

Allegato C



| |
|---|
| <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 GLI ALIMENTI E LE GRAMMATURE E LE RICETTE | 12 | 3.0 |

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 |

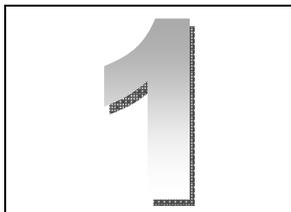
SPUNTINO DI METÀ MATTINA

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 | | Insalata 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 | | | | |
| 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 seconda settimana - tabella dietetica per le scuole materne

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

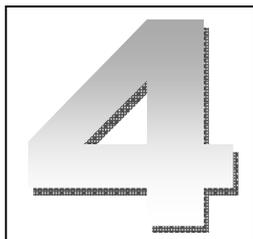
(1) a rotazione ceci, fagioli, lenticchie, piselli



La terza settimana - tabella dietetica per le scuole materne

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

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



La quarta settimana - tabella dietetica per le scuole materne

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Tagliolini all'uovo con i legumi (1) | Pasta al pomodoro e basilico o all'isolana | Pasta alla "tiella" teramana | Tagliatelle al sugo di genovese | Risottino di pesce |
| Tocchettini di parmigiano reggiano | Polpette bianco verdi o ricotta | Pollo disossato all'agrodolce | Vitello alla genovese | Filetti di platessa impanati |
| Insalata di pomodori | Insalata di finocchi e carote | Yogurt alla frutta | Verdure cotte di stagione | |
| FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | | | | |
| 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 | MINESTRONE 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 |
| Aglie e/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 FRESCI |
| 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 FRESCI |
| OLIVE VERDI, CAPPERI | Q.B. | NELLA VARIANTE ALL'ISOLANA |
| RICOTTA FRESCA | 50 | DI MUCCA (solo ricotta 80 gr.) |
| SPINACI | 20 (Q.B.) | FRESCI 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.**