

Guida per genitori: "Cosa preparo a cena?"

MENU' AUTUNNO INVERNO INFANZIA - PRIMARIE - MEDIE (in vigore da Ottobre a Marzo)

I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
farfalle ricotta e parmigiano	spigola o orata al forno	bruschette integrali con mozzarella, passata di pomodoro, origano	sformato di patate	ditalini rigati integrali in brodo vegetale con ceci interi o passati (condire con un cucchiaino di parmigiano e olio extravergine a crudo)
lattuga a striscioline	spinaci	carote crude a bastoncini o cotte	lattuga	bieta
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Polpette di merluzzo	Pasta o riso integrale in bianco	Stelline in brodo vegetale (condire con un cucchiaino di parmigiano e olio evo a crudo)	risotto zafferano e stracchino	polenta sugo e piselli
purè	uova strapazzate al parmigiano	fettina di vitello in padella	bieta	spinaci
spinaci	lattuga	finocchi		
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
frittata	ditalini rigati integrali in zuppa di fagioli (interi o passati)	fusilli integrali con ricotta e parmigiano	filetto di pesce a scelta alla livornese	sfornato di patate
spinaci al parmigiano	carote	lattuga	finocchi	piselli
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
polpette di ricotta al sugo cotte in padella	hamburger di carne bianca (impasto con 1 uovo, parmigiano pane bagnato, scalogno)	orata o spigola al forno	pasta integrale al sugo	polpette di ceci
lattuga e mais	bieta	spinaci	mozzarella	carote
			lattuga	
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

MENU' PRIMAVERA ESTATE INFANZIA - PRIMARIE - MEDIE (in vigore da Aprile a Settembre)

I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
risotto zafferano e stracchino	polpette di merluzzo	orzo con piselli	pasta integrale al sugo semplice	frittata
carote	fagiolini	patate	spinaci filanti con mozzarella e parmigiano	purè
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
pennette in crema di cannellini	polpette merluzzo	carbonara vegetariana con carote e zucchine	sedanini ricotta e olive	sformato di patate o insalata di patate e piselli
cavolo bianco o verde	pomodoro		fagiolini	
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
spigola o orata al forno	riso in bianco	sformato di patate	frittata	pennette integrali al sugo di ricotta e olive
spinaci	hamburger di ceci	pomodoro	carote	
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
piadina al forno con stracchino lattuga e pomodoro	ditalini rigati in crema di fagioli	platessa panata	tortino di patate zucchine e primosale	farfalle al salmone
	carote	pomodoro		lattuga
Frutta fresca a rotazione e secondo stagione				
Pane integrale				

Pane e pasta integrali: solo dai 4 anni in su, al di sotto di questa età si consigliano pane e pasta bianchi.

Porzioni di pane e pasta per la cena:	INFANZIA	PRIMARIE	MEDIE
1. Quando sono previsti entrambi:	40 gr pasta e 40 gr di pane	50 gr pasta e 50 gr di pane	60 gr di pasta e 50 gr di pane
2. Quando è prevista solo pasta o solo pane:	70 gr	90 gr	100 gr

Porzioni consigliate per prodotti caseari: 50 gr

Condimenti: olio -> 3-4 cucchiaini , formaggio grattugiato -> un cucchiaino raso

Frutta di stagione 100 gr INFANZIA 150 gr PRIMARIE 200 gr MEDIE

CARBONARA VEGETARIANA

Ingredienti

Mezza zucchina
Mezza carota
Mezzo porro
Il tuorlo di un uovo
Brodo vegetale
50 gr di pennette
Un cucchiaino di parmigiano
Olio EVO q.b.



Modo di Preparazione

In una padella antiaderente, fate appassire con un po' d'acqua mezzo porro tagliato a fettine molto sottili. Nel frattempo, tagliate la carota e la zucchina a julienne e quando il porro si sarà ammorbidito, unitele nella padella mescolando velocemente e aggiungendo, all'occorrenza, acqua. Proseguite la cottura per una decina di minuti.

In un pentolino, portate il brodo vegetale a ebollizione e aggiungete la pasta. Lessatela e quando sarà pronta, fatela saltare nella stessa padella in cui avrete cotto le carote e le zucchine.

Aggiungete il rosso di un uovo, un cucchiaino di parmigiano, mescolate il tutto e servite.

Questa ricetta, usando solo il tuorlo, è perfetta anche per i bimbi più piccini, a partire dai 9 mesi, che già mangiano cibi solidi.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO E STRACCHINO

Ingredienti per 4 persone:

- 350g di riso
- 200g di stracchino
- 1 cipolla
- 2 bustine di zafferano
- 1 e 1/2 dado
- parmigiano grattugiato



Mettete a bollire una pentola con dell'acqua (1lt circa) e il dado per fare il brodo.

Prendete un'altra pentola, mettete un filo di olio di oliva e fate soffriggere leggermente la cipolla precedentemente tagliata a dadini.

Quando sarà dorata versate il riso per farlo tostare per 5 minuti. Mescolando di tanto in tanto.

A questo punto versate una parte del brodo che avete preparato (fino a coprire il riso), mescolate e portate il riso a cottura, aggiungendo brodo al bisogno.

Quando il riso sarà pronto, spegnete il fuoco, aggiungete lo zafferano e mescolate per bene. Aggiungete ora lo stracchino e continuate a mescolare per amalgamare al meglio il tutto.

LE POLPETTE DI RICOTTA E SUGO

INGREDIENTI

350 GR di ricotta
1 uovo
Parmigiano grattugiato 50 GR
La mollica di un panino
Qualche foglia di prezzemolo
1 bottiglia di passato di pomodoro
Mezza cipolla bianca
1 pizzico di sale
Basilico q.b.



PROCEDIMENTO

Per preparare le polpette iniziate a setacciare la ricotta con un colino, poi in una ciotola unite questa insieme alla mollica del pane tritata finemente. (oppure se preferite potete ammorlarla per qualche minuto in un pò di latte e poi strizzarla bene)

Aggiungete poi il parmigiano, l'uovo sbattuto ed anche il prezzemolo tritato ed ora amalgamate insieme tutti gli ingredienti aiutandovi con un cucchiaino di legno fino ad ottenere un composto uniforme, se risultasse troppo morbido aggiungete dell'altra mollica tritata

Prendete poco impasto al volta (circa 30/40 GR) e formate le polpette.

Ora pensiamo al sugo: tagliate finemente la cipolla e poi fatela rosolare con un filo di olio evo, aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale ed il basilico.

Portate a bollire il sugo e quindi aggiungete le polpette di ricotta e cuocere per circa 15 minuti.

Una volta cotte spegnere il fuoco spolverate ancora con un pò di prezzemolo fresco e servire.

PATATE CON PRIMO SALE E ZUCCHINE

1kg di patate
3 zucchine scure
150 g di primo sale Bianco di Luna
60 g di parmigiano
2 uova
pangrattato q.b.
sale
pepe



PROCEDIMENTO

Lavate e grattugiate con la grattugia a fori larghi le zucchine, fatele stufare in una padella con l'olio, cuocere senza farle colorire. Lessate le patate, pelatele e passatele nello schiacciapatate, unite le uova, il parmigiano grattugiato, il primosale a cubetti. Regolate di sale e pepe. Unite le zucchine cotte al composto di patate e mescolate in modo omogeneo. Ungete una pirofila e spolveratela con un velo di pangrattato e versate il composto livellandolo, decorate con i rebbi di una forchetta, spolverate ancora un velo di pangrattato, distribuite sopra un filino di olio e infornate per 30 minuti a 200°C.

HAMBURGER DI CECI

Quantità per: 4 porzioni

Ingredienti

- 1/2 kg. di ceci lessati
- 2 cucchiai di fecola di patate
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di pangrattato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di curry
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Preparazione

Soffriggete la cipolla tritata e uno spicchio d'aglio schiacciato in una padella con poco olio. Aggiungete un cucchiaino di curry e i ceci già lessati. Cuocete per alcuni minuti, aggiungete il prezzemolo e salate quanto basta. Trasferite tutto in un mixer e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Mentre il composto è ancora caldo unite la fecola e mescolate bene. A questo punto formate degli hamburger, spolverateli con in pangrattato e cuoceteli in una padella con un filo d'olio, fino a farli dorare da entrambe le parti. Lasciate raffreddare e servite accompagnati da verdure a piacere.

