



Comune di  
**Pontremoli**  
PONTREMOLI



*Servizio di refezione scolastica*  
*Ottobre 2013*





# Comune di Pontremoli

Provincia di Massa - Carrara

*La necessità di definire un menù adeguato alle reali esigenze del mondo dell'infanzia e rispondente con quelle che sono le **Linee di indirizzo regionali della Toscana per la ristorazione scolastica** ci ha offerto l'occasione di confrontarci con l'importantissimo tema dell'educazione alimentare, argomento delicato ma essenziale per garantire una corretta e consapevole crescita.*

*L'acquisizione di modelli comportamentali adeguati, unitamente alla conoscenza delle caratteristiche di ciò che mangiamo, diviene elemento che determina non solo un forte influsso sulla crescita della consapevolezza del rapporto di causalità fra alimentazione e stato di salute, ma anche una ulteriore garanzia rispetto alle attese di qualità di vita.*

*Il mese di ottobre 2012 ha visto la ripresa interna del servizio di preparazione dei pasti per la refezione scolastica, dopo alcuni anni di esternalizzazione della stessa dovuta a scelte determinate dalla dichiarazione di inagibilità dei locali scolastici nei quali era localizzata la mensa.*

*A distanza di un anno abbiamo voluto cogliere l'occasione dell'avvio del nuovo anno scolastico per presentare all'intera comunità scolastica il nuovo menù, predisposto dalla nutrizionista Dott.ssa Francesca Delucchi, la quale ha operato nel pieno rispetto delle Linee Guida per l'alimentazione della Regione Toscana e in costante sinergia con i competenti uffici dell'ASL Lunigiana.*

*Con la giornata di oggi vogliamo quindi iniziare un percorso di educazione che sia anche educazione ai sapori nuovi e alle diversità, dedicando un'attenzione particolare al nostro mondo Pontremolese e Lunigianese di vivere la cucina, cercando anche di non dimenticare l'importante aspetto della natura che ci fornisce, in base all'alternarsi delle stagioni, varietà e prodotti, colori e sapori.*

*Vogliamo anche sottolineare la grande attenzione che stiamo ponendo nei confronti di quegli alunni che non possono far uso di alimenti a base di glutine, per i quali la cucina della mensa predispone piatti elaborati secondo le linee fornite dagli esperti, conformemente alle normative in materia.*

*Ulteriore attenzione viene infine posta per tutti coloro che, professando religioni diverse, non fanno uso di taluni alimenti e per i quali il servizio di refezione scolastica fornisce semplici alternative.*

*Con la consapevolezza che sia compito di tutti noi far sì che i nostri bambini abbiano un'alimentazione corretta, anche perché è ampiamente dimostrato che le abitudini alimentari consolidate in età infantile vengono poi difficilmente modificate in età adulta, ringraziamo tutti coloro che si sono adoperati con impegno e professionalità, affinché il servizio potesse riprendere ed essere rispondente alla normativa vigente.*

*Con questa pubblicazione l'Amministrazione Comunale di Pontremoli intende pertanto presentare ai genitori il "nuovo" menù unitamente ad alcuni suggerimenti utili per tutti in tema di nutrizione salutare. Un'iniziativa che, all'interno dei due Istituti Comprensivi di riferimento, può utilmente collegarsi agli interventi di Ed. Alimentare che gli insegnanti sviluppano in classe e che, nelle case, può rinforzare le azioni che i genitori attuano per indirizzare i figli verso un'alimentazione più sana.*

*Il Sindaco*

*Lucia Baracchini*

*La fotografia in copertina raffigura il disegno vincitore del concorso di pittura che ha coinvolto tutti gli alunni dell'Istituto "Giulio Tifoni", realizzato dagli alunni della Scuola dell'Infanzia.*

## INDICE

• <b>Introduzione</b>	pag. 1
• <b>Fabbisogni nutrizionali relativi al pranzo</b>	pag. 3
• <b>Menu' autunno-inverno</b>	pag. 4
• <b>Menu' primavera-estate</b>	pag. 5
• <b>Grammature per porzione</b>	pag. 6
• <b>Ricettario</b>	pag. 7
Primi piatti:	
- Pizza margherita	pag. 8
- Riso con piselli	pag. 8
- Risotto alla parmigiana	pag. 9
- Riso al pomodoro	pag. 9
- Pasta all'olio	pag. 9
- Pasta al pesto	pag. 10
- Pasta al pomodoro	pag. 10
- Brodo di carne di vitellone per pastina	pag. 11
- Brodo di carne di vitellone per tortellini	pag. 11
- Brodo vegetale	pag. 11
- Brodo di carne di vitellone con pastina	pag. 11
- Brodo di carne di vitellone con tortellini	pag. 12
- Passata di verdura con legumi e pasta	pag. 12
- Ravioli di verdura	pag. 13
- Torta di riso	pag. 13
- Torta di patate	pag. 13
Secondi piatti:	
- Stracchino	pag. 15
- Stracchino ½ porzione	pag. 15
- Prosciutto crudo di Parma magro	pag. 15
- Prosciutto cotto	pag. 15
- Petto di pollo al forno	pag. 16
- Cosce di pollo al forno	pag. 16
- Petto di tacchino al limone	pag. 16
- Lonza di maiale arrosto	pag. 17
- Scaloppine al forno	pag. 17
- Scaloppine al limone	pag. 17
- Polpettine di carne di cavallo e verdura con piselli	pag. 18
- Bocconcini di carne di vitello con verdura	pag. 18
- Vitello impanato al forno	pag. 19
- Filetto di pesce impanato al forno	pag. 19
- Crocchette di pesce	pag. 19
- Filetto di pesce al limone	pag. 20
- Platessa impanata al forno	pag. 20
- Frittata di verdure	pag. 20
- Omelette al forno	pag. 21
- Insalata di legumi	pag. 21
- Ceci ½ porzione	pag. 21
- Crocchette di ricotta e zucchine	pag. 22

Contorni:	
- Carote alla julienne	pag. 23
- Carote cotte	pag. 23
- Insalata	pag. 23
- Pomodori	pag. 24
- Finocchi con insalata	pag. 24
- Spinaci	pag. 24
- Fagiolini	pag. 25
- Zucchine	pag. 25
- Zucchine trifolate	pag. 25
- Piselli in umido	pag. 26
- Piselli all'olio	pag. 26
- Patate lesse	pag. 26
- Patate arrosto	pag. 27
- Pure' di patate	pag. 27
- Crochette di patate	pag. 27
Frutta	pag. 28
Pane	pag. 28
• <b>Percentuali di scarto degli alimenti</b>	pag. 29
• <b>Stagionalita' di frutta e verdura</b>	pag. 30
• <b>Diete speciali</b>	pag. 32

## **Introduzione**

### **PREMESSA**

La ristorazione collettiva ed in particolar modo la ristorazione scolastica deve essere considerata un luogo di elezione, per i bambini, dove apprendere un corretto comportamento alimentare.

### **I MENU SONO STATI FORMULATI IN BASE AI SEGUENTI CRITERI:**

- rispetto dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) che indicano la quantità di energia e nutrienti necessari giornalmente per sesso e fasce di età, revisione 1996 dell' I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione)
- rispetto delle LINEE GUIDA della regione Toscana per la ristorazione scolastica
- piramide alimentare

### **Struttura del menù**

#### Pranzo:

un primo piatto  
un secondo  
un contorno  
pane  
frutta

Il menù proposto è articolato su 4 settimane, con variazione settimanale, per due stagioni: autunno-inverno a partire dal 1 ottobre fino al 31 marzo, e primavera-estate a partire dal 1 aprile fino al 30 settembre.

La stagionalità del menù, oltre a prevenire la monotonia dei piatti proposti, permette di utilizzare, soprattutto per l'ortofrutta, prodotti freschi e appetibili.

### **FUNZIONE NUTRIZIONALE**

I pasti scolastici dovrebbero assicurare circa il 40% delle calorie giornaliere e secondo i L.A.R.N. elaborati dalla SINU (Società italiana di Nutrizione Umana) in collaborazione con l' I.N.R.A.N. dovrebbero ogni giorno essere rappresentati dai seguenti nutrienti:

- Proteine 10-15% delle calorie totali di cui il 50% di origine animale (carne, latte, uova) ed il 50% di origine vegetale (legumi, farinacei);

- Lipidi 30% delle calorie totali, dopo il secondo anno di età e fino all'adolescenza,
- Glucidi 55-60% del fabbisogno energetico di cui in gran parte sotto forma di farinacei, verdure, frutta e solo una parte con disaccaridi semplici (zucchero, miele);
- Minerali importanti soprattutto l'apporto di calcio (latte, ricotta, formaggi, legumi) di ferro (uova, spinaci, legumi) tanto necessari nell'organismo in accrescimento;
- Vitamine A (carote) C (agrumi, e frutta fresca in genere) D (pesce).

#### **Fabbisogno in vitamine e sali minerali**

Il **calcio** è un elemento particolarmente importante nell'età evolutiva per assicurare la corretta crescita della massa scheletrica e, in particolare, nelle femmine, per la prevenzione dell'osteoporosi. Il calcio è presente in molti alimenti, in particolare nei prodotti lattiero caseari ma anche in alcuni vegetali. L'acqua potabile, quando ricca in sali minerali, può costituire un'importante fonte di calcio. **L'apporto giornaliero raccomandato di calcio è di 800 mg fino a 6 anni, 1000 mg fino a 10 anni e 1200 mg fino a 18 anni.**

Il **ferro** è necessario per la sintesi dell'emoglobina, della mioglobina e per il funzionamento di diversi enzimi. Nell'organismo in crescita è importante mantenere l'equilibrio dinamico di questo elemento con una corretta alimentazione. Il ferro è presente sia in alimenti di origine animale (carni e pesce) che vegetale (legumi, indivia, radicchio verde, spinaci). **L'apporto raccomandato è di 7 mg/die fino a 3 anni, 9 mg/die fino a 10 anni e 12 mg/die fino a 18 anni.**

E' buona regola abituare il bambino ad una alimentazione sana e varia in cui siano rappresentate buona parte degli alimenti naturali con la raccomandazione di fare poco uso di sale da cucina e di zucchero.

Pertanto il pasto scolastico finalizzato al giusto apporto energetico e alla forma di una adeguata educazione alimentare deve essere rappresentato da:

1. alimenti naturali, freschi (possibilmente di stagione);
2. alimenti vari ed equilibrati nella quantità. La frutta e la verdura (cotta e cruda) per l'apporto di vitamine e fibre, non debbono mai mancare nella dieta giornaliera.

#### **Coefficiente di conversione per il calcolo del valore energetico**

Carboidrati: 3,75 kcal/g

Proteine: 4 kcal/g

Lipidi: 9 kcal/g

**Fabbisogni nutrizionali relativi al pranzo**

	Scuola dell' Infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di Primo Grado
Fabbisogno proteico media (g/pranzo)	15-23	19-28	21-31
Lipidi totali (g/pranzo)	20	25	28
Carboidrati totali (g/pranzo)	83	103	115
Fabbisogno energetico (kcal/pranzo)	528-603	657-751	730-835



## Menu AUTUNNO - INVERNO

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>LUNEDI</b>	<p>Pizza margherita</p> <p>Insalata di legumi (ceci e fagioli) Spinaci</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Risotto alla parmigiana</p> <p>Filetto di merluzzo impanato al forno</p> <p>Finocchi con insalata</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Riso con piselli</p> <p>Filetto di merluzzo al limone al forno</p> <p>Fagiolini</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Pasta all'olio</p> <p>Bocconcini di carne di vitello con verdura</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>
<b>MARTEDI</b>	<p>Penne al pomodoro</p> <p>Prosciutto cotto</p> <p>Insalata</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Tortellini in brodo</p> <p>Formaggio (stracchino)</p> <p>Fagiolini</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Pizza margherita</p> <p>Prosciutto cotto</p> <p>Carote alla julienne</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Torta di riso</p> <p>Formaggio (stracchino) e ceci (1/2 porzione ciascuno)</p> <p>Spinaci</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>
<b>MERCOLEDI</b>	<p>Pasta all'olio</p> <p>Crochette di merluzzo</p> <p>Carote alla julienne</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Ravioli di verdura</p> <p>Prosciutto crudo</p> <p>Carote alla julienne</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Pasta al pesto</p> <p>Formaggio (stracchino)</p> <p>Spinaci</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <p>Crochette di patate</p> <p>Carote alla julienne</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>
<b>GIOVEDI</b>	<p>Risotto alla parmigiana</p> <p>Lorosa di maiale arrosto</p> <p>Patate arrosto</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Passato di verdura con legumi e pasta</p> <p>Omelette al forno</p> <p>Insalata</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Passato di verdura con legumi e pasta</p> <p>Torta di patate</p> <p>Carote cotte</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Brodo di carne con patina</p> <p>Petto di tacchino al limone</p> <p>Finocchi con insalata</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>
<b>VENERDI</b>	<p>Passato di verdura con legumi e pasta</p> <p>Frittata di verdure (spinaci e zucchine)</p> <p>Carote cotte</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Penne al pomodoro</p> <p>Polpettine di carne di cavallo e verdura con piselli</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Pasta all'olio</p> <p>Crochette di pollo al forno</p> <p>Insalata</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>	<p>Risotto alla parmigiana</p> <p>Plattessa impanata al forno</p> <p>Insalata</p> <p>Frutta fresca di stagione Pane</p>

## Menu PRIMAVERA - ESTATE

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>LUNEDI</b>	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote cotte Frutta fresca di stagione Pane	Torta di riso Scaloppine di vitello al limone Insalata Frutta fresca di stagione Pane	Pasta al pomodoro Lonza di maiale arrosto Insalata Frutta fresca di stagione Pane	Passato di verdura con legumi e pasta Torta di patate Pomodori Frutta fresca di stagione Pane
<b>MARTEDI</b>	Pasta all'olio Frittata di verdure (zucchine) Zucchine trifolate Frutta fresca di stagione Pane	Pasta all'olio Bocconcini di carne di vitello con verdura Frutta fresca di stagione Pane	Pizza margherita Insalata di legumi (ceci e fagioli) Pomodori Frutta fresca di stagione Pane	Pasta al pomodoro Polpettine di carne di cavallo e verdura con piselli Frutta fresca di stagione Pane
<b>MERCOLEDI</b>	Tortellini in brodo Formaggio (stracchino) e ceci (1/2 porzione ciascuno) Pomodori Frutta fresca di stagione Pane	Passato di verdura con legumi e pasta Plattessa impanata al forno Insalata Frutta fresca di stagione Pane	Pasta al pesto Omelette al forno Zucchine trifolate Frutta fresca di stagione Pane	Pasta all'olio Formaggio (stracchino) Pomodori Frutta fresca di stagione Pane
<b>GIOVEDI</b>	Riso con piselli Petto di pollo al forno Patate arrosto Frutta fresca di stagione Pane	Riso alla piemontese Crocchette di ricotta e zucchine Fagiolini Frutta fresca di stagione Pane	Riso con piselli Coscette di pollo al forno Patate di patate Frutta fresca di stagione Pane	Riso al pomodoro Petto di tacchino al limone Carote alla julienne Frutta fresca di stagione Pane
<b>VENERDI</b>	Pasta al pesto Filetto di merluzzo al limone al forno Insalata Frutta fresca di stagione Pane	Ravioli di verdura Prosciutto crudo Pomodori Frutta fresca di stagione Pane	Pasta all'olio Crocchette di merluzzo al forno Carote alla julienne Frutta fresca di stagione Pane	Brodo di carne con passina Filetto di merluzzo impanato al forno Insalata Frutta fresca di stagione Pane

## Grammature per porzione

	Scuola dell' Infanzia (grammi)	Scuola Primaria (grammi)	Scuola secondaria di Primo Grado (grammi)
<b>Primi Piatti</b>			
Pasta	60	70	80
Riso	50	70	80
Pastina in brodo	20	25	30
Tortellini in brodo	70	80	90
Ravioli di verdura	20	25	30
<b>Condimenti per i primi</b>			
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	7	8
<b>Secondi Piatti</b>			
Carne	50	55	75
Pesce	70	90	110
Uova (unita')	1	1	1 e 1/2
Prosciutto cotto	35	40	45
Prosciutto crudo	35	40	45
Formaggia a pasta molle	30	40	50
<b>Contorni</b>			
Verdura cruda in foglia	40-60	40-60	40-60
Verdura cruda	100-150	100-150	100-150
Verdura da fare cotta	150-200	150-200	150-200
<b>Condimenti per verdure</b>			
Olio extravergine di oliva	3	4	5
<b>Pane comune</b>	40	50	50
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100-200	100-200	100-200

## **Ricettario**

La quantità degli alimenti riportata nel ricettario è in grammi per porzione individuale e si riferisce ad alimenti crudi ed al netto degli scarti non edibili (es. per la carne ossa, grasso e pelle; per la frutta buccia e noccioli; per la verdura parti deteriorate, dure e bucce).

Per condire e cucinare gli alimenti è previsto l'uso di **olio extravergine di oliva** e **sale iodato**.

## **Consigli per ridurre la perdita di vitamine con la cottura degli alimenti**

- Evitare di lavare la verdura in grandi quantità d'acqua o di lasciarla a bagno per tutto il tempo che intercorre tra la preparazione e la cottura
- Tagliare gli ortaggi destinati alla cottura o al consumo dopo il loro lavaggio
- Non frazionare troppo l'alimento
- Consumare il liquido di cottura che permette il recupero di vitamine e sali minerali. I sali minerali passano facilmente nell'acqua di cottura; per gli ortaggi, che contengono una discreta quantità di questi nutrienti, è consigliabile usare poca acqua o scegliere la cottura a vapore. Irrilevanti risultano le perdite con cottura senza acqua, come l'arrostitimento.

*Primi Piatti*

---

## Pizza Margherita

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
Farina	70	80	90
Lievito di birra	5	5	5
Pomodoro a pezzettoni	50	70	70
Mozzarella	20	25	25
Olio	6	8	9
Acqua e sale q.b			

Sciogliere il lievito di birra in acqua tiepida e aggiungerlo alla farina. Impastare e lasciare lievitare in luogo tiepido. Stendere la pasta su una teglia foderata con carta da forno, aggiungere il pomodoro e quasi a fine cottura la mozzarella a dadini. Condire con olio extravergine di oliva a fine cottura.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
S. infanzia	13,00	9,87	55,04	347,19
S. Primaria	15,32	12,71	63,29	413,02
S. Secondaria Inf.	16,47	13,65	70,91	454,60

## Riso con piselli

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
riso	50	70	80
piselli	20	25	30
cipolla bianca dolce	10	15	15
sedano	10	10	10
carote	10	10	10
prezzemolo	5	5	5
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5

Lessare i piselli insieme a carote, sedano e prezzemolo, tenere il brodo vegetale per il risotto. Far dorare dolcemente la cipolla con l'olio, aggiungere i piselli e il riso e mano a mano il brodo vegetale bollente salato q.b. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano reggiano.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
S. infanzia	6,71	8,81	43,99	271,05
S. Primaria	8,37	9,92	60,91	351,15
S. Secondaria Inf.	9,30	10,99	69,51	396,75

### Risotto alla parmigiana

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
riso	50	70	80
cipolla bianca dolce	10	15	15
sedano	10	10	10
carote	10	10	10
prezzemolo	5	5	5
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5

Lessare carote, sedano e prezzemolo, tenere il brodo vegetale per il risotto. Far dorare dolcemente la cipolla con l'olio, aggiungere il riso e mano a mano il brodo vegetale bollente salato q.b. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano reggiano.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
S. infanzia	5,65	8,69	41,77	257,40
S. Primaria	7,04	9,77	58,14	334,10
S. Secondaria Inf.	7,71	10,81	66,18	376,29

### Riso al pomodoro

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
riso	50	70	80
pomodoro	50	70	70
basilico	2	2	2
cipolla bianca dolce	10	15	15
sedano	10	10	10
carote	10	10	10
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5

Cuocere il pomodoro con le verdure tagliate a pezzetti, a cottura ultimata passare il tutto. Condire il riso lessato con il sugo, il parmigiano e l'olio extravergine di oliva a crudo.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
S. infanzia	6,13	8,92	43,37	267,43
S. Primaria	7,76	10,11	60,34	348,23
S. Secondaria Inf.	8,43	11,15	68,38	390,42

### Pasta all'olio

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
pasta	60	70	80
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5

Lessare la pasta al dente e condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	8,22	9,25	47,46	294,04
<b>S. Primaria</b>	9,31	10,39	55,37	338,32
<b>S. Secondaria Inf.</b>	10,40	11,53	63,28	382,61

### **Pasta al pesto**

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
pasta	60	70	80
basilico fresco	20	25	30
pinoli	1	2	2
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5

Preparazione del pesto: tritare il basilico fresco con i pinoli, aggiungere il parmigiano e l'olio extravergine di oliva. Lessare la pasta e condirla con il pesto.

Può essere utilizzato pesto già pronto solo se preparato unicamente con gli ingredienti sopraelencati e conservato in olio extravergine di oliva in barattolo di vetro.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	9,14	9,91	48,52	307,64
<b>S. Primaria</b>	10,68	11,59	56,73	359,70
<b>S. Secondaria Inf.</b>	11,93	12,77	64,89	405,92

### **Pasta al pomodoro**

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
pasta	60	70	80
pomodoro	50	70	70
basilico	2	2	2
cipolla bianca dolce	10	15	15
sedano	10	10	10
carote	10	10	10
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5

Cuocere il pomodoro con le verdure tagliate a pezzetti, a cottura ultimata passare il tutto. Condire la pasta lessata al dente con il sugo, il parmigiano reggiano e l'olio extravergine di oliva a crudo.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	9,32	9,56	50,63	313,17
<b>S. Primaria</b>	10,70	10,81	59,43	362,88
<b>S. Secondaria Inf.</b>	11,79	11,95	67,34	407,16



### Brodo di carne di vitellone per pastina

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
Carne di vitellone per pastina:	50	70	90
prezzemolo	5	5	5
cipolla bianca dolce	10	15	15
sedano	10	10	10
carote	10	10	10
sale q.b.			
Acqua	300 ml	350 ml	400 ml

Mondare cipolle carote sedano e prezzemolo, riempire una pentola capiente con acqua e immergervi le verdure e la carne. Porre sul fuoco medio e portare lentamente a bollire. Lasciare sabbellire per circa 2-3 ore, filtrare le verdure e togliere la carne.

### Brodo di carne di vitellone per tortellini

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
Carne di vitellone per tortellini:	25	35	45
prezzemolo	5	5	5
cipolla bianca dolce	10	15	15
sedano	10	10	10
carote	10	10	10
sale q.b.			
Acqua	300 ml	350 ml	400 ml

Mondare cipolle carote sedano e prezzemolo, riempire una pentola capiente con acqua e immergervi le verdure e la carne. Porre sul fuoco medio e portare lentamente a bollire. Lasciare sabbellire per circa 2-3 ore, filtrare le verdure e togliere la carne.

### Brodo vegetale

	Peso g al crudo/netto
acqua	200
carota/sedano/cipolla	40
sale	0,2

Mettere nella pentola l'acqua, unire le verdure, salare e portare ad ebollizione. Lasciar bollire per circa 30 minuti. Filtrare le verdure.

### Brodo di carne di vitellone con pastina

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
Brodo di carne (vedi ricetta)	150	200	250
Pasta piccolo formato	20	25	30
Parmigiano	15	15	15

Una volta preparato il brodo e aver filtrato le verdure, aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano reggiano.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	<b>8,26</b>	<b>4,80</b>	<b>15,97</b>	<b>136,13</b>
<b>S. Primaria</b>	<b>9,16</b>	<b>4,97</b>	<b>19,98</b>	<b>156,26</b>
<b>S. Secondaria Inf.</b>	<b>10,05</b>	<b>5,14</b>	<b>23,98</b>	<b>176,39</b>

#### **Brodo di carne di vitellone con tortellini**

<b>Ingredienti</b>	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
Brodo di carne (vedi ricetta)	150	170	200
Tortellini	60	70	80
Parmigiano	5	5	5

Una volta preparato il brodo e aver filtrato le verdure, aggiungere i tortellini e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano reggiano.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	<b>10,05</b>	<b>5,93</b>	<b>30,15</b>	<b>206,57</b>
<b>S. Primaria</b>	<b>11,62</b>	<b>6,73</b>	<b>35,20</b>	<b>239,02</b>
<b>S. Secondaria Inf.</b>	<b>13,19</b>	<b>7,53</b>	<b>40,25</b>	<b>271,46</b>

#### **Passato di verdura con legumi e pasta**

<b>Ingredienti</b>	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
pasta	20	25	30
fagioli	10	10	10
ceci	10	10	10
cavolo	20	25	30
zucca	30	35	40
cipolla bianca dolce	5	5	5
sedano	5	5	5
carote	15	15	15
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5
acqua	180	200	220

Cuocere i legumi nella giusta quantità di acqua, successivamente aggiungere le verdure mondare e tagliate a piccoli pezzi. A cottura ultimata, dopo aver frullato le verdure, aggiungere la pasta e terminare la cottura. A fuoco spento condire con parmigiano reggiano e olio extravergine di oliva.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	<b>9,43</b>	<b>9,61</b>	<b>28,42</b>	<b>230,74</b>
<b>S. Primaria</b>	<b>10,14</b>	<b>10,69</b>	<b>32,68</b>	<b>259,24</b>
<b>S. Secondaria Inf.</b>	<b>10,84</b>	<b>11,77</b>	<b>36,93</b>	<b>287,73</b>

## Ravioli di verdura

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
ravioli freschi	60	80	100
olio	7	8	9
parmigiano	5	5	5

I ravioli devono essere senza additivi aggiunti e gli ingredienti accettati per il ripieno sono: ricotta di mucca, spinaci, uova, parmigiano, erbe aromatiche.

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata, scolarli e condirli con parmigiano reggiano e olio extravergine di oliva.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	9,00	12,67	30,00	262,47
<b>S. Primaria</b>	11,44	15,09	40,00	331,51
<b>S. Secondaria Inf.</b>	13,88	17,51	50,00	400,55

## Torta di riso

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
riso	50	60	70
latte intero	30	40	50
uova	un quarto	meta'	meta'
olio	6	7	8
parmigiano	10	10	10

Lessare il riso in abbondante acqua salata. Prima del termine della cottura scolare il riso e amalgamarlo agli altri ingredienti. Mettere in una teglia la carta da forno e versare a pioggia il pane grattugiato, adagiare il composto ottenuto e cuocere in forno per circa 30 minuti.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	9,55	11,53	41,67	298,23
<b>S. Primaria</b>	12,41	14,23	50,20	365,96
<b>S. Secondaria Inf.</b>	13,41	15,63	58,73	414,55

## Torta di patate

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	S. Secondaria Inf. (g)
patate	60	70	80
uova	un quarto	meta'	meta'
olio	3	4	5
parmigiano	5	5	5

Lessare le patate e ridurle a pure'. Unire gli altri ingredienti e amalgamare il tutto. Mettere in una teglia la carta da forno e versare a pioggia il pane grattugiato, adagiare il composto ottenuto formando uno strato e nuovamente spolverizzare con pane grattugiato. Cuocere in forno caldo per circa 30 minuti.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	4,80	6,30	10,74	116,16
<b>S. Primaria</b>	6,87	8,70	12,53	152,75
<b>S. Secondaria Inf.</b>	7,08	9,80	14,32	170,20

*Secondi Piatti*

---

**Stracchino**

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
stracchino	30	40	50

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	5,55	7,80	0,00	92,40
<b>S. Primaria</b>	7,40	10,40	0,00	123,20
<b>S. Secondaria</b>	9,25	13,00	0,00	154,00

**Stracchino 1/2 porzione**

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
stracchino	15	20	25

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	2,78	3,90	0,00	46,20
<b>S. Primaria</b>	3,70	5,20	0,00	61,60
<b>S. Secondaria</b>	4,63	6,50	0,00	77,00

**Prosciutto crudo di Parma magro**

<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
35	40	45

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. Infanzia</b>	8,93	6,44		93,66
<b>S. Primaria</b>	10,20	7,36	0,00	107,04
<b>S. Secondaria Inf.</b>	11,48	8,28	0,00	120,42

**Prosciutto cotto**

<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
35	40	45

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. Infanzia</b>	6,93	5,13	0,30	75,02
<b>S. Primaria</b>	7,92	5,86	0,34	85,73
<b>S. Secondaria Inf.</b>	8,91	6,60	0,39	96,45

### Petto di pollo al forno

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>ì. Secondaria Inf.</b> (g)
petto di pollo	45	55	75
rosmarino	2	2	2
salvia	2	2	2
aglio	2	2	2
olio	3	4	5

Disporre la carne in una teglia con rosmarino, salvia e uno spicchio di aglio intero (poi da togliere) e un filo d'olio. Infornare a forno caldo a 200 gradi circa. A cottura ultimata salare.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	10,61	3,55	0,75	77,22
<b>S. Primaria</b>	12,94	4,63	0,75	96,26
<b>S. Secondaria Inf.</b>	17,6	5,79	0,75	125,30

### Cosce di pollo al forno

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>ì. Secondaria Inf.</b> (g)
coscette di pollo	45	55	75
rosmarino	2	2	2
salvia	2	2	2
aglio	2	2	2
olio	3	4	5

Lavare bene le coscette di pollo. Disporle in una teglia con rosmarino e salvia e uno spicchio di aglio intero (poi da togliere) e un filo di olio. Salare e infornare a forno caldo a 200°C circa per almeno 45 minuti fino a doratura.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	8,57	6,03	0,75	91,35
<b>S. Primaria</b>	10,41	7,66	0,75	113,36
<b>S. Secondaria Inf.</b>	14,13	9,66	0,75	146,51

### Petto di tacchino al limone

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>ì. Secondaria Inf.</b> (g)
petto di tacchino	45	55	75
farina	5	5	5
succo di limone	10	10	10
salvia	2	2	2
olio	3	4	5

Infarinare il petto di tacchino, disporli in una teglia con un filo di olio e rosolarli con la salvia. Salare quanto basta e aggiungere il succo di limone a meta' cottura.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	10,57	5,93	4,62	113,01
<b>S. Primaria</b>	12,77	7,55	4,70	136,69
<b>S. Secondaria Inf.</b>	17,17	9,79	4,78	175,37

### Lonza di maiale arrosto

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
maiale	45	55	75
rosmarino	2	2	2
salvia	2	2	2
aglio	2	2	2
olio	3	4	5

Rimuovere il grasso visibile dalla carne. Mettere l'olio in una teglia e adagiarvi quindi la lonza aromatizzata. Fare rosolare da entrambi i lati, irrorare se necessario con brodo vegetale e fare cuocere per circa un'ora a 180°C .

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	9,44	6,34	0,75	97,65
<b>S. Primaria</b>	11,51	8,04	0,75	121,23
<b>S. Secondaria Inf.</b>	15,65	10,44	0,75	159,81

### Scaloppine di vitello al forno

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
vitello	45	55	75
farina	5	5	5
succo di limone	10	10	10
salvia	2	2	2
olio	3	4	5

Infarinare le fettine di vitello, disporle in una teglia con un filo di olio e rosolarle con la salvia. Salare quanto basta.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	9,99	4,36	4,26	95,15
<b>S. Primaria</b>	12,06	5,63	4,26	114,86
<b>S. Secondaria Inf.</b>	16,2	7,17	4,26	145,57

### Scaloppine al limone

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
vitello	45	55	75
farina	5	5	5
succo di limone	10	10	10
salvia	2	2	2
olio	3	4	5



Infarinare le fettine di vitello, disporle in un tegame con un filo di olio e rosolarle con la salvia. Salare quanto basta.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	9,99	4,36	4,26	95,15
<b>S. Primaria</b>	12,06	5,63	4,26	114,86
<b>S. Secondaria Inf.</b>	16,2	7,17	4,26	145,57

### Polpettine di carne di cavallo e verdura con piselli

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
carne di cavallo macinata	20	20	20
carote	15	20	25
cipolla	3	5	7
zucchine	15	20	25
uovo	7	8	9
parmigiano	15	15	15
olio di oliva	3	4	5
pangrattato	5	7	9
piselli	50	55	60

Lessare le verdure e dopo la cottura macinarle. In una ciotola amalgamare la carne tritata e le verdure macinate, le uova, il parmigiano reggiano e il sale. Dividere il composto in tante piccole polpette da infornare dopo averle passate nel pangrattato. Mettere in forno con un filo di olio a 200°C fino a cottura ultimata.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	13,53	10,17	8,78	178,93
<b>S. Primaria</b>	14,20	11,40	11,22	201,63
<b>S. Secondaria Inf.</b>	15,00	12,60	14,00	224,80

### Bocconcini di carne di vitello con verdura

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
vitello	45	55	75
carote	90	100	110
pomodori a pezzettini	50	50	50
cipolla	10	10	10
sedano	5	5	5
olio	15	20	25

Tritare cipolla e sedano, tagliare a cubetti la carne e dorare leggermente nell'olio. Aggiungere il pomodoro e successivamente le carote tagliate a pezzettini. Salare quanto basta e terminare la cottura a fuoco lento.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	11,13	16,66	9,02	228,22
<b>S. Primaria</b>	13,30	21,90	9,78	287,40
<b>S. Secondaria Inf.</b>	17,57	27,47	11,00	357,58

### Vitello impanato al forno

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>ì. Secondaria Inf.</b> (g)
vitello	45	55	75
pangrattato	5	8	10
uovo	8	11	14
olio	3	4	5

Passare le fettine di vitello nell'uovo e quindi impanare con pangrattato. Adagiarle in una teglia con un filo di olio e infornare per 10 minuti circa a 200°C.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	10,81	5,02	3,89	102,98
<b>S. Primaria</b>	13,56	6,61	6,22	137,06
<b>S. Secondaria Inf.</b>	18,27	8,45	7,78	178,63

### Filetto di pesce impanato al forno

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>ì. Secondaria Inf.</b> (g)
filetto di pesce (merluzzo)	60	90	110
pangrattato	5	8	10
olio	3	4	5
uovo	8	10	12

Impanare i filetti di merluzzo, disporli in una teglia con un filo di olio. Infornare per 10 minuti circa a 200°C.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	11,70	3,98	3,89	97,20
<b>S. Primaria</b>	17,35	5,31	6,22	140,50
<b>S. Secondaria</b>	21,20	6,58	7,78	173,22

### Crocchette di pesce

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>ì. Secondaria Inf.</b> (g)
merluzzo surgelato	60	90	110
olio	3	4	5

Disporre il merluzzo in una teglia con un filo di olio. Infornare per 10 minuti circa a 200°C.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	5,65	8,19	7,71	125,22
<b>S. Primaria</b>	8,48	11,79	11,57	183,33
<b>S. Secondaria</b>	10,36	14,52	14,14	225,07

### Filetto di pesce al limone

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	ì. Secondaria Inf. (g)
filetto di pesce (merluzzo)	60	90	110
farina	10	10	10
succo di limone	10	10	10
olio	3	4	5

Infarinare i filetti di merluzzo, disporli in una teglia con un filo di olio e limone. Infornare per 10 minuti circa a 200°C.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	11,37	3,28	7,76	104,10
<b>S. Primaria</b>	16,47	4,37	7,76	134,31
<b>S. Secondaria</b>	19,87	5,43	7,76	157,45

### Platessa impanata al forno

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	ì. Secondaria Inf. (g)
platessa	60	90	110
pangrattato	5	8	10
olio	3	4	5
uovo	8	11	14

Impanare i filetti di platessa, disporli in una teglia con un filo di olio. Infornare per 10 minuti circa a 200°C.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	10,80	4,40	4,53	99,79
<b>S. Primaria</b>	16,12	6,03	7,19	145,66
<b>S. Secondaria</b>	19,80	7,53	8,96	180,52

### Frittata di verdure (zucchine o spinaci)

Ingredienti	S. Infanzia (g)	S. Primaria (g)	ì. Secondaria Inf. (g)
zucchine/spinaci	50	60	70
uovo	40	50	60
parmigiano	6	7	8
latte UHT	10	20	25
cipolla	4	5	6
olio	3	4	5

Far cuocere le verdure in un tegame con olio e cipolla, nel frattempo sbattere le uova pastorizzate con sale, latte e parmigiano reggiano grattugiato. A cottura ultimata delle verdure, raffreddarle ed aggiungerle alle uova. Versare in una teglia con carta da forno ed infornare per 20 minuti a 180°C.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	7,99	10,10	1,42	128,18
<b>S. Primaria</b>	10,04	13,00	2,11	165,05
<b>S. Secondaria Inf.</b>	11,92	15,72	2,55	198,73

### Omelette al forno

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
uovo	60	70	70
parmigiano	6	7	8
latte UHT	10	20	25

SBattere le uova con il sale. Preparare a parte una pastella di formaggio e latte e aggiungerle alle uova. Versare il contenuto in una teglia da forno formando uno strato sottile. Infornare nel forno preriscaldato fino a doratura.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	9,78	9,55	0,49	126,87
<b>S. Primaria</b>	11,69	11,44	0,98	153,35
<b>S. Secondaria Inf.</b>	12,19	11,90	1,23	160,42

### Insalata di legumi (ceci e fagioli)

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
ceci	20	25	30
fagioli	20	25	30

Far bollire ceci e fagioli e terminata la cottura servire con sale quanto basta e olio extravergine di oliva.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	2,98	5,62	7,18	89,43
<b>S. Primaria</b>	3,73	7,78	8,98	118,53
<b>S. Secondaria Inf.</b>	4,47	8,93	10,77	138,64

### Ceci 1/2 porzione

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
ceci	20	25	30
olio	5	7	8

Far bollire i ceci e terminata la cottura servire con sale quanto basta e olio extravergine di oliva.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	1,40	5,48	3,78	69,00
<b>S. Primaria</b>	1,75	7,60	4,73	93,00
<b>S. Secondaria Inf.</b>	2,10	8,72	5,67	108,00

### **Crocchette di ricotta e zucchine**

Ingredienti	<b>S. Infanzia (g)</b>	<b>S. Primaria (g)</b>	<b>S. Secondaria Inf. (g)</b>
ricotta di vacca	10	15	15
uovo	25	35	45
parmigiano	5	5	5
zucchine	100	150	150
noce moscata	0,25	0,3	0,3
pangrattato	5	7	9
olio	3	4	5

cuocere la verdura a vapore o in pochissima acqua. Eliminare l'eccesso di acqua e tritare le verdure, aggiungere quindi le uova, il parmigiano, la ricotta, la noce moscata e il sale. Amalgamare il tutto e fare delle piccole polpette, passarle nel pangrattato, disporle in una pirofila con carta da forno e infornarle per circa 20 minuti 180°C.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	7,49	7,87	5,64	121,88
<b>S. Primaria</b>	10,02	10,37	8,07	163,66
<b>S. Secondaria Inf.</b>	11,46	12,28	9,63	192,46

*Contorni*

---

### Carote alla julienne

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
carote crude	100	130	150
olio	3	5	5
succo di limone	10	15	15

Grattugiare le carote a filetti. Preparare un'emulsione con olio extravergine, limone e sale e condirle.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	1,12	3,20	7,74	62,31
<b>S. Primaria</b>	1,46	5,26	10,09	91,02
<b>S. Secondaria</b>	1,68	5,30	11,61	97,96

### Carote cotte

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
carote crude	100	150	200
olio	3	5	5
succo di limone	10	15	15

Lavare e lessare le carote in poca acqua. Scolare, tagliare a rondelle e condire con olio extravergine, limone e sale.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	1,12	3,20	7,74	62,31
<b>S. Primaria</b>	1,68	5,30	11,61	97,96
<b>S. Secondaria</b>	2,23	5,40	15,41	115,31

### Insalata

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
insalata	40	50	60
olio	3	5	5
succo di limone	10	15	15

Lavare, scolare e condire con olio extravergine, succo di limone e sale.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	0,74	3,16	1,02	35,23
<b>S. Primaria</b>	0,93	5,20	1,31	55,43
<b>S. Secondaria</b>	1,11	5,24	1,53	57,34

## Pomodori

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
pomodori	100	130	150
olio	3	5	5
succo di limone	10	15	15

Lavare, tagliare e condire con olio extravergine, succo di limone e sale.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	1,22	3,20	2,94	44,71
<b>S. Primaria</b>	1,59	5,26	3,85	68,14
<b>S. Secondaria</b>	1,83	5,30	4,41	71,56

## Finocchi con insalata

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
insalata	40	50	60
finocchi	35	40	45
olio	3	5	5
succo di limone	10	15	15

Lavare, scolare, tagliare i finocchi a listarelle e condire con olio extravergine, succo di limone e sale.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	1,16	3,16	1,37	38,22
<b>S. Primaria</b>	1,41	5,20	1,71	58,85
<b>S. Secondaria</b>	1,65	5,24	1,98	61,19

## Spinaci

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
spinaci	100	150	200
olio	3	5	5
succo di limone	10	15	15

Cuocere gli spinaci al vapore o bolliti. Eliminare l'eccesso di acqua e passarli in padella con un filo di olio extravergine di oliva. Salare e servire.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	3,42	3,70	3,04	58,38
<b>S. Primaria</b>	5,13	6,05	4,56	92,07
<b>S. Secondaria</b>	6,83	6,40	6,01	107,46



## Fagiolini

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
fagiolini	100	150	200
olio	3	5	5

Lessare i fagiolini, scolarli e condirli con olio extravergine di oliva e sale.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	2,10	3,10	2,40	45,30
<b>S. Primaria</b>	3,15	5,15	3,60	72,45
<b>S. Secondaria</b>	4,20	5,20	4,80	81,60

## Zucchine

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
zucchine	100	150	200
olio	3	5	5

Cuocere le zucchine al vapore o bollite, scolarle e condirle con olio extravergine di oliva e sale.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	1,30	3,10	1,40	38,35
<b>S. Primaria</b>	1,95	5,15	2,10	62,03
<b>S. Secondaria</b>	2,60	5,20	2,80	67,70

## Zucchine trifolate

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
zucchine	100	150	200
aglio	2	3	3
prezzemolo	2	3	3
olio	3	5	5

Lavare e tagliare a rondelle le zucchine. Metterle in padella con un filo di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio (da eliminare dopo la cottura) e prezzemolo. Aggiungere un cucchiaio di acqua e il sale. Portare a cottura e servire.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	1,39	3,12	1,57	39,56
<b>S. Primaria</b>	2,09	5,19	2,35	63,85
<b>S. Secondaria</b>	2,74	5,24	3,05	69,52

### **Piselli in umido**

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
piselli	60	80	100
cipolla	2	3	3
pomodori pelati	25	30	35
brodo vegetale	20	25	30
olio	3	5	5

Mettere in una padella un filo di olio extravergine di oliva e un po' di cipolla, quando diventa dorata aggiungere i piselli e il sale. Far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale e i pomodori pelati precedentemente passati, lasciar cuocere coprendo con un coperchio.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	3,50	3,49	7,52	73,60
<b>S. Primaria</b>	4,63	5,63	9,95	106,53
<b>S. Secondaria</b>	5,75	5,78	12,32	121,21

### **Piselli all'olio**

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
piselli	60	80	100
cipolla	2	3	3
brodo vegetale	20	25	30
olio	3	5	5

Mettere in una padella un filo di olio extravergine di oliva e un po' di cipolla, quando diventa dorata aggiungere i piselli e il sale. Far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale e lasciar cuocere coprendo con un coperchio.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	3,20	3,36	6,77	68,46
<b>S. Primaria</b>	4,27	5,48	9,05	100,37
<b>S. Secondaria</b>	5,33	5,60	11,27	114,01

### **Patate lesse**

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
patate	100	140	160
prezzemolo	2	3	3
olio	3	4	5

Lessare le patate, tagliarle a pezzetti e condirle con olio extravergine di oliva.  
Se prezzemolate: preparare un trito con prezzemolo, e condirvi le patate insieme a olio extravergine di oliva e sale.

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. infanzia</b>	2,17	4,01	17,90	111,93
<b>S. Primaria</b>	3,05	5,42	25,06	154,94
<b>S. Secondaria</b>	3,47	6,62	28,64	180,85

### Patate arrosto

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
patate	100	140	160
rosmarino	2	2	2
salvia	2	2	2
olio	4	5	5

Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a pezzetti. Porle in una teglia con un filo di olio, rosmarino e salvia e infornare in forno preriscaldato. In alternativa lessare le patate prima di infornarle.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	2,21	5,18	18,48	124,75
<b>S. Primaria</b>	3,05	6,58	25,64	167,56
<b>S. Secondaria</b>	3,47	6,78	29,22	184,47

### Pure' di patate

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
patate	100	110	120
latte	25	30	40
parmigiano	5	8	10
burro	5	6	7

Sbucciare, lavare e lessare le patate. Passare le patate e amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il parmigiano reggiano grattugiato.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	4,64	7,48	19,18	157,76
<b>S. Primaria</b>	6,03	9,43	21,23	188,60
<b>S. Secondaria</b>	7,25	11,29	23,52	218,76

### Crocchette di patate

Ingredienti	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria
patate	100	110	120
uova	10	15	15
parmigiano	15	20	25
timo	5	5	5
pangrattato	10	10	10
olio	3	4	5

Sbucciare, lavare e lessare le patate. Passare le patate e amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il parmigiano reggiano grattugiato.

	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Energia (kcal)
<b>S. infanzia</b>	9,35	6,09	17,90	155,25
<b>S. Primaria</b>	10,84	8,03	19,69	189,41
<b>S. Secondaria</b>	12,71	9,53	21,48	217,17

**Frutta**

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>S. Secondaria Inf.</b> (g)
Frutta	120	120	120

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. Infanzia</b>	0,80	0,19	11,11	46,57
<b>S. Primaria</b>	0,80	0,19	11,11	46,57
<b>S. Secondaria Inf.</b>	0,80	0,19	11,11	46,57

**Pane**

Ingredienti	<b>S. Infanzia</b> (g)	<b>S. Primaria</b> (g)	<b>S. Secondaria Inf.</b> (g)
pane integrale o comune	45	50	50

	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Energia (kcal)</b>
<b>S. Infanzia</b>	3,65	0,23	28,58	123,76
<b>S. Primaria</b>	4,05	0,25	31,75	137,51
<b>S. Secondaria</b>	4,05	0,25	31,75	137,51

## **PERCENTUALI DI SCARTO DEGLI ALIMENTI PRESENTI NEL MENU**

### **VERDURE ED ORTAGGI:**

- aglio 25%
- bieta 18%
- cipolle 17%
- finocchi 41%
- lattuga 20%
- patate 17%
- prezzemolo 20%
- sedano 20%
- spinaci 17%
- zucchine 18%

### **FRUTTA FRESCA:**

- arance 20%
- banane 35%
- fragole 10%
- kiwi 13%
- limoni 26%
- cachi 3%
- mandarini 20%
- mele 16%
- pere 15%
- pesche 10%
- prugne 11%
- uva 16%

### **CARNE:**

- pollo intero 32%
- pollo coscia 20%

### **PESCE FRESCO INTERO:**

i filetti di pesce sono da considerarsi edibili al 100%

### **PESCE SURGELATO:**

si deve considerare il peso al netto degli scarti e del ghiaccio

## STAGIONALITA' di FRUTTA e VERDURA

### Autunno – Inverno

 autunno	<b>Ottobre</b>	<b>Novembre</b>	<b>Dicembre</b>
	<b>La frutta:</b> Cachi, Castagne, Mele, Pere, Uva.	<b>La frutta:</b> Arance, Cachi, Castagne, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.	<b>La frutta:</b> Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.
	<b>La verdura:</b> Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucchini.	<b>La verdura:</b> Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucchini.	<b>La verdura:</b> Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

 inverno	<b>Gennaio</b>	<b>Febbraio</b>	<b>Marzo</b>
	<b>La frutta:</b> Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.	<b>La frutta:</b> Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.	<b>La frutta:</b> Arance, Kiwi, Mandarini, Mele, Pere.
	<b>La verdura:</b> Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.	<b>La verdura:</b> Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.	<b>La verdura:</b> Asparagi, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

## Primavera - Estate

 <b>primavera</b>	<b>Aprile</b>	<b>Maggio</b>	<b>Giugno</b>
	<b>La frutta:</b> Arance, Fragole, Kiwi, Mele, Pere.	<b>La frutta:</b> Arance, Ciliegie, Fragole, Mele.	<b>La frutta:</b> Albicocche, Ciliegie, Fragole, Pesche, Susine.
	<b>La verdura:</b> Asparagi, Bietole, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchio, Insalate, Patate, Pomri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucchine.	<b>La verdura:</b> Asparagi, Bietole, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchio, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucchine.	<b>La verdura:</b> Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Zucchine.

 <b>estate</b>	<b>Luglio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Settembre</b>
	<b>La frutta:</b> Albicocche, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pere, Pesche, Susine.	<b>La frutta:</b> Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pere, Pesche, Susine, Uva.	<b>La frutta:</b> Fichi, Mele, Meloni, Pere, Pesche, Susine, Uva.
	<b>La verdura:</b> Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Zucchine.	<b>La verdura:</b> Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola.	<b>La verdura:</b> Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Pomri, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucchine.

## **DIETE SPECIALI**

Per garantire l'appropriatezza delle richieste di diete speciali per patologia e' necessario che il medico curante od il pediatra di libera scelta rilascino un certificato attestante in modo chiaro e documentato la patologia.

### **Dieta in caso di celiachia**

La celiachia e' una intolleranza permanente al glutine presente in alcuni cereali: frumento (grano), orzo, segale, farro, kamut, spelta, tyricale. Pertanto sono da eliminare tutti i prodotti a base di frumento, segale, orzo, avena e loro derivati (ad es. pasta, pane, farina, ravioli, prodotti da forno dolci o salati, pizza, focacce, etc...).

Il riso ed il mais possono invece essere consumati dai pazienti celiaci. Poiche' in molti alimenti trasformati (ad es. prosciutto cotto, gelati, yogurt, sughi, dadi, salse, etc...) si possono ritrovare sostanze derivate da frumento, segale, orzo, avena o come ingredienti o come additivi o come residuo di lavorazione, e' sempre necessario fare riferimento al prontuario dei prodotti in commercio consentiti ai celiaci che specifica, nei prodotti a rischio, la marca commerciale del prodotto ([www.celiachia.it](http://www.celiachia.it))

Lo schema dietetico riportato e' quindi da ritenersi indicativo, in caso di alimenti dubbi e' necessario consultare il prontuario.

<b>QUANDO IL MENU PREVEDE:</b>	<b>SOMMINISTRARE:</b>
Primi piatti asciutti	Pasta dietetica totalmente priva di glutine o riso conditi con olio extravergine di oliva o sugo di pomodoro o altri sughi consentiti. Risotto allo pomodoro, ai piselli, alla parmigiana preparati con brodo vegetale o di carne.  Si puo' utilizzare Parmigiano Reggiano
Primi piatti in brodo	Pasta dietetica priva di glutine o riso in brodo di carne o di verdura. Passato di verdura preparato con ingredienti consentiti.  Si puo' utilizzare Parmigiano Reggiano
Pizza	Concessa se preparata con prodotti specifici privi di glutine
Secondi a base di carne, pollame, pesce, uova	Tutti i tipi di carne, pesce, uova se cucinati con ingredienti consentiti
Secondi piatti a base di formaggi	Formaggi freschi e stagionati
Secondi piatti a base di affettati	Verificare la marca del prodotto scelto
Contorni	Tutti i tipi di verdura e tutti i tipi di



	legumi preparati e cucinati con ingredienti consentiti
Pane	Potra' essere somministrato solamente privo di glutine (prodotto dietetico)
Frutta fresca	Non serve sostituzione

**Vietati i prodotti impanati e/o infarinati.**

**Condimento con olio extravergine di oliva, sale, aceto, limone.**

Particolare **attenzione** va inoltre riservata alla **fase di preparazione** dei pasti in cui e' da evitare qualsiasi possibile contaminazione degli alimenti.

#### **Diete legate a motivazione etico-culturali-religiose**

Nel caso di dieta per motivi religiosi e culturali il genitore deve formulare una richiesta in carta semplice agli uffici comunali competenti.

La dieta seguira' il menu' del giorno escludendo la carne suina e i suoi derivati e/o altri alimenti non consentiti sostituendo gli alimenti proibiti con alimenti dalle caratteristiche nutrizionali equivalenti.

La carne potra' essere sostituita da:

- pesce
- formaggio
- uova
- legumi

Pontremoli, 8 aprile 2013

Dott.ssa Francesca Delucchi  
Biologa Nutrizionista



### **Dott.ssa Francesca Delucchi**

Laureata cum laude in Scienze Biologiche, Università di Parma, ha conseguito presso la stessa Università il titolo di Dottore di Ricerca in Fisiopatologia Sistemica. Si è occupata di ricerca scientifica in medicina rigenerativa e cardiovascolare presso il New York Medical College, New York, USA e presso il Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston, USA. Tornata in Italia ha proseguito la ricerca scientifica presso il Dipartimento di Fisiologia Generale, Università di Parma. Ha frequentato il master in Nutrizione Umana, Nutrifer, Milano e attualmente esercita la libera professione come Biologa Nutrizionista occupandosi di consulenza nutrizionale, valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea, trattamento dell'eccesso ponderale in età evolutiva ed in età adulta, educazione alimentare.