

<i>Regione Abruzzo</i>
Dipartimento di Prevenzione
<i>Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione</i>
<i>Igiene della Nutrizione</i>
<b>Azienda Unità Sanitaria Locale Teramo</b>

# ***Linee guida per la ristorazione nelle scuole elementari e medie***



**Prot n° 548/IA**

**Del 14.02.2008**

Scuole del Comune di ROSETO DEGLI ABRUZZI

Linee guida per la ristorazione scolastica delle scuole elementari e medie elaborate dal Dottor Tommaso Migale con la collaborazione di:

**ARCO** (Associazione per la difesa dei consumatori) Dipartimento Agricoltura e Alimentazione

Le linee guida contengono:

<i>Argomento</i>	<i>Pagina</i>	<i>Capitolo</i>
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>	<b>1.0</b>
<b>LINEE GUIDA</b>	<b>5</b>	<b>1.1</b>
<b>CONSIGLI</b>	<b>6</b>	<b>1.2</b>
<b>ED OLTRE AL PRANZO?</b>	<b>7</b>	<b>1.3</b>
<b>MODALITA' DI EROGAZIONE</b>	<b>9</b>	<b>1.4</b>
<b>I MENU PER QUATTRO SETTIMANE (riepilogo)</b>	<b>10</b>	<b>2.0</b>
<b>OGNI GIORNO</b>	<b>14</b>	<b>3.0</b>
<b>GLI ALIMENTI E LE GRAMMATURE E LE RICETTE</b>		

## **1.0 - Introduzione**

Dall'inizio della nostra campagna di educazione sanitaria in tema di alimentazione, basato sulla proposizione di tabelle dietetiche calibrate e osservanti la stagionalità degli alimenti, ci sono stati, e ci saranno, miglioramenti e continui ritocchi sui menu, sino a questa edizione che vede proporre tabelle dietetiche più varie, in quanto basate sulla proposizione di pasti per quattro settimane, sia pur conservando caratteristiche di base, comuni alle precedenti edizioni.

L'obiettivo principale è duplice, da una parte riconsiderare gli apporti nutrizionali forniti con la refezione scolastica, dall'altra far sì che i bambini non maturino avversioni alimentari e che riescano ad elaborare una giusta chiave di lettura dei cibi e quindi ad apprezzare la maggior varietà di cibi possibili, annullando le cattive tendenze odierne orientanti verso una alimentazione eccessiva sostenuta spesso da una riproposizione monotematica dei cibi.

In sostanza si è voluto, nel corso di questi anni, seguire da vicino l'applicazione dei nostri menu e delle relative metodologie mensa, proprio per poter tarare uno strumento valido, sicuro e ben accettato.

Ci pare opportuno sottolineare che l'accettazione, da parte dell'utenza, è fondamentale ed anche se ci si trova di fronte al rifiuto di alcuni cibi, da parte di qualche bambino, non bisogna stupirsi, egli è il terreno per il nostro lavoro.

Bisogna intervenire laddove sussistono dei verosimili errori alimentari e lentamente, gradatamente e con molta passione, rimuoverli.

Il pasto quindi come momento di educazione alla salute e non solo come atto nutrizionale, come veicolo di cultura e tradizioni e non solo come il soddisfacimento di un bisogno fisiologico.

E' solo accettando tali presupposti che le campagne di educazione alla salute possono sperare in un successo.

Per ottenere il raggiungimento delle mete preposte, che sono quelle di avere un bambino sano oggi ed un adolescente e poi un adulto sano domani, occorre che il soggetto riceva un messaggio univoco da parte di tutte le “agenzie” che lo circondano, ovvero dalla famiglia, dal corpo insegnanti, dagli operatori sanitari e non per ultimo dalle Amministrazioni Comunali.

Di contro, è necessario segnalare che, la gestione dei pasti all’interno delle scuole elementari e medie non ha assolutamente caratteri di uniformità; non tutte le scuole prevedono rientri pomeridiani per tutta la settimana e di conseguenza i relativi pasti erogati sono solo saltuari e non avendo la caratteristica della continuità mal si inseriscono in una radicale campagna di educazione alimentare rivolta alla modifica dei comportamenti alimentari errati.

In definitiva è possibile concludere asserendo che è necessario che tutte le figure coinvolte nella ristorazione scolastica elaborino un progetto chiaro e definitivo in merito alle modalità di gestione che si intendono intraprendere, solo in tal senso sarà possibile ottenere un risultato concreto e positivo.

I progetti che una società pone per il suo futuro, si possono verificare osservando come la società stessa consideri il mondo dell’infanzia e dei giovani in generale perché essi sono il suo futuro.

Quali priorità devono esistere rispetto alla eliminazione di tutti i punti di stress dall’infanzia e dall’adolescenza?

## 1.1 - Linee Guida

Nell'organizzare i pasti della refezione scolastica, occorre tenere presente che un organismo in fase di sviluppo, richiede, rispetto a quello di un adulto, una alimentazione quantitativamente maggiore (in rapporto al peso) e naturalmente qualitativamente ben equilibrata.

Per seguire un buon orientamento, sono stati consultati i L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti – revisione 1996), che per i bambini dai SEI (6,5) ai DIECI (10,5) anni, prevedono il seguente apporto calorico giornaliero:

sex	Kcal/die	Valore medio Kcal/die
<b>Femmine</b>	<b>1810</b>	<b>1915</b>
<b>Maschi</b>	<b>2020</b>	

Per i ragazzi delle scuole medie, da 11 fino a 13 anni ( 11,5 – 13,5) i LARN prevedono un range calorico giornaliero medio di :

sex	Kcal/die	Valore medio Kcal/die
<b>Femmine</b>	<b>1980</b>	<b>2140</b>
<b>Maschi</b>	<b>2300</b>	

Al pasto del giorno, vengono assegnate quote di circa il 40% (43% - 42%) del range calorico giornaliero, ovvero circa 800 – 850 Kcal, per i ragazzi frequentanti le scuole elementari, e 850 – 950 Kcal per i ragazzi delle scuole medie, con un bilanciamento dei nutrienti che prevede la seguente distribuzione:

nutrienti	%
<b>Proteine</b>	<b>15%</b>
<b>Carboidrati</b>	<b>55%-60%</b>
<b>Lipidi</b>	<b>25%-30%</b>

Naturalmente, anche se ricavato dai L.A.R.N., il fabbisogno calorico pro capite è espresso come valore teorico medio e quindi inerente a “bambini medi”.

In mancanza di dati alternativi sul bambino medio Abruzzese riteniamo prudente cautelarci, di fronte alla possibilità di avere bambini con caratteristiche antropometriche superiori alle medie nazionali, o comunque con esigenze diverse, aumentando la fornitura di materie prime, del 20%.

La quota calorica assegnata alla frutta fresca di stagione ed agli ortaggi e verdure è un calcolo medio (es. per la frutta è stata effettuata la media dei valori derivanti da albicocche, arance, banane, mandarini, mele, pere ed uva).

L’apporto di grassi animali è controllato, dando la preferenza ai grassi di origine vegetale ed in special modo all’olio extra vergine d’oliva (il rapporto grassi animali/grassi vegetali è sempre inferiore a uno).

Le modalità di cottura, sono state calibrate onde non svilire i nutrienti e per conservare le peculiarità dei sapori.

## **1.2 – Consigli**

Il sale, quantitativamente è da intendersi “quanto basta” in tutte le pietanze, ma è bene sottolineare la necessità di usarne minime quantità possibili, senza peraltro rendere insipidi i cibi.

Al fine di perseguire anche una utile campagna di prevenzione verso le malattie della tiroide, causate da un’insufficiente apporto di iodio, si consiglia vivamente l’uso di sale marino (contenente iodio).

L’assunzione di fibra vegetale è molto importante per cui, oltre ai vegetali, si consiglia il pane integrale o casareccio.

### 1.3 Ed oltre al pranzo?

Oltre a fornire le indicazioni per il pranzo, abbiamo voluto includere in queste linee guida anche alcuni consigli per la colazione e lo spuntino di metà mattina.

*Come ripartire la quota calorica giornaliera nei vari pasti della giornata?*

Pasto	% Kcal/die
<b>Colazione + Spuntino</b>	<b>15%-20%</b>
<b>Pranzo</b>	<b>40%</b>
<b>Merenda</b>	<b>10%</b>
<b>Cena</b>	<b>30%-35%</b>

COLAZIONE E SPUNTINO: 15% - 20% delle calorie totali

Le calorie introdotte con la colazione sono preziose perché forniscono al bambino ed all'adolescente, che non ha assunto nutrienti dalla sera precedente, le energie per le attività scolastiche e quindi gli permettono di arrivare all'ora di pranzo con la giusta fame.

E' necessario sottolineare quanto sia giusto assumere una colazione e/o uno spuntino a metà mattina ben calibrati per non sedersi a tavola per il pasto principale con senso di sazietà già soddisfatto, come, così spesso denunciato, avviene con spuntini ipercalorici ed iperlipidici.

Il bambino deve essere abituato sin dalla prima età ad una colazione sostanziosa e deve essere stimolato a conservare e non dimenticare le buone abitudini, tenendo ben presente l'importanza fondamentale del latte e dei latticini, ai fini del soddisfacimento del fabbisogno calcico della crescita e della necessità di poter disporre di una energia di pronto utilizzo (carboidrati).

Osserviamo un piccolo schema in cui vengono descritte alcune colazioni "tipo":

➤ Latte intero + fette biscottate + zucchero o marmellata o miele
➤ Latte intero + fiocchi di cereali
➤ Latte intero + pane + marmellata + zucchero o miele
➤ Latte intero + biscotti da forno + zucchero o miele
➤ Yogurt intero o alla frutta + pane e marmellata o miele
➤ Yogurt alla frutta + biscotti
➤ The + zucchero + fette biscottate con marmellata o miele
➤ The + zucchero o miele + frutta fresca di stagione

### SPUNTINO DI META' MATTINA

Dovrebbe essere preferibilmente dispensato dalla struttura, onde evitare l'uso delle merendine, o comunque di cibi non calibrati, e la discriminazione/competizione tra i giovani che così frequentemente si innescano.

Forniamo alcuni esempi di possibili spuntini di metà mattina:

➤ pane integrale con marmellata o miele
➤ pizza bianca o al pomodoro
➤ pane integrale con olio extra vergine d'oliva e fette di pomodoro a piacere
➤ crackers tipo mediterraneo
➤ yogurt bianco o al malto o cereali misti o alla frutta
➤ pane integrale con ricotta di mucca ed eventualmente zucchero
➤ Frullato di frutta fresca (banana o mela) con latte fresco intero
➤ Frutta fresca di stagione
➤ Per ciò che concerne i panini farciti è consigliabile che siano il più "leggeri" possibili onde non inficiare i pasti seguenti; si raccomanda inoltre che essi siano possibilmente poveri di grassi animali e contengano alimenti freschi privi di conservanti.



#### **1.4 Modalità di erogazione del pasto**

Attenzione: difficilmente le ristorazioni scolastiche delle scuole medie ed elementari sono basate su cinque o sei giorni alla settimana, di solito vi sono solo uno, due o tre rientri di conseguenza il numero dei pasti da organizzare settimanalmente e' variabile.

E' quindi possibile utilizzare le seguenti tabelle dietetiche integralmente o ponendo a rotazione tutti i pasti del menu.

Per una maggiore adattabilità delle tabelle alla realtà le scuole o le municipalità interessate possono contattare direttamente il servizio di ***Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASL di Teramo.***

In queste linee guida i pasti sono stati organizzati pensando che le strutture usate per la preparazione degli stessi siano le stesse in funzione per le scuole materne, ove nella maggior parte dei casi, non è possibile istituire un doppio turno.

## 2.0 -- I MENU PER QUATTRO SETTIMANE



La prima settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso in brodo o Riso con le patate	Pasta ai legumi (1)	Pasta al pomodoro	Minestrone	Mezze maniche al tonno
Prosciutto crudo dolce	Omelette o insalata ricca	"Straccetti di tacchino"	Polpettine di maiale magro	Bastoncini di pesce
Insalatina di carote o purea di patate		Insalata italiana	Dolce	Insalata
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE O CASERECCIO</b>				

(1) a rotazione ceci, fagioli, lenticchie, piselli



La seconda settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta e legumi (1)	Riso la pomodoro	Minestrone	Pasta al pomodoro
Polpette al forno	Caprese o tocchettini di parm. reggiano o ciliegine di mozzarella	Spezzatino o scaloppine alla pizzaiola	Tortino o supplì di patate	Polpettine di ortaggi e tonno
Insalatina di carote		Insalata italiana	Dolce	
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE O CASERECCIO</b>				

(1) a rotazione ceci, fagioli, lenticchie, piselli



La terza settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'erbette o verdure di stagione	Pasta con i legumi (1)	Risotto fantasia	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta o riso del marinaio o pasta al pomodoro
Scaloppine di vitello (arancio o limone)	Uova al prosciutto crudo (strapazzate, occhio di bue, lessa...)	Petto di pollo alla salvia o rosmarino	Medaglioni di carne e zucchine	Polpettine di filetti di platessa o filetti di merluzzo alla livornese
Pisellini in padella	Insalatina di cetrioli e lattuga	Insalatina mista	Dolce o yogurt alla frutta	Carote lesse al limone
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE O CASERECCIO</b>				

(1) a rotazione ceci, fagioli, lenticchie, piselli



La quarta settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Tagliolini all'uovo con i legumi (1)	Pasta al pomodoro e basilico o all'isolana	Pasta alla "tiella" teramana	Tagliatelle al sugo di genovese	Risottino di pesce
Tocchettini di parmigiano reggiano	Polpette bianco verdi o ricotta	Pollo disossato all'agrodolce	Vitello alla genovese	Filetti di platessa impanati
Insalata di pomodori	Insalata di finocchi e carote	Yogurt alla frutta	Verdure cotte di stagione	
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE O CASERECCIO</b>				

(1) a rotazione ceci, fagioli, lenticchie, piselli

## 3.0 La grammatura e le ricette giorno per giorno

### LA PRIMA SETTIMANA

#### LUNEDI

Riso in brodo o Riso con le patate e carote, prosciutto crudo, insalatina di carote, purea di patate

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
RISO	70	80	BRILLATO
OLIO EX. V. OL.	5+8	5+8	RISO +INSALATINA
SEDANO, CAROTE, CIPOLLE, ORTAGGI, PATATE ecc	Quanto Basta	Quanto Basta	Vegetali per il brodo
PROSCIUTTO CRUDO	40	50	DOLCE
CAROTE MACINATE	80	80	
SUCCO DI LIMONE	Quanto Basta	Quanto Basta	
PATATE	75	85	
LATTE	50	50	
BURRO	5	5	
PANE	60	70	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Riso in brodo:** cuocere il brodo vegetale e filtrarlo – lessare il riso o nell’acqua o direttamente nel brodo vegetale.

o

#### **Riso con le patate, carote**

Tagliare a pezzetti le patate, il sedano la cipolla, le carote ed eventualmente poco pomodoro cuocendoli in acqua. Cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi.

#### **Prosciutto crudo**

**Carote macinate:** macinare o tagliare le carote a fettine sottili o alla julienne (a fili) e condirle con olio, sale e succo di limone.

o

**Purea di patate:** lessare le patate e quindi schiacciarle unendole con il latte ed il burro; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.

## MARTEDI (I° settimana)

Pasta e legumi, omelette o insalata ricca

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	60	70	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	50	PELATI e/o FRESCHI
LEGUMI SECCHI	30	40	CECI, FAGIOLI, LENTICCHIE
OLIO EX. OL.	8 + 5	8 + 5	PASTA + OMELETTE
UOVA	UNO	UNO	
MOZZARELLA	70	70	FRESCA
PARM. REGGIANO	5	5	
PANE	60	70	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta e legumi:** per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE:** è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

**Omelette:** sbattere le uova, aggiungere la mozzarella tagliata a dadini, parmigiano reggiano e sale, quindi cuocere in padella dove si è ben scaldato un fondo di olio extra vergine d'oliva (attenzione a non raggiungere il punto di fumo).

o

**Insalata ricca:** l'insalata ricca altro non è che una insalata mista, dove saranno presenti tutti gli ortaggi di stagione disponibili, condita con olio extra vergine d'oliva, arricchita con uova lessate, tocchettini di parmigiano reggiano e gherigli di noci. Eventualmente "l'arricchimento" può essere fornito separatamente.

## MERCOLEDI (I° settimana)

### Pasta al pomodoro, straccetti di tacchino, insalata italiana

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	80	90	GRANO DURO
POMODORI PELATI	50	50	
CIPOLLA, AGLIO, PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	
OLIO	5 + 8 + 5	5 + 8 + 5	PASTA + TACCHINO + INSALATA
PETTO DI TACCHINO	70	80	POLLO O TACCHINO (E' PREFERIBILE IL TACCHINO)
CAROTE	80	100	
AROMI VARI	Q.B.	Q.B.	
LATTUGA, FINOCCHIO, CAROTE	20+20+20	30+30+30	
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	
PANE	60	70	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta al pomodoro:** cuocere il pomodoro in un tegame con poco aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia tritata di prezzemolo.

**VARIANTE:** cuocere il pomodoro, in una padella antiaderente, con uno spicchio di aglio e un po' di prezzemolo, a fine cottura condire la pasta, precedentemente lessata, ed aggiungere l'olio extra vergine d'oliva crudo.

**Straccetti di tacchino** (o pollo o carne bianca): lessare le carote, tagliare la carne in piccoli pezzi (per la dimensione di questi straccetti, ci si orienta sulle possibilità da parte del bambino di mangiarli senza ulteriori operazioni di taglio) e cuocerla in poco olio. Finire la cottura con le carote tagliate a dadini aggiungendo un po' di acqua, brodo o latte.

**Insalata italiana:** dopo aver lavato e mondato la lattuga, il finocchio e le carote, condirli con olio extra vergine d'oliva e succo di limone, quindi disporli nei piatti con fantasia "a tricolore".



## GIOVEDI (I° settimana)

Minestrone, polpette di maiale magro, dolce (a volontà)

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA DI GRANO DURO	50	50	
FAGIOLI SECCHI	Q.B.	Q.B.	
PATATE	5 + 8 + 5	5 + 8 + 5	
CAROTE	70	80	
SEDANO	80	100	
POMODORI PELATI	Q.B.	Q.B.	
VERDURE DI STAGIONE	20+20+20	30+30+30	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	
OLIO EX.V.OL.	60	60	MINESTRONE E POLPETTE
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	
CARNE	150	150	MAIALE MAGRO
PATATE	50	50	
Rosmarino, Aromi, Bianco d'uovo	Q.B.	Q.B.	
PANE	60	70	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Minestrone:** cuocere in pentola con acqua le patate, le carote, le cipolle, il sedano, i pomodori pelati e le verdure di stagione. Separatamente preparare i fagioli e la pasta di grano duro.

Unire le verdure con la pasta ed eventualmente aggiungere olio extra vergine d'oliva. Parmigiano reggiano.

In alternativa (o in aggiunta) alla pasta si possono preparare dei crostini di pane da deporre sul fondo del piatto.

**Polpettine di carne bianca:** preparare l'impasto con la carne macinata, il pan grattato (o mollica di pane bagnata con il latte), l'olio extra vergine d'oliva, il rosmarino (finemente tritato) ed altri eventuali odori (se si dovessero presentare problemi con l'impasto troppo lento, si consiglia come prima cosa di ridurre la forma delle polpette oppure aggiungere patate lesse e/o carote o al limite piccole quantità di bianco uovo). Cuocere al forno o in padella.

*(se dopo la cottura risultano troppo gommose o dure o troppo compatte, aumentare la quantità di pane)*

**DOLCE:** a piacere.

## **VENERDI (I° settimana)**

Mezze maniche al tonno, bastoncini di pesce, insalata

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA DI GR. DURO	70	80	
TONNO	30	40	SGOGGIOLATO
OLIO EX. V. OL.	8	8	PASTA + INSALATA
POMODORI PELATI	80	100	O POLPA DI POMODORO
CIPOLLA E AROMI	Q.B.	Q.B.	
BASTONCINI DI PESCE	100	120	SURGELATI – MERLUZZO
LATTUGA, CAROTE, FINOCCHIO, CICORIA, OLIVE NERE,	60	70	
PANE	60	70	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Mezze maniche al tonno:** cuocere una salsa di pomodoro con cipolla e quindi aggiungere il tonno sgocciolato; insaporire con aromi ed una volta lessate le mezze maniche condire con la salsa.

**Bastoncini di pesce:** è possibile cuocerli al forno o in padella, occorre però precisare che si consiglia una sola frittura settimanale (o i bastoncini o le polpette bianco verdi ecc), naturalmente in olio extra vergine d'oliva e con mille attenzioni a non raggiungere il punto di fumo.

**Insalata:** per quanto riguarda le insalate, conoscendo la particolare avversione da parte dei bambini, si consiglia di perdere un po' di tempo nella loro preparazione, curandone l'accostamento dei colori nei piatti, il taglio e, dove possibile, l'insaporimento con aromi.

## LA SECONDA SETTIMANA

### LUNEDI

Pasta al pomodoro e basilico, polpette al forno, insalatina di carote

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	80	90	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	50	PELATI O MATURI
BASILICO, AROMI	Q.B.	Q.B.	
OLIO EX. OL.	5 + 5 + 5	5 + 5 + 5	PASTA + POLPETTE + CAROTE
CARNE DI MANZO	70	80	MAGRA
LATTE	15	15	
PARMIGIANO REG.	5+5	5+5	PASTA + POLPETTE
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	
CAROTE	100	100	MACINATE O A FIENO
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta al pomodoro e basilico:** cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo, a cottura terminata, parmigiano e qualche foglia tritata di basilico.

**Polpette al forno:** preparare l'impasto con carne macinata, latte, parmigiano reggiano, olio extra vergine d'oliva e pangrattato sino ad ottenere la consistenza desiderata. Se si hanno difficoltà a "legare", si può aggiungere del bianco d'uovo o piccole quantità di uovo intero. Dare la forma voluta ed infornare in forno ben caldo.

## MARTEDI (II° settimana)

Pasta e legumi, caprese o tocchettini di parmigiano reggiano o ciliegine di mozzarella

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	60	70	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	40	
POMODORI	50	50	PELATI O MATURI
AROMI E VERDURE DI STAG	Q.B.	Q.B.	
OLIO EX.V.OL.	8 + 10	8 + 10	PRIMO + SECONDO
POMODORI	100	150	PACHINO O MATURI
MOZZARELLA	70	80	FRESCA
BASILICO	Q.B.	Q.B.	
Alternative: tocchettini di parmigiano reggiano o Ciliegine di mozzarella	40  5/bambino	50  6/bambino	
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta e legumi:** per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE:** è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

**Caprese :** Tagliare i pomodori e la mozzarella con la fantasia voluta, condire con olio extra vergine d'oliva, sale e basilico a volontà.

o

**Tocchettini di parmigiano reggiano o ciliegine di mozzarella**

### MERCOLEDI (II° settimana)

Riso al pomodoro, Spezzatino o scaloppine alla pizzaiola, insalata italiana

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
RISO	80-90	80-90	BRILLATO
POMODORI PELATI	60 + 30	60 + 30	RISO + SPEZZATINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	
OLIO EX. V. OL.	5 + 5 + 5	5 + 5 + 5	RISO + SPEZZATINO + INSALATA
CIPOLLA, AGLIO, PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	
VITELLONE	60	60	MAGRO
ORIGANO, ERBE AROMATICHE	Q.B.	Q.B.	
LATTUGA, FINOCCHIO, CAROTE	30 + 30 + 30	30 + 30 + 30	
PANE	60-70	60-70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Riso al pomodoro** : cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo, a cottura terminata, parmigiano ed a volontà qualche foglia tritata di basilico.

**Spezzatino o scaloppine alla pizzaiola**: mettere in un tegame olio extra vergine d'oliva, aglio, pomodoro e origano. Aggiungere la carne (tagliata a spezzatino, cioè in piccoli bocconcini oppure a scaloppine ovvero a fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio.

**Insalata italiana**: dopo aver lavato e mondato la lattuga, il finocchio e le carote, condirli con olio extra vergine d'oliva e succo di limone, quindi disporli nei piatti con fantasia "a tricolore".

## GIOVEDI (II° settimana)

Minestrone con crostini di pane, tortino o supplì di patate

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	40	50	GRANO DURO
FAGIOLI SECCHI	20	30	
CAROTE, SEDANO	20 + 20	30+30	
POMODORI PELATI	30	30	
ORTAGGI VERDURE DI STAG.	100	100	
AROMI, CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	
OLIO	8	8	
PARMIGIANO REGG.	5 + 10	5 + 10	MINISTRONE + TORTINO
PANE TOSTATO			3 quadratini di pane tostato
PATATE	150	150	
MOZZARELLA	40	50	FRESCA
UOVO	½ (40 gr)	½ (40 gr)	
BURRO	5 - 8	5 - 8	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	
DOLCE			VEDI DESCRIZIONE
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Minestrone:** cuocere in pentola con acqua le patate, le carote, le cipolle, il sedano, i pomodori pelati e le verdure di stagione. Separatamente preparare i fagioli e la pasta di grano duro.

Unire le verdure con la pasta ed eventualmente aggiungere olio extra vergine d'oliva. Parmigiano reggiano.

In alternativa (o in aggiunta) alla pasta si possono preparare dei crostini di pane da deporre sul fondo del piatto.

**Tortino o supplì di patate:** lessare le patate, sbucciarle, schiacciarle e mescolarle con il rosso d'uovo ed i bianchi montati a neve ( con i bianchi montati a neve, l'aspetto finale è più compatto ed omogeneo). Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il burro ed il parmigiano reggiano amalgamando bene. Ungere debolmente la teglia e cospargerla di pangrattato, infornare per circa quindici-venti minuti e lasciare raffreddare prima di procedere al porzionamento. E' possibile dare la forma di tortino oppure di supplì o altre forme di fantasia.

**Dolce:** si consiglia budino al cioccolato, lattacchio, torta o yogurt alla frutta.

## VENERDI (II° settimana)

Pasta al pomodoro, polpettine di ortaggi e tonno (tonnini)

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA DI GR. DURO	<b>80</b>	<b>90</b>	O RISO 60 gr.
POMODORI	<b>70</b>	<b>80</b>	PELATI O SEMIMATURI
CIPOLLA, AGLIO, PREZZEMOLO, AROMI	<b>Q.B.</b>	<b>Q.B.</b>	
OLIO EX. OL	<b>5 + 5</b>	<b>5 + 5</b>	Pasta + Tonnini
<b>Tonnini (dose per circa 3 bambini)</b>			
TONNO	<b>250</b>	<b>250</b>	Sgocciolato
UOVO	<b>Uno (80 gr)</b>	<b>Uno (80 gr)</b>	
PATATE	<b>150</b>	<b>150</b>	
PEPERONI ROSSI	<b>150</b>	<b>150</b>	
ZUCCHINE	<b>150</b>	<b>150</b>	
CIPOLLE	<b>150</b>	<b>150</b>	
PANE	<b>80</b>	<b>80</b>	(bagnato con latte)
PANGRATTATO	<b>Quanto Basta</b>	<b>Quanto Basta</b>	
PANE	<b>30</b>	<b>50</b>	
FRUTTA DI STAG.	<b>150</b>	<b>150</b>	

**Pasta al pomodoro:** cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo, a cottura terminata, parmigiano ed compatibilmente qualche foglia tritata di basilico.

**Tonnini** : si tagliano in pezzi gli ortaggi (zucchine, patate, peperoni e cipolle) e si pongono in teglia con olio extra vergine d'oliva.

Si infornano a 180° C per circa mezz'ora e successivamente si passano o si frullano.

Si prepara l'impasto con tonno, uovo e pane bagnato con latte e ben strizzato, quindi si unisce il passato di ortaggi e si lavora l'impasto eventualmente aggiungendo pangrattato sino ad ottenere la consistenza voluta.

Si formano le polpettine (o altra forma voluta) ripassandole nel pangrattato.

Infornare le polpette, su carta forno ed a forno ben caldo, per circa 15-20 minuti.

## LA TERZA SETTIMANA

### LUNEDI

Pasta all'erbette o verdure di stagione, scaloppine di vitello all'arancio, piselli in padella

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	70	80	PASTA DI GRANO DURO
VERDURE DI STAGIONE	80	100	Carciofi, zucchine, asparagi, zucca gialla, spinaci, bietole, peperoni ecc.
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	
ODORI	Q.B.	Q.B.	
VITELLO	70	80	
SUCCO DI ARANCIA O DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	PER QUATTRO PERSONE UN ARANCIO SPREMUTO
PISELLI	100	100	FRESCHI (sgusciati 100gr.) o surgelati
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta all'erbette o verdure di stagione:** cuocere in padella gli ortaggi scelti e quindi condire la pasta. Parmigiano Reggiano a volontà.

**Scaloppine di vitello all'arancio o limone:** tagliare le fettine di vitello in piccoli pezzi, salarle, infarinarle e metterle in cottura in una teglia con olio extra vergine d'oliva già caldo. Dopo averle girate aggiungere il succo di arancio (se si decide per il succo di limone, ridurne la quantità onde non ottenere un sapore molto agre) precedentemente spremuto e mescolato con il prezzemolo finemente tritato. Cuocere ancora qualche minuto a fiamma viva e senza coperchio. ( un arancio per quattro – cinque bambini). Se, per la stagionalità non si reperiscono le arance si può usare il limone o altri aromi, tipo rosmarino, a piacimento.

**Piselli in padella:** cuocere i piselli in poco olio ed un po' di cipolla finemente tritata.



## MARTEDI (III° settimana)

Pasta con i legumi, uova strapazzate al prosciutto crudo, insalatina di cetrioli e lattuga,

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	60	70	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	50	PELATI e/o FRESCHI
LEGUMI SECCHI	30	40	
AROMI	Q.B.	Q.B.	
UOVA	1 (60 – 80 gr)	1 (60 – 80 gr)	
PROSCIUTTO CRUDO	30	40	Magro, dolce
OLIO	8 + 5 + 5	8 + 5 + 5	PASTA + UOVA + INSALATA
INSALATINA	100	100	LATTUGA, CETRIOLI
PANE	60	70	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta e legumi:** per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE:** è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

**Uova strapazzate al prosciutto crudo:** variante 1: cuocere le uova (occhio di bue) in un tegame antiaderente con poco olio extra vergine d'oliva ed alla fine cottura aggiungere sopra il prosciutto crudo.

**Variante 2:** uova strapazzate: cuocere le uova “strapazzandole“ (rompendole) in padella con poco olio extra vergine d'oliva. A fine cottura ricavare le porzioni e guarnire con prosciutto crudo.

In alternativa alla preparazione “strapazzata” l'uovo può essere preparato con altre modalità alternative ma che siano di maggior gradimento da parte dei bambini (occhio di bue, in camicia, frittata, occhio di bue con pomodoro, ecc)

**Insalatina di cetrioli e lattuga:** tritare la lattuga finemente ed i cetrioli a fettine sottili o dadini, condire con olio, sale ed eventualmente succo di limone.

### MERCOLEDI (III° settimana)

Risotto fantasia, petto di pollo alla salvia o rosmarino, insalatina mista

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
RISO	70	80	BRILLATO
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	100	Cicoria, zucchine, radicchio, carote ecc.
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	
OLIO	5 + 8 + 5	5 + 8 + 5	RISOTTO + PETTO DI POLLO + INSALATA
PETTO DI POLLO	70	80	O DI TACCHINO
SALVIA, ROSMARINO, AROMI	Q.B.	Q.B.	
LATTUGA, CAROTE, CETRIOLI, FINOCCHI, POMODORI	100 (totale)	100 (totale)	
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Risotto fantasia** : questo risotto viene preparato con le verdure e gli ortaggi di volta in volta disponibili sul mercato; alcuni metodi di preparazione del risotto:

**preparazione ottimale:** preparare a parte una pentola di brodo vegetale; si tosta il riso in una pentola capiente con olio extra vergine d'oliva, aglio e/o cipolla quindi si aggiungono gli ortaggi e le verdure (carote, zucchine, asparagi, zucca gialla, melanzane, verdure a foglia ecc). Inizialmente si consiglia di usare carote e zucchine e di volta in volta arricchirlo a piacimento.

**Preparazione secondaria:** cuocere parzialmente il riso (bianco) e separatamente gli ortaggi in padella con poco olio extra vergine d'oliva; terminare la cottura unendo il riso agli ortaggi.

**Petto di pollo (o tacchino) alla salvia o rosmarino:** porre l'olio extra vergine d'oliva in padella insieme al pollo (o tacchino), tagliato in piccoli pezzi, ed alle foglie di salvia e/o i rametti di rosmarino. Dopo alcuni minuti aggiungere un poco di vino bianco (o brodo vegetale) e terminare la cottura.

**Insalatina mista di stagione:** tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

### GIOVEDI (III° settimana)

Pasta al pomodoro e basilico, medaglioni di carne e zucchine, dolce o yogurt

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	80	90	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50 + 50	50 + 50	PASTA + ZUCCHINE (PELATI E/O FRESCHI)
OLIO EX.V.OL.	5 + 5	5+8	PASTA E MEDAGLIONI
Aglione/o cipolla, , basilico ecc.	Q.B.	Q.B.	
VITELLONE	70	80	MAGRO
ZUCCHINE	100	100	
YOGURT	125	125	ALLA FRUTTA (O DOLCE)
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta al pomodoro e basilico:** cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo, a cottura terminata, parmigiano e qualche foglia tritata di basilico (si aggiunge basilico compatibilmente alla stagionalità).

**Medaglioni di carne e zucchine** ( o zucchine ripiene):

**variante 1:** (medaglioni) preparare un impasto con carne macinata, uova, pangrattato e le zucchine finemente tritate onde poter ottenere un impasto della consistenza voluta. Salare e preparare i medaglioni schiacciando leggermente delle polpette (si può variare a fantasia la forma: bastoncini, polpette, polpettone ecc, rispettando le dosi consigliate)

**Variante 2:** (zucchine ripiene): tagliare a metà le zucchine in senso orizzontale e svuotarle. A parte preparare un impasto con carne macinata, uova, pangrattato e parte o integralmente del ripieno frullato delle zucchine. Salarle quanto basta e riempire le metà zucchine con l'impasto preparato, porle in un tegame oliato e con carta forno e cuocerle in forno ben caldo. E' possibile cuocerle in padella con un poco di pomodoro.

**Dolce o Yogurt alla frutta.**

### VENERDI (III° settimana)

Pasta o riso del marinaio, polpettine di filetti di platessa o nasello (filetti di merluzzo) alla livornese, carote lesse al limone.

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA DI GR. DURO	<b>80</b>	<b>90</b>	O RISO
SEPIE E CALAMARI	<b>50</b>	<b>50</b>	SURGELATI
NASELLO	<b>100</b>	<b>100</b>	SURGELATO (in alternativa platessa)
UOVA	Circa 1 x 4 bambini o quanto basta per legare	Circa 1 x 4 bambini o quanto basta per legare	
PREZZEMOLO, AROMI	<b>Q.B.</b>	<b>Q.B.</b>	
OLIO	<b>5 + 5 + 5</b>	<b>5 + 5 + 5</b>	PASTA + SECONDO + CAROTINE
POLPA DI POMODORO, VINO BIANCO, AGLIO, PREZZEMOLO, OLIVE NERE	<b>Q.B.</b>	<b>Q.B.</b>	
CAROTE	<b>100</b>	<b>100</b>	
SUCCO DI LIMONE	<b>Q.B.</b>	<b>Q.B.</b>	
PANE	<b>60</b>	<b>70</b>	
FRUTTA DI STAG.	<b>150</b>	<b>150</b>	

**Pasta o riso del marinaio:** preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in poco olio e aglio. A volontà aggiungere poco pomodoro. Lessare la pasta e condirla con il sugo di pesce.

o

#### **Pasta o riso al pomodoro**

**Nasello alla livornese:** cuocere i filetti di merluzzo (o altro pesce a disposizione), dopo averli accuratamente lavati e puliti, in pomodoro, un po' di vino bianco (o brodo), olio extra vergine d'oliva, aglio, prezzemolo ed olive nere. Se si vogliono preparare delle polpettine, ottenere un impasto con il pesce, poco uovo, pangrattato, prezzemolo e sale.

o

**Polpettine di filetti di platessa (o merluzzo):** dopo aver scongelato i merluzzi (dalla giorno precedente in frigorifero), tagliuzzarli aggiungendo le uova (per legare, il pane bagnato con il latte e ben strizzato ed il pan grattato per ottenere la consistenza voluta. Cuocere in padella con olio e aromi e volendo un po' di salsa di pomodoro o al forno.

**Carotine lesse al limone:** mondare e lessare le carote, quindi condirle con olio extra vergine d'oliva e succo di limone.

## LA QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI (IV settimana)

Tagliolini all'uovo con legumi, tocchettini di parmigiano reggiano insalata di pomodori

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	60	70	ALL'UOVO (PASTA CORTA)
POMODORI	50	50	PELATI e/o FRESCI
LEGUMI SECCHI	30	40	
AROMI, VERDURE	Q.B.	Q.B.	
OLIO	8 + 10	8 + 10	PASTA + INSALATA
PARMIGIANO REGGIANO	40	50	
POMODORI	100	100	PACHINO, MATURI O ALTRI ORTAGGI STAGIONALI
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta all'uovo con i legumi:** per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE:** è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

### Tocchettini di parmigiano reggiano

### Insalata di pomodori o ortaggi di stagione

## MARTEDI (IV° settimana)

Pasta al pomodoro e basilico (o pasta all'isolana), polpette bianco verdi, insalata di finocchi e carote.

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	80	90	PASTA DI GRANO DURO O RISO
POMODORI	50	50	PELATI e/o FRESCHI
OLIVE VERDI, CAPPERI	Q.B.	Q.B.	NELLA VARIANTE ALL'ISOLANA
RICOTTA FRESCA	60	70	DI MUCCA
SPINACI	20 -30(Q.B.)	20 -30(Q.B.)	FRESCHI O SURGELATI
PARMIGIANO REGG.	10	10	
UOVA	½ UOVO	½ UOVO	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	
FINOCCHI, CAROTE	50 + 50	50 + 50	
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta al pomodoro e basilico:** cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia tritata di basilico. E' anche possibile cuocere il pomodoro con l'aglio ed a fine cottura aggiungere olio crudo, basilico e parmigiano.

**Variante 1 : Pasta all'Isolana:** Indorare l'aglio nell'olio, aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere. A fine cottura aggiungere un trito di olive verdi e pochi capperi precedentemente lavati e ben strizzati. Condire la pasta cotta separatamente.

**Polpette bianco-verdi:** dopo aver lessato gli spinaci, preparare l'impasto con la ricotta, l'uovo ed il parmigiano reggiano. E' preferibile frullare o sminuzzare gli spinaci ed inserirli, nelle quantità indicate, con gradualità ovvero tingere di verde le polpette con gradualità. A volontà è possibile aggiungere un po' di olio extra vergine d'oliva all'impasto e modellare le forme a piacimento (polpette, medaglioni, bastoncini o altro). Passare l'impasto già formato nel pangrattato e quindi cuocere in forno.

In alternativa è possibile la cottura in padella anche aggiungendo un po' di pomodoro.

**Insalata di finocchi e carote:** tagliare in piccoli pezzi i finocchi e le carote a rondelle quindi condire con sale, olio e succo di limone.

## MERCOLEDI (IV° settimana)

Pasta alla “tiella” teramana, pollo disossato all’agrodolce, yogurt alla frutta

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	80	90	DI GRANO DURO(sedani, mezze maniche, conchiglie ecc)
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	100	Carote, cipolla, zucchine, peperoni, patate, melanzane
OLIO	8+ 5	8+ 5	PASTA + POLLO
POLLO	70	80	DISSOSSATO E SPELLATO
GIARDINIERA, AROMI	Q.B.	Q.B.	
YOGURT ALLA FRUTTA	125	125	
PANE	60	70	
FRUTTA DI STAG.	150	150	

**Pasta alla “tiella” Teramana:** cuocere in forno le verdure e gli ortaggi (a piacere zucchine, melanzane, cipolla, peperoni, patate, pomodori, carote ecc) con un poco di olio extra vergine d’oliva, quindi passarle e condire la pasta precedentemente lessata.

**Pollo all’agrodolce:** dopo aver tagliato, disossato il pollo facendo attenzione ai piccoli frammenti di ossa, lavarlo e lasciarlo sgocciolare, quindi metterlo in un tegame capace e farlo rosolare girandolo; abbassare il fuoco ed aggiungere eventualmente (se il condimento è troppo ristretto) un poco di vino bianco o del brodo vegetale; coprire e far cuocere a fuoco molto basso. Quasi a fine cottura aggiungere la giardiniera ( si raccomanda di educare i bambini al gusto dei sottaceti con gradualità e nel caso di non gradimento eliminarli).

**Yogurt alla frutta.**

### **GIOVEDI (IV° settimana)**

Tagliatelle al sugo di genovese, vitello alla genovese, verdure cotte di stagione.

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITA' gr. Sc. Elementari</b>	<b>QUANTITA' gr. Sc. Medie</b>	<b>NOTE</b>
PASTA	<b>80</b>	<b>90</b>	TAGLIATELLINE ALL'UOVO
CIPOLLA	<b>100</b>	<b>100</b>	
OLIO EX.V.OL.	<b>5 + 5 + 5</b>	<b>5 + 5 + 5</b>	PASTA + SECONDO + CONTORNO
VITELLO	<b>70</b>	<b>80</b>	GIRELLO
VERDURE COTTE DI STAGIONE	<b>100</b>	<b>100</b>	
AROMI VARI	<b>Q.B.</b>	<b>Q.B.</b>	
PANE	<b>60</b>	<b>70</b>	
FRUTTA DI STAG.	<b>150</b>	<b>150</b>	

**Pasta e vitello al sugo di “genovese”:** mettere il girello di vitello in un tegame con olio, cipolla, sedano e carota; si rosola la carne e si aggiunge un po' di brodo o un poco di vino bianco. Si copre e si cuoce a fuoco lento.

Occorre dosare bene la quantità di cipolla in quanto il condimento serve sia per condire la pasta che la carne.

**Verdure cotte di stagione:** lessare le verdure in poca acqua o cuocerle al vapore e condirle con olio extra vergine d'oliva ed a volontà succo di limone.



## VENERDI (IV° settimana)

Pasto o riso con pesce o al pomodoro, filetti di platessa impanati, purea di patate, yogurt alla frutta.

ALIMENTO	QUANTITA' gr. Sc. Elementari	QUANTITA' gr. Sc. Medie	NOTE
PASTA	80	80	o RISO BRILLATO
SEPIE E CALAMARI	30	40	SURGELATI
PREZZEMOLO, AROMI , BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	
OLIO EX.V.OI.	10	10	Primo + Secondo
FILETTI DI PLATESSA IMPANATI	Un filetto	Un filetto	
PATATE	100	100	
BURRO	5	5	
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	
LATTE	Q.B.	Q.B.	
PANE	50	50	

**Risottino di pesce (o pasta con sugo di pesce)** : **preparazione ottimale:** preparare a parte una pentola di brodo vegetale; si tosta il riso in una pentola capiente con olio extra vergine d'oliva, aglio e/o cipolla quindi si aggiunge il pesce tagliato in piccoli pezzi e si porta a fine cottura del riso.

**Preparazione secondaria:** cuocere parzialmente il riso (bianco) e separatamente il pesce (tagliato finemente) in padella con poco olio extra vergine d'oliva, un po' di aglio e del prezzemolo; terminare la cottura unendo il riso al pesce.

o

### **Riso o pasta al pomodoro**

**Filetti di platessa impanati:** cuocere al forno o in padella a fuoco lento con poco olio.

**Purea di patate:** lessare le patate e quindi schiacciarle unendole con il latte ed il burro; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.

#### **4.0 - RACCOMANDAZIONI FINALI**

- **Si raccomanda di effettuare tutte le operazioni di preparazione e cottura dei cibi osservando strette regole di igiene personale.**
- **Le verdure e gli ortaggi di stagione, da fornire cotti e crudi devono necessariamente essere accuratamente lavati (anche usando bicarbonato di sodio). Per questi alimenti, si raccomandano corti periodi di conservazione in frigorifero, ovvero una distribuzione il più ravvicinata possibile rispetto al momento del ricevimento della materia prima.**
- **Lavarsi accuratamente le mani dopo aver toccato le carni ( in particolare il pollame ) e le uova.**
- **Usare taglieri in teflon (levigati periodicamente) differenti per il cotto e per il crudo.**