

MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA

COMUNE DI TOLFA
(Città Metropolitana di Roma Capitale)
ANNI SCOLASTICI 2024/2025-2025/2026-2026/2027
CON EVENTUALE RINNOVO PER ULTERIORI
DUE ANNI SCOLASTICI 2027/2028-2028/2029

Allegato A

MENU' E TABELLE DIETETICHE PROPOSTE PER IL PRANZO NELLA SCUOLA PRIMARIA, NELLA SCUOLA MATERNA E NELLA SEZIONE PRIMAVERA COMUNE DI TOLFA – SANTA SEVERA NORD

Premessa

La ristorazione scolastica, come ampiamente descritto nelle “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” del Ministero della Salute, ha come obiettivo quello di facilitare, sin dall’infanzia, l’adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione di patologie cronico-degenerative di cui l’alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

Nella giornata alimentare dei bambini e delle bambine, il pasto a mensa rappresenta un momento necessario alla copertura dei suoi fabbisogni nutrizionali e deve pertanto garantire un apporto di sostanze nutritive adeguato sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo. Inoltre, il pasto consumato a scuola rappresenta un’opportunità di educazione alimentare e di educazione al gusto, intesa come attenzione al cibo in tutte le sue componenti e al modo in cui queste concorrono nella percezione e nell’apprezzamento del piatto, contribuendo così a rafforzare efficacemente il messaggio educativo.

I menu scolastici devono quindi rispondere a requisiti di adeguatezza sia in termini di apporto di nutrienti, sia in termini di promozione di alimenti riconosciuti come protettivi per la salute, considerando anche l’accettabilità da parte dei bambini e bambine.

Nell’elaborazione dei menù si è tenuto conto anche della sostenibilità ambientale dei pasti e della scelta di alimenti legati al territorio.

Menù e tabelle dietetiche

I fabbisogni nutrizionali e l’apporto calorico giornaliero considerati per ogni fascia di età (corrispondenti a 24-36 mesi per la sezione primavera, 3-6 anni per la scuola dell’infanzia e 6-11 anni per la scuola primaria) sono i valori medi raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana – IV revisione 2014) e dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute 2021. E’ stato considerato che il pasto somministrato a scuola (pranzo) deve coprire il 35% dell’apporto energetico giornaliero.

Il menù è articolato su 4 settimane, in 4 differenti versioni stagionali:

- *autunnale*: ottobre-novembre
- *invernale*: dicembre-febbraio
- *primaverile*: marzo-aprile
- *estivo*: maggio

Ciò al fine di garantire la più ampia varietà possibile di alimenti e le più idonee combinazioni degli stessi. Si è scelto inoltre di indicare una sola proposta, non lasciando quindi spazio alla scelta individuale tra due o più opzioni. Il menù risulta così strutturato:

- *Primo piatto*: pasta o riso (asciutti o minestre)
- *Secondo piatto*: uova, carne, pesce, formaggio, legumi
- *Contorno*: verdure crude e cotte
- *Pane*
- *Frutta* (in alternativa: yogurt o dolce non di fattura industriale – 1-2 volte/mese)

E’ stata inoltre prevista anche la somministrazione del “*piatto unico*” ovvero un pasto completo in cui

risulti la combinazione di proteine vegetali (ad esempio cereali e legumi), o di moderate quantità di alimenti di origine animale con cereali (ad esempio pasta al ragù di carne). Il piatto unico è accompagnato da un contorno di verdure cotte o crude.

Frequenza delle pietanze

Pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nell'alimentazione dei bambini, quindi anche nel menù scolastico saranno sempre presenti.

La frequenza di consumo del *secondo piatto* nei 5 giorni di pranzo in mensa scolastica risulta la seguente:

<i>Pesce</i>	1 volta a settimana
<i>Carne</i>	1 volta a settimana
<i>Formaggio</i>	0-1 volta a settimana
<i>Uova</i>	1 volta a settimana
<i>Legumi</i>	1-2 volta a settimana

Per la *frutta e la verdura* si raccomanda il consumo di 3-5 porzioni al giorno; quindi, anche nel menù giornaliero saranno sempre presenti.

L'*olio extra vergine di oliva* è utilizzato come grasso da condimento esclusivo e da utilizzare preferibilmente a crudo.

Dieta leggera

E' riservata ai bambini/bambine riammessi a scuola dopo essere stati assenti per malattia. Con dieta leggera si intende un'alimentazione equilibrata, appetibile, facilmente digeribile, con condimenti a crudo; una dieta ben diversa quindi dalla cosiddetta "dieta in bianco" erroneamente intesa come dieta di colore bianco, ricca di burro e di formaggi.

È richiesta per situazioni transitorie. Nel caso di un numero di giorni superiore a 3 o di una frequenza di questa richiesta tale da configurarsi come anomala, la richiesta deve essere considerata come dieta "per motivi di salute" e quindi dovrà essere suffragata da apposita certificazione medica.

La dieta leggera prevede:

<u>Pasta o riso con olio</u>
<u>Petto di pollo o pesce condito con olio a crudo</u>
<u>Carote lesse o zucchine lesse condite con olio a crudo</u>
<u>Mela</u>

Cestini freddi

I cestini freddi oltre che per le gite scolastiche potranno essere richiesti in situazioni di emergenza. I cestini, uguali per tutte le utenze, dovranno essere confezionati in sacchetti individuali ad uso alimentare. I cestini freddi includono:

<u>Panino da 50 g con prosciutto cotto 30 g</u>
<u>Panino da 50 g con formaggio fresco 40 g</u>
<u>1 banana o frutta fresca 150 g</u>
<u>1 confezione di frollini monoporzione da 16,5 g</u>
<u>1 acqua oligominerale 500 ml</u>
<u>Tovaglioli di carta riciclabile</u>
<u>1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile</u>

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni rimangono invariate.

Diete speciali

Le diete speciali, con sostituzione degli alimenti presenti nel menù scolastico, sono possibili in risposta a particolari motivi di salute (intolleranze, allergie), su precisa e giustificata indicazione medica.

A queste si affiancano le richieste di variazione del menù scolastico per motivi etico-religiosi e quindi di natura non medico-sanitaria (es. musulmani, vegetariani).

Tali variazioni del menù avvengono in seguito alla richiesta di “dieta speciale” da parte delle famiglie.

MENU' AUTUNNALE – INVERNALE – PRIMAVERILE – ESTIVO

MENU' AUTUNNALE – Ottobre, Novembre				
I Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta in bianco	Minestra di pasta e legumi misti	Gnocchetti al pomodoro
Scaloppina di pollo	Platessa panata al forno	Frittata		Caciotta fresca
Bieta al limone	Carote al forno	Insalata iceberg	Zucca al forno	Insalata di finocchi
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta in bianco	Minestra di pasta e legumi misti	Risotto alla zucca	Pasta al pomodoro	Pasta con crema di cavolfiore
Frittata		Polpette di carne	Lenticchie in umido	Scaloppine di sogliola
Spinaci al limone	Finocchi gratinati al forno	Insalata iceberg	Bieta al limone	Carote julienne
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt	Frutta fresca di stagione
III Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta integrale con crema di carote	Pasta al pesto	Pasta e crema di cavolfiore	Pasta con ricotta e spinaci	Gnocchetti al pomodoro
Caciotta fresca	Spezzatino di pollo	Fagioli in umido	Frittata	Scaloppine di sgombro
Insalata iceberg	Insalata di finocchi	Zucca al forno	Insalata mista di indivia e radicchio	Carote al forno
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Minestra di pasta e legumi misti	Gnocchetti al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al ragù di carne	Pasta al pesto
	Merluzzo panato al forno	Lenticchie in umido		Frittata
Zucca al forno	Carote julienne	Insalata iceberg	Spinaci al limone	Finocchi gratinati al forno
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Dolce	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Frutta fresca di stagione, scegliere una tra le seguenti opzioni: mela, pera, cachi mela, kiwi

Dolce, di seguito si riportano alcune proposte: crostata, muffin, ciambellone, torta di mele; in alternativa yogurt da latte fieno

MENU' INVERNALE – Dicembre, Gennaio, Febbraio				
I Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Pasta in bianco	Minestra di pasta e legumi misti	Tortellini in brodo
Spezzatino di maiale	Fagioli in umido	Platessa panata al forno		Uova strapazzate con piselli in umido
Finocchi in padella	Zucca al forno	Carote al forno	Insalata icerberg	Spinaci al limone
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Minestra di cuscus e legumi misti	Pasta con crema di verdure	Gnocchetti in bianco	Pasta con crema di broccoletti
Frittata		Polpette di carne	Fagioli in umido	Scaloppine di sogliola
Bieta al limone	Finocchi gratinati al forno	Spinaci al limone	Insalata mista di indivia e radicchio	Carote al forno
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt	Frutta fresca di stagione
III Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta integrale e crema di carote	Risotto al cavolfiore bianco	Pasta al pomodoro	Tortelloni con ricotta e spinaci	Gnocchetti al pomodoro
Frittata	Ceci in umido	Scaloppine di pollo	Uova strapazzate con piselli in umido	Merluzzo in umido
Spinaci al limone	Insalata mista di indivia e olive	Zucca al forno	Insalata di finocchi	Bieta al limone
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Minestra di pasta e legumi misti	Agnolotti di zucca al sugo	Pasta e fagioli	Pastina in brodo vegetale	Pasta, ricotta e crema di radicchio
	Scaloppine di pollo		Scaloppine di sogliola	Uova strapazzate
Zucca al forno	Carote julienne	Finocchi gratinati al forno	Spinaci al limone	Bieta al limone
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Dolce	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Frutta fresca di stagione, scegliere una tra le seguenti opzioni: mela, pera, arance, mandarini, clementine, kiwi

Dolce, di seguito si riportano alcune proposte: crostata, muffin, ciambellone, torta di mele; in alternativa yogurt da latte fieno

MENU' PRIMAVERA – Marzo, Aprile				
I Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto e crema di carote	Tortelloni con ricotta e spinaci	Pasta e pomodori pachino	Zuppa di fave e patate	Gnocchetti al pomodoro
Merluzzo panato al forno	Insalata di ceci	Frittata		Bocconcini di pollo
Insalata mista	Carote al forno	Finocchi in padella	Zucchine gratinate al forno	Agretti al limone
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta in bianco	Pasta al ragù di lenticchie	Pasta e pomodori pachino	Minestra di pasta e legumi misti	Pasta al pomodoro
Platessa panata al forno		Uova strapazzate		Frittata
Carote julienne	Zucca al forno	Insalata mista rucola e finocchi	Spinaci al limone	Insalata di finocchi
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Yogurt	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
III Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al ragù di carne	Pasta in bianco	Riso, crema di broccoli	Zuppa di fave e patate	Gnocchetti al pomodoro
	Scaloppine di sogliola	Fagioli in umido		Legumi misti in umido
Insalata mista	Carote al forno	Bieta al limone	Finocchi gratinati al forno	Zucca al forno
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta e pomodori pachino	Minestra di cuscus e legumi misti	Insalata di farro	Pasta alla crema di cavolfiore	Pasta al pomodoro
Uova strapazzate		Caciotta fresca	Spezzatino di pollo	Merluzzo in umido
Finocchi gratinati al forno	Zucca al forno	Carote alla julienne	Spinaci al limone	Insalata mista
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Dolce	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Frutta fresca di stagione, scegliere una tra le seguenti opzioni: mele, kiwi, fragole, nespole, pere

Dolce, di seguito si riportano alcune proposte: crostata, muffin, ciambellone, torta di mele; in alternativa yogurt da latte fieno

MENU' ESTIVO – Maggio				
I Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Insalata di cuscus	Pasta e pomodori pachino	Pasta e zucchine	Pasta al pesto	Insalata di farro
Merluzzo panato al forno	Straccetti di pollo al limone	Legumi misti in umido	Frittata	Fagioli in umido
Insalata di pomodori	Carote julienne	Fagiolini al limone	Insalata mista	Zucchine gratinate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta in bianco	Pasta al ragù di lenticchie	Riso alla crema di asparagi	Pasta e zucchine	Minestra di pasta e legumi misti
Scaloppine di pollo		Filetti di sgombro in umido	Uova strapazzate	
Melanzane al forno	Fagiolini al limone	Insalata di pomodori	Insalata mista	Carote julienne
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
III Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta fredda	Pasta al pomodoro	Riso, fagioli e rucola	Pasta in bianco	Pasta e crema di carote
Frittata	Bocconcini di pollo		Merluzzo in umido	Legumi misti in umido
Fagiolini al limone	Insalata di pomodori	Melanzane al forno	Cetrioli e carote	Zucchine gratinate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV Settimana				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta e pomodorini pachino	Insalata di farro	Pasta e zucchine	Pasta al pesto	Pasta e fagioli
Platessa panata al forno	Ceci in umido	Frittata	Spezzatino di maiale	
Insalata mista	Zucchine gratinate al forno	Insalata di pomodori	Melanzane al forno	Carote julienne
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Dolce

Frutta fresca di stagione, scegliere una tra le seguenti opzioni: ciliegie, nespole, albicocche, pesche e melone.

Dolce, di seguito si riportano alcune proposte: crostata, muffin, ciambellone, torta di mele; in alternativa yogurt da latte fieno

TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU'

Le ricette sono comuni alle tre fasce di età (sezione primavera, scuola dell'infanzia e scuola primaria). La ricetta viene quindi dettagliata una sola volta, considerando la porzione per bambini/e di scuola primaria. Per le sezioni primavera e scuola dell'infanzia cambia solo la porzione. Per queste due fasce di età si indica quindi la quantità dell'ingrediente principale. *Ad esempio*: per i primi piatti, si indica la quantità di pasta o di riso; la quantità di sugo sarà ovviamente proporzionata alla quantità di pasta/riso.

PRIMI PIATTI

Risotto al pomodoro

Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento e cuocere aggiungendo man mano l'acqua bollente (o brodo vegetale). Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.

	Riso	Pomodori pelati	Cipolla	Carote	Olio evo	Parmigiano
Primaria	70 g	80 g	5 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di riso sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pasta al pomodoro

Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati e far addensare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Aggiungere il parmigiano.

	Pasta	Pomodori pelati	Cipolla	Carote	Olio evo	Parmigiano
Primaria	70 g	80 g	5 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Gnocchetti al pomodoro

Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati e far addensare. Lessare gli gnocchetti e scolarli. Condire con la salsa. Aggiungere il parmigiano.

	Gnocchetti	Pomodori pelati	Cipolla	Carote	Olio evo	Basilico	Parmigiano
Primaria	140 g	80 g	5 g	5 g	5 g	q.b.	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di gnocchetti sarà rispettivamente di 100 g e 120g.

Pasta al ragù di carne

Tritare finemente le carote e le cipolle e farle appassire nell'olio. Aggiungere la carne macinata e successivamente la passata di pomodoro. Portare a cottura a fuoco lento. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il ragù di carne. Aggiungere il parmigiano.

	Pasta	Pomodori pelati	Cipolla	Carote	Olio evo	Basilico	Maiale/manzo
Primaria	70 g	80 g	5g	5 g	5 g	q.b.	30 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pasta in bianco

Lessare la pasta e scolarla. Aggiungere l'olio e il parmigiano.

	Pasta/riso	Olio evo	Parmigiano
Primaria	70 g	5 g	5g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pasta al pesto

Frullare basilico, grana e pinoli. Aggiungere l'olio, mescolare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto.

	Pasta	Basilico	Grana	Olio evo	Pinoli
Primaria	70 g	5 g	5g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Minestra di pasta e legumi misti

Tritare finemente gli odori. Cuocere in abbondante acqua i legumi (precedentemente messi in ammollo minimo per una notte) con gli odori e i pomodori pelati. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di legumi. Condire con olio.

	Pasta	Pomodoro pelato	Cipolla	Sedano	Carote	Olio evo	Legumi secchi (fagioli, ceci, lenticchie)
Primaria	35 g	10 g	5 g	5 g	5 g	5 g	20 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 20g e 30g.

Risotto alla zucca

Stufare la zucca con la cipolla finemente tritata, olio e poca acqua o brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano l'acqua o brodo vegetale. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.

	Riso	Zucca	Cipolla	Parmigiano	Olio evo
Primaria	70 g	30 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di riso sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pasta ricotta e spinaci

Bollire gli spinaci. Terminata la cottura dopo averli scolati e strizzati bene, frullarli. Aggiungere infine della ricotta vaccina fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Unire alla pasta e l'olio extravergine d'oliva.

	Riso/Pasta	Spinaci	Cipolla	Olio evo	Ricotta
Primaria	70 g	40 g	5g	5 g	20 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pastina in brodo vegetale

Tagliare a cubetti le carote, le cipolle e il sedano ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e cuocere. Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo per la cottura della pastina. A fine cottura aggiungere il parmigiano.

	Pastina	Carote	Cipolla	Sedano	Parmigiano	Olio evo
Primaria	40 g	5g	5g	5 g	5 g	5g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pastina sarà rispettivamente di 25g e 30g.

Pasta con crema di verdure

Lavare, mondare le patate e le verdure, immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.

	Pasta	Carote	Cipolla	Zucca/cavolfiore	Sedano	Olio evo	Parmigiano
Primaria	70 g	10 g	5 g	20 g	10 g	5 g	5g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Pasta/riso con crema di carote

Tagliare e lessare le carote. Terminata la cottura, scolarle e tritarle nel passaverdure fino ad ottenere una consistenza cremosa. Nel frattempo, cuocere la pasta/riso e al termine unirla alla crema di carote con olio a crudo e granella di pinoli o mandorle tritate precedentemente.

	Pasta/riso	Carote	Pinoli/mandorle	Olio evo
Primaria	70 g	40 g	10 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta/riso sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pasta con ricotta e crema di radicchio

Lavare e tagliare a striscioline il radicchio; lessarlo ed al termine della cottura tritarlo nel passaverdure. Unire alla crema di radicchio la ricotta fino ad ottenere un composto omogeneo. Lessare la pasta. Unirla con la crema. Aggiungere l'olio e il parmigiano.

	Pasta	Radicchio	Ricotta	Olio evo	Parmigiano
Primaria	70 g	40 g	20 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pasta e pomodorini pachino

Lavare e tagliare i pomodori pachino, cuocerli in un tegame con un po' d'acqua e cipolla. Lessare la pasta. Unirla ai pomodori. Aggiungere l'olio.

	Pasta	Pomodori pachino	Cipolla	Olio evo
Primaria	70 g	80 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Pasta fredda

Cuocere la pasta. Nel frattempo, tagliare i pomodori e la mozzarella in piccoli cubetti e mettere da parte. Scolata la pasta, farla raffreddare. Unire la pasta alla mozzarella, i pomodori, le olive snocciolate, il basilico e l'olio.

	Pasta	Pomodori	Mozzarella	Olive snocciolate	Olio evo	Basilico
Primaria	70 g	40 g	60 g	5 g	5 g	q.b.

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Pasta/riso alla crema di cavolfiore/broccoletti/broccoli

Tagliare e lessare il cavolfiore romano (oppure i broccoletti/broccoli). Terminata la cottura, scolarlo e tritarlo nel passaverdure fino ad ottenere una consistenza cremosa. Nel frattempo, cuocere la pasta/riso e al termine unirla alla crema di cavolfiore/broccoletti/broccoli. Aggiungere olio e parmigiano.

	Pasta/riso	Cavolfiore	Olio evo	Parmigiano
Primaria	70 g	40 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta/riso sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Pasta e zucchini

Lavare e tagliare le zucchini e cuocere in un tegame con un po' d'acqua e cipolla. Nel frattempo, cuocere la pasta. Unirla al sugo di zucchini. Aggiungere olio.

	Pasta	Cipolla	Zucchini	Olio evo
Primaria	70 g	10 g	50 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Riso, fagioli e rucola

Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo minimo per una notte) con la cipolla e scolarli. Cuocere il riso e scolarlo. Tagliare i pomodori e la rucola ed unirli ai fagioli, al riso e all'olio.

	Riso	Pomodori	Fagioli secchi	Rucola	Cipolla	Olio evo
Primaria	35 g	20 g	35 g	20 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni di riso e fagioli saranno rispettivamente di 20g e 30g.

Insalata di farro

Lessare il farro, scolarlo e farlo raffreddare. Tagliare i pomodori e la mozzarella in piccoli cubetti. Unire il farro alla mozzarella, i pomodori, le olive snocciolate, il basilico e l'olio.

	Farro	Pomodori	Mozzarella	Olive snocciolate	Olio evo	Basilico
Primaria	70 g	40 g	60 g	5 g	5 g	q.b.

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di farro sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Riso alla crema di asparagi

Lavare bene gli asparagi e togliere tutte le parti legnose. Far lessare per 5 minuti. Scolarle e tritarle nel passaverdure fino ad ottenere una consistenza cremosa. Nel frattempo, cuocere il riso e unirlo alla crema di asparagi e all'olio. Aggiungere il parmigiano.

	Riso	Asparagi	Olio evo	Parmigiano
Primaria	70 g	40 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di riso sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Risotto al cavolfiore bianco

Stufare il cavolfiore bianco nell'olio con poca acqua o brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo man mano l'acqua o il brodo vegetale. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.

	Riso	Cavolfiore bianco	Parmigiano	Olio evo
Primaria	70 g	50 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di riso sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Agnolotti di zucca al sugo

Tritare finemente gli odori. Farli appassire nell'olio, aggiungere i pomodori pelati e far addensare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Aggiungere parmigiano.

	Agnolotti	Pomodori pelati	Cipolla	Carote	Olio evo	Parmigiano
Primaria	90 g	80 g	5 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pasta sarà rispettivamente di 65g e 80g.

Tortelloni ricotta e spinaci

Lessare i tortelloni e scolarli. Condire con olio. Aggiungere il parmigiano.

	Tortelloni	Olio evo	Parmigiano
Primaria	90 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di tortelloni sarà rispettivamente di 65g e 80g.

Gnocchetti in bianco

Lessare gli gnocchetti e scolarli. Condire con olio. Aggiungere il parmigiano.

	Gnocchetti	Olio evo	Parmigiano
Primaria	140 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di gnocchetti sarà rispettivamente di 100 g e 120g.

Pasta e fagioli

Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo minimo per una notte). Fare appassire gli odori nell'olio. Aggiungere i fagioli. Aggiungere acqua calda fino a coprire completamente i fagioli. Frullare. Aggiungere altra acqua calda, riportare a bollire e aggiungere la pasta. Cuocere 15 minuti.

	Pasta	Fagioli secchi	Cipolla	Carote	Olio evo
Primaria	40 g	40 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni di pasta e di legumi saranno rispettivamente di 25g e 30g.

Insalata di cuscus

Portare ad ebollizione l'acqua (il doppio del volume del cuscus). Spegnerne il fornello, aggiungere il cuscus, mescolare e coprire la padella con un coperchio lasciando a riposo 5 minuti. Sgranare il cuscus. Tagliare i pomodori e la mozzarella in piccoli cubetti. Unire il cuscus alla mozzarella, i pomodori, le olive snocciolate, il basilico e l'olio.

	Cuscus	Pomodori	Mozzarella	Olive snocciolate	Olio evo	Basilico
Primaria	70 g	40 g	60 g	5 g	5 g	q.b.

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di cuscus sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Minestra di cuscus e legumi misti

Cuocere in abbondante acqua i legumi (precedentemente messi in ammollo almeno una notte). Fare appassire gli odori nell'olio. Aggiungere i legumi. Aggiungere acqua calda fino a coprire completamente i legumi. Frullare. Aggiungere altra acqua calda e riportare a bollire, versare il cuscus e lasciarlo cuocere per 8-10 minuti.

	Cuscus	Legumi misti secchi	Cipolla	Carote	Olio evo
Primaria	40 g	40g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni di cuscus e di legumi saranno rispettivamente di 25g e 30g.

Pasta al ragù di lenticchie

Far appassire gli odori nell'olio, aggiungere i pomodori pelati e far addensare. Aggiungere le lenticchie secche, l'acqua ed il timo e far cuocere. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il ragù. Aggiungere il parmigiano.

	Pasta	Lenticchie secche	Pomodori pelati	Cipolla	Carote	Olio evo	Timo	Parmigiano
Primaria	40 g	40 g	80 g	5 g	5 g	5 g	q.b.	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni di pasta e di legumi saranno rispettivamente di 25g e 30g.

Zuppa di fave e patate

Tagliare a tocchetti le patate ed unire al sedano e carote tritate. Far scaldare l'olio, versare il trito e lasciare sul fuoco per alcuni minuti prima di unire le patate e le fave. Rosolare, poi coprire con l'acqua e cuocere per 40 minuti. Servire la zuppa di fave e patate con del pane tostato.

	Fave	Patate	Sedano	Carota	Pane tostato	Olio evo
Primaria	60 g	30 g	10 g	10 g	20 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di fave sarà rispettivamente di 40 g e 50 g.

SECONDI PIATTI

Frittata

Sbattere le uova fino ad ottenere un composto omogeneo. Oliare una teglia e cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

	Uova	Olio evo
Primaria	50 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni sono le stesse.

Uova strapazzate

Sbattere le uova. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova diventano simili ad una crema, togliere dal fuoco.

	Uova	Olio evo
Primaria	50 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni sono le stesse.

Uova strapazzate con piselli in umido

Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio, aggiungere i piselli e far cuocere. Sbattere le uova, e quando i piselli sono quasi cotti, aggiungere il composto nella padella mescolando in continuazione. Quando le uova diventano simili ad una crema, togliere dal fuoco.

	Uova	Piselli surgelati	Cipolla	Olio evo
Primaria	50 g	80 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia le porzioni sono le stesse.

Platessa panata al forno

Panare i filetti di platessa nel pangrattato. Disponerli su una teglia e cuocerli in forno a 180° per 20 minuti a forno ventilato. Aggiungere al termine della cottura olio.

	Platessa	Pangrattato	Olio evo
Primaria	100 g	10 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di platessa sarà rispettivamente di 60g e 80g.

Fagioli/ceci/lenticchie in umido

Cuocere in abbondante acqua i legumi (precedentemente messi in ammollo minimo per almeno una notte). Tritare gli odori e farli appassire in olio, aggiungere la passata di pomodoro e i legumi cotti. Lasciarli cuocere fino a quando non si sarà ristretto il sugo.

	Fagioli secchi*	Passata di pomodoro	Olio evo	Cipolle, sedano e carote
Primaria	40 g	10 g	5 g	15 g

*Al posto dei fagioli è possibile usare ceci o lenticchie.

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di legumi (secchi) sarà rispettivamente di 25g e 30g.

Polpette di carne

Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere. Macinare le carni. Unire le uova e amalgamare. Formare le polpette. Disporre le polpette in una teglia oliata ed infornare. Versare il sugo sulle polpette e infornare nuovamente per terminare la cottura. Prima di servire spolverizzare le polpette con il parmigiano.

	Maiale	Bovino	Uovo	Cipolla, carote e sedano	Pomodori pelati	Parmigiano	Pangrattato	Olio evo
Primaria	45 g	45 g	3,5 g	5 g	45 g	2 g	2 g	5,5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di carne macinata (maiale e bovino) sarà rispettivamente di 30 g e 40 g.

Scaloppine di pollo

Tagliare il petto di pollo in fette, infarinarlo e cuocerlo in una pentola antiaderente con olio. Condire con succo di limone.

	Petto di pollo	Farina	Succo di limone	Olio evo
Primaria	80 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pollo sarà rispettivamente di 50g e 60g.

Spezzatino/bocconcini di pollo

Tritare finemente le carote e le cipolle e farle appassire nell'olio. Tagliare il pollo a dadini ed unire agli odori; girare più volte fino a cottura ultimata

	Petto di pollo	Carote	Cipolla	Olio evo
Primaria	80 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pollo sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Straccetti di pollo al limone

Tagliare il petto di pollo a striscioline molto sottili. Cuocerle in un tegame con olio, girando spesso fino a cottura ultimata e ponendo molta attenzione affinché non risultino asciutte. Aggiungere il succo di limone.

	Petto di pollo	Succo di limone	Olio evo
Primaria	80 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pollo sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Spezzatino di maiale

Tritare finemente le carote e le cipolle e farle appassire nell'olio. Aggiungere la carne tagliata in piccoli pezzi e successivamente la passata di pomodoro. Portare a cottura a fuoco lento.

	Maiale	Carote	Cipolla	Passata di pomodoro	Olio evo
Primaria	80 g	5 g	5 g	45 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di maiale sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Scaloppine di sogliola

Infarinare i filetti di sogliola ed adagiarli in un tegame dove si è scaldato l'olio e far cuocere. Condire con succo di limone.

	Sogliola (filetti)	Farina	Succo di limone	Olio evo
Primaria	100 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di sogliola sarà rispettivamente di 60 g e 80 g.

Filetti di sgombro in umido

Tritare gli odori e farli appassire in olio, aggiungere la passata di pomodoro e i filetti di sgombro. Aggiungere acqua e cuocere.

	Sgombro filetti	Passata di pomodoro	Olio evo	Cipolle, sedano e carote
Primaria	100 g	10 g	5 g	15 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di filetti di sgombro sarà rispettivamente di 60 g e 80 g.

Merluzzo in umido

Tritare gli odori e farli appassire in olio, aggiungere la passata di pomodoro e i filetti di merluzzo. Aggiungere acqua e cuocere.

	Merluzzo filetti	Passata di pomodoro	Olio evo	Cipolle, sedano e carote
Primaria	100 g	10 g	5 g	15 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di merluzzo sarà rispettivamente di 60 g e 80 g.

Merluzzo/nasello panato al forno

Panare i filetti di merluzzo/nasello nel pangrattato. Disponerli su una teglia e cuocerli in forno a 180° per 20 minuti a forno ventilato. Aggiungere olio al termine della cottura.

	Merluzzo/nasello	Pangrattato	Olio evo
Primaria	100 g	10 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pesce sarà rispettivamente di 60g e 80g.

Insalata di ceci

Cuocere i ceci in abbondante acqua (precedentemente messi in ammollo minimo per una notte). Scolarli e farli raffreddare. Tagliare i pomodori in piccoli cubetti. Unire i ceci ai pomodori e aggiungere le olive snocciolate, il basilico e l'olio.

	Ceci secchi	Pomodori	Olive snocciolate	Olio evo	Basilico
Primaria	40 g	40 g	5 g	5 g	q.b.

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di ceci sarà rispettivamente di 25g e 30 g.

Caciotta fresca

Caciotta fresca	40 g
-----------------	------

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di caciotta sarà rispettivamente di 25g e 30 g.

CONTORNI

Agretti al limone

Lessare gli agretti in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Aggiungere il limone.

	Agretti	Succo di limone	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di agretti sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Bieta al limone

Lessare la bieta in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Aggiungere il limone.

	Bieta	Succo di limone	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di bieta sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Carote al forno

Preparare degli stick di carote e riporle in una ciotola capiente, aggiungere l'olio e mescolare. Successivamente aggiungere il parmigiano e il pangrattato. Distribuire su una teglia ed infornare fino ad ottenere una doratura in superficie.

	Carote	Parmigiano	Pangrattato	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di carote sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Carote julienne

Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio. Aggiungere il limone.

	Carote	Succo di limone	Olio evo
Primaria	70 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di carote sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Cetrioli e carote

Tagliare a fettine i cetrioli; aggiungere le carote grattugiate e condire con olio.

	Cetrioli	Carote	Olio evo
Primaria	50 g	50 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di cetrioli e carote sarà rispettivamente di 35 g e 40 g.

Fagiolini al limone

Lessare i fagiolini in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Aggiungere il limone.

	Fagiolini	Succo di limone	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di fagiolini sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Finocchi gratinati al forno

Affettare i finocchi a spicchi. Disporli in una teglia oliata, condire con pangrattato, prezzemolo fresco tritato finemente. Gratinare al forno.

	Finocchi	Pangrattato	Prezzemolo	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di finocchi sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Finocchi in padella

Tagliare i finocchi a spicchi, scaldare l'olio in una padella con due spicchi di aglio e cuocere a fuoco medio per pochi minuti con il coperchio. Rimuoverlo ed alzare la fiamma fino a fargli prendere un bel colore.

	Finocchi	Succo di limone	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di finocchi sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Zucca al forno

Tagliare la zucca a spicchi sottili. Disponerli in una teglia oliata, condire con pangrattato e prezzemolo fresco tritato finemente. Gratinare al forno.

	Zucca	Pangrattato	Prezzemolo	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di zucca sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Insalata di finocchi

Tagliarli finemente i finocchi e condirli con olio.

	Finocchi	Olio evo
Primaria	80 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di finocchi sarà rispettivamente di 50 g e 70 g.

Insalata di pomodori

Lavare i pomodori. Eliminare i piccioli, affettarli e condirli con olio.

	Pomodori	Olio evo
Primaria	70 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di pomodori sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Insalata iceberg

Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con olio.

	Insalata iceberg	Olio evo
Primaria	70 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di insalata iceberg sarà rispettivamente di 50 g e 60 g.

Insalate miste*

Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare l'insalata finemente, gli altri ortaggi a fette. Condire con olio.

	Cappuccina	Carote	Pomodori	Olio evo
Primaria	20 g	20 g	30 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione totale dei vari ortaggi dovrà corrispondere rispettivamente di 50 g e 60 g.

*Gli ingredienti delle insalate miste possono variare. Resta fermo il quantitativo totale dei vari ortaggi.

Melanzane al forno

Tagliare le melanzane a pezzettini. Disponerle in una teglia oliata, condirle con pangrattato, prezzemolo fresco tritato finemente. Infornare.

	Melanzane	Pangrattato	Prezzemolo	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di melanzane sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Spinaci al limone

Lessare gli spinaci in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Aggiungere il limone.

	Spinaci	Succo di limone	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di spinaci sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.

Zucchine gratinate al forno

Tagliare le zucchine a pezzettini. Disporle in una teglia oliata, condirle con pangrattato e prezzemolo fresco tritato finemente. Gratinare al forno.

	Zucchine	Pangrattato	Prezzemolo	Olio evo
Primaria	150 g	5 g	5 g	5 g

Per la sezione primavera e la scuola dell'infanzia la porzione di zucchine sarà rispettivamente di 100 g e 120 g.