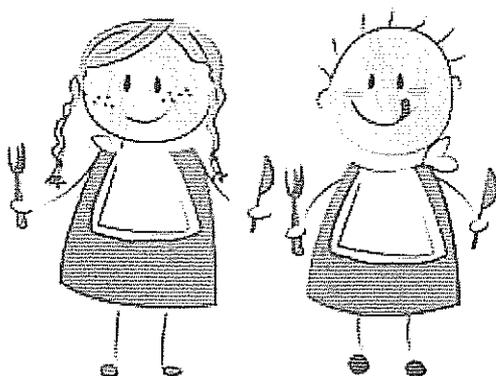


Mensa Scolastica

Indicazioni per la ristorazione collettiva e Ricette

A cura della Dott.ssa Barbara Trani

Biologa Nutrizionista



Periodo di fruizione: Primavera/Estate

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^a 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 menu 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 toelettata, 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 (prezzemolo, 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 menu con parmigiano e pasta in bianco con carote e patate “dieta a scarso residuo”;

- 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 istruzione, 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.

Caratteristiche Merceologiche degli alimenti

La quota proteica giornaliera va scelta tra gli alimenti sotto indicati. E' consigliabile alternare l'utilizzo delle diverse fonti proteiche in modo che ciascuna venga rappresentata mediamente una volta alla settimana.

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

Pesce: va data la preferenza ai pesci surgelati o freschissimi, deliscati, tipo filetti o tranci, surgelati individualmente o interfogliati (filetti di merluzzo o nasello, filetti di platessa, filetti di persico, pesce spada in tranci, seppie).

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 sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive. La scelta degli ortaggi deve avvenire nell'ambito di quelli appartenenti esclusivamente alla prima categoria di classificazione, di norma di provenienza nazionale. 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 sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

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

La scelta dei prodotti avverrà nell'ambito di quelli appartenenti alla prima categoria di classificazione, di norma di provenienza nazionale. Si consiglia l'uso di frutta biologica per ridurre il rischio di contaminanti chimici, soprattutto se non si può garantire la frutta sbucciata all'utenza.

Composizione Bromatologica media delle 4 settimane

Scuola dell'infanzia

Kcal	606,15
Proteine	25 gr
Carboidrati	88,2 gr
Lipidi	17,9 gr
Proteine animali	13,3 gr
Proteine vegetali	12,4 gr
Calcio	210 gr
Ferro	3,52 gr

Scuola Primaria

Kcal	754,5
Proteine	31 gr
Carboidrati	110,8 gr
Lipidi	21,8 gr
Proteine animali	15,8 gr
Proteine vegetali	15,9 gr
Calcio	260 gr
Ferro	4,33 gr

Stagionalità per frutta e verdura

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
Carciofi	X	X	X	X		X				X	X	X
Cardi	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	X	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							
Fagiolini					X	X	X	X	X			
Fave				X	X	X	X					
Finocchi	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		
Rucola				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	X
Zucche	X	X						X	X	X	X	X
Zucchine						X	X	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 menù.

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				
Angurie							X	X				
Arance	X	X	X	X	X						X	X
Avocado											X	X
Banane	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cachi										X	X	X
Castagne										X	X	
Ciliegie					X	X	X					
Fichi							X	X	X			
Fichi d'India									X			
Fragole				X	X	X	X	X				
Kivi	X	X	X	X	X						X	X
Lamponi							X	X				
Limoni			X	X		X	X			X	X	
Mandaranci	X	X									X	X
Mandorle	X	X	X								X	X
Mele	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
Mirtilli						X	X	X	X	X		
More								X				
Meloni		X					X	X	X			X
Pere	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
Pesche						X	X	X	X			
Pompelmi	X											X
Prugne						X	X	X	X			
Ribes							X	X				
Uva								X	X	X		

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

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

Menù Alternativi

1. Pranzo a Sacco

Ingredienti	Grammatura infanzia	Grammatura 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 conterrà un contorno (lattuga o pomodoro)

2. Menù d'emergenza

Ingredienti	Grammatura infanzia	Grammatura 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, uova, 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

Ingredienti	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 Primavera/Estate

Brodo vegetale

Ingredienti
Acqua
Carote
Bieta
Patate
Coste di sedano
Cipolla
Lattuga

Pane

Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
30 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- Orzotto con zucchine

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Orzo perlato	60	70
Zucchine	40	50
Parmigiano reggiano	5	6
Cipolle	10	10
Olio extra vergine di oliva	5	5
Brodo vegetale e prezzemolo	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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

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- Pasta all'ortolana

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Sedano	5	5
Carote	5	10
Cipolle	10	10

Pomodori pelati	20	30
Parmigiano reggiano	5	7
Olio extra vergine di oliva	5	7
Brodo vegetale	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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

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 alletgia al nichel: conservare parte delle verdure e non unirle al sugo di pomodoro, frullarle ed utilizzarle per condire la pasta, aggiungendo il parmigiano a fine preparazione.

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

3- Pasta con lenticchie

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	40	40
Lenticchie secche	30	35
Carota	10	12
Sedano	10	12
Cipolla	5	6
Olio extra vergine	5	6

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 la pasta. A cottura ultimata condire con olio.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: sostituire il misto di cereali con grano saraceno (il grano saraceno va leggermente tostato in padella prima di cuocerlo) 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 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.

4- Pennette al pomodoro e basilico

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola (pennette o ferfalle)	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 uovo (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

5- Risotto alla parmigiana

Ingredienti	Grammatura infanzia in	Grammatura primaria in
Riso	60	70
Cipolle	10	10
Parmigiano reggiano	10	12

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.

6- Pasta al ragù di carne

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Macinato magro di vitello	20	30
Sedano, carote e cipolle	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.

Reflusso 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.

7- Pasta con zucchine e speck

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	50	70
Zucchine	40	50
cipolle	3	4
Speck IGP	10	15
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	4	5
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle sottili. Riscaldare l’olio d’oliva in una padella, aggiungere la cipolla tritata lo speck tagliato a dadini e dopo un minuto le zucchine. Salate. Far cuocere per circa 20 minuti (se necessario aggiungere del brodo). Lessare la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Scolare la pasta e condire con le verdure e lo speck.

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 e lo speck.

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.

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- Crema di fagioli e farro

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Farro	40	40
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 il farro e portarlo a cottura.

Condire con olio extravergine di oliva a crudo e formaggio grana.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: sostituire il farro con il riso gluten free. 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 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.

9- Gnocchi 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 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. 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.

10- Riso con piselli

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Riso parboiled	60	70
Piselli surgelati	25	30
Carote	2	3
Cipolla	2	4
Parmigiano reggiano	5	5
Olio extra vergine di oliva	5	6
Brodo vegetale	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Cuocere i piselli facendoli stufare con cipolla, carote e brodo vegetale.

Aggiungere il riso e cuocere aggiungendo brodo vegetale.

A fine cottura condire con olio extra vergine di oliva e formaggio grana.

Se il pasto è trasportato, mantenere il riso separato dal sugo caldo e condire solo prima di servire.

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.

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

Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: condire il riso in bianco con olio e parmigiano.

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

11 – Orzo alla caprese

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Orzo perlato	60	70
Pomodori	15	20
Mozzarella	15	20
Olio extra vergine di oliva	2	3
Basilico	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Lavare l’orzo e lessarlo in abbondante acqua salata.

Lavare i pomodori e tagliarli a cubetti.

Preparare un pesto con olio e basilico, lavato e frullato.

Tagliare la mozzarella a dadini.

Unire la mozzarella e i pomodori al pesto e conservare in frigorifero.

Al momento di servire unire il tutto al riso.

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: sostituire con riso al pomodoro.

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

Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: condire il riso con olio e 5 gr di parmigiano.

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

12- Pasta alla ciociara

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola (pennette o ferfalle)	60	70
Olive verdi	5	5
Pomodori pelati	30	30
Peperoni	20	20
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6
Basilico	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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

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: 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- Pastina in purea di ceci

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura 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: sostituire con pasta senza glutine e 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

Esclusione di legumi: sostituire con un'altra pietanza.

Dieta per reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica

Allergia al nichel: servire il miglio in brodo, condito con olio e parmigiano.

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

14- Risotto Primavera

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Riso	60	70
Piselli surgelati	30	35
Cipolla	10	10
Carota	20	20
Sedano	5	5
Parmigiano reggiano	5	6
Burro	5	6
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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

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.

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

Dieta da reflusso: nessuna modifica.

Dieta per Allergia al pomodoro: nessuna modifica.

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.

15- Pasta con il pesto delicato

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Parmigiano reggiano	5	6
Basilico	5	5
Olio extra vergine di oliva	5	7
Pinoli	5	7
Brodo vegetale	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Frullare il basilico con l’olio extra vergine di oliva ed i pinoli. Se il composto risulta troppo denso, aggiungere un po’ di brodo vegetale freddo.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata.

Condire la pasta con il pesto di basilico e il grana grattugiato.

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: non aggiungere il parmigiano.

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

Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica .

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

16- Crema di zucchine con riso

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Riso parboiled	60	70
Zucchine	40	50
Cipolle	3	4
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6
Prezzemolo e brodo vegetale	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le zucchine, la cipolla o i porri, cuocere nel brodo vegetale e salare. A metà cottura, aggiungere il prezzemolo tritato. Successivamente, aggiustare di sale e frullare. Per i pasti trasportati cuocere a parte il riso parboiled. Prima di servire aggiungere il grana.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: 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 pomodoro: nessuna modifica

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Reflusso: servire il riso in bianco condito con olio e parmigiano.

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

17- Crema di lenticchie con orzo

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

Modalità di preparazione

Mettere a bagno le lenticchie il giorno precedente.

Mondare, tagliare, lavare le verdure. Mettere a cuocere in acqua salata, aggiungendo le lenticchie quando l'acqua bolle.

Cuocere, frullare e successivamente unire l'orzo e portarlo a cottura.

Condire con olio extravergine di oliva a crudo.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: sostituire l'orzo con il miglio gluten free.

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 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 oppure pastina in brodo condita con olio.

18- Insalata di pasta leggera

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Tonno sgocciolato	15	15
Pomodori maturi	20	30
Piselli	20	30
Carote	20	30
Olio extra vergine	5	5

Modalità di preparazione

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere il tonno sgocciolato, i piselli bolliti, i pomodori tagliati a pezzetti e le carote lessate a piccoli pezzetti.

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, allergia al pomodoro: escludere il pomodoro dalla preparazione.

: condire solo con il passato di verdure senza unirvi la salsa di pomodoro, aggiungere il parmigiano.

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

19- Risotto allo zafferano

Ingredienti	Grammatura infanzia in	Grammatura primaria in
Riso	60	70
Cipolle	10	10
Parmigiano reggiano	10	15
Burro	5	5
Brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)	q.b.	q.b.
Zafferano	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 e lo zafferano precedentemente sciolto in un po' di brodo vegetale..

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 .

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.

20- Pasta al pomodoro gratinata al forno

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pasta di semola	60	70
Pomodori pelati	50	60
Parmigiano reggiano	5	6
Olio extra vergine di oliva	5	6
Pangrattato	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Preparare la salsa di pomodoro e cuocere la pasta. A cottura ultimata, unirla alla passata di pomodoro, aggiungere il parmigiano e porla in una teglia da forno. Spolverizzare la superficie della pasta con un poco di pangrattato. Infornare a 200 gradi finchè non sarà imiondita in superficie.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e pangrattato 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: 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.

21- Dadolini di pollo con piselli

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Petto di pollo	60	70
Piselli surgelati	15	20
Olio extra vergine	4	6
Cipolla	2	3
Brodo vegetale	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Tagliare la carne a dadini. Mondare, lavare e tritare la cipolla.

Cuocerla con un filo di olio extra vergine di oliva e del brodo vegetale assieme alla cipolla.

A metà cottura aggiungere i piselli

Salare a fine cottura e servire.

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.

22- Uova sode

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Uova cat. A	70	70
Olio extra vergine	3	4

Modalità di preparazione

Cuocere le uova in acqua per circa 8 -10 minuti.

Sbucciare le uova, tagliarle a metà e condirle con olio e sale.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

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: nessuna modifica.

23- Scaloppe di pollo alla salvia

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Petto di pollo	60	70
Olio extra vergine	1	2
Farina di frumento	2	3
Sale, salvia e rosmarino	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Tagliare il pollo a fettine, batterle e infarinarle leggermente.

Sistemare le fettine in una placca da forno unta con poco olio extra vergine di oliva, salare con il sale aromatizzato e irrorarle con il brodo vegetale.

Cuocere in forno caldo a 150°C per circa 15-20 minuti.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata 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 da reflusso: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Allergie multiple: nessuna modifica.

24- Platessa dorata al forno

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Filetti di platessa surgelati	70	80
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.

25- Asiago

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Asiago	30	30

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.

26- Petto di pollo arrosto

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Petto di pollo	60	70
Olio extra vergine	5	6
Salvia e rosmarino	q.b.	q.b.

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.

27- 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 uht	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.

28- Filetto di orata gratinato alle erbe aromatiche

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Filetti di orata	60	70
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 arrosto.

29- Ricotta

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Ricotta di vacca fresca	50	60

Modalità di preparazione

Porzionare la ricotta.

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

30- Scaloppe di tacchino al limone

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Fesa di tacchino	60	70
Farina di frumento	q.b.	q.b.
Succo di limone	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	6

Modalità di preparazione

Stendere le scaloppine e batterle e dopo averle passate nella farina, sistemarle in una placca leggermente unta con olio extravergine di oliva. Salare e irrorare con brodo vegetale.

Cuocere in forno a 150°C per 15 minuti. Spremere i limoni e versarne il succo in una padella pulita facendolo concentrare. Aggiungere alla carne il succo di limone insieme al prezzemolo lavato e tritato. Cuocere ancora 5 minuti.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserito 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 pomodoro: nessuna modifica.

Allergie multiple: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica

31- Frittata con prosciutto

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Uova cat. A	60	70
Olio extra vergine	2	3
Parmigiano	3	3
Latte uht	5	8
Prosciutto cotto	10	10

Modalità di preparazione

Sbattere con una frusta le uova con il latte, il sale e il grana. Aggiungere il prosciutto tagliato a pezzetti.

Ungere una placca da forno con poco olio e scaldarla.

Versare il composto nella placca calda e infornare a 180°C per circa 15 minuti. Oppure ungere una padella antiaderente e cucinare a fiamma bassa sul fuoco.

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 ed utilizzare un prosciutto senza lattosio e proteine del latte.

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

Dieta per Reflusso e allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Allergie multiple: eliminare dalla ricetta il formaggio grana ed il latte.

Allergia al nichel: nessuna modifica

32- Spezzatino con patate

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Bocconcini di tacchino	60	70
Farina	3	4
Cipolle, sedano e carote	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	3	3
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Patate	80	100

Modalità di preparazione

Disporre in una teglia i pezzi di tacchino salati e passati alla farina bianca, le verdure a pezzettini e gli aromi. Rosolare la carne e le verdure. Aggiungere le patate tagliate a pezzi con un po' di brodo vegetale e lasciare cuocere per circa un'ora. Porzionare lo spezzatino.

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: nessuna modifica.

Allergia al nichel: non aggiungere le patate.

allergie multiple: nessuna modifica.

33- Certosa

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Certosa o stracchino	30	40

Modalità di preparazione

Porzionare la certosa.

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

34- Filetti dorati di merluzzo

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Filetti di merluzzo surgelati	60	70
Farina di frumento e farina di mais	3	3
Pangrattato	1	1
Formaggio grana	2	2
Olio extra vergine di oliva	2	3
Sale, salvia e rosmarino	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

Scongelare il merluzzo. In una terrina, mescolare il pane grattugiato, le farine, il grana e il sale.

Impanare i filetti di merluzzo, disporli in una placca da forno unta con poco olio e cuocere in forno a 150°C per circa 15-20 minuti fino a doratura, avendo cura di girarli a metà cottura.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato e farina di frumento senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura “senza glutine” in etichetta; utilizzare farina di mais 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 la grana dalla preparazione.

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 Reflusso e Allergie multiple: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

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

35- Hamburger di vitellone

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Macinato magro di vitellone	60	70
Olio extra vergine	3	5
Succo di limone, salvia e rosmarino	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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

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 e allergia al nichel: nessuna modifica.

Dieta per Allergie multiple: nessuna modifica.

36- Prosciutto cotto o crudo magro

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Prosciutto cotto o crudo magro	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 o crudo

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.

37- Pesce spada alla piastra

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pesce spada	70	80
Olio extra vergine di oliva	5	5
Succo di Limone	5	5
Salvia e rosmarino	q.b.	q.b.

Modalità di preparazione

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

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 da reflusso e allergia a pomodoro: nessuna modifica.

Allergia al nichel: nessuna modifica.

Allergia al pesce: sostituire con 50/60 gr di carne bianca.

38- Polpettone di tacchino

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

Materna 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 a spicchi. Quando saranno cotte, schiacciarle con lo schiaccia patate (o frullarle). Formare delle polpettine composte di carne bianca macinata finemente, l'uovo e la purea di carote e patate; disporre le polpettine 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.

39- Mozzarella alla caprese

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Mozzarella di vacca	50	70
Pomodori biologici	50	70
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.

40- Frittata con spinaci

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Uova cat. A	60	70
Farina	5	7
Olio extra vergine	3	4
Spinaci/zucchine	10	20
Parmigiano	3	4
Latte UHT	10	15

Modalità di preparazione

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

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di riso. 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: escludere le zucchine.

Allergia al nichel: escludere gli spinaci.

Allergie multiple: eliminare dalla ricetta il parmigiano ed il latte.

41- Fagiolini bolliti

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 abbondante acqua, insaporire con aglio spremuto e sale. 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.

42- Piselli in tegame

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Piselli freschi o surgelati	70	70
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 carote al vapore.

Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

43- Finocchi alla julienne gratinati al forno

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Finocchi	70	90
Pangrattato	2	3
Parmigiano	2	3
Olio extra vergine	4	5

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare a julienne il finocchio.

Disporlo nelle placche, aggiungere un po' d'acqua, un filo di olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale.

Infornare a 160°C per 15 minuti, mescolare e spolverizzare con il grana e il pane grattugiato.

Terminare la cottura in forno fino a doratura.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o inserito 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 e allergie multiple: 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: nessuna modifica.

44- Spinaci saltati

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Spinaci	80	100
Sale	q.b.	q.b.
Parmigiano	2	4
Olio extra vergine	3	4

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 nichel: sostituire con la portata con una delle seguenti ricette -38, -41, -42, -44, -49, -50, -

51. Dieta per allergie multiple: non aggiungere il parmigiano..

45- Pomodori all'insalata

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Pomodori	100	120
Sale e basilico	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	6

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: sostituire con un altro contorno.

Allergia al nichel: sostituire con un altro contorno.

Allergie multiple: nessuna modifica.

46- Bieta all'agro

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

Modalità di preparazione

Cuocere al vapore la bieta. 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

47- Tris carote, piselli e mais

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Tris carote, piselli, mais precotto	100	150
Burro	3	5

Modalità di preparazione

Sciogliere sotto acqua corrente il precotto di mais, carote e piselli. Ripassarli in padella con il burro e aggiungere un pizzico di sale.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: condire con olio e non burro.

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.

48- Insalata mista

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Lattuga	15	20
Radicchio	10	10
Finocchio	15	15
Carote	10	10
Olio extra vergine	4	5

Modalità di preparazione

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

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: non inserire la lattuga nella preparazione del contorno.

Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

49- 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.

Infornare 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.

50- Carote e mais

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Carote	40	40
Mais	20	20
Olio extra vergine	5	7

Modalità di preparazione

Bollire le carote tagliate a rondelle, con il mais. Condire con sale ed 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: nessuna modifica.

Allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Dieta per allergia al nichel: servire solo 60 gr di carote .

Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

51- Verdure al forno

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Verdure varie: carote, finocchi, zucchine, fagiolini, bieta	80	130
Olio extra vergine	5	7

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le verdure.

Disponerle nelle placche, aggiungere un po' d'acqua, un filo di olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale e prezzemolo.

Infornare a 160°C per 15 minuti, se necessario aggiungere un po' di acqua.

Modifiche per diete speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o inserito 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 per Reflusso: sostituire con delle carote bollite.

Allergia al pomodoro: nessuna modifica.

Dieta per allergia al nichel: sostituire con carote bollite.

Dieta per allergie multiple: nessuna modifica.

52- Carote al vapore

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Carote	100	130
Olio extra vergine	4	5

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.

53- Purea di patate

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Patate	100	130
Latte UHT	15	30
Parmigiano	5	5
Burro	5	5

Modalità di preparazione

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

Modifiche per diete speciali

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

Esclusione di latte e derivati e allergie multiple: vedi sotto per ricetta vegan.

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.

Allergia al nichel: sostituire con una delle seguenti ricette -38, -41, -42, -44, -49, -50, -51.

Purea di patate- ricetta vegan

Ingredienti	Grammatura infanzia in gr	Grammatura primaria in gr
Patate	100	130
Latte di riso	15	30
Noce moscata e prezzemolo	q.b.	q.b.
Margarina vegetale	5	5

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 sta 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.

È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano 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).

