



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

Linee guida per la ristorazione nelle scuole materne

Linee guida per la ristorazione scolastica delle scuole materne

Le linee guida contengono:

<i>Argomento</i>	<i>Pagina</i>	<i>Capitolo</i>
INTRODUZIONE	3	1.0
LINEE GUIDA	4	1.1
CONSIGLI	5	1.2
ED OLTRE AL PRANZO?	6	1.3
I MENU PER QUATTRO SETTIMANE (riepilogo)	8	2.0
OGNI GIORNO	12	3.0
GLI ALIMENTI E LE GRAMMATURE E LE RICETTE		

1.0 - Introduzione

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

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

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

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

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

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

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

Per ottenere il raggiungimento delle mete preposte, che sono quelle di avere un bambino sano oggi ed un adulto sano domani, occorre che il bambino riceva un

messaggio univoco da parte di tutte le “agenzie” che lo circondano, ovvero dalla famiglia, dal corpo insegnanti, dagli operatori sanitari e non per ultimo dalle Amministrazioni Comunali.

I progetti che una società pone per il suo futuro, si possono verificare osservando come la società stessa consideri il mondo dell'infanzia, perché l'infanzia è il suo futuro.

Quali priorità devono esistere rispetto alla eliminazione di tutti i punti di stress dall'infanzia?

1.1 - Linee Guida

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

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

sesso	Kcal/die
Femmine	1650
Maschi	1850

Al pasto del giorno, vengono assegnate circa il 40% del fabbisogno calorico giornaliero, ovvero circa 700-750 Kcal, con un bilanciamento dei nutrienti che prevede la seguente

distribuzione:

nutrienti	%
Proteine	15%
Carboidrati	55%-60%
Lipidi	25%-30%

Naturalmente, pur essendo, il calcolo calorico pro capite globale, calcolato sulla base dei L.A.R.N. i valori ricavati sono pur sempre valori teorici inerenti a bambini medi.

In mancanza di dati alternativi sul bambino medio Abruzzese riteniamo prudente cautelarci, di fronte alla possibilità di avere bambini con caratteristiche antropometriche superiori alle medie nazionali, aumentando la fornitura di materie prime, del 20%. La quota calorica assegnata alla frutta fresca di stagione ed agli ortaggi e verdure è un calcolo medio (Es. per la frutta è stata effettuata la media dei valori derivanti da albicocche, arance, banane, mandarini, mele, pere ed uva).

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

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

1.2 – Consigli

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

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

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

1.3 Ed oltre al pranzo?

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

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

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

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

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

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

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

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

Latte intero + fette biscottate + zucchero o marmellata o miele
Latte intero + fiocchi di cereali
Latte intero + pane + marmellata + zucchero o miele
Latte intero + biscotti da forno (biscotti per l'infanzia) + zucchero o miele
Yogurt intero o alla frutta + pane e marmellata o miele
Yogurt alla frutta + biscotti
The + zucchero + fette biscottate con marmellata o miele
The + zucchero o miele + frutta fresca di stagione

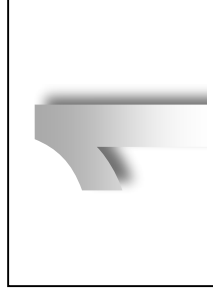
SPUNTINO DI METÀ MATTINA

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

Forniamo alcuni esempi di possibili spuntini di metà mattina:

50 gr. di pane integrale con 2 cucchiaini di marmellata o miele
50 gr. di pane integrale con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e fette di pomodoro a piacere
1 pacchetto di crackers tipo mediterraneo
1 yogurt bianco o al malto o cereali misti
40 gr. di pane integrale con 2 cucchiaini di ricotta di mucca e 1 di zucchero
Frullato di frutta fresca (banana o mela) con latte fresco intero
Frutta fresca di stagione

2.0 -- I MENU PER QUATTRO SETTIMANE



La prima settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso in brodo o Riso con le patate	Pasta ai legumi (1)	Pasta al pomodoro	Minestrone	Mezze maniche al tonno
Prosciutto crudo dolce	Omelette o insalata ricca	"Straccetti di tacchino"	Polpettine di maiale magro	Bastoncini di pesce
Insalatina di carote o purea di patate		Insalatina italiana	Dolce	Insalata
F R U T T A F R E S C A D I S T A G I O N E				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

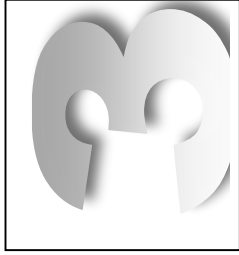
(1) a rotazione ceci, fagioli, lenticchie, piselli

2

La seconda settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta e legumi (1)	Riso la pomodoro	Minestrone	Pasta al pomodoro
Polpette al forno	Caprese o tocchettini di parm. reggiano o ciliegine di mozzarella	Spezzatino o scaloppine alla pizzaiola	Tortino o suppli di patate	Polpette di ortaggi e tonno
Insalatina di carote	Insalata italiana	Insalata italiana	Dolce	
F R U T T A F R E S C A D I S T A G I O N E				
P A N E C O M U N E O C A S E R E C C I O				

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



La terza settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'erbette o verdure di stagione	Pasta con i legumi (1)	Risotto fantasia	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta o riso del marinaio o pasta al pomodoro
Scaloppine di vitello (arancio o limone)	Uova al prosciutto crudo (strapazzate, occhio di bue, lesso...)	Petto di pollo alla salvia o rosmarino	Medaglioni di carne e zucchine	Polpettine di filetti di platessa o filetti di merluzzo alla livornese
Pisellini in padella	Insalatina di cetrioli e lattuga	Insalatina mista	Dolce o yogurt alla frutta	Carote lesse al limone
F R U T T A F R E S C A D I S T A G I O N E				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

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

4

La quarta settimana - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Tagliolini all'uovo con i legumi (1)	Pasta al pomodoro e basilico o all'isolana	Pasta alla "tiella" teramana	Tagliatelle al sugo di genovese	Risottino di pesce
Tocchetti di parmigiano reggiano	Polpette bianche verdi o ricotta	Pollo disossato all'agrodolce	Vitello alla genovese	Filetti di platessa impanati
Insalata di pomodori	Insalata di finocchi e carote	Yogurt alla frutta	Verdure cotte di stagione	
F R U T T A F R E S C A D I S T A G I O N E				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

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

3.0 La grammatura e le ricette giorno per giorno

LA PRIMA SETTIMANA

LUNEDI

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	60	BRILLATO
OLIO EX. V. OL.	5+5	RISO +INSALATINA
SEDANO, CAROTE, CIPOLLE, ORTAGGI, PATATE ecc	Quanto Basta	Vegetali per il brodo
PROSCIUTTO CRUDO	30	DOLCE
CAROTE MACINATE	50	
SUCCO DI LIMONE	Quanto Basta	
PATATE	60	
LATTE	50	
BURRO	5	
PANE	50	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	150	

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

o

Riso con le patate, carote

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

Prosciutto crudo

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

o

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

MARTEDI (I° settimana)

Pasta e legumi, omelette o insalata ricca

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCI
LEGUMI SECCHI	25	CECI, FAGIOLI, LENTICCHIE
OLIO EX. OL.	8 + 5	PASTA + OMELETTE
UOVA	UNO	
MOZZARELLA	50	FRESCA
PARM. REGGIANO	5	
PANE	50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

o

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

MERCOLEDI (I° settimana)

Pasta al pomodoro, straccetti di tacchino, insalata italiana

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

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

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

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

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

GIOVEDI (I° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GRANO DURO	40	
FAGIOLI SECCHI	10	
PATATE	50	
CAROTE	10	
SEDANO	10	
POMODORI PELATI	20	
VERDURE DI STAGIONE	30	
CIPOLLA	Q.B.	
OLIO EX.V.OL.	8 + 5	MINISTRONE E POLPETTE
PARMIGIANO REGGIANO	5	
CARNE	40	MAIALE MAGRO
PATATE	50	
Rosmarino, Aromi, Bianco d'uovo	Q.B.	
PANE	30-50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

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

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

DOLCE: a piacere.

VENERDI (I° settimana)

Mezze maniche al tonno, bastoncini di pesce, insalata

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GR. DURO	60	
TONNO	10 -20	SGOGGIOLATO
OLIO EX. V. OL.	5 + 5	PASTA + INSALATA
POMODORI PELATI	50	O POLPA DI POMODORO
CIPOLLA E AROMI	Q.B.	
BASTONCINI DI PESCE	80	SURGELATI – MERLUZZO
LATTUGA, CAROTE, FINOCCHIO, CICORIA, OLIVE NERE,	10+10+10+10+10	
PANE	50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

LA SECONDA SETTIMANA

LUNEDI

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI O MATURI
BASILICO, AROMI	Q.B.	
OLIO EX. OL.	5 + 5 + 5	PASTA + POLPETTE + CAROTE
CARNE DI MANZO	60	MAGRA
LATTE	10	
PARMIGIANO REG.	5+5	PASTA + POLPETTE
PANGRATTATO	Q.B.	
CAROTE	50	MACINATE O A FIENO
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

MARTEDI (II° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	25	
POMODORI	50	PELATI O MATURI
AROMI E VERDURE DI STAG	Q.B.	
OLIO EX.V.OL.	8 + 10	PRIMO + SECONDO
POMODORI	100	PACHINO O MATURI
MOZZARELLA	50	FRESCA
BASILICO	Q.B.	
Alternative: tocchettini di parmigiano reggiano o Ciliegine di mozzarella	30 4/bambino	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

o

Tocchettini di parmigiano reggiano o ciliegine di mozzarella

MERCOLEDI (II° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	70	BRILLATO
POMODORI PELATI	50 + 30	RISO + SPEZZATINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	
OLIO EX. V. OL.	5 + 5 + 5	RISO + SPEZZATINO + INSALATA
CIPOLLA, AGLIO, PREZZEMOLO	Q.B.	
VITELLONE	60	MAGRO
ORIGANO, ERBE AROMATICHE	Q.B.	
LATTUGA, FINOCCHIO, CAROTE	20 + 20 + 20	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

GIOVEDI (II° settimana)

Minestrone con crostini di pane, tortino o supplì di patate

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

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

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

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

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

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

VENERDI (II° settimana)

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

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

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

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

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

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

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

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

LA TERZA SETTIMANA

LUNEDI

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	PASTA DI GRANO DURO
VERDURE DI STAGIONE	80-100	Carciofi, zucchine, asparagi, zucca gialla, spinaci, bietole, peperoni ecc.
PARMIGIANO REGGIANO	5	
ODORI	Q.B.	
VITELLO	60	
SUCCO DI ARANCIA O DI LIMONE	Q.B.	PER QUATTRO PERSONE UN ARANCIO SPREMUTO
PISELLI	100	FRESCHI (sgusciati 100gr.) o surgelati
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

MARTEDI (III° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
LEGUMI SECCHI	25	
AROMI	Q.B.	
UOVA	1 (60 – 80 gr)	
PROSCIUTTO CRUDO	20	Magro, dolce
OLIO	5 + 5 + 5	PASTA + UOVA + INSALATA
INSALATINA	100	LATTUGA, CETRIOLI
PANE	50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

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

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

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

MERCOLEDI (III° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	60	BRILLATO
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	Cicoria, zucchine, radicchio, carote ecc.
BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO	5 + 5 + 5	RISOTTO + PETTO DI POLLO + INSALATA
PETTO DI POLLO	60	O DI TACCHINO
SALVIA, ROSMARINO, AROMI	Q.B.	
LATTUGA, CAROTE, CETRIOLI, FINOCCHI, POMODORI	100 (totale)	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

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

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

GIOVEDI (III° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50 + 50	PASTA + ZUCCHINE (PELATI E/O FRESCHI)
OLIO EX.V.OL.	5 + 5	PASTA E MEDAGLIONI
Aglione/o cipolla, , basilico ecc.	Q.B.	
VITELLONE	40	MAGRO
ZUCCHINE	100	
YOGURT	125	ALLA FRUTTA (O DOLCE)
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

Medaglioni di carne e zucchine (o zucchine ripiene):

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

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

Dolce o Yogurt alla frutta.

VENERDI (III° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GR. DURO	70	O RISO
SEPIE E CALAMARI	50- 80	SURGELATI
NASELLO	100	SURGELATO (in alternativa platessa)
UOVA	Circa 1 x 5-6 bambini o quanto basta per legare	
PREZZEMOLO, AROMI	Q.B.	
OLIO	5 + 5 + 5	PASTA + SECONDO + CAROTINE
POLPA DI POMODORO, VINO BIANCO, AGLIO, PREZZEMOLO, OLIVE NERE	Q.B.	
CAROTE	100	
SUCCO DILIMONE	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

o

Pasta o riso al pomodoro

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

o

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

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

LA QUARTA SETTIMANA

LUNEDI (IV settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	ALL'UOVO (PASTA CORTA)
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
LEGUMI SECCHI	25	
AROMI, VERDURE	Q.B.	
OLIO	8 + 5	PASTA + INSALATA
PARMIGIANO REGGIANO	30	
POMODORI	100	PACHINO, MATURI O ALTRI ORTAGGI STAGIONALI
PANE	30-50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

Tocchettini di parmigiano reggiano

Insalata di pomodori o ortaggi di stagione

MARTEDI (IV° settimana)

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

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

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

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

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

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

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

MERCOLEDI (IV° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	DI GRANO DURO (sedani, mezze maniche, conchiglie ecc)
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	Carote, cipolla, zucchine, peperoni, patate, melanzane
OLIO	8+ 5	PASTA + POLLO
POLLO	70	DISSOSSATO E SPELLATO
GIARDINIERA, AROMI	Q.B.	
YOGURT ALLA FRUTTA	125	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

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

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

Yogurt alla frutta.

GIOVEDI (IV° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	TAGLIATELLINE ALL'UOVO
CIPOLLA	100	
OLIO EX.V.OL.	5 + 5 + 5	PASTA + SECONDO + CONTORNO
VITELLO	60	GIRELLO
VERDURE COTTE DI STAGIONE	100	
AROMI VARI	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta e vitello al sugo di “genovese”: mettere il girello di vitello in un tegame con olio, cipolla, sedano e carota; si rosola la carne e si aggiunge un po' di brodo o un poco di vino bianco. Si copre e si cuoce a fuoco lento. Occorre dosare bene la quantità di cipolla in quanto il condimento serve sia per condire la pasta che la carne.

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

Si propone un menu alternativo laddove sussistano impossibilità alla preparazione del vitello alla genovese:

Pasta al ragù vegetale: *tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (circa un'ora). A fine cottura si sala, si aggiunge una foglia di alloro e olio extra vergine d'oliva. Passare il tutto e condire la pasta. (In sostituzione alternare con un primo piatto con carne macinata in bianco o con verdure di stagione passate)*

Spezzatino di vitello: *mettere in un tegame olio extra vergine d'oliva, e gli odori (cipolla, sedano, carote ecc). Rosolare la carne (tagliata a spezzatino, cioè in piccoli bocconcini oppure a scaloppine ovvero a fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio eventualmente allungando con brodo o un po' di vino bianco.*

VENERDI (IV° settimana)

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

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	60	o RISO BRILLATO
SEPIE E CALAMARI	20-30	SURGELATI
PREZZEMOLO, AROMI , BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO EX.V.OI.	10	Primo + Secondo
FILETTI DI PLATESSA IMPANATI	Un filetto	
PATATE	100	
BURRO	5	
PARMIGIANO REGGIANO	5	
LATTE	Q.B.	
PANE	30	

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

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

o

Riso o pasta al pomodoro

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

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

4.0 - RACCOMANDAZIONI FINALI

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