

# LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA RICETTARIO ESTIVO

**Aggiornamento 2011**

**A cura di**

**Dr. Maria Chiara Bassi  
Dr. Clotilde Chiozza  
Dott. Ornella Orsini  
Dr. Marco Chiesa  
Dott. Luigia Alberini**

**Dr. Alberto Fiaccadori  
Responsabile S.I.A.N.**

## MENU'

Gnocchi di patate al pomodoro fresco e basilico  
Lonza di maiale al forno al latte  
Pinzimonio di verdure estive  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/750	700/900	900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Gnocchi di patate	180	200	220
Sedano, carota, cipolla e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Pomodori freschi	80	80	100
Parmigiano Reggiano o *Grana Padano	5	6	7
Fesa di maiale magro	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7
Latte intero, salvia macinata	q.b.	q.b.	q.b.
Pinzimonio di verdure (carote, cetrioli, peperoni, finocchio, ravanelli ecc.)	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Gnocchi di patate.**

E' possibile utilizzare prodotto surgelato preconfezionato o fresco confezionato in atmosfera modificata. (Per le caratteristiche dei prodotti vedasi linee guida ASL per capitolato d'appalto in ristorazione collettiva alla voce: Paste alimentari pag 25 e segg.).

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori freschi e il sale iodato marino o integrale. Fare cuocere gli gnocchi per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato.

#### **Fesa di maiale al forno.**

Allestire un arrosto, utilizzando il latte secondo necessità per ammorbidire la preparazione e la salvia macinata quale aroma, secondo il gradimento.

#### **Pinzimonio di verdure estive (cetrioli, carote, finocchio, ravanelli, peperoni).**

Dopo le operazioni di mondatura, lavaggio e pezzatura delle verdure, servirle crude condite con olio extravergine d'oliva e sale. A piacere qualche goccia di limone fresco.

#### **Frutta fresca.**

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

### Variante per utenti di altre fedi religiose

*La fesa di maiale magro può essere sostituita con 60-70-80 g di petto di pollo oppure 90-100-150 grammi di filetti di platessa gratinati al forno, oppure con 80-90-100 g di ricotta vaccina*

## MENÚ

Insalata di riso integrale  
Pomodori gratinati al forno  
Frutta fresca e gelato

### Oppure

Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso integrale	70	80	100
Piselli freschi o surgelati	40	50	60
Fagiolini freschi	30	30	40
Verdure miste di stagione	120	140	160
Olive verdi denocciolate	n.5	n.8	n.10
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Pomodori maturi sodi	100	130	150
Olio extravergine d'oliva			
Pane grattugiato	5	7	10
Capperi	1 cucchiaio	1 cucchiaio 1/2	2 cucchiaini
Aglio tritato ed origano	5	5	5
Frutta	80	100	100
Gelato alla frutta (preconfezionato in coppette monodose)	80	80	80
<b>Oppure:</b> Macedonia di frutta fresca	120	120	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli.

#### Insalata di riso integrale.

Risciacquare il riso sotto l'acqua corrente. **Cuocere il riso fino a completo assorbimento dell'acqua (calcolando 1 parte di riso e 2 di acqua).** Condire con olio, mescolarlo bene e aggiungere i piselli precedentemente cotti, i fagiolini lessati, le verdure fresche di stagione (pomodori, cetrioli, peperoni) tagliate a piccoli dadini e le olive denocciolate

#### Pomodori gratinati al forno

Dopo averli lavati, tagliare i pomodori (scelti maturi ma sodi) a rondelle. Porli in una teglia da forno. A parte tritare capperi, aglio ed origano e mescolarli con il pane grattugiato. Cospargere con il composto le fette di pomodoro. Condire con olio extravergine d'oliva e cuocere in forno a 150° per circa 30 minuti. Vanno serviti a temperatura ambiente.

#### Frutta fresca

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

#### Gelato alla frutta

Verificare con acquisizione di scheda tecnica la conformità alla qualità merceologica indicata nel documento "Linee guida per capitolato d'appalto-qualità derrate alimentari in ristorazione scolastica" scaricabile dal sito: [www.aslmn.it](http://www.aslmn.it)

### oppure

#### Macedonia di frutta fresca

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B. La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali porzioni.**

## MENU'

Pasta con pesto alla genovese  
Frittata di zucchine al forno  
Insalata mista  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	60	70	80
Pesto alla genovese (dose al consumo)	1 cucchiaio 1/2	2 cucchiari	2 cucchiari 1/2
Zucchine stufate	50	70	80
Olio extravergine d'oliva	5	7	10
Aromi (rosmarino, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.
Uova pastorizzate	3 cucchiari	4 e 1/2 cucchiari	6 cucchiari
Olio extravergine d'oliva per ungere appena la teglia	2	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	8	10
Frutta fresca di stagione	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta con pesto alla genovese

Preparare la salsa "pesto alla genovese" a freddo e secondo ricetta di pag. 59.

Lessare la pasta, scolare e mantenere in caldo. **N.B.** Si ricorda che *questa preparazione richiede che la pasta venga condita con il pesto al momento di servire in tavola al fine di evitare sgradevoli fenomeni ossidativi (imbrunimento) della salsa.*

#### Frittata con le zucchine al forno

*Per la preparazione della frittata utilizzare esclusivamente uova pastorizzate.*

Lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con olio extravergine d'oliva e aromi.

Unire poi le zucchine cotte alle uova sbattute con il sale. Mettere in teglia appena unta d'olio extravergine d'oliva, verificando che lo spessore della frittata resti sottile ( 1cm; 1cm e 1/2) al fine di garantire una cottura croccante in forno caldo a 180° per circa 15/20 minuti. Servire tiepida, tagliata a fette.

#### Insalata mista estiva (carote, pomodori, cetrioli, insalata)

Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio delle verdure accurato, scolare e condire con olio extra vergine, sale e qualche goccia di succo di limone (se gradito).

#### Frutta fresca

Controllare il grado di maturazione, che sia integra e priva di impurità.

## MENU'

Insalata d'orzo  
Petto di pollo al limone fresco  
Insalata e carote al tegame  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b> <b>500/750</b>	<b>Kcal</b> <b>700/900</b>	<b>Kcal</b> <b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Orzo	70	80	90
Pesto alla genovese (dose al consumo)	1 cucchiaino 1/2	2 cucchiaini	2 cucchiaini 1/2
Petto di pollo	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Succo di limone fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale: (acqua,sale,cipolla, carota,sedano,finocchio)	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	8
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Insalata d'orzo**

Preparare la salsa "pesto alla genovese" a freddo e secondo ricetta di pag. 59.  
Cuocere l'orzo in acqua, scolarlo e condirlo con il pesto.

#### **Petto di pollo al limone fresco.**

Tagliare il petto di pollo a fette in base alla grammatura richiesta e uniformarle in altezza. Infarinare ed adagiarle in teglia appena unta d'olio. Brasare aggiungendo se necessario un po' di brodo vegetale allestito secondo necessità con acqua e verdure fresche indicate in ricetta. Poco prima del termine di cottura bagnare con succo fresco di limone. Lasciare sfumare, salare e mantenere in caldo.

#### **Insalata**

Dopo le operazione di mondatura e lavaggio accurato, scolare e condire con olio extravergine d'oliva e sale

#### **Carote al tegame**

Mondare e lavare accuratamente le carote. Tagliare a rondelle e mettere in tegame con olio extravergine d'oliva. Rosolare e lasciare stufare con coperchio, aggiungendo un po' di brodo. Servire con prezzemolo fresco tritato (se gradito all'utente)

#### **Frutta fresca**

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Pasta intergale ai formaggi  
Crocchette di pesce  
Carote ed insalata  
Macedonia di frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta integrale	70	80	90
Formaggi:	30	40	40
Asiago, Fontina, (a dadini) e ricotta vaccina fresca	40	50	60
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	8
Latte intero	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa (filetti diliscati e al netto di glassatura)	60	80	100
Pan grattato (impanatura)	q. b.	q. b.	q. b.
Patate	30	40	50
Uova pastorizzate	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Prezzemolo	q.b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Carote	80	100	130
Insalata	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	5	8	10
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta ai formaggi.

In una teglia porre i formaggi tagliati a dadini e la ricotta vaccina fresca con l'aggiunta di poco latte. Scaldare a fuoco moderato (meglio a bagnomaria) per far sciogliere appena, senza cuocerli, i formaggi.

Far cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Quindi scolare e condire con i formaggi sciolti tenuti in caldo, aggiungendo all'ultimo il Parmigiano reggiano o Grana padano.

#### Crocchette di pesce.

Preparare le crocchette con il pesce lessato macinato e le patate (N.B: rispettando la proporzione di 2 parti di pesce e 1 parte di patate). Unire l'uovo pastorizzato, il prezzemolo tritato e il pan grattato per impanatura delle stesse.

Adagiare le crocchette in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C, per circa 15-20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce fino a che sia cotto e dorato.

Sfornare, salare e servire ancora ben caldo. **Servire con fette di limone fresco.**

#### Carote ed insalata

Raspate, lavare e tagliare le carote a julienne. Mondare e lavare con cura l'insalata. Condire con olio extra vergine d'oliva, sale e succo di limone fresco (se gradito).

#### Macedonia di frutta fresca.

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B. La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni.**

## MENU'

Risotto alla milanese  
Bistecchina di carne bovina alla pizzaiola  
Oppure  
Hamburger di carne bovina alla pizzaiola  
Insalata verde e pomodori  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso	70	80	90
Cipolla, Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Brodo vegetale: acqua,sale,cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.
Vitellone magro	70	80	90
Polpa di pomodoro	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Origano, aglio, Capperi frullati	q.b. 3	q.b. 4	q.b. 5
Pomodori	100	130	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Insalata	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Frutta	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Risotto alla milanese

Fare stufare la cipolla tritata con olio extravergine d'oliva, quindi aggiungere il riso, mescolando e facendo ben tostare. Tirare a cottura con brodo vegetale. All'ultimo aggiungere zafferano sciolto in un po' di brodo. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato.

*Se non fosse gradito, lo zafferano potrebbe non essere utilizzato.*

#### Bistecchina di carne bovina alla pizzaiola

Stufare le bistecchine nel pomodoro con olio extravergine, l'origano ed i capperi frullati fino a completa cottura. (N.B: non aggiungere sale)

***In caso di asporto potrà essere allestita come hamburger di carne bovina alla pizzaiola.***

#### Insalata.

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva, sale e gocce di limone fresco.

#### Pomodori.

Lavate, tagliate e condire separatamente con olio extravergine d'oliva, sale.

#### Frutta fresca

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

### Variante per utenti di altre fedi religiose

*La preparazione a base di carne di vitellone può essere sostituita con 7-80-90 g di petto di pollo alla pizzaiola, o patè di legumi (Vedi Ricettario pag.65).*

## MENU'

Riso integrale con olio e formaggio grana  
Polpette di carne di cavallo all'origano  
Zucchine gratinate al forno e carote crude a julienne  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Riso integrale	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o Grana padano	6	8	10
Carne di cavallo	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Carote,cipolla,sedano	70	80	100
Rosmarino,salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Vino bianco secco	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale: acqua,sale, carota,cipolla,sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Carote crude	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Zucchine	100	130	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	7
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Riso integrale con olio e formaggio grana.

Risciacquare il riso sotto l'acqua corrente. **Cuocere il riso fino a completo assorbimento dell'acqua (calcolando 1 parte di riso e 2 di acqua.** Condire con l'olio extravergine d'oliva e il formaggio grattugiato.

#### Polpette di carne di cavallo all'origano

Macinare la carne magra di cavallo ed aggiungere origano e prezzemolo. Formare dei piccoli hamburger piatti e disporli in una teglia con carta da forno. Condire con olio extra vergine d'oliva e sale. Infornare avendo cura di rigirarli di tanto in tanto fino a cottura ultimata  
*Al fine di ottimizzare la preparazione, se necessario, alla carne macinata si può aggiungere al massimo il 10% di patate, precedentemente lessate.*

#### Carote crude

Mondare, raspare, lavare e tagliare sottilmente a julienne. Condire con olio extravergine d'oliva, sale. *Se gradito servire con fette di limone fresco*

#### Zucchine gratinate al forno

Scegliere zucchine chiare e di piccola pezzatura. Lavare con cura, tagliare a fette e cuocere in forno con olio extravergine d'oliva e formaggio grattugiato, spolverando di pan grattato.

#### Frutta fresca

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

#### Variante per utenti di altre fedi religiose

*Le polpette di carne di cavallo possono essere sostituite con 90-130-150g di filetti di merluzzo "alla pizzaiola" con pomodoro, capperi ed origano o frittata al forno 50-70 g.*



## MENU'

Pasta con melanzane e pomodorini freschi  
Cotoletta di petto di pollo  
Insalata mista  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	60	70	80
Cipolla, aglio basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Pomodori freschi maturi	60	60	60
Melanzane	100	130	150
Olio extravergine d'oliva	3	3	5
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	8
Petto di pollo	70	80	90
Uova fresche pastorizzate	1 cucchiaino	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Insalata mista	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	8	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta con melanzane e pomodorini freschi

Preparare un battuto di cipolla ed aglio. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i pomodori freschi maturi tagliati a pezzi e lasciar cuocere a fuoco basso. A cottura ultimata salare leggermente, passare i pomodori ed aggiungere foglie spezzetate di basilico fresco.

Lavare le melanzane, tagliarle a fette e lasciarle con poco sale a perdere la loro acqua di vegetazione. (**N.B. Possono essere usate melanzane "tonde viola" che risultano meno amare e che non richiedono trattamento con sale**). Lavare per allontanare il sale, asciugare e mettere in teglia con poco olio extravergine d'oliva e lasciar cuocere in forno caldo.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il sugo di pomodoro fresco a cui aggiungere le melanzane cotte (eventualmente tagliate a dadini se meglio gradite) ed il formaggio grattugiato.

#### Cotoletta di petto di pollo

Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo ed infarinarele. Passare nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio extravergine d'oliva ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).

**N.B. Per i soggetti intolleranti o allergici all'uovo l'impanatura deve prevedere il solo utilizzo di pan grattato senza uovo.**

*Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.*

#### Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

#### Frutta fresca

Controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Pasta e fagioli borlotti  
Melanzane alla parmigiana  
Insalata mista di stagione  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Cipolla, aglio basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Fagioli borlotti freschi	60	70	80
Pomodori freschi maturi	60	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	7	10
Melanzane alla parmigiana (porzione da consumo)	130	150	180
Insalata mista	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	8	10
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta e fagioli borlotti**

Lessare i fagioli in acqua. Se si usano quelli secchi, metterli in ammollo la sera prima (grammatura 20 g-20 g-25 g). Preparare il sugo di pomodoro con cipolla, aromi e pomodoro fresco ed unire i fagioli cotti. Lasciarli insaporire e schiacciare con la forchetta qualche fagiolo per addensare e rendere cremoso il sugo stesso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il sugo e foglie di basilico fresco.

#### **Melanzane alla parmigiana**

Vedi ricettario a pag. 61.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

#### **Macedonia di frutta fresca.**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione ed in uguali proporzioni.

## MENU'

Pasta pomodoro e origano  
Filetti di sogliola limanda o Filetti di platessa impanati  
Insalata mista di stagione  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	60	70	80
Sedano, carote, cipolla, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	50	60	80
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Parmigiano /Grana	5	5	5
Filetti di pesce diliscati	100	120	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Farina,pane grattugiato, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Uova fresche pastorizzate	1 cucchiaino	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Insalata mista	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	8	10
Frutta fresca di stagione	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta pomodoro e origano**

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere i pomodori pelati, l'olio, il sale. Passare a fuoco non molto alto per circa 10-15 minuti. A cottura ultimata aggiungere l'origano. *Se l'origano non piace, deve essere evitato.*

Nel frattempo far cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Quindi scolare e condire con il sugo e il parmigiano.

#### **Filetti di sogliola limanda o Filetti di platessa impanati.**

Usare filetti surgelati di pesce verificando la corrispondenza di qualità merceologica a quanto definito in Linee Guida ASL Mantova per capitolato d'appalto alla voce: allegato merceologico.

Infarinare i filetti di pesce e passarli poi nell'uovo e pangrattato.

Adagiarli in una teglia precedentemente oliata. Infornarli a temperatura raggiunta di circa 160-180°C per circa 15-20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce fino a che sia cotto e dorato. Sfnare, salare e servire ancora ben caldo. Accompagnare sempre con fette di limone fresco da utilizzarsi da parte degli utenti se gradito al momento del consumo.

**N.B. Per i soggetti intolleranti o allergici all'uovo l'impanatura deve prevedere il solo utilizzo di pan grattato senza uovo.**

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

#### **Frutta fresca**

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Pasta con filetti di salmone  
Crocchette di melanzane al forno  
Insalata mista estiva  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Filetti di salmone conservati al naturale	30	40	50
Cipolla ed aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7	10
Olive nere denocciolate tagliate a filetti	15	20	25
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Melanzane	100	120	150
Parmigiano reggiano o Grana padano grattugiato	5	7	10
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Insalata mista	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	8	10
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con filetti di salmone**

Cucinare la pasta in acqua salata. Nel frattempo tritare cipolla ed aglio e stufare in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il salmone ben sgocciolato. Lasciar cuocere per 2-3 minuti. Unire le olive nere denocciolate tagliate in filetti. Condire la pasta ed aggiungere prezzemolo fresco tritato.

#### **Crocchette di melanzane al forno**

Tagliate a dadini le melanzane, passatele al forno, frullatele unendo olio, aglio prezzemolo, pane grattato e formaggio grana. Formare delle polpette, passarle nel pane grattato ed infornarle su carta da forno

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

#### **Frutta fresca**

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU

Risotto integrale con piselli  
 Pomodori gratinati al forno  
 Insalata mista estiva  
 Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso integrale	70	80	90
Piselli freschi o surgelati fini	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	8
Brodo vegetale: (acqua,sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori	100	120	150
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva per ungere appena la teglia	5	5	5
Capperi lavati	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio e origano	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	8	10
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Risotto integrale con piselli**

Fare insaporire e stufare la cipolla con l'olio extravergine d'oliva. Aggiungere i piselli e lasciar rosolare. Versare il riso integrale e tirarlo a cottura con brodo vegetale. A cottura ultimata, servire il risotto spolverato di formaggio grattugiato.

#### **Pomodori gratinati al forno**

Dopo averli lavati, tagliare i pomodori (scelti maturi ma sodi) a rondelle. Porli in una teglia da forno. A parte tritare capperi, aglio ed origano e mescolarli con il pane grattugiato. Cospargere con il composto le fette di pomodoro. Condire con olio extravergine d'oliva e cuocere in forno a 150° per circa 30 minuti. Vanno serviti a temperatura ambiente.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva e sale

#### **Macedonia di frutta fresca**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco ed un po' di zucchero.

**N.B. La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione ed in uguali porzioni.**

## MENU'

Minestrone con crostini di pane  
Coscette di pollo al forno  
Insalata di lattuga, cetrioli e ravanelli  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Misto per minestrone	150	200	250
Crostini di pane	30	40	40
Parmigiano o*Grana pad.	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Coscette di pollo (con osso)	130	180	200
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di: lattuga, cetrioli e ravanelli	100	130	150
Olio extravergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Minestrone con crostini di pane.**

Preparare il brodo, mettendo nell'acqua già in ebollizione le verdure di stagione o quelle surgelate. Di preferenza, le verdure possono essere passate nel passaverdura. Condire con olio extravergine d'oliva. Servire spolverato di formaggio grattugiato ed accompagnato da crostini di pane tostati al forno.

#### **Coscette di pollo al forno.**

Preparare le coscette con olio extravergine d'oliva ed aromi. Infornare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso. *N.B. La ditta gestore del servizio di ristorazione attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura.*

#### **Insalata di lattuga, cetrioli e ravanelli**

Mondare, lavare ed asciugare la lattuga. Lavare, sbucciare e tagliare a fette sottili i cetrioli. Mondare, lavare e tagliare a fette i ravanelli. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

***I tre tipi di ortaggi dovranno essere rappresentati nel piatto in proporzione uguale tra loro in modo da creare una gradevole cromia di colori(verde, bianco e rosso) e di sapori.***

#### **Frutta fresca.**

Si raccomanda che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Pasta con piselli freschi

Pomodori e lattuga

Crostata di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/900</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Piselli freschi sgranati	60	70	80
Cipollotto, Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o *Grana padano	5 5	6 6	8 7
Pomodori e Lattuga	120	150	180
Olio extravergine di oliva	5	7	10
Crostata di frutta fresca	120	140	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con piselli freschi**

Rosolare il cipollotto in olio extravergine d'oliva. Aggiungere i piselli e far cuocere lentamente aggiungendo un po' di acqua calda. Cuocere la pasta e scolarla. Condire con il sugo vegetale aggiungendo il formaggio grattugiato al momento di servire, se gradito.

#### **Pomodori e Lattuga**

Mondare, lavare, tagliare la lattuga. Scolare.

Lavare i pomodori. Tagliare a fette e condire insieme alla lattuga con olio extravergine d'oliva.

#### **Crostata di frutta fresca**

Vedi ricetta di pag 63.

## MENU'

Pasta all'olio, parmigiano prezzemolo e limone  
Cotoletta di filetti di merluzzo  
Verdure in pinzimonio  
Crostata di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/900</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Limone fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Filetti di Merluzzo (diliscati ed al netto della glassatura)	100	120	150
Uova fresche pastorizzate	1 cucchiaino	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Farina, pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Verdure in pinzimonio (carote, sedano, finocchio ravanelli, cetrioli)	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	8	10
Crostata di frutta fresca	120	140	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta all'olio extravergine d'oliva, parmigiano e limone.**

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Quindi scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il formaggio. Al momento della somministrazione, e solo se gradito dall'utente, aromatizzare con qualche goccia di limone fresco e prezzemolo fresco.

#### **Cotoletta di filetti di merluzzo al forno.**

Passare il pesce nella farina, nell'uovo e nel pan grattato per la panatura. Adagiare le cotolette in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C, per circa 15-20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce fino a che sia cotto e dorato. Sfornare, salare e servire ancora ben caldo. Spruzzare qualche goccia di limone fresco.

**N.B. Per i soggetti intolleranti o allergici all'uovo l'impanatura deve prevedere il solo utilizzo di pan grattato senza uovo**

#### **Verdure in pinzimonio.**

Dopo le operazioni di mondatura, lavaggio e pezzatura delle verdure, servirle crude condite con olio extravergine d'oliva e sale.

#### **Crostata di frutta fresca**

Vedere ricettario a pag.63.



## MENU'

Pizza Margherita (mozzarella e pomodoro)  
Prosciutto cotto  
Verdure in pinzimonio  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b> <b>500/750</b>	<b>Kcal</b> <b>700/900</b>	<b>Kcal</b> <b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pizza Margherita: pasta, mozzarella e pomodoro (porzione al consumo)	220	260	280
Prosciutto cotto	30	40	50
Verdure in pinzimonio (carote, sedano, finocchio, cetrioli, ravanelli ecc.)	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	10	10
Frutta fresca	120	150	150
Pane	20	30	30

### Preparazione e consigli

#### **Pizza**

Vedi ricettario a pagina 58.

#### **Prosciutto cotto.**

Controllare che sia della qualità prevista in Linee Guida ASL Mantova per capitolato d'appalto alla voce: allegato merceologico.

Deve essere di sapore gradevole, di colore e profumo caratteristici e presentare, al taglio, colorito roseo, carne compatta e grasso bianco, sodo e ben rifilato.

#### **Verdure in pinzimonio.**

Dopo le preliminari operazioni di mondatura, lavatura e pezzatura delle verdure, servirle crude condite con olio e sale.

#### **Frutta fresca**

Controllare il grado di maturazione, che sia integra e priva d'impurità.

### Variante per utenti di altre fedi religiose

*La pizza sarà allestita con l'aggiunta di ricotta vaccina fresca (g 40-50-60 circa) al posto del prosciutto cotto.*

## MENU'

Pasta integrale al tonno (anche senza pomodoro)  
Robiolino  
Insalata mista estiva  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta integrale	70	80	90
Pomodori pelati	60	60	60
Tonno al naturale	30	40	50
Puntine di capperi sotto sale (solo se graditi)	5	5	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Robiolino	50	60	70
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	10
Frutta	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta integrale al tonno.**

Sminuzzare il tonno al naturale. Metterlo in un tegame aggiungendo l'olio extra vergine, i pomodori pelati, qualche spicchio d'aglio, (da togliere non appena l'olio sarà profumato), i capperi sotto sale lavati (solo se graditi). Porre sul fuoco a fiamma moderata per una decina di minuti. Nel frattempo far cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Quindi scolare e condire con il sugo.

**N.B.** *Il sugo può essere preparato anche senza l'aggiunta dei pomodori pelati. In questo caso può essere arricchito con prezzemolo aggiunto a cottura ultimata e guarnito con qualche oliva denocciolata verde o nera.*

#### **Robiolino**

Verificare che le caratteristiche merceologiche del prodotto corrispondano a quanto definito in capitolato.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva e sale

#### **Frutta fresca.**

Controllare che sia matura, integra e priva di ammaccature.

## MENU'

Pasta alle verdure gratinata al forno  
Lonza di maiale al sedano verde  
Pomodori e carote crude  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta formato: ziti o tortiglioni o sedani	60	70	80
Verdure miste: carote, zucchine, cime di cavolfiore, patate, erbatte (in proporzione uguale tra loro)	120	160	200
Pomodorini maturi	n.1	n.2	n.2
Olio extravergine di oliva	5	7	10
Besciamella	4 cucchiaini	5 cucchiaini	6 cucchiaini
Parmigiano reggiano o Grana padano	6	8	10
Lonza di maiale	70	80	90
Sedano verde	½ costa	½ costa	½ costa
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale: (acqua, sale, carota, cipolla, finocchio, patata)	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori e carote	120	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta alle verdure gratinata al forno**

Mondare, lavare, tagliare in piccoli pezzi, rondelle e striscioline le verdure. Lessarle al dente in acqua e sale. Scolare e tenere al caldo. Nella stessa acqua di cottura delle verdure cuocere la pasta, scolarla e porla in una teglia appena unta di olio extravergine. Aggiungere le verdure cotte ed i pomodorini tagliati in due. Condire con la besciamella e il formaggio grattugiato.

Gratinare in forno caldo a 180° per 15-20 minuti.

#### **Lonza di maiale al sedano verde**

Porre la lonza di maiale in una teglia con l'olio extravergine d'oliva, il sale ed il sedano verde tagliato a pezzettini. Cuocere in forno ben caldo bagnando con brodo vegetale e rigirando la lonza durante la cottura. A cottura ultimata tagliare la lonza a fette sottili e condirla con la salsa ottenuta frullando il sedano con il sugo di cottura. Può essere servito tiepido.

#### **Pomodori e carote crude**

Mondare, lavare accuratamente. Tagliare e condire con olio extravergine d'oliva e sale.

#### **Frutta fresca di stagione**

Controllare che sia matura, integra e priva di ammaccature.

#### **Variante per utenti di altre fedi religiose**

*La lonza di maiale può essere sostituita con 60-100 grammi di petto di pollo da cucinarsi secondo la stessa ricetta oppure paté di legumi (vedi ricettario pag 65).*

## MENU'

Risotto ai porri e lattuga  
Petto di pollo alla salvia  
Insalata mista estiva  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso	60	70	80
Porri	30	35	40
Lattuga	40	50	60
Olio extravergine di oliva	5	6	8
Formaggio grana	5	6	8
Petto di pollo	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	5	7	10
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	10
Frutta fresca di stagione	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Risotto ai porri e lattuga**

Mondare e lavare i porri. Tagliare a rondelle sottili e metterli in pentola con l'olio extravergine d'oliva. Lasciare stufare ed aggiungere la lattuga tagliata a striscioline. Versare il riso e farlo tostare. Tirarlo a cottura aggiungendo brodo vegetale secondo necessità. A cottura ultimata e a fuoco spento mantecare con il formaggio grattugiato.

#### **Petto di pollo alla salvia**

Tagliare i petti di pollo secondo la grammatura richiesta e battere le fettine in modo che siano tutte dello stesso spessore. Infarinare e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio extravergine d'oliva. Cospargere con qualche fogliolina di salvia. Rosolare bene e salare.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Frutta fresca**

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva d'impurità.

## MENU'

Riso profumato con verdure  
Filetto di merluzzo agli aromi  
Melanzane a funghetto (trifolate)  
Insalata  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso	60	70	80
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Brodo vegetale (Acqua, carota, sedano, finocchio, sale)	q.b.	q.b.	q.b.
Filetti di merluzzo diliscati ed al netto della glassatura	100	120	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Salvia, rosmarino e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Melanzane	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Aglione e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata lattuga	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	7	7
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Riso profumato con verdure.

Fare un battuto con sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva e fare appassire bene le verdure. Mettere il riso e rigirarlo fino a che sia mescolato bene con il battuto e l'olio. Portare a cottura con un brodo leggero di verdura salato. Servire con parmigiano o grana

#### Filetti di merluzzo agli aromi

Tagliare i filetti di merluzzo secondo la grammatura richiesta e battere le fettine al fine d'averle tutte dello stesso spessore. Al fine di rendere la cottura croccante i filetti di pesce possono essere passati in pane grattugiato. Porli in un tegame unto d'olio extra vergine, in forno, con alcune foglie di salvia e rosmarino tritati. Verificarne la completa cottura e salare.

#### Melanzane a funghetto (trifolate)

Lavare e tagliare a dadini le melanzane. Rosolare in tegame con aglio, prezzemolo tritato e sale. Se necessario aggiungere un po' di acqua calda per portare a termine la cottura.

#### Insalata

Mondare, con molta cura, asciugare. Condire con olio extravergine di oliva e sale.

#### Frutta fresca

Controllare il grado di maturazione, l'integrità del frutto e l'assenza di impurità.

## MENU'

Vellutata di piselli e zucchine con miglio  
Filetti di platessa a cotoletta  
Insalata " Eoliana "  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/900	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Acqua	400	400	450
Zucchine	60	70	80
Piselli freschi o surgelati	40	45	50
Miglio	30	40	50
Cipollotti freschi	20	25	30
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	8
Filetti di platessa diliscati (al netto della glassatura)	100	120	150
Olio extra vergine d'oliva	5	8	8
Farina e pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Uova fresche intere pastorizzate	1 cucchiaio	2 cucchiari	2 cucchiari
Pomodori	70	80	100
Cetrioli	30	40	50
Patate lesse	80	100	130
Olio extra vergine d'oliva	8	8	10
Puntine di capperi sotto sale	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Olive nere denocciolate	20	25	30
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	40

### Preparazione e consigli

#### Vellutata di piselli e zucchine con miglio.

Lessare in acqua i piselli ed il cipollotto tagliato a rondelle. Aggiungere in cottura le zucchine tagliate fini e farle cuocere insieme ai piselli per circa 15 minuti. Passare il composto al passaverdura. Cuocere infine nel brodo il miglio. Aggiungere l'olio extravergine d'oliva e solo al momento di servire in tavola il formaggio grattugiato se gradito.

#### Filetti di platessa a cotoletta.

Infarinare i filetti di platessa e passarli nell'uovo e nel pan grattato. Mettere in teglia con carta forno appena unta di olio extravergine d'oliva ed infornare, a temperatura raggiunta di 180°C, per 15-20 minuti. Togliere dal forno, salare e mantenere in caldo. Al momento di servire accompagnare con fette di limone.

#### Insalata "Eoliana"

Lessare le patate, sbucciarle e tagliarle. Lavare i pomodori e tagliarli. Lavare, sbucciare e tagliare a fette i cetrioli. Condire le verdure con olio extravergine d'oliva, le puntine di capperi ben dissalate e le olive nere denocciolate.

#### Frutta fresca

Si raccomanda di controllare che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Pasta integrale con ragù di carne equina

Caponatina di verdure

Insalata verde

Macedonia di frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal	Kcal	Kcal
	500/750	700/900	900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta integrale	70	80	90
Carne equina	70	80	90
Carota, sedano, cipolla, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati passati	80	90	100
Olio extra vergine d'oliva	5	6	17
Brodo vegetale: (acqua,sale,carota,cipolla, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	7	8
<b>Caponatina:</b> melanzane	50	70	90
peperoni gialli e rossi	100	120	150
sedano	½ costa	½ costa	½ costa
cipolla media	1/4	1/4	1/4
puntine di capperi	5	5	5
olive nere denocciolate	15	15	15
pinoli	5	5	5
olio extravergined'oliva	5	7	8
pomodori pelati passati	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Insalata	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta con ragù di carne equina

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne di equino macinata, i pomodori pelati passati ed il sale iodato marino o integrale. Nel caso che il ragù, durante la cottura, si asciugasse troppo, aggiungere brodo vegetale. Cuocere per circa un'ora e mezza a fuoco basso.

Fare cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il ragù ed il formaggio grattugiato al momento di servire in tavola.

#### Caponatina di verdure

Rosolare la cipolla affettata in olio extravergine d'oliva. Aggiungere i peperoni a striscioline, il sedano tagliato fine, i capperi ben dissalati e le olive nere denocciolate. Lasciare stufare per 10 minuti con coperchio. Unire le melanzane tagliate a dadini. Aggiungere il pomodoro passato. Far cuocere piano ancora per cinque minuti ed in ultimo aggiungere i pinoli. Può essere servita a temperatura ambiente.

#### Insalata

Mondare lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

#### Macedonia di frutta fresca

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione ed in uguali proporzioni.

#### Variante per utenti di altre fedi religiose

*Il ragù di carne di cavallo può essere sostituito con sugo di pomodoro, basilico e parmigiano ed una scaloppina di petto di pollo (60-100g) al limone o patè di legumi (Ricettario pag.65).*

## MENU'

Pasta con prezzemolo e olive verdi  
Filetti di sogliola limanda o Filetti di platessa alla mugnaia  
Insalata mista estiva  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olive verdi	6	7	8
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	5	5
Filetti di pesce diliscati	100	120	150
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	7
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con il prezzemolo**

Fare cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolare, condire con olio extra vergine, olive tagliate a rondelle, formaggio e foglioline di prezzemolo lavate e sminuzzate.

#### **Filetti di sogliola limanda o filetti di platessa alla mugnaia**

Infarinare i filetti di pesce porli in un tegame già caldo appena unto d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere qualche foglia di salvia ed infornare per circa 20 minuti. Mantenere in caldo.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Frutta fresca**

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità del frutto e l'assenza di impurità.



## MENU'

Pasta con capperi, olive nere e pomodorini freschi  
Bocconcini di vitellone all'ucelletto  
Pinzimonio di verdure estive  
Crostata di frutta fresca (senza zucchero)

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/900</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Pomodorini freschi	n.4	n.5	n.6
Olio extravergine d'oliva	5	6	8
Puntine di capperi	5	5	5
Olive nere denocciolate	15	15	15
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di polpa magra di vitellone	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	5	7	10
Alloro secco e brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Pinzimonio di verdure estive	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Crostata di frutta fresca (senza zucchero)	50	60	70
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con capperi, olive nere e pomodorini freschi**

Stufare l'aglio vestito in olio extravergine d'oliva. Allontanare l'aglio e mettere i capperi ben dissalati, le olive nere e i pomodorini freschi lavati e tagliati in quattro.

Far cuocere per pochi minuti assaggiando prima di aggiungere eventuale sale. Condire la pasta lessata a parte in acqua salata.

#### **Bocconcini di vitellone all'ucelletto**

Rosolare la carne con olio extravergine di oliva e qualche foglia di alloro spezzettata. Portare a cottura con un po' di brodo vegetale.

#### **Pinzimonio di verdure estive**

Mondare, lavare accuratamente, scolare e condire con olio extra vergine..

#### **Crostata di frutta fresca (senza zucchero)**

Vedere ricettario a pagina 64.

### Variante per utenti di altre fedi religiose

*La polpa magra di vitellone può essere sostituito con mozzarella vaccina nelle quantità di 50-80 grammi o filetto di pesce oppure patè di legumi (vedi ricettario pag.65).*

## MENU'

Risotto integrale alla parmigiana  
Fesa di maiale alle erbe  
Pinzimonio di verdure  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso integrale	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano Reggiano o *Grana Padano	5	6	8
Fesa di maiale magro	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Rosmarino, salvia, timo, alloro, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Pinzimonio di verdure	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Pane	30	40	50
Frutta fresca	120	150	150

### Preparazione e consigli

#### **Risotto alla parmigiana.**

Fare lessare il riso in acqua salata. Quindi condirlo con olio extra vergine e formaggio grattugiato.

#### **Fesa di maiale alle erbe.**

Tritare l'aglio con le erbe aromatiche ed insaporire la carne. Mettere la fesa di maiale in una teglia con l'olio extravergine d'oliva. Infornare e far rosolare rigirandolo per fargli assumere un colorito uniforme. Lasciare cuocere fino a cottura perfetta al cuore del pezzo di carne. Tagliare a fette e servire caldo.

#### **Pinzimonio di verdure estive**

Mondare, lavare accuratamente, scolare e condire con olio extra vergine

#### **Frutta fresca**

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità del frutto e l'assenza di impurità.

#### **Variante per utenti di altre fedi religiose**

*La fesa di maiale al forno può essere sostituita con 60-100 g di petto di pollo agli aromi oppure con 50-70 g di frittata.*

## MENU'

Passata di lenticchie rosse con miglio soffiato  
"Raclette" di patate  
Insalata mista estiva verde  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/900</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Miglio soffiato	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Lenticchie rosse	25	30	40
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Pomodori pelati	60	70	70
Rosmarino, aglio ed alloro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	8	10
Patate lesse sbucciate	100	130	150
Fontina	40	50	60
Olio extra vergine d'oliva	q. b.	q. b.	q. b.
Noce moscata (solo se gradita)	q. b.	q. b.	.
Insalata mista estiva verde: scarola, lattuga, gentilina, romana, ecc. (tre tipologie)	80	90	100
Olio extra vergine d'oliva	6	7	7
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Passata di lenticchie rosse con miglio soffiato**

Preparare un brodo vegetale con pomodori pelati e lenticchie rosse. il rosmarino, l'alloro, l'aglio e cipollotto.

A fine cottura passarli al passaverdura e prima di servire, aggiungere l'olio extra vergine d'oliva il formaggio grattugiato e il miglio soffiato.

#### **Raclette di patate**

Lessare le patate e disporle a fette in una pirofila precedentemente unta con olio extravergine d'oliva. Aggiungere la fontina tagliata a fette sottili e porre a gratinare in forno (*aromatizzando con un po' di noce moscata tritata solo se gradita all'utenza*).

#### **Insalata mista estiva verde**

Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio accurato delle verdure, scolare e condire con olio extravergine, sale e qualche goccia di succo di limone (se gradito).

#### **Frutta fresca**

Controllare che sia matura, integra e priva di ammaccature.

## MENU'

Lasagne con zucchine, mozzarella e prosciutto  
Insalata mista estiva  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Lasagne con zucchine, mozzarella vaccina fresca e prosciutto cotto <b>(porzione da consumo)</b>	200	250	300
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	8	10
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Lasagne con zucchine, mozzarella e prosciutto**

Vedi ricettario pag. 60

#### **Insalata mista estiva (carote, pomodori, cetrioli, insalata)**

Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio delle verdure accurato, scolare e condire con olio extra vergine, sale e qualche goccia di succo di limone (se gradito).

#### **Macedonia di frutta fresca**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni.

### Variazioni per utenti di altre fedi religiose

*Sostituire nella composizione delle lasagne il prosciutto cotto con analoga quantità di mozzarella vaccina in aggiunta a quella già utilizzata nella ricetta di base.*

## MENU'

Pasta con zucchine e fiori di zucca  
Lonza di maiale aromatica al cartoccio  
Insalata mista estiva  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Zucchine fresche	60	70	80
Fiori di zucca	n.2	n.2	n.3
Olio extra vergine d'oliva	5	8	10
Cipolla ed aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Lonza di maiale magra	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	2	5	5
Timo, rosmarino prezzemolo, aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Olive denocciolate	10	15	20
Puntine di capperi sotto sale	5	5	10
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con zucchine e fiori di zucca**

Stufare cipolla ed aglio tritati in olio extravergine d'oliva. Aggiungere le zucchine fresche tagliate a rondelle. Salare e lasciar stufare. Poco prima di spegnere aggiungere i fiori di zucca di cui si deve utilizzare solo la corolla gialla, lavata e tagliata a striscioline.

Lessare la pasta e condirla con il sugo vegetale aggiungendo al momento di servire il formaggio parmigiano o grana.

#### **Lonza di maiale aromatica al cartoccio**

Lavare accuratamente i capperi sotto sale per toglierne l'eccesso. Preparare un trito di capperi, olive denocciolate, timo, rosmarino, aglio, prezzemolo e una buccia di limone non trattato in superficie. Preparare la lonza di maiale rifilando un po' il grasso in eccesso e far rotolare l'arrosto nel battuto predisposto con olio extra vergine avvolgendolo in carta da forno (percentuali diverse d'aromi danno risultati differenti). Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne.

(Il piano di autocontrollo aziendale deve definire le procedure di verifica della cottura).

N. B. Quasi al termine della cottura aprire il cartoccio per far evaporare il liquido in eccesso. Servire l'arrosto tagliato a fette e caldo con la salsa prodotta a parte.

#### **Insalata mista estiva (carote, pomodori, cetrioli, insalata)**

Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio delle verdure accurato, scolare e condire con olio extra vergine, sale e qualche goccia di succo di limone (se gradito).

#### **Frutta fresca**

Controllare che sia matura, integra e priva di ammaccature.

#### **Variazioni per utenti di altre fedi religiose**

*Sostituire la "lonza di maiale al cartoccio" con 90-150 g di filetti platessa al cartoccio cucinata secondo la ricetta della lonza di maiale o con 50-70 g di frittata.*

## MENU'

Passato di verdure  
Crocchette di patate  
Carote crude  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Misto per minestra di verdure	150	200	250
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Patate	130	150	180
Prosciutto cotto	20	30	30
Mozzarella	20	30	30
Uova pastorizzate	Un cucchiaino	Un cucchiaino e 1/2	Due cucchiaini
Prezzemolo fresco	q. b.	q. b.	q. b.
Pane grattugiato	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Carote	80	100	130
Olio extra vergine d'oliva	6	7	8
Succo di limone fresco	q. b.	q. b.	q.b.
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Passato di verdure

Preparare il passato mettendo le verdure fresche o surgelate in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti. Al termine passare tutto al passaverdure.

Servire con olio extra vergine d'oliva e formaggio grana o parmigiano.

#### Crocchette di patate

Lessare le patate con la buccia. Pelarle e passarle allo schiacciapatate. Aggiungere prosciutto cotto e mozzarella tagliati a dadini, uova, sale e prezzemolo tritati.

Amalgamare gli ingredienti e comporre delle polpette passandole nel pangrattato. Porle in una teglia lievemente unta con olio extravergine d'oliva. Cuocere in forno caldo per circa 40 minuti e comunque fino al formarsi di una bella crosticina dorata. Togliere dal forno e servire calde.

#### Carote crude

Preparare, lavare e filettare le carote. Condire al momento di servire con olio extra vergine di oliva, sale e succo di limone se gradito.

#### Frutta fresca di stagione

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

### Variante per utenti di altre fedi religiose

*Sostituire il prosciutto nelle crocchette di patate al forno con 30 g di mozzarella vaccina fresca in aggiunta a quella già utilizzata nella ricetta.*

## MENU'

Risotto integrale con peperoni  
Filetti di pesce San Pietro gratinati alle erbe fini  
Zucchine trifolate e carote a julienne  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/950</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso integrale	70	80	90
Peperoni gialli e rossi	50	60	70
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	8	10
Brodo vegetale (acqua, sedano, carote, cipolle, finocchio)	q. b.	q. b.	q. b.
Filetti di San Pietro (diliscati ed al netto della glassatura)	100	120	150
Rosmarino, maggiorana, timo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
Sale	q. b.	q. b.	q. b.
Zucchine	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	6	7	8
Aglio, aromi, prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Carote julienne	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	6	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Risotto con peperoni

Preparare un battuto di cipolla e porlo in una casseruola a bordi alti in cui è già stato versato l'olio extravergine d'oliva. Introdurre i peperoni tagliati a dadini e fare stufare a fuoco basso; aggiungere, quindi, il sale ed il riso mescolando fino a quando il riso assorba l'olio aromatizzato con la verdura. Tirare a cottura con un brodo vegetale leggero e salato preparato in loco. A cottura ultimata aggiungere formaggio grattugiato (se gradito).

#### Filetti di San Pietro gratinati alle erbe fini

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in un pan grattato in cui siano stati tritati finemente rosmarino, maggiorana e timo. Porli in un tegame appena unto di olio ed infornare a 200°C fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata. Mantenere in caldo fino al momento di servire.

#### Zucchine trifolate

Tagliare le zucchine a rondelle e stufare in tegame con olio aglio. A cottura ultimata aggiungere se gradito prezzemolo fresco.

#### Carote julienne

Raspare, lavare accuratamente e tagliare a julienne. Condire con olio extravergine d'oliva, sale e succo di limone fresco (se gradito)

#### Frutta fresca

Si raccomanda che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Pasta all'ortolana  
Frittata con asparagi  
Carote crude  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/950</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Zucchine	50	60	70
Pomodorini	40	50	60
Aglione, cipolla, sedano, carote	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Prezzemolo/basilico	q. b.	q. b.	q. b.
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Uova fresche intere pastorizzate	3 cucchiaini	4 cucchiaini e 1/2	6 cucchiaini
Asparagi lessati	60	70	80
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	8
Olio extra vergine d'oliva	5	6	8
Carote	80	100	130
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca di stagione	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta all'ortolana

Preparare un battuto con aglio, cipolla, sedano e carote. Aggiungere i pomodorini, l'olio, il sale e le zucchine a tocchetti. Passare a fuoco moderato per circa 15-20 minuti.

Nel frattempo cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione; quindi scolarla e condirla con il sugo e il parmigiano.

#### Frittata con asparagi

Per la preparazione della frittata è indispensabile utilizzare uova pastorizzate.

Versare le uova in una terrina e sbatterle energicamente con un frustino aggiungendo e gli asparagi lessati e tagliati, ed il formaggio grattugiato. Adagiare il composto in un tegame d'acciaio o con rivestimento in materiale antiaderente, con il bordo basso e con il fondo appena unto con olio extravergine d'oliva. Infornare a calore raggiunto e lasciare cuocere per 20 minuti a 180° C gradi. *Il latte non rappresenta ingrediente indispensabile. Può essere aggiunto al composto se si desidera aumentare il volume e la sofficità della frittata).*

#### Carote crude a julienne

Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio accurato tagliare le carote a julienne. Servirle crude e condite con olio extra vergine d'oliva, sale e succo di limone fresco, se gradito.

#### Frutta fresca

Si raccomanda che sia matura, integra e priva di impurità.



## MENU'

Passato di verdura con miglio soffiato  
Brasato di vitellone con verdure  
Fagiolini e pomodori  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Passato di verdure miste per minestrone	200	230	250
Miglio soffiato	30	40	50
Parmigiano o *Grana padano	5	6	8
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Manzo magro (noce, scamone, fesa di spalla)	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Carote, aglio, cipolle, sedano, alloro	q. b.	q. b.	q. b.
Vino bianco secco	q. b.	q. b.	q. b.
Brodo vegetale (acqua cipolla, carota, sedano, finocchio)	q. b.	q. b.	q. b.
Fagiolini lessi	60	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	7	8
Pomodori maturi	100	120	150
Olio extravergine di oliva	5	7	8
Origano o basilico	q. b.	q. b.	q. b.
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Passato di verdura con miglio soffiato

Procedere alla preparazione del passato di verdure come già indicato in: "Preparazione per minestrone" a pag. 13. Servire accompagnando con miglio soffiato e formaggio grattugiato (se gradito)

#### Brasato di vitellone con verdure

Mettere la carne a rosolare con l'olio, aggiungere le verdure tritate e sfumare con il vino bianco secco. Una volta evaporato il vino, abbassare la fiamma e proseguire la cottura con coperchio aggiungendo brodo vegetale preparato al momento avendo cura di non forare mai la carne con la forchetta.

**N. B.** Escludere tassativamente l'utilizzo di prodotti in dadi o granulati per brodo.

#### Fagiolini lessi

Mondare, lavare i fagiolini e cuocere in acqua o a vapore. Terminata la cottura, condire con olio extravergine d'oliva.

#### Pomodori maturi

Mondare, lavare e tagliare i pomodori e condire con olio extravergine di oliva aggiungendo a piacere origano o basilico fresco.

#### Frutta fresca

Si raccomanda che sia matura, integra e priva di impurità.

#### Variazione per utenti di altre fedi religiose

*Il brasato di manzo può essere sostituito con 80-150 g di filetti di merluzzo agli aromi oppure 50-70 g di frittata o patè di legumi (vedi ricettario pag.65).*

## MENU'

Pasta integrale con pesto alla genovese  
Scaloppina di lonza di maiale al limone  
Insalata mista estiva  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta integrale	70	80	90
Pesto alla genovese (dose di consumo)	1 cucchiaio 1/2	2 cucchiaini	2cucchiaini 1/2
Lombo di maiale	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Succo di limone fresco	q. b.	q. b.	q. b.
farina	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata mista	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	8	8
Frutta	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con pesto alla genovese**

Preparare la salsa "pesto alla genovese" a freddo e secondo ricetta di pag.59

Lessare la pasta, scolare e mantenere in caldo. **N.B.** Si ricorda che questa preparazione richiede che la pasta venga condita con il pesto al momento di servire in tavola al fine di evitare sgradevoli fenomeni ossidativi (imbrunimento) della salsa.

#### **Scaloppina di lonza di maiale al limone**

Tagliare la lonza di maiale in fette. Infarinare e mettere in teglia con oli extravergine d'oliva e sale. Rosolare a fuoco vivace o porre in forno caldo avendo cura di rigirare la carne. A cottura quasi ultimata bagnare con succo di limone fresco e lasciare un po' ritirare. Mantenere in caldo.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli,carote,pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Frutta fresca**

Si raccomanda che sia matura, integra e priva di impurità.

### Variazione per utenti di altre fedi religiose

*Sostituire la "scaloppina di lonza di maiale al limone" con 90-130-150 g di filetti di platessa gratinati alle erbe o con 50-70 g di frittata con verdure di stagione oppure patè di lenticchie (vedi ricettario pag.65).*

## MENU'

Pasta integrale al ragù di carne bovina  
Zucchine trifolate  
Insalata mista estiva  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b> <b>500/750</b>	<b>Kcal</b> <b>700/950</b>	<b>Kcal</b> <b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta integrale	70	80	90
Sedano, carota e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Manzo magro	70	80	90
Pomodori pelati	80	90	100
Zucchine trifolate	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	6	7	8
Aglione, aromi, prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Insalata mista estiva	80	90	100
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Zucchero			
Limone fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta al ragù**

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne magra di manzo macinata, i pomodori pelati ed il sale iodato marino o integrale. Nel caso che il ragù, durante la cottura, si asciugasse troppo, aggiungere acqua poi riprendere la cottura per circa 40 minuti.

Fare cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolare e condire con il ragù.

#### **Zucchine trifolate**

Tagliare le zucchine a rondelle e stufare in tegame con olio aglio. A cottura ultimata aggiungere se gradito prezzemolo fresco.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori)**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva.

#### **Macedonia di frutta fresca.**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B. La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni.**

### Variante per utenti di altre fedi religiose

*La "pasta al ragù" può essere sostituita con pasta al pomodoro + 90-150 g di fagioli.*

## MENU'

Pasta con zucchine e zafferano  
Filetti di salmone al rosmarino e timo  
Pinzimonio di verdure estivo  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta : (consigliate Farfalle e per la scuola d'infanzia il formato Piccolino)	60	70	80
Zucchine	50	80	100
Cipolla o aglio	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	8
Zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
Filetti di salmone (diliscati e al netto della glassatura)	100	120	150
Rosmarino,timo	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Verdure crude da pinzimonio	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con zucchine e zafferano**

Preparare un battuto d'aglio o cipolla sminuzzati e rosolare in olio extra vergine d'oliva; aggiungere le zucchine lavate e tagliate a rondelle. Salare e lasciare stufare aggiungendo se necessaria un po' di acqua calda. Nel frattempo cuocere la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione; scolare e condire con il sugo a cui va aggiunto lo zafferano e il formaggio grattugiato al momento di servire.

#### **Filetti di salmone al timo e rosmarino**

Disporre i filetti di salmone in una teglia foderata con carta da forno. Aggiungere il rosmarino ed il timo finemente tritati oltre al sale e all'olio extra vergine d'oliva. Mettere in forno a cuocere per 25-30 minuti. Conservare al caldo fino al momento di servire.

#### **Pinzimonio di verdure estive**

Mondare, lavare accuratamente, scolare e condire con olio extra vergine

#### **Frutta fresca di stagione**

Si raccomanda di controllare il grado di maturazione, l'integrità, l'assenza di impurità.

## MENU'

Pasta al sugo di asparagi  
Hamburger di carne bovina magra  
Insalata mista estiva  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Asparagi	50	60	80
Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Brodo vegetale: (acqua, cipolla sedano, carote)	q. b. q. b.	q. b. q. b.	q. b. q. b.
Hamburger di vitellone magro	70	80	90
Prezzemolo, origano, maggiorana, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Insalata mista	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	8	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta al sugo di asparagi**

Preparare il sugo di asparagi mettendo a cuocere in olio extra vergine freddo la cipolla tritata e le punte di asparagi. Lasciarli stufare aggiungendo brodo vegetale e sale. Se meglio gradito dall'utenza, frullare il sugo vegetale lasciando eventualmente intere alcune punte di asparagi. Cuocere la pasta, condire con il sugo e il parmigiano reggiano o grana padano.

#### **Hamburger di carne bovina magra**

Disporre gli hamburger in teglia su carta da forno oleata con olio extravergine d'oliva e aromatizzarli con prezzemolo, origano, maggiorana tritati e sale. Cuocere in forno rigirandoli fino a cottura ultimata. Mantenere caldi.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva.

#### **Frutta fresca**

Controllare il grado di maturazione e l'integrità.

### **Variazione per utenti di altre fedi religiose**

*L' hamburger può essere sostituito con 60-100 g di scaloppine di pollo al limone oppure con 50-70 g di frittata o patè di legumi (vedi ricettario pag.65).*

## MENU'

Pasta con pomodorini freschi e basilico  
Prosciutto crudo  
Melone  
Fagiolini ed insalata mista estiva

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Sedano, carota, cipolla, aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodorini freschi	80	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Formaggio grana	5	6	7
Prosciutto crudo	40	50	60
Melone	150	180	200
Fagiolini	80	90	100
Olio extravergine di oliva	5	8	8
Insalata mista	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	8	8
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con pomodorini freschi**

Preparare il sugo stufando in olio extravergine d'oliva carota, cipolla, sedano tritati con uno spicchio di aglio vestito.

Lavare e tagliare i pomodorini freschi e farli saltare e cuocere in tegame aggiungendo qualche foglia di basilico fresco.

Cuocere la pasta e condirla con il sugo. Servire con formaggio grana (solo se gradito)

#### **Prosciutto crudo**

Verificare che le caratteristiche merceologiche corrispondano a quanto definito in capitolato.

#### **Frutta fresca: MELONE**

Si raccomanda che abbia raggiunto il giusto tasso zuccherino di buona maturazione.

#### **Fagiolini lessi**

Mondare, lavare i fagiolini e cuocere in acqua o a vapore. Terminata la cottura, condire con olio extravergine d'oliva.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori)**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva .

### Variatione per utenti di altre fedi religiose

*Il prosciutto crudo può essere sostituito con 40-60 g di bresaola bovina od equina oppure con 50-70 g di caciotta vaccina o patè di legumi (vedi ricettario pag.65)*

## MENU'

Pasta con sugo di zucchine  
Polpettine di vitellone al vino bianco sfumato  
Pinzimonio di verdure  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Zucchine	60	70	80
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	6	8
Polpa magra di vitellone	70	80	90
Vino bianco secco	q.b.	q.b.	q.b.
Farina	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Pinzimonio di verdure (carote, cetrioli, peperoni, finocchio, ravanelli ecc.)	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con sugo di zucchine**

Far stufare in olio extravergine d'oliva l'aglio con le zucchine tagliate. Cuocere la pasta e condirla con il sugo aggiungendo al momento di servire il formaggio grattugiato e a piacere prezzemolo fresco

#### **Polpettine di vitellone al vino bianco sfumato**

Confezionare delle polpettine di polpa magra tritata di vitellone usando l'attrezzatura per fare le "svizzere" in modo da mantenerle in forma senza utilizzare uova. Infarinare e passarle in teglia oleata o in forno. Sfumare con vino bianco secco, salare ed eventualmente aggiungere un po' di brodo vegetale. Mantenere in caldo.

#### **Pinzimonio di verdure estive ( cetrioli, carote, finocchio,ravanelli, peperoni).**

Dopo le operazioni di mondatura, lavaggio e pezzatura delle verdure, servirle crude condite con olio extravergine d'oliva e sale. A piacere qualche goccia di limone fresco.

#### **Frutta fresca**

Controllare il grado di maturazione e l'integrità della frutta.

### **Variazione per utenti di altre fedi religiose**

*Le polpettine di vitellone possono essere sostituite con 60-100 g di scaloppine di pollo agli aromi oppure con 50-70 g di frittata.*

## MENU'

Pasta con sugo di pesce  
Quadretti di spinaci e ricotta al forno  
Pomodori e cetrioli  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1200</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Filetti di merluzzo o di platessa (diluiscati ed al netto della glassatura)	60	70	80
Cipolla, aglio e prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Sale	q. b.	q. b.	q. b.
Vino bianco secco	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale (acqua cipolla, sedano, carote)	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori pelati passati	40	50	60
Spinaci	40	50	80
Ricotta	40	50	50
Uovo pastorizzato	1 cucchiaino	1 cucchiaino e 1/2	2 cucchiaini
Olio extra vergine d'oliva	q. b.	q. b.	q. b.
Formaggio grana	10	10	10
Noce moscata	q. b.	q. b.	q. b.
Pane grattugiato	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori e cetrioli	100	130	150
Olio extravergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta con sugo di pesce

Rosolare la cipolla e l'aglio intero vestito in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il pesce ridotto in piccoli pezzi. Sfumare con il vino bianco secco ed aggiungere i pomodori pelati passati. Lasciar cuocere a fuoco basso, aggiungendo se necessario un po' di brodo vegetale. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo. Al momento di servire aromatizzare con prezzemolo fresco tritato, solo se gradito dall'utente

#### Quadretti di spinaci e ricotta al forno

Cuocere gli spinaci al vapore, strizzarli molto bene e tritarli. Allestire un impasto con gli spinaci, la ricotta, l'uovo, la noce moscata ed il formaggio grana. Amalgamare bene e stendere in una casseruola da forno cosparsa con pane grattugiato. Infornare per 30 minuti in forno già riscaldato a 180°C. A cottura ultimata, sfornare e, dopo qualche minuto, tagliare a quadretti e disporre il composto su un piatto di portata spolverato di formaggio grana.

#### Pomodori e cetrioli

Lavare accuratamente le verdure e tagliarle. Condire con olio extravergine d'oliva.

#### Frutta fresca

Controllare il grado di maturazione e l'integrità della frutta.



## MENU'

Pasta integrale con tonno, zucchine e peperoni  
Filetti di sogliola limanda o platessa al vapore  
Pomodori freschi  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta integrale	70	80	90
Tonno conservato al naturale	30	40	50
Cipolla,	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Zucchine	30	40	50
Peperoni gialli	30	40	50
Basilico fresco			
Pomodori pelati passati	40	50	60
Filetti di pesce (diliscati ed al netto di glassatura)	80	90	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Succo di limone fresco	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	6	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con tonno, zucchine e peperoni**

Stufare la cipolla in olio extravergine d'oliva. Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle e i peperoni a striscioline. Lasciare rosolare ed aggiungere il tonno con i pomodori pelati passati e qualche foglia di basilico fresco per aromatizzare. Far cuocere a fuoco basso.

Lessare la pasta, scolarla e condirla con il sugo tenuto in caldo.

**N.B. La preparazione può essere realizzata anche senza pomodoro se non gradito**

#### **Filetti di sogliola limanda o platessa al vapore**

Cuocere a vapore i filetti di sogliola. Tenere in caldo e servire conditi con olio extravergine d'oliva e qualche goccia di succo di limone fresco.

#### **Pomodori freschi**

Mondare e lavare i pomodori. Tagliarli a dadini e condirli con olio.

#### **Frutta fresca**

Controllare il grado di maturazione e l'integrità della frutta.

## MENU'

Vellutata di patate e ceci  
Speck  
Insalata mista estiva  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Patate	50	60	70
Ceci ammollati (se Ceci secchi)	60 (30)	70 (40)	80 (40)
Cipolla	1/2	1/2	1/2
Acqua	cc.400	cc.400	cc.450
Olio extravergine di oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	7	10
Speck	30	40	50
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	6	8	10
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Limone fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchero	3	3	3
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Vellutata di patate e ceci**

In una pentola far stufare al cipolla con olio extravergine d'oliva e acqua. Aggiungere le patate tagliate a dadini ed i ceci ammollati. Far cuocere aggiungendo gradualmente acqua tiepida fino a completa cottura dei legumi. Frullare o passare tutto al passaverdure e servire con il formaggio se gradito.

#### **Speck**

Verificare la conformità della qualità del prodotto rispetto a quanto definito in capitolato.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Macedonia di frutta fresca.**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B. La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni.**

### Variazione per utenti di altre fedi religiose

*La bresaola può essere sostituita con 50-80 g di scaloppine di pollo agli aromi oppure con 60-100 g di filetti di platessa agli aromi.*

## MENU'

Pasta con pesto alla genovese  
Bocconcini di lombo di coniglio alla ligure  
Insalata mista estiva  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Pesto alla genovese (dose di consumo)	1 cucchiaio 1/2	2 cucchiaini	2 cucchiaini 1/2
Lombo di coniglio disossato tagliato in bocconcini	70	80	90
Rosmarino ed aglio	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Olive nere denocciolate	10	10	q.10
Pinoli	5	5	5
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con pesto alla genovese**

Preparare la salsa "pesto alla genovese" a freddo e secondo ricetta di pag. 59.

Lessare la pasta, scolare e mantenere in caldo. **N.B.** Si ricorda che *questa preparazione richiede che la pasta venga condita con il pesto al momento di servire in tavola al fine di evitare sgradevoli fenomeni ossidativi (imbrunimento) della salsa.*

#### **Bocconcini di lombo di coniglio alla ligure**

Marinare i bocconcini di lombo di coniglio disossato con il trito di rosmarino ed aglio. Porre la carne in teglia con olio extravergine d'oliva e sale facendola rosolare dolcemente. Aggiungere le olive nere denocciolate e i pinoli. Cuocere in forno caldo aggiungendo latte al fine di mantenere morbida la carne e produrre un gradevole sughetto. Servire caldo.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Frutta fresca**

Controllare il grado di maturazione e l'integrità della frutta.

## MENU'

Couscous vegetariano con legumi e verdure  
Pinzimonio di verdure estive  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Couscous di semola di grano (cotto)	120	150	180
Carote a rondelle	50	80	100
Zucchine fresche a rondelle	70	100	150
Cipolla	q.b.	q. b.	q. b.
Olio extra vergine d'oliva	10	10	10
Sale	q. b.	q. b.	q. b.
Pomodori pelati passati	40	40	40
Ceci lessati	60	70	100
Zafferano	q.b	q.b.	q.b
Pinzimonio di verdure estive	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	7	8
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane arabo	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Couscous**

Mettere in una pentola con olio extravergine d'oliva le cipolle tritate, le carote e le zucchine a rondelle e i ceci già lessati a parte. Aggiungere i pomodori pelati e passati e lasciar cuocere per 20 minuti. Aggiungere dello zafferano stemperato in acqua calda. Lasciar colorare bene il composto e servire caldo insieme alla semola di grano (couscous) cucinata a parte secondo le istruzioni del produttore.

#### **Pinzimonio di verdure estive**

Mondare, lavare accuratamente, scolare e condire con olio extra vergine

#### **Macedonia di frutta fresca**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B. La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni**

## MENU'

Pizza vegetariana  
Verdure in pinzimonio  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/950</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pizza Margherita:pasta mozzarella e pomodoro (porzione al consumo)	220	260	280
Misto di verdure: zucchine, peperoni gialli e rossi, melanzane (gratinate al forno) Olio extravergine d'oliva	130 5	150 5	150 5
Pinzimonio di verdure fresche estive Olio extravergine d'oliva	120 5	150 7	180 8
Frutta fresca Limone fresco Zucchero	120 q.b. 3	150 q.b. 3	150 q.b. 3
Pane	20	30	30

### Preparazione e consigli

#### **Pizza**

Vedi ricettario a pag.58

Nella variante "Vegetariana" gli ingredienti: misto di verdure gratinate al forno saranno aggiunte a cottura ultimata della pizza.

#### **Misto di verdure gratinate al forno**

Mondare e lavare le verdure. Tagliarle a fette (zucchine e melanzane) ed a strisce (peperoni).

Mettere le verdure in teglia da forno con olio extravergine d'oliva e poco sale. Cuocere e conservare al caldo fino al momento di guarnire la pizza Margherita cotta.

#### **Pinzimonio di verdure estive**

Mondare, lavare accuratamente, scolare e condire con olio extra vergine

#### **Macedonia di frutta fresca.**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B. La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni.**

## MENU'

Miglio al forno con verdure  
Ciliegine di mozzarella e pomodorini freschi  
Frutta

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>kcal</b>	<b>Kcal</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	<b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Miglio	50	60	70
Cipolla, aglio e sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine, peperoni e melanzane tagliate a dadini	100	130	150
Pomodorini freschi	60	70	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Ciliegine di mozzarella vaccina fresca (peso sgocciolato)	50	50	100
Pomodorini freschi	100	130	150
Olio extravergine d'oliva	5	7	10
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Miglio al forno con verdure

Cuocere il miglio in acqua (una parte di miglio e due di acqua). Mettere in una pentola con l'olio extravergine le verdure e gli aromi e farle stufare. Mescolare il miglio cotto alle verdure. Stendere il composto in una teglia oliata e mettere in forno caldo per una decina di minuti. Servire .

#### Ciliegine di mozzarella vaccina fresca e pomodorini

Lavare i pomodorini freschi maturi e sodi. Tagliarli a spicchi ed unire le ciliegine di mozzarella vaccina fresca. Condire con olio extravergine d'oliva ed origano o foglie di basilico fresco (se gradito)

#### Frutta fresca di stagione

Controllare il grado di maturazione e l'integrità della frutta.

**MENU'**  
Vellutata di asparagi  
**Oppure**  
Patate e fagiolini  
"Caprese"  
Frutta fresca di stagione

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>kcal 700/950</b>	<b>kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Patate	50	60	70
Asparagi	60	70	80
Cipolla	½	½	½
Acqua	cc.400	cc.400	cc.450
Olio extravergine di oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano o *Grana padano	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	6	7	8
<b>oppure</b>			
Patate	100	120	120
Fagiolini	120	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	7	10
Pomodori	100	130	150
Origano e/o basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella bovina (peso sgocciolato)	50	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

**Preparazione e consigli**

**Vellutata di asparagi**

In una pentola far stufare la cipolla con olio e acqua. Aggiungere le patate tagliate a dadini ed gli asparagi. Far cuocere aggiungendo gradualmente acqua tiepida. Frullare o passare tutto al passaverdure e servire con il formaggio se gradito.

**Oppure**

**Patate e fagiolini**

Lavare accuratamente le patate e lessarle o cuocerle a vapore con la buccia. Mondare i fagiolini e lessarli. Sbucciare le patate e condirle insieme ai fagiolini con olio extravergine d'oliva.

**"Caprese"**

Lavare i pomodori da insalata maturi e sodi. Tagliarli a fette ed unire la mozzarella vaccina fresca anch'essa tagliata a fette. Condire con olio extravergine d'oliva ed origano (se gradito) o foglie di basilico fresco

**Frutta fresca di stagione**

Controllare il grado di maturazione e l'integrità della frutta.

## MENU'

Paella di riso tipo Valenciana  
Insalata di lattuga e scarola  
Macedonia di frutta fresca di stagione

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b> <b>500/750</b>	<b>Kcal</b> <b>700/950</b>	<b>Kcal</b> <b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Riso	70	80	90
Piselli freschi o surgelati	30	40	50
Lonza di maiale	30	40	50
Gamberetti surgelati sgusciati	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Peperoni gialli	30	40	50
Fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Olive denocciolate	20	30	30
Aromi (alloro)	q.b.	q.b.	q.b.
Lattuga e scarola	50	60	80
Olio extravergine d'oliva	6	7	10
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Paella

Si procede separatamente alla preparazione dei diversi ingredienti.

Tagliare a dadini la lonza di maiale, metterla a cuocere in un tegame con un po' di olio, alloro e sale lasciando stufare con coperchio fino a cottura. Tenere in caldo.

Lessare separatamente in poca acqua i fagiolini e i piselli. Scolarli. In un tegame a parte far rosolare con un po' di olio i peperoni gialli tagliati a listarelle. Lasciare cuocere il tempo necessario facendo attenzione però che non risultino appassiti e molli.

A parte ancora lessare in poca acqua salata, e per pochi minuti, i gamberetti surgelati. Scolarli e tenerli in caldo.

Procedere alla cottura del riso (Parboiled) in acqua e scolare.

A questo punto procedere ad assemblare tutti gli ingredienti in un gran tegame o padella con i manici (PAELLA), aggiungere lo zafferano stemperato in un po' di acqua calda e far saltare sul fuoco mescolando con cura in modo che tutti gli ingredienti si condiscano e si colorino. Unire (se gradite) le olive denocciolate.

Se necessario aggiungere un po' di olio extravergine d'oliva e servire caldo.

#### Lattuga e scarola

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare la lattuga e la scarola. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

Se gradito accompagnare con spicchi di limone fresco.

#### Macedonia di frutta fresca.

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali porzioni.

### Variazione per utenti di altre fedi religiose

*La carne suina può essere sostituita con 40-60 g di petto di pollo preparato secondo la stessa ricetta o aumentando i piselli del doppio.*



## MENU'

Pasta al pomodoro e basilico  
Coscette di pollo al forno  
Peperonata "Petronilla"  
Carote crude  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/950	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta	60	70	80
Pomodori pelati	80	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sedano, carota, cipolla e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	6	8
Coscette di pollo (con osso)	130	180	200
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Peperoni gialli e rossi	100	100	100
Patate	30	40	50
Cipolla media	1/2	1/2	1/2
Pomodori pelati passati	40	50	60
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Carote	50	60	70
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta al pomodoro e basilico

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carota e cipolla. Far stufare le verdure tritate in olio extravergine d'oliva, aggiungendo i pomodori pelati. Far cuocere piano a fuoco moderato aggiungendo a termine cottura le foglie di basilico per profumare il sugo. Cuocere la pasta, scolare e condire con il sugo di pomodoro. Aggiungere il formaggio grattugiato al momento della somministrazione della portata, se gradito.

#### Coscette di pollo al forno.

Preparare le coscette con olio extravergine d'oliva ed aromi. Infornare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso. *N.B. La ditta gestore del servizio di ristorazione attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura.*

#### Peperonata "Petronilla"

Tagliare finemente le cipolle, i peperoni a falde e le patate a spicchi. Mettere le verdure a freddo in una pentola con l'olio extravergine d'oliva. Fare stufare ed aggiungere i pomodori pelati passati e il sale. Lasciare cuocere a fuoco basso aggiungendo, se necessario, un po' di acqua calda. Solo a cottura ultimata aggiungere, se gradito, l'origano.

#### Carote crude

Mondare e lavare le carote e servirle o intere o tagliate a julienne condite con olio extravergine d'oliva.

#### Frutta fresca.

Si raccomanda che sia matura, integra e priva di impurità.

## MENU'

Passato di verdure  
Pizza con mozzarella, pomodoro e basilico  
Verdure in pinzimonio  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/950</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Misto per minestra di verdure	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Formaggio grana	5	6	8
Pizza Margherita (con mozzarella, pomodoro e basilico ) <b>porzione al consumo</b>	220	260	280
Verdure in pinzimonio (carote, sedano, finocchio, cetrioli, ravanelli, ecc.)	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	20	30	30

### Preparazione e consigli

#### Passato di verdure

Preparare il passato mettendo le verdure fresche o surgelate in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura. Servire condendo con olio extravergine d'oliva a crudo e formaggio grana se gradito.

#### Pizza

Vedi ricettario a pagina 58.

#### Verdure in pinzimonio.

Dopo le preliminari operazioni di mondatura, lavatura e pezzatura delle verdure, servirle crude condite con olio e sale.

#### Frutta fresca

Controllare il grado di maturazione, che sia integra e priva d'impurità.

## MENU'

Lasagne al forno di ricotta e spinaci  
Bresaola  
Insalata mista estiva  
Frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>500/750</b>	<b>700/950</b>	
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Lasagne (porzione al consumo)	200	250	300
Bresaola	30	40	50
Insalata mista	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	6	6
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Lasagne di ricotta e spinaci**

Vedi ricettario a parte, a pagina 59.

#### **Bresaola.**

Verificare della conformità della qualità del prodotto rispetto a quanto definito in capitolato.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Frutta fresca**

Si raccomanda di controllarne la maturazione, l'integrità e l'assenza di impurità.

### Variazione per gli utenti di altre fedi religiose

*La bresaola può essere sostituita con 30-60 g di bresaola equina oppure con 50-70 g di platessa al forno o patè di legumi vedi ricettario pag 65.*

## MENU'

Pappa al pomodoro  
Polpettone di patate e fagiolini  
Pinzimonio di verdure  
Frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/950	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pane toscano o pugliese tostato al forno	50	60	70
Pomodori freschi pelati	200	200	200
Olio extravergine d'oliva	5	7	8
Cipolla e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	200 cc	200 cc	200 cc
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	100	130	150
Fagiolini	100	130	150
Uova pastorizzate	1 cucchiaino	1 cucchiaino 1/2	2 cucchiaini
Formaggio grana	5	5	5
Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	2	2	2
Verdure per pinzimonio (carote, sedano, finocchio, cetrioli, ravanelli, ecc.)	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pappa al pomodoro

Scottare i pomodori freschi e pelarli.

Stufate in olio extravergine d'oliva l'aglio e la cipolla. Aggiungere i pomodori pelati aromatizzati con qualche foglia di basilico fresco e far cuocere a fuoco lento.

In una teglia appena unta di olio sistemare le fette di pane tostato (è possibile per i bambini più piccoli anche tagliarlo in piccoli pezzi). Aggiungere il sugo di pomodoro e coprire con il brodo vegetale. Porre in forno per 10-15 minuti. Lasciare intiepidire e servire con basilico fresco.

**In caso di asporto la ricetta può essere allestita anche come zuppa di pomodoro accompagnata con crostini di pane tostati al forno.**

#### Polpettone di patate e fagiolini

Vedi ricetta a pag. 61

#### Verdure in pinzimonio.

Dopo le preliminari operazioni di mondatura, lavatura e pezzatura delle verdure, servirle crude condite con olio e sale.

#### Frutta fresca

Si raccomanda di controllarne la maturazione, l'integrità e l'assenza di impurità.

## MENU'

Crema di ceci e zucchine  
Polpettine con miglio e verdure  
Insalata mista estiva  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/950</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Ceci ammollati	40	50	60
Zucchine	40	50	60
Patate	40	50	60
Porro	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Miglio	30	40	50
Verdure(carote,sedano, cipollotto)	20	30	40
Uova pastorizzate	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Formaggio grana	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Basilico	qualche foglia	qualche foglia	qualche foglia
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Crema di ceci e zucchine

Stufare in olio extravergine d'oliva i cipollotti con la zucca e le patate tagliate a dadini. Aggiungere i ceci e coprire con acqua senza sale. Cuocere a fuoco lento fino a completa cottura dei ceci che dovranno risultare morbidi. (Se necessario aggiungere acqua calda durante la cottura)

A cottura ultimata salare leggermente e frullare per ottenere una gradevole crema.

#### Polpettine di miglio con verdure

Cuocere in acqua il miglio per circa 10 minuti. Stufare le verdure con poco olio extravergine d'oliva e frullarle. In una ciotola unire il miglio cotto alle verdure, aggiungere il basilico lavato e spezzettato, il formaggio grana e un po' di latte. Formare delle polpettine e adagiarle in una teglia foderata con carta da forno appena unta di olio e inumidita con un po' di acqua. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.

#### Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### Macedonia di frutta fresca.

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni.

## MENU'

Pasta al pesto  
Hamburger di ceci al forno

### Oppure

Farinata di ceci al forno  
Insalata mista estiva  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal 500/750</b>	<b>Kcal 700/950</b>	<b>Kcal 900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Pesto alla genovese (dose al consumo)	1 cucchiaio 1/2	2 cucchiaini	2 cucchiaini ½
Farina di ceci	20	25	30
Cipolla, carote, sedano ed aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	60 ml	75	90
Uovo pastorizzato	2 cucchiaini	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Formaggio grana	5	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<i>Farina di ceci</i>	30	40	50
<i>Acqua</i>	60 cc	80 cc	100 cc
<i>Olio extravergine d'oliva</i>	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
<i>Verdure miste stufate (carote, zucchini, peperoni, melanzane)</i>	30	40	50
<i>Rosmarino</i>	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Olio extravergine d'oliva</i>	10	10	10
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	6	6
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta al pesto**

Cuocere la pasta e condire con il pesto alla genovese (Ricetta a pag.59).

#### **Hamburger di ceci al forno**

Preparare un composto (polentina) di farina di ceci ed acqua, e farla cuocere per quindici minuti. Lavare accuratamente le verdure, asciugare centrifugando e tritare finemente. Stufare il trito in olio extravergine ed unirlo alla "polentina" aggiungendo l'uovo ed il formaggio grattugiato. Amalgamare e formare dei medaglioni. Passarli nell'uovo e nel pangrattato e disporli in teglia appena unta d'olio extravergine. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Servire caldo.

#### **Farinata di ceci al forno al rosmarino**

Mescolare con cura la farina di ceci con l'acqua in modo che non risultino grumi. Lasciare riposare la pastella almeno un'ora. A parte stufare le verdure. Unirle alla pastella mescolando bene e salare. Mettere l'impasto ottenuto in una teglia foderata con carta forno oliata. Cospargere di rosmarino tritato e cuocere in forno ben caldo a 180°C per 30 minuti

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Macedonia di frutta fresca**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni.

## MENU'

Pasta integrale all'ortolana  
Polpette di legumi  
Insalata mista estiva  
Macedonia di frutta fresca

Ingredienti	3/8 Anni	9/13 Anni	Adulti
	Kcal 500/750	Kcal 700/950	Kcal 900/1000
	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta integrale	70	80	90
Verdure miste: peperoni, melanzane,zucchine	80	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sedano, carota, cipolla e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodorini freschi	50	60	70
Parmigiano reggiano o Grana padano	5	7	8
Polpette di legumi: Mix di ceci e fagioli cannellini lessati e frullati	60	80	80
Uova pastorizzate	1 cucchiaio	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Formaggio grana	5	5	5
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino, origano e timo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	2	2	2
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	6	6
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### Pasta integrale all'ortolana

Stufare in olio extravergine d'oliva carota, sedano e cipolla. Unire tutte le verdure tagliate a dadini, i pomodorini e qualche foglia di basilico fresco. A cottura ultimata il sugo vegetale potrà anche essere frullato prima di condire la pasta. Servire con formaggio grana solo se gradito.

#### Polpette di legumi

Ridurre i legumi a purea ed unire le uova, il pangrattato e gli aromi tritati. Formare delle polpette. Adagiarle in una teglia foderata di carta forno appena unta di olio extravergine d'oliva e cuocere in forno già caldo a 200°C per 10- 20 minuti.

#### Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### Macedonia di frutta fresca.

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali proporzioni

## MENU'

Pasta con fagioli cannellini  
Verdura gratinata al forno  
Insalata mista estiva  
Macedonia di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>3/8 Anni</b>	<b>9/13 Anni</b>	<b>Adulti</b>
	<b>Kcal</b> <b>500/750</b>	<b>Kcal</b> <b>700/950</b>	<b>Kcal</b> <b>900/1000</b>
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta	60	70	80
Fagioli cannellini secchi	30	40	40
Pomodori pelati	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	8
Sedano, carota, cipolla aglio e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura gratinata al forno (mix di peperoni, zucchine, melanzane)	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista estiva	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Macedonia di frutta fresca	120	150	150
Pane	30	40	50

### Preparazione e consigli

#### **Pasta con fagioli cannellini**

Lessare senza sale i fagioli ammollati dalla sera precedente. Preparare il sugo stufando con olio extravergine d'oliva la cipolla, il sedano, la carota e l'aglio. Aggiungere i pomodori e lasciar cuocere. A cottura quasi ultimata unire i fagioli cotti e qualche foglia di basilico fresco. (N.B. per i più piccoli i fagioli possono essere passati al passaverdura)

#### **Verdura gratinata al forno**

Tagliare le verdure a listarelle e porle in teglia foderata di carta forno. Condire con olio extravergine d'oliva e cospargere di pan grattato aromatizzato con aglio e prezzemolo tritato. Cuocere in forno moderato per 15/20 minuti.

#### **Insalata mista estiva (insalata, cetrioli, carote, pomodori )**

Mondare, lavare accuratamente ed asciugare. Condire con olio extravergine d'oliva

#### **Macedonia di frutta fresca**

Lavare bene la frutta fresca di stagione e tagliarla a piccoli dadi. Condire con succo di limone fresco od arancia ed un po' di zucchero.

**N.B.** La macedonia dovrà essere preparata con almeno quattro tipi diversi di frutta fresca di stagione in uguali porzioni.



## **CALENDARIO DEGLI ORTAGGI FRESCHI PRIMAVERA-ESTATE**

### **APRILE:**

*ASPARAGI, BROCCOLI, CARCIOFI, CAROTE, CICORIA, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, INDIVIA, LATTUGA, INSALATA PASQUALINA, PATATE NOVELLE, PISELLI, PORRI, RAVANELLI, SCAROLA, SEDANO, SPINACI, VERZE, ZUCCHINE.*

### **MAGGIO:**

*ASPARAGI, BIETOLE, CARCIOFI, CAROTE, CATALOGNA, CAVOLFIORE, CETRIOLI, CIPOLLE; COSTE, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, FIORI DI ZUCCA, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, PORRI, RAVANELLI, SEDANO, VERZE, ZUCCHINE.*

### **GIUGNO:**

*ASPARAGI, BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CATALOGNA, CAVOLFIORE, CETRIOLI, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, FIORI DI ZUCCA, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, PORRI, RAVANELLI, SEDANO, VERZE, ZUCCHINE.*

### **LUGLIO:**

*BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CETRIOLI, CIPOLLE, COSTE, ERBETTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, FIORI DI ZUCCA, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, PORRI, SEDANO, ZUCCHINE.*

### **AGOSTO:**

*BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CETRIOLI, CIPOLLE, COSTE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FIORI DI ZUCCA, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, SEDANO, SPINACI, ZUCCA, ZUCCHINE.*

## **CALENDARIO DEI PRODOTTI FRUTTICOLI FRESCHI PRIMAVERA-ESTATE**

### **APRILE:**

*ARANCI OVALI TARDIVI, BANANE, FRAGOLE, NESPOLE, PERE, POMPELMI.*

### **MAGGIO:**

ARANCI OVALI TARDIVI, BANANE, CILIEGIE, FRAGOLE, NESPOLE, PERE, POMPELMI.

### **GIUGNO:**

*ALBICOCCHIE, AMARENE, CILIEGIE, FICHI, FRAGOLE, LAMPONI, PERE, SUSINE*

### **LUGLIO:**

*ALBICOCCHIE, AMARENE, ANGURIA, CILIEGIE, LAMPONI, MELONE, MIRTILLI, PERE, PESCHE, RIBES, SUSINE.*

### **AGOSTO:**

ANGURIA, LAMPONI, MELONE, MIRTILLI, MORE, PERE, PESCHE, RIBES, SUSINE, UVA.

# Ricettario

## PIZZA MARGHERITA (MOZZARELLA E POMODORO)

Pasta per la base	
Farina bianca	<b>Kg 1</b>
Lievito (secco attivo a lenta lievitazione o fresco di birra.)	<b>g 15</b>
Zucchero	<b>g 20</b>
Olio extra vergine d'oliva	<b>g 30</b>
Sale	<b>q. b.</b>
Acqua minerale gassata	<b>q. b.</b>

Per la farcitura	
Mozzarella bovina	<b>g 400</b>
Pomodori pelati	<b>g 250</b>

*Unire accuratamente il lievito alla farina, allo zucchero, al sale, all'acqua minerale gassata e all'olio.*

*Impastare con buona tecnica fino a che il composto non sia omogeneo e morbido. Lasciare riposare per circa due ore in luogo tiepido e riparato mediante un canovaccio.*

*Stendere quindi l'impasto su una placca da forno rivestita di carta da forno.*

*Procedere alla farcitura con pelati spezzettati, mozzarella filettata e, a piacere, un po' di origano.*

*Infornare in forno preriscaldato per circa 30 minuti.*

*Con queste dosi si ottengono circa kg 1,7 di prodotto. Regolarsi quindi per le porzioni.*

**Per la variante "Vegetariana" vedasi pag. 44.**

## LASAGNE AL FORNO (RICOTTA E SPINACI)

<b>Pasta all'uovo secca o surgelata</b>	<b>Kg 0,5</b>
<b>Spinaci surgelati o freschi</b>	<b>Kg.1</b>
<b>Ricotta Vaccina preconfezionata</b>	<b>Kg.0,5</b>
<b>Parmigiano o grana padano</b>	<b>g. 150</b>
<b>Uova intere pastorizzate</b>	<b>6 cucchiari</b>
<b>Sale e noce moscata</b>	<b>q. b.</b>
<b>Latte intero</b>	<b>litri 1,5</b>
<b>Farina bianca</b>	<b>g. 150</b>
<b>Burro (per ungere la teglia)</b>	<b>q.b.</b>

### **Preparazione della besciamella**

*In un tegame alto mettere la farina, aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti.*

*Aggiungere sale e noce moscata*

**N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida**

### **Preparazione delle lasagne**

*Cominciare la preparazione cospargendo il fondo di una teglia appena imburrata con un po' di besciamella. Quindi mettere la pasta e poi l'impasto di ricotta, spinaci tritati o frullati e un po' di parmigiano precedentemente mescolati insieme in una terrina.*

*Continuare con questa sequenza per 4 o 5 strati completi. Terminare con la besciamella e un po' di parmigiano di copertura. Coprire con carta forno al fine di mantenere morbido l'impasto durante la cottura.*

*Infornare a circa 200° C per 1 ora a forno caldo.*

*Con queste dosi, si ottengono circa 4 Kg di prodotto. Regolarsi per le porzioni.*

## PESTO ALLA GENOVESE

<b>Basilico genovese fresco (utilizzare solo le foglie)</b>	<b>4 mazzetti</b>
<b>Pinoli</b>	<b>g 25</b>
<b>Aglio</b>	<b>1 spicchio</b>
<b>Parmigiano-Grana padano</b>	<b>g 100</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>ml 50</b>
<b>Sale iodato</b>	<b>q. b.</b>

*Lavare ed asciugare le foglie di basilico genovese. Frullare velocemente in un frullino tutti gli ingredienti aggiungendo il basilico per ultimo.*

*Conservare in frigorifero coperto con un filo di olio, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento dell'utilizzo per condire la pasta.*

## LASAGNE CON ZUCCHINE, MOZZARELLA E PROSCIUTTO

<b>Lasagne all'uovo (prodotto secco o surgelato)</b>	<b>Kg 0,5</b>
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>g. 100</b>
<b>Zucchine fresche</b>	<b>Kg 1</b>
<b>Olio extra vergine d'oliva</b>	<b>g. 50</b>
<b>Aglio e sale</b>	<b>q.b.</b>
<b>Parmigiano reggiano o grana padano (grattugiato)</b>	<b>g. 150</b>
<b>Mozzarella vaccina fresca</b>	<b>g. 400</b>
<b>Burro per ungere teglia</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q. b.</b>
<b>Latte intero</b>	<b>Litri 1,5</b>
<b>Farina bianca</b>	<b>g. 150</b>

*Lavare e tagliare a cubetti le zucchine chiare e scelte di piccola pezzatura.*

*Farle stufare in teglia con olio extravergine d'oliva, aglio e sale.*

*Preparare a parte la besciamella come indicato per lasagne al forno (ricotta e spinaci) ed amalgamarla con le zucchine cotte.*

*Cuocere le lasagne in acqua salata e scolarle.*

*Cominciare a foderare una teglia da forno imburata con strati di lasagne su cui distribuire besciamella con zucchine, mozzarella tagliata a dadini, qualche pezzetto di prosciutto cotto spolverando con formaggio grattugiato.*

*Coprire la teglia con carta forno per mantenere morbida la preparazione cuocere in forno a 200° per circa un'ora.*

## RAGU' DI CARNE BOVINA

### **Preparazione del ragù**

*In una capiente pentola mettere a freddo: olio, verdure tritate (carote, cipolla, sedano, rosmarino, aglio) e carne bovina tritata. Lasciare stufare per qualche minuto.*

*Aggiungere i pomodori pelati passati, sale q. b. e lasciare sobbollire a fuoco basso per circa un'ora e trenta minuti. Se necessario aggiungere durante la cottura acqua calda.*

# Alcune Preparazioni Di Verdure

## MELANZANE ALLA PARMIGIANA

<b>Melanzane "tonde viola"</b>	<b>g.500</b>
<b>Pomodori pelati passati</b>	<b>g.250</b>
<b>Mozzarella vaccina fresca</b>	<b>g.200</b>
<b>Parmigiano reggiano o Grana padano (grattugiato)</b>	<b>g.50</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>g.30</b>
<b>Basilico fresco Aglio (vestito)</b>	<b>qualche foglia q.b.</b>

*Lavare le melanzane (scegliere la tipologia "tonda viola" che non richiede trattamento con sale per eliminare il lieve gusto amaro tipico dell'ortaggio).*

*Tagliarle a fette e porle in una teglia da forno con l'olio extravergine d'oliva e il sale. Mettere in forno a gratinare lievemente.*

*A parte cuocere i pomodori pelati passati con poco olio extravergine d'oliva ed uno spicchio di aglio vestito. Quando il sugo di pomodoro si sarà un po' ritirato, versarlo sulle melanzane aggiungendo mozzarella vaccina fresca tagliata a fette o a dadini, formaggio grattugiato e qualche foglia di basilico fresco.*

*Mettere di nuovo in forno e far gratinare. Può essere servita tiepida.*

## POLPETTONE DI PATATE E FAGIOLINI

*Lessare le patate ed i fagiolini in acqua salata. Passare le verdure allo schiacciapatate. In una terrina mescolare il composto con le uova, il formaggio grattugiato, un po' di sale e la maggiorana. Ungere una teglia di olio extravergine d'oliva e cospargerla con un po' di pangrattato. Versare il composto del polpettone livellandolo. Cospargere di pangrattato e condire con olio. Cuocere in forno caldo per 30-40 minuti fino ad ottenere una bella crosticina dorata. Può essere servito tiepido.*

## INSALATA MISTA ESTIVA

*Si ricorda che le tipologie di verdure crude da utilizzarsi per l'allestimento dei contorni previsti dai menù sono:*

**Insalata verde**  
**Cetrioli**  
**Carote**  
**Pomodori**  
**Rapanelli**

# Ricettario Dei Dolci

**N.B. per la preparazione utilizzare solo uova pastorizzate acquistabili anche in confezioni di soli tuorli e di soli albumi per usi di pasticceria e cucina**

## TORTA BASE ( O TORTA MARGHERITA)

<b>Uova intere pastorizzate:</b>	<b>n° 4</b>
<b>Zucchero</b>	<b>g 90</b>
<b>Farina</b>	<b>g 250</b>
<b>Farina integrale</b>	<b>g 100</b>
<b>Latte intero (bicchieri)</b>	<b>n° 1</b>
<b>Lievito per dolci (bustine)</b>	<b>n° 1</b>
<b>Vanillina (bustine)</b>	<b>n° 1</b>
<b>Burro a pezzetti</b>	<b>g 125</b>

*Montare molto bene i tuorli con lo zucchero ed il burro. Unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina e da ultimo gli albumi montati a neve ben ferma.*

*Imburrare e infarinare una teglia. Riempirla dell'impasto, porla nel forno riscaldato a 180°C per circa 50 minuti senza mai aprire il forno.*

*Eventualmente, infornare a 220°C. per i primi 20 minuti fino al completamento dell'azione del lievito, poi abbassare la temperatura a 150°C, fino a cottura ultimata.*

## VARIANTE PER TORTA AL LIMONE

*Incorporare tutti gli ingredienti compresa la buccia grattugiata (solo parte gialla) di 2 limoni utilizzando agrumi provenienti da agricoltura biologica in quanto non hanno subito trattamenti di superficie con difenile.*

*Mettere al posto del latte della torta base il succo dei 2 limoni.*

*Procedere con l'aggiunta degli albumi montati a neve ed infornare.*

*Con queste dosi, si ottengono circa kg 1,100 di prodotto. Regolarsi per le porzioni.*

**CROSTATA (senza zucchero) CON FRUTTA FRESCA**  
**(utilizzabile anche in caso di diete speciali prive di uova, latte e derivati)**

<b>Farina tipo "0"</b>	<b>g 150</b>
<b>Farina integrale</b>	<b>g 100</b>
<b>Farina di mais "fioretto"</b>	<b>g 50</b>
<b>Uvetta sultanina</b>	<b>g 150</b>
<b>Olio di mais</b>	<b>g 75</b>
<b>Lievito per dolci (bustine)</b>	<b>n° 1/2</b>
<b>Sale</b>	<b>1 pizzico</b>
<b>Succo di mela</b>	<b>q.b.</b>
<b>*Limone (buccia grattugiata)</b>	<b>1</b>

*\*utilizzare esclusivamente limoni provenienti da agricoltura biologica*

**Per la guarnizione: Frutta fresca di stagione a piacere**  
**Confettura di fragole o lamponi**  
**Acqua tiepida**

*Miscelare le farine con l'uvetta frullata. Unire gli altri ingredienti amalgamandoli con succo di mela per ottenere un impasto morbido. Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Punzecchiare con una forchetta la parte centrale piana della pasta stessa e coprirla con un altro foglio di carta forno su cui andranno messi dei legumi secchi. (N.B. Questa operazione ha il solo scopo di non far alzare il fondo della crostata).*

*Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti. Togliere i legumi e la carta di copertura e rimettere a cuocere per altri 10 minuti.*

**Una volta raffreddata la torta, spalmare il suo fondo con gelatina di frutta ottenuta mescolando un cucchiaino di confettura con 1-2 cucchiaini di acqua tiepida.**

*Guarnire con frutta fresca (ottime le fragole ed i lamponi se di stagione) che potrà essere leggermente spennellata con la stessa gelatina di frutta usata per il fondo. Conservare in frigo fino al momento del consumo.*

*Con la ricetta si ottiene una base senza frutta di circa 600-650 grammi. Regolarsi per le porzioni.*



## **LINGUE DI GATTO (Biscotti)**

<b>Burro</b>	<b>g100</b>
<b>Zucchero a velo</b>	<b>4 cucchiaini</b>
<b>Farina</b>	<b>4 cucchiaini</b>
<b>Albumi d'uovo</b>	<b>4</b>
<b>*Buccia di limone grattugiata</b>	<b>n.1</b>

*\*utilizzare esclusivamente limoni provenienti da agricoltura biologica*

*Lavorare il burro con lo zucchero a velo. Aggiungere la farina, la buccia grattugiata di un limone e gli albumi d'uovo. Mescolare per amalgamare gli ingredienti senza lavorare troppo gli albumi.*

*Mettere il composto in una tasca di tela con bocchetta liscia di mezzo centimetro di diametro.*

*Su una placca foderata di carta forno far uscire dalla sacca di tela il composto nella lunghezza di circa 10 cm e dello spessore di una matita. Fare attenzione che i bastoncini di composto ottenuti non siano troppo vicini gli uni agli altri poiché cuocendo si spianano e rischierebbero di attaccarsi tra loro.*

*Infornare i biscotti a forno caldissimo e ritirarli dopo pochi minuti quando i biscotti saranno ancora bianchi con solo gli orli leggermente dorati.*

*Ritirare dal forno, togliere la carta forno con i biscotti dalla placca e lasciar raffreddare.*

## **FRULLATO DI FRUTTA FRESCA (versione primavera-estate) dose: 150 g**

*Frullare insieme 50 g di pesca, 50 g di melone e 50 g di pera ben pulite, sbucciate e private dei semi e noccioli.*

*Oppure: utilizzare 50 g di pesca, 50 g di anguria e 50 g di albicocche ben pulite, sbucciate e private di semi e noccioli.*

*Servire in bicchiere con cannuccia e cucchiaino, decorando con una fragola fresca o una ciliegia denocciolata.*

## **FRAPPE' DI FRUTTA FRESCA (versione primavera-estate) dose:150 g**

*Frullare 40 g di pesca o 40 g di pera o 20 g di fragole fresche con 50 ml di latte fresco pastorizzato. Servire in bicchiere con cannuccia e cucchiaino.*

***N.B. sia nel frullato di frutta fresca che nel frappè non è indicata l'aggiunta di zucchero (saccarosio)***

# Ricette Per Pate' Di Legumi

## **Patè di ceci** (dose per 8 bambini o 6 ragazzi o 4 adulti)

Ingredienti:

- 200g di ceci secchi
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 30 g di formaggio grana
- rosmarino tritato q.b.

Cuocere a fuoco lento in acqua senza sale, per almeno 2 ore o più, i ceci ammollati dalla sera precedente. Scolarli e frullarli o passarli al passaverdure. Salare con poco sale iodato o marino integrale.

Incorporare alla purea di ceci l'olio extravergine d'oliva ed il formaggio grana. Se gradito aromatizzare con un po' di rosmarino finemente tritato.

## **Patè di fagioli e ceci alla salvia** (dose per 8 bambini o 6 ragazzi o 4 adulti)

- 200 g di fagioli cannellini lessati
- 200 g di ceci lessati
- 100 g di fagioli borlotti lessati
- 30 g di formaggio grana
- 1 uovo intero pastorizzato
- 1 cucchiaino di salvia tritata
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco

Passare i legumi al passaverdure. Alla purea aggiungere il succo di limone, l'aglio, la salvia, l'uovo ed il formaggio grana. Mescolare bene gli ingredienti. Foderare degli stampini con carta da forno e versare in essi il composto. Cuocere in forno già caldo a 180°C per 10 minuti

## **Patè di lenticchie** (dose per 8 bambini o 6 ragazzi o 4 adulti)

- 250 g di lenticchie rosse decorticate
- 2 carote
- 2 cipollotti freschi
- 1 costa di sedano
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 foglia di alloro secco

Stufare i cipollotti, le carote, il sedano, l'alloro e le lenticchie in poca acqua sufficiente alla cottura per circa 20 minuti.

Passare tutto al passaverdure e condire con olio extravergine d'oliva.

## BIBLIOGRAFIA

- SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana 1996 Edra, Milano
- Ministero per le Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione  
Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (revisione 2003)
- Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.  
WHO Geneva 2003
- Eugenio del Toma: Prevenzione e terapia dietetica. Pensiero Scientifico Editore Roma 2005
- A.Mariani Costantini,C.Cannella,G.Tomassi: Alimentazione e nutrizione umana.Pensiero Scientifico Editore Roma 2006
- S.Amarri, P.Pedrazzi: Piccolo manuale di educazione alimentare da 3 a 6 anni. Carocci Faber 2006
- S.Amarri, P.Pedrazzi: Piccolo manuale di educazione alimentare da 6 a 11 anni. Carocci Faber 2007
- G.Fatati: Dietetica e nutrizione. Pensiero Scientifico Editore Roma 2007
- Trends in portion sizes in the U.K. A preliminary review of published information. Report to the Food Standards Agency. May 2008
- G.Faldella, P.L. Giorgi, V.L. Miniello, G.P.Savioli: La nutrizione del bambino sano. Pensiero Scientifico Editore 2008
- A.Villarini, G.Allegro:Prevenire i tumori mangiando con gusto. Sperling & Kupfer Editori Spa 2009
- Linee guida nazionali per la ristorazione scolastica. Ministero della Salute e Conferenza Stato Regioni. Aprile 2010
- Maria Chiara Bassi, Clotilde Chiozza,Gabriele Giannella,Leonardo Pinelli: I 5 colori della salute - proposta di un menù vegetariano integrativo nella refezione scolastica. ASL Mantova- Area Prevenzione Ambienti di Vita. Gennaio 2011
- Dariush Mozaffarian, M.D.,Dr.P.H., Tao Hao, M.P.H., Eric B.Rimm, Sc.D., Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and Frank B. Hu, M.D., Ph.D.: Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men. N ENGL J MED 364;25 NEJM. ORG JUNE 23,2011
- Bunjnowski D., Xun, P., Daviglius, ML., Van Horn, L., He K., Stamler, J. Longitudinal Association between Animal and Vegetables Protein Intake and Obesity among Men in the United States: The Chicago Western Electric Study, j Am Diet Assoc. 2011 Aug; 111 (8): 1150-1155.e1.