarin
X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	Mela
					X	X	X	X	X			Mirtillo
						X	X	X		X		Mora
							X	X				Meloni
X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	Pere
					X	X	X	X				Pesche
X												Pompelmo
					X	X	X	X				Prugne
						X	X					Ribes
						X	X	X				Uva

Dieta da reflusso: non somministrare arance, mandarini, mandaranci, pompelmo e banane.

Dieta per allergie multiple: non somministrare fragole, albicocche e fichi

Menu Alternativi

1. Pranzo a Sacco

Ingrédients	Grammatúra infanzia	Grammatúra primaria
Panino	80 gr (n. 2 panini da 40 gr)	120 gr (n. 2 panini da 60 gr)
Prosciutto crudo magro o cotto	30 gr	30 gr
Provolone dolce	20 gr	30 gr
Lattuga o pomodoro	30g gr	40g gr
Frutta fresca di stagione	150 gr	200

Si preparerà un panino con affettato ed un secondo panino con il formaggio, ogni panino conterà un contorno (lattuga o pomodoro)

2. Menù d'emergenza

Ingrédients	Grammatúra infanzia	Grammatúra primaria
Pasta o riso in bianco	60 gr	80 gr
Parmigiano	5 gr	6 gr
Affettati o formaggi freschi	30 (affettato) gr/ 40 gr (formaggio fresco)	50 gr o 50 gr
Olio extra vergine d'oliva	10 gr	15 gr
Lattuga o carote	40 o 100 gr	50 o 120 gr
Frutta fresca di stagione	150 gr	200 gr
Panino	30 gr	50 r

3. Dieta a basso residuo

La dieta a basso residuo generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione. La richiesta di dieta in bianco DI NORMA deve essere effettuata dal Pediatra o Medico di base, il quale rilascerà un certificato da consegnare alla scuola, che lo tratterà agli atti. La dieta a basso residuo potrà essere richiesta per iscritto e, solo per due giorni, anche dal genitore stesso nel caso di un evento acuto. Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (burro, latte intero ecc.), salumi, carni grasse, dolci come budini, creme, gelati, panna, cioccolato, ecc. Utilizzare condimenti quali olio extra vergine d'oliva da consumare CRUDI per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura. Di seguito si indica un esempio di menù e la grammatura degli alimenti.

- Esempio di menù:
- pasta condita con olio extra vergine di oliva e parmigiano
 - filetto di sogliola al vapore condito con poco olio extra vergine d'oliva
 - carote al vapore
 - pane
 - frutta

Dieta a basso residuo

Inredienti	Grammatura infanzia	Grammatura primaria
Pasta o riso in bianco	60 gr	80 gr
Parmigiano	5 gr	5/10 gr
Carne bianca o pesce (sogliola, merluzzo, platessa)	50 gr (carne)- 70 gr (pesce)	70 gr (carne)- 100 gr (pesce)
Olio extra vergine d'oliva	10 gr	15 gr
Patate o carote al vapore	100/150 gr (patate) o 50/80 gr (carote)	200 gr (patate) o 90 gr (carote)
Mela	100 gr	150 gr
Panino	30 gr	50 gr

Ricettario Autunno/inverno

Brodo vegetale

Ingredienti
Acqua
Carote
Bieta
Patate
Coste di sedano
Cipolla
Lattuga

Pane

Grammatura infanzia in gr	30 gr
Grammatura primaria in gr	50 gr

Dieta senza glutine: utilizzare pane senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Dieta per allergia al nichel: utilizzare pane senza lievito.

Ricettario primi piatti

1 - Risotto con zucca

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Riso	60	70
Zucca	40	50
Parmigiano reggiano	5	6
Burro	5	6
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere la zucca tagliata a pezzetti e far cuocere il tutto per una ventina di minuti. Lessare il riso e condirla con la salsa preparata. Mantecare con burro e parmigiano.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare riso senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana, sostituire il burro con margarina vegetale.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Dieta da reflusso: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pastina in brodo condita con olio e parmigiano.

Allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

2- Minestra di verdura con pasta

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Sedano, carote, cipolle, cavolfiori e Broccoli.	80	100
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6
Salvia e rosmarino	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare, tagliare le verdure e stufarle in acqua salata.
A cottura ultimata, frullare le verdure con parte della propria acqua. Nella restante acqua far cuocere la pasta. A cottura ultimata, condire con olio extra vergine di oliva, parmigiano, salvia e rosmarino.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura “senza glutine” in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.
Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta il formaggio grana.
Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l’etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.
Dieta per reflusso e allergia al pomodoro ed allergia al nichel: nessuna modifica.
Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pasta in brodo condita con olio.

3- Orzo con lenticchie

Ingrédients	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Orzo	40	50
Lenticchie secche	30	35
Carota	10	12
Sedano	10	12
Cipolla	5	6
Olio extra vergine	5	8

Modalità di preparazione

Mettere a bagno le lenticchie il giorno precedente.
Mondare e tagliare a pezzetti la carota, il sedano e la cipolla.
Cuocere in acqua salata le verdure e aggiungere le lenticchie quando l’acqua bolle. Dopo 30 aggiungere l’orzo. A cottura ultimata condire con olio.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: sostituire l’orzo con pasta senza glutine accertarsi che il prodotto sia stato notificato al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura “senza glutine” in etichetta
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: servire orzo in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pasta in brodo condita con olio e parmigiano.
Dieta per allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio, oppure pasta in brodo condita con olio.

4- Gnocchi di patate al pomodoro

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Gnocchi di patate	130	150
Pelati	50	60
Cipolla e Carota	25	30
Parmigiano	5	6
Olio extra vergine	5	6

Modalità di preparazione

Preparare la salsa di pomodoro mescolando i pomodori pelati con la cipolla o i porri e le carote. A fine cottura frullare il tutto e aggiungere l'olio extravergine di oliva.

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro e spolverare con il formaggio grana.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare gnocchi di patate senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel

Pronuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere gratugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana. Controllare l'etichetta degli gnocchi: se sono presenti latte e derivati o allergeni contenuti come additivi e coadiuvanti tecnologici e derivanti da pratiche di lavorazione, sostituire con un'altra pietanza.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano. Controllare l'etichetta degli gnocchi: se sono presenti uova e derivati o allergeni contenuti come additivi e coadiuvanti tecnologici e derivanti da pratiche di lavorazione, sostituire con un'altra pietanza.

Esclusione di legumi: Controllare l'etichetta degli gnocchi: se sono presenti legumi e derivati o allergeni contenuti come additivi e coadiuvanti tecnologici e derivanti da pratiche di lavorazione, sostituire con un'altra pietanza.

Dieta da reflusso e allergia al pomodoro e allergia al nichel: sostituire la pietanza con pasta condita con olio e parmigiano o pastina in brodo condita in egual modo.

Dieta per allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio, oppure pastina in brodo condita con olio.

5- Risotto con verza

Ingredienti	Grammatura infanzia in	Grammatura primaria in
Riso	60	70
Porro	10	10
Verza	20	30
Parmigiano reggiano	5	5
Butiro	5	5
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Stufare il porro e la verza tritata con poco brodo vegetale. Tostare ed unire il riso, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale. A cottura ultimata condire con burro e mantecare con il parmigiano.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana e condire con 5 gr di olio.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da nuovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica da apportare.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

6- Risotto con crema di spinaci

Ingrédients	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Riso	60	70
Spinaci	40	50
Parmigiano reggiano	5	6
Burro	5	6
Cipolla e brodo vegetale	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare riso senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana. E sostituire il burro con olio evo

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da nuovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Dieta per reflusso: nessuna modifica.

Dieta per Allergia al nichel: Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pastina in brodo condita con olio e parmigiano.

Dieta per Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

7- Pasta con zucca

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Zucca	40	50
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere la zucca tagliata a pezzetti e far cuocere il tutto per una ventina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserirla nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da novo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Dieta da reflusso: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pastina in brodo condita con olio e parmigiano.

Dieta per Allergia al nichel: nessuna modifica.

Dieta per Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

8- Pasta e fagioli

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	40	50
Fagioli secchi	30	35
Carota	10	12
Sedano	10	12
Cipolla	5	6
Olio extra vergine	5	6
Parmigiano	5	6

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente.
Mondare, tagliare, lavare le verdure. Mettere a cuocere in acqua salata, aggiungendo i fagioli quando l'acqua bolle.
Cuocere, frullare e successivamente unire la pasta e portarla a cottura.
Condire con olio extravergine di oliva a crudo e formaggio grana.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.
Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.
Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.
Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per Allergia al nichel: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pasta in brodo condita con olio e parmigiano.
Dieta per Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pasta in brodo condita con olio.

9- Pasta con i broccoli

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Broccoli	30	30
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere i broccoli tagliati a pezzetti, far cuocere il tutto per una ventina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pasta in brodo condita con olio.

10- Pasta al ragù di carne

Ingrédients	Grammatúra infanzia in gr	Grammatúra primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Macinato magro di vitello	20	30
Parmigiano reggiano	5	5
Olio extra vergine di oliva	5	6
Pomodoro pelato	40	50
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Porre in una casseruola le verdure tritate, gli aromi e l'aglio, appassire con l'olio assegnato ed infine aggiungere la carne, rosolarla e salarla. Unire i pelati già passati e cuocere per 30 minuti circa. Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con il ragù e con il parmigiano.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Rellusso e allergia al pomodoro: condire con il ragù in bianco (utilizzare parte del ragù prima dell'aggiunta del pomodoro).

Allergia al nichel: condire con il ragù in bianco (utilizzare parte del ragù prima dell'aggiunta del pomodoro).

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

11 – Minestrone con orzo

Ingrédients	Grammatúra infanzia in gr	Grammatúra primaria in gr
Orzo biologico	30	30
Fagioli o lenticchie secche	15	20
Carote	20	20
Patate	30	40
Sedano	10	10
Parmigiano reggiano	5	6

Olio extra vergine di oliva	5	q.b.
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)		q.b.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare il grano saraceno notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da nuovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Refusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: Condire con una crema di carote, olio e parmigiano come indicato.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

12- Pennette/Farfalle al pomodoro e basilico

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola (pennette o farfalle)	60	70
Pomodori pelati	50	60
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6
Basilico	q.b.	q.b.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da nuovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Allergia al nichel: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pastina in brodo condita con olio e parmigiano.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pastina in brodo condita con olio

13- Pasta e ceci

Ingredienti	Grammatatura infanzia in gr	Grammatatura primaria in gr
Pasta di semola	40	50
Ceci secchi	30	35
Carota	10	12
Sedano	10	12
Cipolla	5	6
Olio extra vergine	5	6

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci il giorno precedente.
Mondare e tagliare a pezzetti la carota, il sedano e la cipolla.

Cuocere in acqua salata le verdure e aggiungere i ceci quando l'acqua bolle. Porre sul fuoco un pentolone con acqua precedentemente salata e quando arriverà a bollire, versare la pasta. Frullare i ceci ed aggiungere la pasta cotta e l'olio.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: Utilizzare pasta senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di legumi: sostituire con un'altra pietanza.

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: servire la pasta in brodo o in bianco, condita con olio e parmigiano.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio

14- Risotto alla parmigiana

Ingredienti	Grammatatura infanzia in	Grammatatura primaria in
Riso	60	70
Cipolle	10	10
Parmigiano reggiano	15	15
Burro	5	5
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana e condire con 5 gr di olio.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica da apportare.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

15-Pasta gratinata con cavolfiore

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Cavolfiore	20	30
Parmigiano reggiano	5	6
Pan grattato	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	6
Prezioso e aglio	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Rosolare l'aglio e poi aggiungere il cavolfiore tagliato a pezzetti. Cuocerlo aggiungendo acqua o brodo vegetale. Intanto, quando l'acqua sarà arrivata ad ebollizione, fare cuocere la pasta che dovranno quando però risultare abbastanza al dente.

Quando cavolfiore e pasta saranno pronti, unirli, aggiungere il parmigiano e porre in una teglia. Cospargere con il pan grattato e cuocere in forno fin a quando si formerà una crosticina croccante.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane. Utilizzare pan grattato senza glutine.

Esclusione di latte e derivati: non aggiungere il parmigiano.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Refusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica .

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

16- Minestrone di farro e legumi

Inredienti	Grammaturo infanzia in gr	Grammaturo primaria in gr
Farro biologico	30	40
Fagioli cannellini secchi	15	20
Verdure miste: carote, porro, cavolfiore, coste, fagiolini	50	70
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6

Modalità di preparazione

Mettere i fagioli in ammollo il giorno precedente. Mondare e tagliare finemente tutte le verdure e cuocerle in acqua salata insieme ai legumi. Dopo circa 40 minuti aggiungere il farro e farlo cuocere. A cottura ultimata aggiungere olio e parmigiano.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare il grano saraceno notificata al Ministero della Salute e/o inserirla nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da nuovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Refusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica

Allergia al nichel: condire il farro solo con il misto di verdure, olio e parmigiano. Non aggiungere i legumi.
Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio oppure pastina in brodo condita con olio.

17- Crema di lenticchie con pastina

Inredienti	Grammaturo infanzia in gr	Grammaturo primaria in gr
Pastina di semola	40	50
Lenticchie secche	30	35
Carota	10	12
Sedano	10	12
Cipolla	5	6

Allergia al nichel: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pastina in brodo condita con olio e parmigiano.
Allergie multiple: servire la pasta in bianco condita solo con olio e parmigiano oppure pastina in brodo condita con olio.

Esclusione secondaria:

19-Sovracoscia di pollo arrosto

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Sovracoscia di pollo (peso con osso)	120	150
Olio extra vergine	4	5
Salvia, sale e rosmarino	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Sistemare le cosce in una placca unta d'olio, spolverizzare con sale e aromi.
Cuocere a 180°C per 50 minuti circa.
Per i più piccoli usare delle coscette disossate e privarle della pelle dopo la cottura.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di pollo; in tal caso sostituire con carne di manzo, tacchino o maiale.
Dieta da reflusso: nessuna modifica.
Allergia al nichel: nessuna modifica.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

20-Frittata

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Uova cat. A	60	70
Olio extra vergine	3	4
Parmigiano	3	4
Latte UHT	5	7

Modalità di preparazione

Sbattere con una frusta le uova con il latte, il sale e il grana.
Ungere una placca da forno con poco olio e scaldarla.
Versare il composto nella placca calda e informare a 180°C per circa 15 minuti.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.
Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta il latte e il formaggio grana.
Esclusione di uova e derivati: sostituire con un'altra pietanza come 60 gr di ricotta o crescenza 50 gr oppure 70 gr di carne bianca bollita o arrostita.
Dieta per reflusso: nessuna modifica.
Allergia al nichel: nessuna modifica.
Allergie multiple: eliminare dalla ricetta il parmigiano ed il latte.

21- Platessa dorata al forno

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Filetti di platessa surgelati	70	100
Olio extra vergine	2	3
Parmigiano	2	5
Pangrattato	2	3
Farina	1	2

Modalità di preparazione

In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina, il grana e il sale aromatizzato. Con il composto così ottenuto impanare i filetti di platessa, precedentemente scongelati, disporli su una placca oliata. Cuocere in forno caldo a 150°C per circa 15-20 minuti fino a dorare.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) oppure sostituire con parmigiano reggiano.

Dieta da reflusso e allergia a pomodoro e allergie multiple: nessuna modifica.

Allergia al nichel: sostituire la platessa con del merluzzo.

Allergia al pesce: sostituire la pietanza con 60/70 gr (infanzia/primaria) di petto di pollo arrosto.

Dieta per allergie multiple: eliminare dalla ricetta il formaggio grana.

22- Crescenza

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Crescenza	50	60

Modalità di preparazione

Porzionare la crescenza.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con un'altra pietanza, es. 60 gr di carne bianca o 70 di pesce o 30 gr di affettato.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica

Dieta per Reflusso e Allergie multiple: sostituire con un'altra pietanza, es. 60 gr di carne bianca o 70 di pesce o 30 gr di affettato.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

23- Spezzatino di tacchino con verdure

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Petto di tacchino	60	70
Carote	15	20
Sedano	2	3
Cipolla	10	11
Olio extra vergine	5	6
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Salvia e rosmarino	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Mondare le verdure, sbucciarle, lavarle, tritarle e farle appassire nel brodo vegetale. tagliare la carne a dadini, farla rosolare nel battuto di verdure e portare a cottura aggiungendo brodo vegetale e aggiustando con sale aromatizzato.

A fine cottura, condire con un filo di olio extra vergine di oliva a crudo.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica

Allergia al nichel e allergie multiple: nessuna modifica.

24- Frittata con formaggio

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Uova cat. A	60	70
Olio extra vergine	1	2
Parmigiano	5	6
Latte unt	q.b.	q.b.
Farina	2	3

Modalità di preparazione

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina e formaggio e aggiungerla alle uova. Oliare una padella e cuocere fino a doratura.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare una farina di riso o grano saraceno gluten free N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta il latte e il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con un'altra pietanza come 50/60 gr di ricotta o crescenza 40/50 gr oppure 60/70 gr di carne bianca bollita o arrostita

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Dieta per allergie multiple: eliminare dalla ricetta il formaggio grana ed il latte.

25- Filetto di merluzzo gratinato alle erbe aromatiche

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Filetti di merluzzo	70	90
Olio extra vergine	4	4
Erbe aromatiche (erba cipollina, rosmarino, menta, prezzemolo)	q.b.	q.b.
Pangrattato	10	12

Modalità di preparazione

In una terrina mescolare il pane grattugiato, le erbe aromatiche precedentemente sminuzzate e il sale.

Con il composto così ottenuto impanare i filetti di orata, precedentemente scongelati, disporli su una placca oliata. Cuocere in forno caldo a 150°C per circa 15-20 minuti fino a dorare.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pangrattato senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. N.B. Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica

Dieta da reflusso e allergia a pomodoro: nessuna modifica.

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel e allergie multiple: nessuna modifica.

Allergia al pesce: sostituire la pietanza con 60/70 gr (infanzia/primaria) di petto di pollo arrostito.

26- Caciotta/primo sale

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Ricotta di vacca fresca	40	50

Modalità di preparazione

Porzionare la caciotta.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica

Dieta per Reflusso e Allergie multiple: sostituire con un'altra pietanza, es. 50/ 60 gr di carne bianca o 60/70 di pesce.
Allergia al nichel: nessuna modifica

27- Arista di maiale al forno

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Carè di maiale dissossato	50	50
Carote	5	5
Sedano	5	5
Cipolle	5	5
Brodo vegetale	30	30
Salvia e rosmarino	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	6

Modalità di preparazione

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

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica

Dieta per Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergie multiple: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica

28- Bocconcini di maiale al limone

Ingrédients	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Lonza di maiale	60	70
Olio extra vergine	2	3
Brodo vegetale, succo di limone e sale	q.b.	q.b.
Farina di frumento	3	4

Modalità di preparazione

Sgrassare la lonza di maiale e tagliarla a piccoli bocconcini. Infarinare la carne avendo cura di togliere l'eccesso di farina con un setaccio. Porre in una placca leggermente unta, salare e irrorare con il brodo vegetale. Cuocere in forno a 150°C. dopo 15 minuti mescolare e bagnare con il succo di limone. Terminare la cottura per altri 10/15 minuti.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica
Dieta per reflusso: non aggiungere il limone.
Allergia al nichel e allergie multiple: nessuna modifica.

29- Asiago

Ingrédients	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Asiago	30	40

Modalità di preparazione

Porzionare l'asiago.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con un'altra pietanza, es.50/ 60 gr di carne bianca o 60/70 di pesce.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica

Dieta per Reflusso e Allergie multiple: sostituire con un'altra pietanza, es.50/ 60 gr di carne bianca o 60/70 di pesce.

Allergia al nichel: nessuna modifica

30- Trancio di nasello con pomodorini

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Trancio di nasello surgelato	70	90
Pomodorini	20	30
Olio extra vergine di oliva	3	4
Sale e prezzemolo	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Scongelaire il nasello, ungere una teglia e porvi i tranci scongelati, tagliare i pomodorini. Cospargere il pesce con i pomodorini e il prezzemolo e cuocere a 165° C per 20 minuti circa.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Dieta per Reflusso e allergia al pomodoro: cuocere il pesce in bianco.

Allergia al nichel e Allergie multiple: cuocere il pesce in bianco.

Allergia al pesce: sostituire con 50/60 gr di carne bianca o con 20/30 gr di parmigiano a pezzi.

31- Polpette di bovino al sugo

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Spalla di bovino	50	70
Olio extra vergine	3	3
Parmigiano	3	3
Pomodori pelati	20	30
Uovo biologico	5	7

Modalità di preparazione

Formare delle polpette composte di carne magra macinata finemente, il parmigiano, l'uovo ed il prezzemolo; disporre le polpette in una teglia da forno unta con poco olio e aggiungere della salsa di pomodoro.
Cuocere al forno a 150°C per 30 minuti coperte.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: Il formaggio grana non deve essere grattugiato con la stessa grattugia che si usa per il pane.
Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da nuovo (controllare l'etichetta) oppure sostituire con parmigiano reggiano. Amalgamare il macinato con parmigiano raggiato, prezzemolo e 10 gr di mollica di pane evitando di usare l'uovo, formare delle palline e cuocere in una teglia separata con lo stesso procedimento.

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro e allergia al nichel: preparare le polpette secondo ricetta e poi cuocerle in bianco in una teglia a parte.

Dieta per Allergie multiple: eliminare dalla ricetta il formaggio grana..

32- Prosciutto cotto

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Prosciutto cotto	30	40

Modalità di preparazione

Eliminare il grasso, affettare e presentare la fetta di prosciutto arrotolata.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare prosciutto cotto inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati e Allergie multiple: utilizzare prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Dieta da Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

33- Polpettone di tacchino

Ingredienti	Ricetta unica in gr
Petto di tacchino	100
Olio extra vergine	5
Patate	30
Carote	30
Uovo biologico	10

Materina 1 fetta/bambino

Primaria 2 fette/bambino

Modalità di preparazione

Fate cuocere al vapore le carote precedentemente pulite etagliate a rondelle, ed le patate pelate e tagliate eia spicchi. Quando saranno cotte, schiacciarle con lo schiaccia patate (o frullarle). Formare delle polpette composte di carne bianca macinata finemente, l'uovo e la purea di carote e patate; disporre le polpette in una teglia da forno unta con poco olio e cuocere al forno a 150°C per 30 minuti coperto.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: Amalgamare il macinato senza aggiungere l'uovo e cuocere in una teglia separata con lo stesso procedimento.
Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: amalgamare il macinato utilizzando 20 gr di mollica di pane senza lievito in sostituzione alla patata.

34-Bastoncini di merluzzo al forno

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Bastoncini di merluzzo	90	120
Olio extra vergine	2	3

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare prodotti senza glutine oppure 70 gr di merluzzo per l'infanzia e 90 gr di merluzzo per la primaria
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati:nessuna modifica.
Dieta da reflusso e allergia a pomodoro e allergie multiple: nessuna modifica.
Allergia al nichel: nessuna modifica.
Allergia al pesce: sostituire la pietanza con 60/70 gr (infanzia/primaria) di petto di pollo arrosto.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

35-Mozzarella alla caprese

Inredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Mozzarella di vacca	50	70
Pomodori biologici	50	100
Basilico	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Tagliare la mozzarella a fette ed anche il pomodoro. Impiattare alternando la mozzarella con il pomodoro e cospargendo con trito di basilico fresco.
Modifiche per diete speciali
Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati e allergie multiple: sostituire con un'altra portata 50/60 gr di carne bianca arrosto o 60/70 gr di pesce bollito.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica

Dieta da reflusso: sostituire la pietanza con 20/30 gr di parmigiano reggiano o Asiago.
Allergia al nichel ed al pomodoro: servire la mozzarella senza pomodoro.

36- Fagiolini trifolati

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Fagiolini	80	130
Olio extra vergine	4	5
Prezzemolo e aglio	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Cucinare i fagiolini in una casseruola con poco olio, insaporire con aglio spremuto e salare. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica
Esclusione di legumi: sostituire con un'altra pietanza.
Dieta per Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: nessuna modifica.
dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

37- Spinaci all'agro

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Spinaci	100	150
Sale e limone	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	7

Modalità di preparazione

Cuocere al vapore gli spinaci. A cottura ultimata aggiungere olio e sale e limone.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica
Dieta per Reflusso:condire solo con olio, evitare il limone.
Dieta per allergia al nichel: sostituire con la portata con una delle seguenti ricette -38, -41, -42, -44, -49, -50, -51.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.
Allergia al pomodoro: nessuna modifica.

38- Piselli in tegame

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Piselli freschi o surgelati	70	100
Cipolla	5	10
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5

Modalità di preparazione

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.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica
Dieta per Reflusso: nessuna modifica.
Allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: sostituire con la portata con una delle seguenti ricette -38, --41, -42, -44, -49, -50, -51.
Dieta per allergia al nichel: nessuna modifica.

39- Finocchi

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Finocchi	70	90
Olio extra vergine	4	5

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare a julienne il finocchio condire con olio.
Modifiche per diete speciali
Esclusione di glutine:nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati e allergie multiple: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.
Dieta per Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: nessuna modifica.

40- Insalata mista

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
-------------	---------------------------	---------------------------

Misto di insalata (rucola, radicchio, lattuga, ravanelli)	50	5	4
Olio extra vergine			

Modalità di preparazione

Mondere, lavare le verdure.
Condire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e un pizzico di sale.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.
Dieta per Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Allergia al nickel: escludere la lattuga.

41- Spinaci saltati

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Spinaci	100	150
Sale	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extra vergine	5	7

Modalità di preparazione

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.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: non aggiungere il parmigiano.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica
Dieta per Reflusso: nessuna modifica.
Allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nickel: sostituire con la portata con una delle seguenti ricette -38, -41, -42, -44, -49, -50, -51. Dieta per allergie multiple: non aggiungere il parmigiano..

42- Bieta all'agro

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Bieta	100	150

Sale e limone	q.b.	
Olio extra vergine	5	7

Modalità di preparazione

Cuocere al vapore la bietta. A cottura ultimata aggiungere olio e sale e limone.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica
Dieta per Reflusso: condire solo con olio e sale.
Allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: sostituire con la portata con una delle seguenti ricette -38, --41, -42, -44, -49, -50, -51.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

43- Spinaci al burro

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Spinaci	100	150
Parmigiano	2	3
Sale	q.b.	q.b.
Burro	3	5

Modalità di preparazione

Cuocere al vapore gli spinaci. A cottura ultimata saltarli in padella con il burro, parmigiano e sale.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: non utilizzare per il parmigiano, la stessa grattugia utilizzata per il pane.
Esclusione di latte e derivati: condire gli spinaci solo con olio e sale.
Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da nuovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.
Dieta per Reflusso: nessuna modifica.
Allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: sostituire con la portata con una delle seguenti ricette -38, --41, -42, -44, -49, -50, -51.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

44- Patate arrosto

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Patate	130	150
Sale e rosmarino	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	4	5

Modalità di preparazione

Pulire e sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a spicchi o dadolini.
Profumare con il rosmarino tritato e condire con un filo di olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale.
Informare a 180°C.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica
Dieta per Reflusso: nessuna modifica.
Allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: sostituire con la portata con una delle seguenti ricette -38, --41, -42, -44, -49, -50, -51.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

45- Carote al vapore

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Carote	100	130
Olio extra vergine	4	4

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le carote.
Cuocere al vapore e a cottura ultimata, condire con sale e olio.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.
Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.
Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.
Dieta per Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.
Dieta per allergia al nichel: nessuna modifica.
Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE

Le grammature previste per ogni porzione rappresentano la media dei fabbisogni degli alunni nelle diverse fasce d'età, pertanto considerando l'eterogeneità dei commensali sarà cura degli addetti alla porzionatura "personalizzare" la porzione da servire ad ogni alunno.

"L'attenzione alle porzioni sia acquisendo, in educazione alimentare, un'importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.

E' pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscono gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es.: scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere

contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza." 17

Per esempio, il diverso diametro di mestoli o schiumarole apporta quantità diverse di primo piatto:

Peso a crudo in gr	Diametro schiumarola in cm	Diametro mestolo in cm
40	10	9
60	11	10
80	13	12

Durante il servizio:

- Non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto;
- evitare di servire la doppia razione dei primi piatti asciutti;
- se una preparazione non è gradita servirne comunque una minima quantità (assaggio);
- servire nel piatto ad ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno, se non gradito servirne una minima quantità (assaggio).



Città di Minturno - Servizio Mensa Scolastica

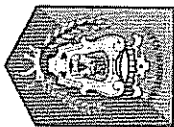
Scuola dell'Infanzia e Primaria Menù Autunno/Inverno



1 ^a Settimana	2 ^a Settimana	3 ^a Settimana	4 ^a Settimana
Lunedì 1- Risotto con zucca 19- Sovracosce di pollo arrosto 36- Fagiolini trifolati Pane Frutta	Martedì 2- Minestra di verdura con pastina 24- Frittata con formaggio 37- Spinaci all'agro Pane Frutta	Lunedì 6- Risotto con crema di spinaci 23- Spezzatino di tacchino con verdure 38- Piselli in tegame Pane Frutta	Lunedì 16- Minestra di farro e legumi 32- Prosciutto cotto 42- Bieta all'agro Pane Frutta
Mercoledì 3- Orzo con lenticchie 22- Crescenza 39- Finocchi Pane Frutta	Martedì 9- Pasta con broccoli 25- Filetto di merluzzo gratinato alle erbe 45- Carote al vapore Pane Frutta	Martedì 15- Pasta gratinata con cavolfiore 24- Frittata con formaggio 39- Finocchi Pane Frutta	Martedì 12- Pasta al pomodoro e basilico 33- Polpettone di tacchino 38- Piselli in tegame Pane Frutta
Giovedì 4- Gnocchi di patate al pomodoro 21- Platessa dorata al forno 38- Piselli in tegame Pane Frutta	Mercoledì 8- Pasta e fagioli 20- Frittata 42- Bieta all'agro Pane Frutta	Mercoledì 13- Pasta e ceci 29- Asiago 40- Insalata mista Pane Frutta	Mercoledì 17- Pasta con lenticchie 20- Frittata 45- Carote al vapore Pane Frutta
Venerdì 5- Risotto con verza 28- Boccconcini di maiale al finone 45- Carote al vapore Pane Frutta	Giovedì 7- Pasta con zucca 32- Prosciutto cotto 44- Patate arrosto/Lesse Pane Frutta	Giovedì 14- Risotto alla parmigiana 30- Trancio di nasello con pomodorini 42- Bieta all'agro Pane Frutta	Giovedì 1- Risotto con zucca 34- Baccinini di merluzzo al forno 41- Spinaci saltati Pane Frutta
	Venerdì 10- Pasta al ragù di carne 26- Caciotta/Primo sale 40- Insalata mista Pane Frutta	Venerdì 12- Farfalle al pomodoro 31- Polpette di bovino al sugo 45- Carote al vapore Pane Frutta	Venerdì 18- Pasta al pomodoro gratinata al forno 35- Mozzarella alla caprese 44- Patate arrosto/Lesse Pane Frutta

Elaborato dalla Dott.ssa Barbara Trani - Biologa Nutrizionista

Si Precisa che il menù su indicato, per imprevisti di carattere tecnico, potrebbe subire piccole variazioni.



Città di Minuturno - Servizio Mensa Scolastica

Scuola dell'Infanzia e Primaria

Menù Primavera/Estate



1^a settimana Lunedì 1 - Minestrone di Zucchini 21 - Dadofini di pollo con piselli 52- Carote al vapore Pane Frutta	Martedì 2 - Pasta all'ortolana 27- Frittata con formaggio 43 - Finocchi gratinati al forno Pane Frutta	Mercoledì 3 - Pasta e lenticchie 25 - Asiago 45 - Pomodori all'insalata Pane Frutta	Giovedì 4- Pennette al pomodoro e basilico 24 - Piadessa dorata al forno 51 - Verdure al forno Pane Frutta	Venerdì 5 - Risotto alla parmigiana 32 - Spezzatino di tacchino con patate 44 - Spinaci saltati Pane Frutta
2^a settimana Lunedì 6- Pasta al ragu di carne 28 - Ricotta 48 - Insalata mista Pane Frutta	Martedì 7- Pasta con zucchini e speck 28 - filetto di orata gratinato alle erbe 44 - Spinaci saltati Pane Frutta	Mercoledì 16 - Minestrone di legumi 40 - Frittata con spinaci/zucchini 51 - Verdure al forno Pane Frutta	Giovedì 9 - Gnocchi di patate al pomodoro 23-Scaloppe di pollo alla salvia 50 - Carote e mais Pane Frutta	Venerdì 10 - Riso e piselli 35 - Jamburger di vitellone 41 - Fagiolini bolliti Pane Frutta
3^a settimana Lunedì 3 - Zuppa di lenticchie 32- Spezzatino di tacchino 49 - Patate arrosto Pane Frutta	Martedì 12 - Pasta alla ciociara 31 - Frittata con prosciutto 41 - Fagiolini bolliti Pane Frutta	Mercoledì 13 - Pasta e ceci 33- Certosa 45 - Pomodori all'insalata Pane Frutta	Giovedì 14 - Risotto primavera 34- filetti di merluzzo dorati 48 - Insalata mista Pane Frutta	Venerdì 15 - Pasta con pesto delicato 26 - Petto di pollo arrosto 47 - Tris: carote, piselli, mais Pane Frutta
4^a settimana Lunedì 16 - Crema di zucchini con riso 36 - Prosciutto cotto 46 - Bieta all'aglio Pane Frutta	Martedì 12 - Pasta al pomodoro gratinata al forno 22 - Uovo sodo 43 - Piselli in legume Pane Frutta	Mercoledì 3 - Pasta con lenticchie 34 - Bastoncini di merluzzo al forno 52 - Carote al vapore Pane Frutta	Giovedì 5 - Risotto alla parmigiana 38- Polpettone di manzo 53 - Purée di patate Pane Frutta	Venerdì 18 - Insalata di pasta leggera 39- Mozzarella alla caprese 48 - Insalata mista Pane Frutta

Elaborato dalla Dott.ssa Barbara Trani - Biologa Nutrizionista

Si Precisa che il menù su indicato, per imprevisti di carattere tecnico, potrebbe subire piccole variazioni.

