REGIONE ABRUZZO

Dipartimento per la Salute e il Welfare

Servizio della prevenzione e tutela sanitaria

LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE ABRUZZO



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica della Regione Abruzzo

A cura di:
Dr.ssa Sonia Pompilii: Dietista Nutrizionista SIAN – ASL Teramo

Con il coordinamento e supervisione di:
Dr. Tommaso Migale: Dirigente Medico SIAN- Ristorazione Collettiva ASL Teramo

Con la collaborazione di:
Dr. Francesco Di Gialleonardo: Direttore SIAN -ASL Teramo
Dr.ssa Maddalena Scipioni: Direttore SIAN -ASL Avezzano Sulmona L'Aquila
Dr. Ercole Ranalli: Direttore SIAN ASL Lanciano Vasto Chieti
Dr.ssa Amalia Scuderi: Direttore SIAN ASL Pescara
Dr. Rolando Piccioni: Direttore Servizio Igiene degli Alimenti di Origine Animale ASL Teramo
Dr. Mario Di Pietro: Pediatra Endocrinologo Nutrizionista Ref. Abruzzo SIEDP e SIRIDAP

Si ringrazia il personale medico, sanitario e amministrativo del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASL di Teramo per la collaborazione e disponibilità.

Rev. settembre 2022

Sommario

PREFAZIONE 5

L'importanza dell'alimentazione nella ristorazione scolastica 5

Contesto epidemiologico: risultati indagine Okkio alla Salute 2019 5

SEZ. A Ristorazione Scolastica 8

Tabelle Dietetiche 8

Aspetti qualitativi del menù 9

Aspetti nutrizionali del menù 11

LA RISTORAZIONE SCOLASTICA: TRA SOSTENIBILITA' E SPRECHI 14

DECALOGO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA 16

VALUTAZIONE DELLA QUALITÀ DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE 17

LINEE GUIDA ASILO NIDO 22

Lattanti 6-12 mesi 22

Protocollo gestione latte materno 23

Tabelle dietetiche ASILO NIDO 1-3 ANNI 30

Ricettario ASILO NIDO su sei giorni 34

Tabelle dietetiche ASILO NIDO 1-3 ANNI su cinque giorni 82

Ricettario ASILO NIDO su 5 giorni 86

Linee guida INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA 1° GRADO -- Tabelle dietetiche -- 127

Ricettario 132

ALLEGATI 175

Scheda dolci 175

CALENDARIO STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA 181

INDICAZIONI PER LA SCUOLA: SPUNTINI E MERENDE 183

FESTE E COMPLEANNI 185

INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO 186

LINEE GUIDA DISTRIBUTORI AUTOMATICI NELLE SCUOLE 187

DIETE SPECIALI 190

PROCEDURA RICHIESTA DIETA SPECIALE 205

DIETA IPOLIPIDICA 208

CONSIGLI PER I GENITORI 209

BIBLIOGRAFIA 210

Sez. B Ristorazione Collettiva 212

Il capitolato d'appalto 212

PREMESSA 213

GESTIONE DELLE MATERIE PRIME 213
NORME PER L'ETICHETTATURA 217
Informazioni obbligatorie sugli alimenti preimballati 217
Elenco degli ingredienti 217
Quantità di alcuni ingredienti 217
Informazioni sugli allergeni 218
Etichettatura 218
Normativa per l'etichettatura degli alimenti 218
SCHEDE MERCEOLOGICHE DEI PRINCIPALI ALIMENTI 219
Alimenti di origine vegetale 220
Prodotti da forno artigianali freschi 220
Paste alimentari, gnocchi di patate e riso 223
Cereali in grani, in fiocchi, in farina – 226
Prodotti surgelati 228
Ortaggi surgelati 229
Alimenti conservati 230
Condimenti e aromi 232
Prodotti ortofrutticoli freschi 234
Bevande 238
Varie 239
Alimenti di origine animale 241
Latte e prodotti lattiero caseari 241
Carne bovina e suina 247
Prodotti di salumeria 261
Ovoprodotti di gallina 267
Prodotti surgelati di origine animale 270
Prodotti della pesca surgelati 271
Alimenti conservati 275
Bibliografia 278

PREFAZIONE

L'importanza dell'alimentazione nella ristorazione scolastica

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce, specialmente nell'età dello sviluppo, un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e per garantire una crescita ottimale.

È ormai accettato dalla comunità scientifica internazionale lo stretto legame tra sana alimentazione e salute, non solo dai primi giorni dopo la nascita, ma già a partire dalla vita intrauterina.

La promozione di comportamenti alimentari corretti nel bambino è riconosciuta come uno degli interventi prioritari per favorire il controllo dell'attuale diffusione di obesità.

Per questo la ristorazione scolastica rappresenta per i piccoli utenti un momento prezioso di apprendimento ed un'opportunità per promuovere sane abitudini alimentari, coinvolgendo non solo i bambini, ma anche **famiglie e docenti,** con l'intento di favorire e mantenere nel tempo corretti stili di vita, al fine di prevenire le malattie cronico-degenerative (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori, osteoporosi, ecc..).

Rendere più facili le scelte salutari è pertanto un potente investimento per ridurre nel lungo periodo il peso di tali malattie sul sistema sanitario e sulla società.

L'elaborazione di queste "Linee guida per la ristorazione scolastica" nasce dalla necessità di elevare il livello qualitativo dei pasti, sia nutrizionale che sensoriale, mantenendo saldi i principi della sicurezza alimentare.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, ad apprezzare sapori nuovi, a volte inconsueti.

Nel bambino piccolo, i gusti e le preferenze sono per la maggior parte modulabili attraverso l'esperienza sensoriale.

La variazione stagionale dei cibi del menù scolastico consente di far conoscere al bambino alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e a volte per mancanza di tempo per la preparazione, non vengono consumati a casa.

L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata, se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto, che deve stimolare il bambino allo spirito di emulazione verso i compagni.

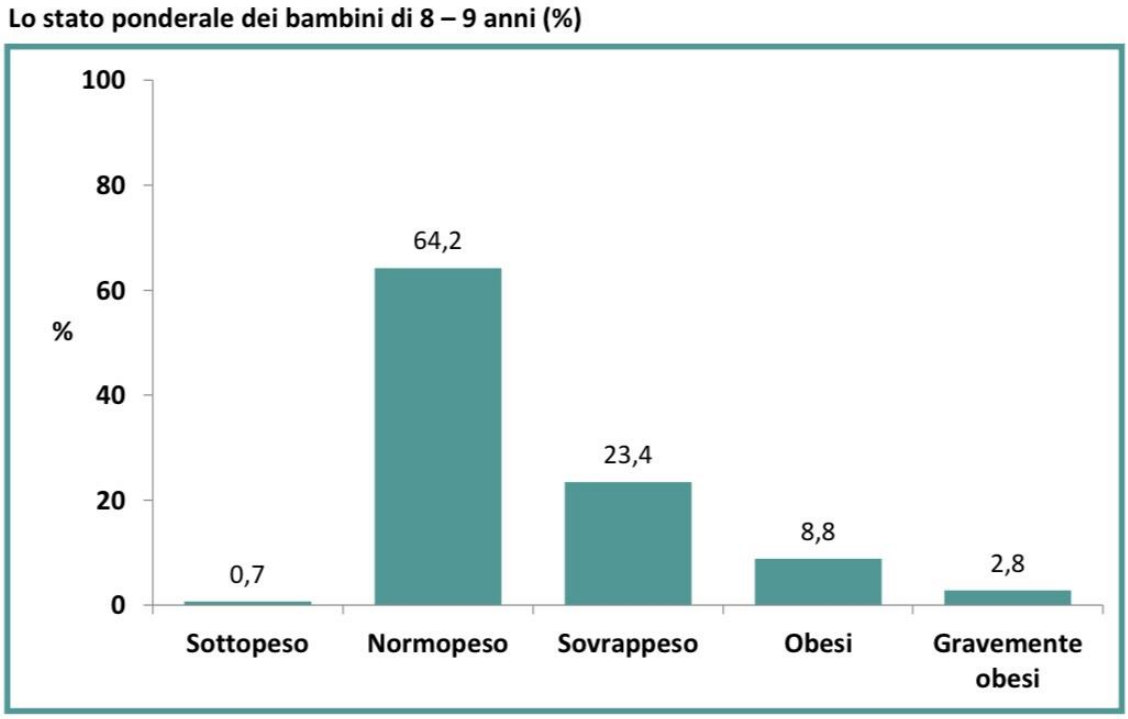
Contesto epidemiologico: risultati indagine Okkio alla Salute 2019

Molti dati significativi sulle abitudini alimentari dei bambini, come lo stato ponderale e gli stili di vita, vengono forniti dalla rilevazione nazionale "Okkio alla Salute", che viene effettuata in tutte le regioni. L'indagine ha come target di riferimento i bambini delle classi terze della scuola elementare, con età compresa tra gli 8 e i 9 anni.

I dati rilevati rappresentano un punto di partenza, per avere un quadro della situazione su cui impostare i programmi di prevenzione e gli interventi di educazione alimentare rivolti ai bambini in età scolare.

Gli ultimi dati disponibili per la regione Abruzzo sono in riferimento alla rilevazione dell'anno 2019: da questi emerge che tra i bambini della regione Abruzzo risulta in condizioni di obesità l'11.6%, il 23.4% sovrappeso, il 64.2% normopeso e lo 0,7% sottopeso.

Rispetto alla rilevazione precedente (2016), si evidenzia un incremento sia dei bambini obesi (11.6 vs 10.4) che di quelli in sovrappeso (23.4 vs 22.3).

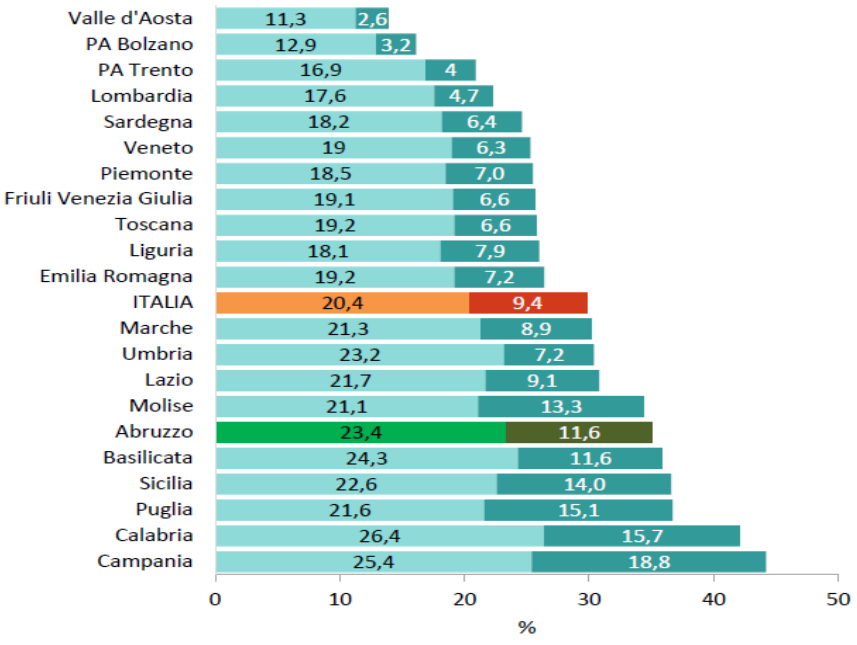


Stato ponderale bambini abruzzesi. Okkio alla Salute 2019.

Confrontando i dati regionali della prevalenza di sovrappeso e obesità, si osserva un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.

La nostra Regione si colloca a livello intermedio, con valori di sovrappeso e di obesità maggiori di quelli nazionali.

Sovrappeso/obesità per Regione (bambini di 8-9 anni). OKkio alla SALUTE 2019



Tra le abitudini alimentari scorrette emerge che il 7.6% dei bambini salta la prima colazione e il 33.4% fa una colazione non adeguata, (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 78.6% consuma una merenda di metà mattina inadeguata; mentre in riferimento al consumo di frutta e verdura, i genitori hanno riferito che il 44% dei bambini non consuma frutta e/o verdura quotidianamente e solo l'1% consuma 5 o più porzioni al giorno, come suggerito dagli esperti.

Il perdurare di abitudini alimentari scorrette quali un basso consumo di frutta e verdura, così come di legumi e pesce, l'abitudine a non consumare la colazione o a farla in maniera inadeguata, il consumo dei così detti cibi spazzatura, spesso assunti anche a scuola durante la ricreazione, sono tutte condizioni favorenti lo sviluppo e il progredire dell'obesità, ancor di più in presenza di sedentarietà.

Il consumo dei pasti da parte degli alunni a scuola si realizza nel corso di diversi anni scolastici e costituisce, pertanto, una condizione particolarmente favorevole per promuovere con continuità, interventi di educazione alimentare.

La scuola come istituzione deputata all'educazione e all'istruzione rappresenta il luogo privilegiato e ideale per fare educazione alimentare.

Abitudini alimentari incongrue si possono correggere attraverso un servizio di ristorazione in grado, con proposte adeguate ed accattivanti, di coinvolgere l'alunno e, di conseguenza, la sua famiglia.

Il primo passo verso la promozione e la protezione dello stato di salute, al fine di prevenire il sovrappeso e l'obesità, si compie con i pasti consumati a scuola.

SEZ. A Ristorazione Scolastica
Tabelle Dietetiche

Aspetti qualitativi del menù

Il **Ministero della Salute** ha emanato nel 2010 le **"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"**, provvedendo ad un **aggiornamento** delle stesse nel **2021**, al fine di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di idonee abitudini alimentari per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

Questo prezioso documento suggerisce:

- L'adozione di **menù a rotazione stagionale** (diversi per il periodo **autunno-inverno** e **primavera-estate**) di **almeno 4 settimane**, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta. In tal modo i bambini acquisiscono il concetto della disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.
  Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola la curiosità verso il cibo.
- L'inserimento nel capitolato, previa condivisione del significato con le famiglie e la scuola, della necessità di **impedire la somministrazione di una seconda porzione**, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, favorendo la varietà nell'ambito della prevenzione dell'obesità.
- L'adeguata formazione degli addetti alla distribuzione, sulla **porzionatura** e sulla **distribuzione** degli alimenti con utensili appropriati (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati.
  Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es.: scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità, per fornire la porzione idonea.
  Ad esempio, il diverso diametro di mestoli o schiumarole apporta quantità diverse di primo piatto:

Peso a crudo	Diametro Schiumarola	Diametro Mestolo
40	10	9
60	11	10
80	13	12

Incentivando inoltre l'utilizzo di:

- alimenti a filiera corta, ovvero l'impiego di prodotti che abbiano viaggiato poco e abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola;
  impiego dei prodotti ortofrutticoli freschi secondo stagionalità in stretta relazione con la stesura di menù secondo criteri di coerenza;
- alimenti DOP, IGP, STG (Specialità Tradizionali Garantite) e altre connotazioni locali;
- prodotti alimentari a ridotto impatto ambientale (alimenti provenienti da produzione biologica e da produzione integrata);
- prodotti del mercato equo e solidale per gli alimenti non reperibili nel mercato locale.

Le linee guida del Ministero della Salute suggeriscono inoltre le frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferite al pranzo a scuola, nell'arco della settimana scolastica, che riportiamo nella seguente tabella:

ALIMENTO/GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais…)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto Unico (ad es. pizza, lasagne, ecc…)	1 volta a settimana

Alcuni degli aspetti qualitativi che caratterizzano i **nuovi menù** derivano dalle indicazioni del Ministero della Salute e prevedono:

- l'adozione di due menù a rotazione stagionale, uno per autunno-inverno ed uno per primavera-estate, ciascuno di 4 settimane, di cui si consiglia la validità per il primo da ottobre a marzo e per il secondo, nel mese di settembre e da aprile fino a chiusura dell'anno scolastico;
- ciascun menù giornaliero è costituito da un primo, un secondo, un contorno, pane e frutta;
- i primi piatti sono generalmente semplici: minestre, condimenti al pomodoro o con verdure, i primi arricchiti di un condimento proteico sono stati inseriti non più di una volta a settimana, alternando di settimana in settimana carne, pesce, formaggi, comunque in piccolissime quantità per non aumentare il contenuto proteico;
- la scelta dei secondi piatti segue la rotazione suggerita dalle linee guida del Ministero;
- i contorni sono previsti tutti i giorni in tutti i menù alternando secondo la stagionalità: insalate, verdure crude, verdure cotte e 1 o 2 volte al mese patate.
  I piatti a base di verdura potrebbero essere somministrati anche come "antipasto di verdure";
- per rendere più efficace l'introduzione di un nuovo alimento o di un nuovo piatto, presumibilmente meno apprezzato, è stato previsto l'abbinamento ad un cibo più familiare o notoriamente gradito, riducendo così l'impatto della novità e il rischio di un possibile rigetto;
- si è posta una scrupolosa attenzione a non far coincidere gli stessi alimenti negli stessi giorni, anche per favorire l'offerta di pasti sempre diversi a quegli utenti che generalmente non consumano quotidianamente il pasto scolastico, ma per necessità di rientri pomeridiani o per via della settimana corta, usufruiscono sporadicamente del servizio mensa;
- è stato previsto un menù per l'asilo nido ed uno per la scuola dell'infanzia, primaria e secondaria, con le opportune differenze di grammature.
  La scelta di un menù condiviso tra infanzia, primaria e secondaria è stata preferita per agevolare quelle realtà in cui gli addetti alla preparazione del pasto hanno il compito di preparare i pasti per bambini di età diverse che frequentano la stessa scuola;
- In merito agli "insaporitori" si consiglia l'uso di erbe aromatiche e spezie e l'utilizzo di **sale iodato** in tutta la ristorazione collettiva così come previsto dal Piano Regionale della Prevenzione della Regione Abruzzo 2021-2025, in attuazione alla Legge n.55 del marzo 2005 "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica".

Aspetti nutrizionali del menù

I contenuti del presente documento sono stati strutturati sulla base dei dati presenti in letteratura e di quanto indicato nella revisione più recente dei Livelli di Riferimento di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN 2014).

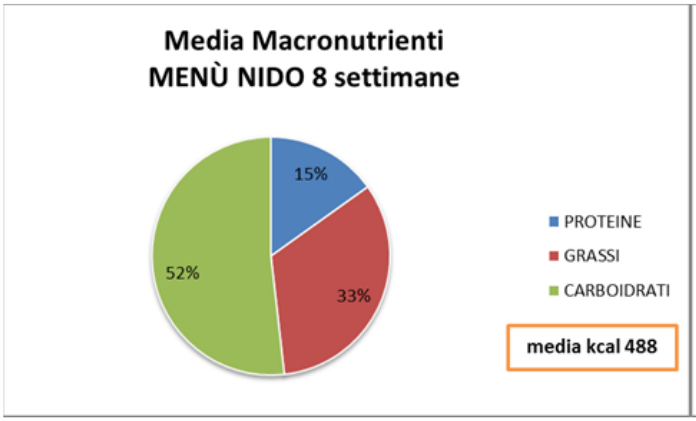
I LARN 2014 forniscono nuovi valori di riferimento per energia e nutrienti per la popolazione generale italiana: un'importante novità è rappresentata dalla riduzione, in tutte le fasce d'età, del fabbisogno proteico rispetto a quanto raccomandato precedentemente. In accordo con quanto dimostrato da diversi studi osservazionali e d'intervento, questa riduzione assume notevole importanza nella primissima infanzia. Sebbene si tratti di un argomento ancora dibattuto, sembra infatti che esista un'associazione positiva tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e aumentato rischio di sviluppare obesità e "malattie croniche non trasmissibili" nelle epoche successive.

Anche riguardo l'apporto di carboidrati, la percentuale di energia derivante dai carboidrati passa dal 55%-60% al 45%-60% (intervallo di riferimento "RI": rappresentano gli intervalli di assunzione adeguati per mantenersi in salute), con un'attenzione non solo alla quantità dei carboidrati ma anche alla qualità: è importante, infatti, limitare l'assunzione di zuccheri semplici, provenienti ad esempio da succhi di frutta, bevande zuccherine e dolciumi in generale, alimenti spesso presenti nella dieta dei bambini, e limitare anche l'utilizzo di fruttosio come dolcificante, cosi come il consumo di alimenti e bevande contenenti fruttosio.
Meglio prediligere, inoltre, alimenti a basso indice glicemico e garantire il giusto apporto di fibra (in età evolutiva 8,4 g/1000 kcal), preferendo alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare, quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
Per quel che riguarda i lipidi, nel secondo semestre di vita i fabbisogni dei lattanti devono essere soddisfatti da una percentuale di energia derivante dai lipidi pari al 40%, mentre durante la primissima infanzia (1-3 anni) si considera ottimale che il 35%-40% dell'energia totale derivi da lipidi, per la necessità di garantire la mielinizzazione cerebrale, l'acuità visiva, una risposta immunitaria corretta ecc...
Infine, per i bambini di età superiore ai 4 anni, cosi come per l'adulto, l'intervallo di riferimento risulta compreso tra il 20%-35% dell'energia totale, aumentando quindi la sua ampiezza rispetto a quanto indicato nei LARN (25%-30% a partire dai 2 anni).
Alla luce di queste nuove indicazioni sono state prese per ogni fascia d'età (NIDO 1-3 anni; INFANZIA 3-5 anni; PRIMARIA 6-10 anni; SECONDARIA 1° GRADO 11-13 anni) le medie dei fabbisogni calorici tra maschi e femmine tenendo conto, per ciascuna fascia, di un'età media con il rispettivo peso e altezza in riferimento al 50° percentile, secondo le curve di crescita italiane (Tabella 1).
Va sottolineato che la quota calorica calcolata, essendo un valore medio, necessita di un aumento delle forniture del 20% (nel caso di pasto non veicolato) e del 30% (in caso di pasto veicolato) garantendo in tal modo ampi margini di sicurezza, anche in caso di bambini di maggiori caratteristiche antropometriche.
Questo permette, altresì, di soddisfare le esigenze nutrizionali degli adulti che a scuola usufruiscono della mensa scolastica, riferendosi in tal caso alle grammature della scuola secondaria di 1° grado.
Stabilito il fabbisogno energetico medio per ciascuna fascia sono state calcolate le calorie da destinare al pranzo, pari al 40% del totale giornaliero.
Si è rispettata la proporzione dei macronutrienti secondo i LARN e le Linee Guida Ministeriali, in modo da fornire per l'asilo nido una percentuale di proteine non superiore al 15%, una percentuale di grassi tra il 30 e il 35%, e i carboidrati del 52% circa.

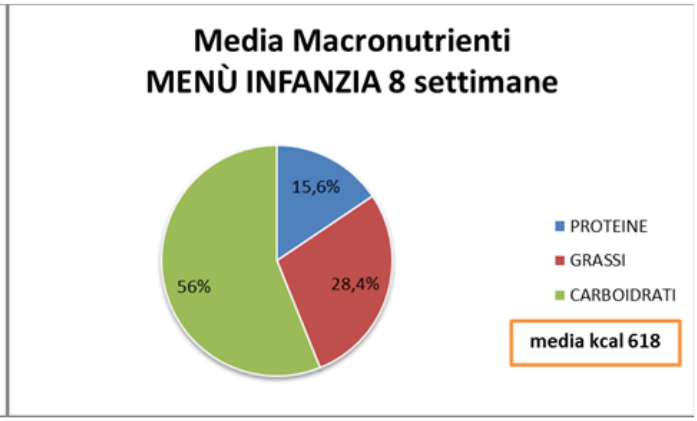
Mentre la ripartizione dei nutrienti per la scuola dell'infanzia, primaria e secondaria 1° grado segue il modello classico, con circa il 15% di proteine, il 28-30% di grassi ed il 55-58% di carboidrati.

Fascia d'età	1-3 anni	3-5 anni	6-10 anni	11-13 anni
Età media di riferimento	2 anni	4 anni	8 anni	12 anni
Peso medio di riferimento (c.ca 50°pc)	14 kg	17,5 kg	26,5 kg	41 kg
Fabbisogno calorico maschi	1130 kcal	1470 kcal	1912 kcal	2606 kcal
Fabbisogno calorico femmine	1040 kcal	1353 kcal	1758 kcal	2330 kcal
Fabbisogno calorico MEDIA M+F	1100-1150 kcal	1410 kcal	1835 kcal	2468 kcal
Calorie pranzo 40% fabbisogno giornaliero *(riferimento approssimato)*	450-500 kcal	600 kcal	750 kcal	1000 kcal

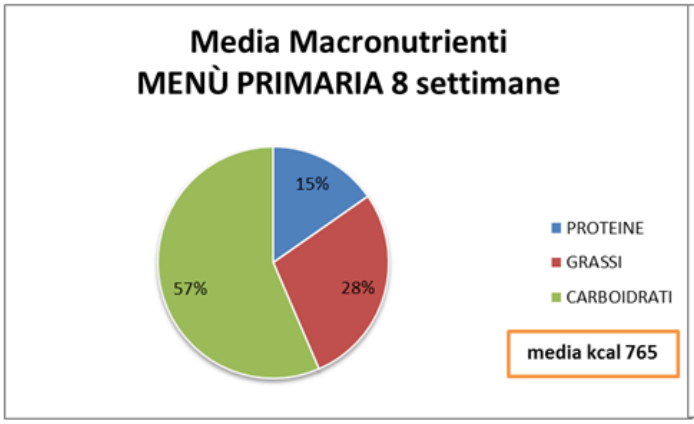
I singoli pasti giornalieri che compongono i menù sono stati quindi elaborati tramite il software Metàdieta. Le medie delle percentuali di nutrienti di ogni menù sono di seguito riportate:



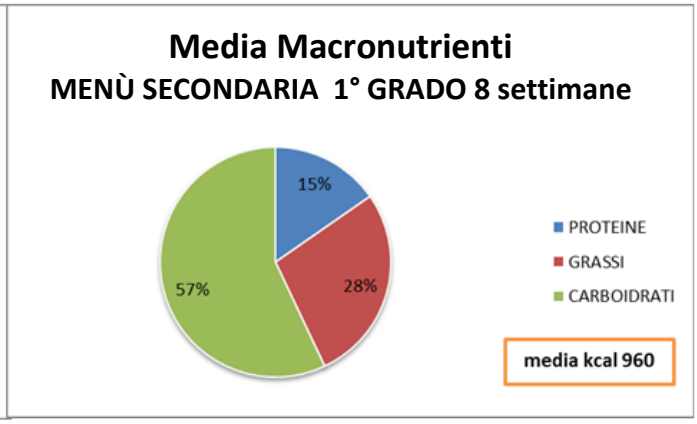
NIDO	Proteine tot g.	Lipidi tot g.	Carboidrati tot g.	Fibra tot g.
	18,47	17,96	67,45	5,58



INFANZIA	Proteine tot g.	Lipidi tot g.	Carboidrati tot g.	Fibra tot g.
	24,06	19,49	92,49	7,98



PRIMARIA	Proteine tot g.	Lipidi tot g.	Carboidrati tot g.	Fibra tot g.
	29,31	24,02	115,33	9,75



MEDIE	Proteine tot g.	Lipidi tot g.	Carboidrati tot g.	Fibra tot g.
	36,79	29,48	145,97	13

Gruppi di alimenti espressi in grammi	Asilo Nido	Infanzia	Primaria	Secondaria di I° grado	Frequenze di consumo riferite al pranzo scolastico
CEREALI PRIMI PIATTI					Tutti i giorni
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	40	60	70	90	
Pasta /Cereali per primo piatto in brodo	30	40	50	70	
Pasta all'uovo secca	40	60	70	90	
Pasta all'uovo ripiena	80	120	150	200	
Gnocchi di patate		150	180	250	
PANE/PANE COMUNE/PANE INTEGRALE	30	40	50	60	Tutti i giorni
PATATE	50	80	100	120	0-1 volta a settimana
VERDURE					Tutti i giorni
Insalata a foglia	30	40	50	60	
Ortaggi crudi/pomodori	50	60	60	100	
Ortaggi e verdure da cuocere	40	60	60	100	
Verdure per primo piatto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Verdure per preparazione secondo piatto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
FRUTTA FRESCA	100	100	150	200	Tutti giorni
CARNE/PESCE					
Pollo, tacchino, vitellone, coniglio, maiale	40	50	60	70	2 volte a settimana
Carne per condimento primo piatto	20	20	20	30	
Pesce	50	60	80	100	1-2 volte a settimana
Pesce conservato sgocciolato come secondo piatto	30	40	50	60	
Pesce per condimento primo piatto	30	30	40	50	
SALUMI					2 volte al mese
Prosciutto crudo/cotto	25/30	30	40	50	
UOVA					1 volta a settimana
Uova per secondo	n.1	n.1	n.1	n.1-1,5	
Uova per impasti	(circa 2 uova per 10 bambini)	(circa 2 uova per 10 bambini)	(circa 2 uova per 10 bambini)	(circa 2 uova per 10 bambini)	
LEGUMI					1-2 volte a settimana
Secchi	20	30	30	40	
Freschi	60	60	60	120	
Tofu/tempeh		50	70	100	
Farine di legumi	25	30	40	50	
FORMAGGI					1 volta a settimana
Fresco	40	50	60	80	
Stagionato	25	30	40	50	
Ricotta /fiocchi di latte	50	60	80	100	
Formaggio grattugiato in aggiunta alle preparazioni	3	5	8	10	
YOGURT/ YOGURT DI SOIA o DI RISO	125	125	125	125	negli spuntini e/o merende
OLIO EVO	15	15	15-20	15-20	Tutti i giorni
DOLCE	30	30	50-60	50-60	1 volta a settimana

LA RISTORAZIONE SCOLASTICA: TRA SOSTENIBILITA' E SPRECHI

RIFIUTI E AVVERSIONI ALIMENTARI DEI BAMBINI

La ristorazione scolastica rappresenta per i piccoli utenti un momento prezioso di apprendimento ed un'opportunità per promuovere sane abitudini alimentari, coinvolgendo non solo i bambini, ma anche famiglia, docenti, personale mensa e istituzioni.

Pertanto è giusto che offra la possibilità di provare gusti, sapori, profumi diversi da quelli abitualmente consumati in famiglia, sfruttando quel clima di convivialità che aiuta a superare i rifiuti a priori e le diffidenze, favorendo in tal modo l'acquisizione di atteggiamenti ed abitudini alimentari sereni e corretti.

Continuare ad offrire, in un **ambiente scolastico positivo ed accogliente,** una certa varietà di alimenti generalmente meno apprezzati o poco conosciuti, come ortaggi, frutta, legumi, pesce, **cucinati con cura e presentati in modo accattivante è il modo migliore per incuriosire il piccolo commensale ed invogliarlo all'assaggio.**

Le proposte alimentare e le preparazioni culinarie dovrebbero essere strutturate in maniera tale da assicurare un'ottimale qualità sensoriale, prevedendo a tal fine come prioritaria la misurazione del livello di soddisfazione del piccolo utente (Vedi "Valutazione della qualità del servizio di ristorazione" pag. 17).

Per tali motivi, **è possibile modificare la ricetta con la quale viene proposto un alimento, se totalmente rifiutata dai piccoli utenti, proponendone altre più gradite.**

Poiché esiste un equilibrio nutrizionale tra le ricette indicate all'interno della settimana, è importante che le eventuali sostituzioni avvengano utilizzando preparazioni che siano simili nella loro composizione bromatologica ai piatti proposti nel menù; ovvero è possibile modificare la presentazione del piatto, utilizzando gli ingredienti previsti nella ricetta originale ed eventualmente anche la modalità di cottura se maggiormente gradita; (una pietanza prevista con cottura in umido può essere cucinata al forno o viceversa).

Ciò consente di garantire il previsto apporto calorico, con la presenza dei macro e micronutrienti e la contemporanea riduzione degli sprechi attraverso il giusto utilizzo delle risorse alimentari.

A tal proposito il **Ministero della Salute ha emanato nell'aprile 2018 le "linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti"**

Il consumo dei pasti da parte degli alunni a scuola si realizza nel corso di diversi anni scolastici e costituisce, pertanto, una condizione particolarmente favorevole per promuovere con continuità interventi di educazione alimentare, inserendoli, come sottolineato nelle **"Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana" elaborate dal** MUR nel 2011, nel Sistema educativo di istruzione e di formazione italiano.

Tale documento sottolinea che le attività di educazione nutrizionale, sensoriale e di cucina costituiscono l'asse portante dell'Educazione Alimentare nella Scuola e contribuiscono a promuovere un'idea di qualità del cibo che può essere riassunta in parametri essenziali:

- **sicurezza** (non deve nuocere alla salute di chi lo consuma)
- **caratteristiche sensoriali** (aspetto, forma, colore, odore, sapore, consistenza)
- **valore nutritivo** (deve contenere sostanze utili all'organismo)
- **gratificazione** (psicologica e sociale)
- **rispetto dell'ambiente e delle risorse nella produzione, distribuzione e consumo**
- **rispetto di fondamentali principi etici** (equità sociale, benessere animale...)

È altresì auspicabile come evidenziato nelle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica", favorire un approccio positivo con il cibo e iniziare un percorso di familiarizzazione verso quei cibi a cui i piccoli utenti sono restii al consumo (verdura, frutta, legumi, pesce).

A tal proposito la famiglia è chiamata ad una partecipazione collaborativa sui temi dell'educazione alimentare.
L'influenza che esercita sul comportamento alimentare di bambini e ragazzi è determinante e la partecipazione della famiglia all'attività di Educazione alimentare costituisce un elemento trainante per il successo.
Contemporaneamente la presenza attiva del personale docente durante il pasto, può facilitare l'accettazione degli alimenti meno graditi o non conosciuti (Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana – MUR ottobre 2011).

Soffermarsi sulla qualità dei cibi, le loro caratteristiche e l'apporto di nutrienti può spostare l'attenzione del piccolo consumatore dalla non accettazione dell'alimento ad una educazione al gusto, attraverso assaggi ripetuti nel tempo.

La condivisione del modello alimentare a scuola e in famiglia riduce il rischio di sviluppare, nei giovani utenti, confusione ed incertezza.

Queste scelte di tipo educativo sono motivate dal fatto che permettere ai bambini di mangiare solo ciò che desiderano o anche solo ciò che conoscono, contribuisce a vanificare lo sforzo educativo compiuto in questi ultimi anni finalizzato all'accettazione di alimenti protettivi per la loro salute.

La costante crescita della popolazione mondiale e la conseguente necessità di garantire un aumento delle risorse alimentari a garanzia delle esigenze dell'intera comunità ha evidenziato peraltro, la necessità di introdurre il concetto di **dieta sostenibile.**

Per dieta sostenibile si intende un modello alimentare in grado di garantire la sicurezza igienico/nutrizionale ed ottimizzare l'utilizzo delle risorse disponibili (suolo, acqua, ambiente ecc) al fine di assicurare alla collettività un'alimentazione equa ed accessibile.

Nell'ambito della sostenibilità e della riduzione dello spreco alimentare, il Ministero della Salute ha emanato nell'aprile 2018 le **"Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti"**

Tale documento sottolinea la necessità che ogni struttura proceda ad un monitoraggio delle eccedenze e dei residui alimentari, ricercandone le cause sia per perseguire obiettivi di riduzione che di riutilizzo.

Le principali attività dell'anti spreco collegato alla ristorazione scolastica possono essere ben riassunte nel seguente decalogo.

DECALOGO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

1. Rilevare sistematicamente le eccedenze e i residui predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata, coinvolgendo nelle varie attività anche gli studenti, rendendoli parte attiva del processo. L'obiettivo è duplice, in primis avere indicazioni utili per l'adeguamento delle linee guida e dei capitolati al contesto, in secondo luogo sensibilizzare gli insegnanti e gli studenti sul problema degli sprechi alimentari

2. Lavorare in rete per individuare ed eliminare le criticità che portano al lascito di parte del pasto in mensa. Questa rete integrata dovrebbe quanto meno coinvolgere: - Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN); - Ente appaltatore (Comune o scuola paritaria o ecc.); - Ente appaltato (Gestore del servizio di ristorazione); - Utenza (studenti e le rispettive famiglie, rappresentate dalla Commissione Mensa); - Istituzioni scolastiche (Corpo docente o di chi assiste al pasto). L'obiettivo è quello di creare un contesto con maggior coordinamento, flessibilità ed integrazione tra l'operato di tutti i soggetti e le possibili informazioni che possono derivare dal rilevamento ed analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).

3. Prevedere all'interno dei capitolati elementi di flessibilità con l'obiettivo di permettere un adeguamento degli stessi in funzione delle informazioni che possono derivare dal rilevamento ed analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).

4. Formare gli insegnanti sul tema degli sprechi alimentari per renderli parte integrante ed attiva nel portare lo studente ad avere un comportamento corretto e propositivo anche durante il momento del pasto.

5. Attivare percorsi educativi e di sensibilizzazione sullo spreco alimentare e sui suoi impatti ambientali, economici e sociali, prevedendo il coinvolgimento anche delle famiglie. L'obiettivo è quello di promuovere la cultura e la consapevolezza sul fenomeno degli sprechi.

6. Ove possibile, preferire soluzioni che consentano di avvicinare il punto/centro cottura e quello di somministrazione per migliorare il gradimento delle stesse da parte del fruitore finale.

7. Prevedere la possibilità di una seconda razione di frutta, oggi prevista solo per il pranzo. Considerare la possibilità di utilizzare per la merenda del giorno dopo frutta, pane, budini (collocandoli in locali adeguati e coinvolgendo gli insegnanti/alunni/personale ATA); ove non sia possibile conservarli a scuola, portarli a casa. L'obiettivo è duplice, da un lato equilibrare dal punto di vista nutrizionale, degli introiti legati allo spuntino, portando ad una maggiore appetenza all'ora di pranzo e favorire, dall'altro, il consumo di frutta. 8. Rendere i refettori accoglienti e adeguati alla funzione che devono svolgere per ridurre l'impatto negativo in termini di fruizione del pasto che i refettori hanno se sono troppo ampi, scarsamente o per nulla insonorizzati, scarsamente illuminati, poco accoglienti e con arredi inadeguati, anche garantendo tempi adeguati per il consumo dei pasti, ove è prevista una turnazione.

9. Favorire i contatti tra Gestori mensa, Servizi Sociali del Comune e Enti caritatevoli; recuperare le eccedenze per attuare in rete le procedure igienico sanitarie di recupero e ridistribuzione in sicurezza dei pasti non consumati a soggetti bisognosi, facendo salvo il rispetto delle buone prassi in materia di salute e sicurezza alimentare e garantendo il mantenimento a idonea temperatura fino alla cessione, anche attraverso l'incentivazione dell'uso degli abbattitori

10.Riciclare (p.e. compostaggio) tutto quanto non è stato possibile o prevenire o recuperare, gestendolo secondo procedure trasparenti e condivise per arrivare arrivare all'applicazione di modelli internazionali come ad esempio il modello Food recovery hierarchy dell'Environmental Protection Agency statunitense.

VALUTAZIONE DELLA QUALITÀ DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE

DATA RILEVAZIONE:	**L**	**M**	**M**	**G**	**V**	**S**

OPERATORE/I RILEVAZIONE:	
SCUOLA:	**COMUNE DI:**
INDIRIZZO:	**RECAPITO:**

NIDO	**INFANZIA**	**PRIMARIA**	**SECONDARIA 1° GRADO**	**ALTRO**

DITTA GESTIONE PASTI:
N° PASTI SOMMINISTRATI IN DATA DELLA RILEVAZIONE:
N° UTENTI ASSENTI:
N° E TIPOLOGIA DIETE SPECIALI:
ALLERGIE:
INTOLLERANZE:
CELIACHIA:
PATOLOGIE:
ALTRE CONDIZIONI:
N° DIETE SPECIALI PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI:
SOMMINISTRAZIONE DI PIATTI NON PREVISTI NEL MENU' APPROVATO: SI ☐ NO ☐

RILEVAZIONE QUALITÀ IGIENICA DEI PASTI VEICOLATI

	ARRIVO PASTI:	INIZIO DISTRIBUZIONE:
ORARIO	ore __:__	ore __:__
TEMPERATURA (°C) rilevata con sonda	1° PIATTO °C: _____ 2° PIATTO °C: _____ CONTORNO CALDO °C: _____	1° PIATTO °C: _____ 2° PIATTO °C: _____ CONTORNO CALDO °C: _____

LIVELLO DI IGIENE	BUONO	SUFFICIENTE	SCADENTE		
			SPORCO	DANNEGGIATO	INADEGUATO
UTENSILI E ATTREZZATURE					
STOVIGLIE					
CELLE FRIGORIFERE					
MAGAZZINO DERRATE ALIMENTARI					
PIANI DI LAVORO					
PIANI DI COTTURA					
ZONA PORZIONAMENTO PASTI					
ZONA LAVAGGIO					
ZONA RIFIUTI					

MODALITÀ DI PREPARAZIONE DEI PASTI

ALIMENTI E CONDIMENTI VENGONO PESATI :			
	SI	NO	NON SEMPRE
PRIMA DI CUCINARE			
PER AGGIUNTE (formaggi - condimenti)			
A CAMPIONE PER PORZIONATURE			
Note-osservazioni:			

RILEVAZIONE QUALITÀ NUTRIZIONALE – SENSORIALE

	1° PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO COTTO	VERDURA CRUDA	FRUTTA	DESSERT
DENOMINAZIONE PIETANZA						
CONFORMITÀ AL MENÙ PREVISTO	SI [ ] NO [ ]	SI [ ] NO [ ]	SI [ ] NO [ ]	SI [ ] NO [ ]	SI [ ] NO [ ]	SI [ ] NO [ ]
N° PORZIONI	adeguate [ ] in esubero [ ] mancanti [ ] possibilità bis [ ]	adeguate [ ] in esubero [ ] mancanti [ ] possibilità bis [ ]	adeguate [ ] in esubero [ ] mancanti [ ] possibilità bis [ ]	adeguate [ ] in esubero [ ] mancanti [ ] possibilità bis [ ]	adeguate [ ] in esubero [ ] mancanti [ ] possibilità bis [ ]	adeguate [ ] in esubero [ ] mancanti [ ] possibilità bis [ ]
QUANTITÀ PORZIONI	abbondanti [ ] adeguate [ ] scarse [ ]	abbondanti [ ] adeguate [ ] scarse [ ]	abbondanti [ ] adeguate [ ] scarse [ ]	abbondanti [ ] adeguate [ ] scarse [ ]	abbondanti [ ] adeguate [ ] scarse [ ]	abbondanti [ ] adeguate [ ] scarse [ ]
QUALITÀ PIETANZA (assaggio operatore)	[ ] gustosa [ ] accettabile [ ] sgradevole : [ ] scotto [ ] crudo [ ] scondito [ ] troppo condito [ ] salato [ ] insipido [ ] altro	[ ] gustosa [ ] accettabile [ ] sgradevole : [ ] molto cotto [ ] crudo [ ] freddo [ ] consistenza anomala [ ] scondito [ ] troppo condito [ ] salato [ ] insipido [ ] altro	[ ] gustosa [ ] accettabile [ ] sgradevole : [ ] molto cotto [ ] crudo [ ] scondito [ ] troppo condito [ ] salato [ ] insipido [ ] acquoso [ ] altro	[ ] gustosa [ ] accettabile [ ] sgradevole : [ ] scondita [ ] troppo condita [ ] salata [ ] insipida [ ] non lavata [ ] altro	[ ] gustosa [ ] accettabile [ ] sgradevole : [ ] acerba [ ] troppo matura [ ] ammaccata [ ] troppo fredda [ ] non lavata [ ] altro	[ ] gustosa [ ] accettabile [ ] sgradevole
QUALITÀ DEL PANE	[ ] accettabile	[ ] non accettabile perché : [ ] raffermo [ ] gommoso [ ] altro				

RIFIUTI UTENTI

Si calcola sul numero di utenti che hanno mangiato più della metà della pietanza (totalmente accettato – parzialmente accettato). Per ciascun piatto si calcola l'indice di gradimento nel seguente modo: se si considera, ad esempio, un numero di 25 utenti e di questi 20 hanno mangiato più della metà della porzione servita, la percentuale di gradimento sul numero di utenti sarà dell'80% (20/25 x 100).

Si considera totalmente accettata una pietanza quando l'indice di gradimento è compreso tra il 75% e il 100%.

	TOTALMENTE ACCETTATO 100%	PARZIALMENTE ACCETTATO 75%	PARZIALMENTE RIFIUTATO 50%	TOTALMENTE RIFIUTATO ≤ 25%	INDICE DEL GRADIMENTO DELLA PIETANZA (*)	INDICE DI RIFIUTO DELLA PIETANZA (*)
PRIMO PIATTO	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**		
SECONDO PIATTO	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**		
CONTORNO COTTO	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**		
VERDURA CRUDA	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**		
FRUTTA	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**		
DESSERT	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**	**n : ___**		

INDICE DI GRADIMENTO PIETANZA 75% - 100% : pietanza totalmente accettata
INDICE DI GRADIMENTO PIETANZA 50% - 74% : pietanza parzialmente accettata
INDICE DI GRADIMENTO PIETANZA 25% - 49% : pietanza parzialmente rifiutata
INDICE DI GRADIMENTO PIETANZA 0% - 24% : pietanza totalmente rifiutata

Le Tabelle Dietetiche

LINEE GUIDA ASILO NIDO

Lattanti 6-12 mesi

PREMESSA

L'educazione alimentare deve iniziare fin dai primi giorni di vita, con l'obiettivo di favorire anzitutto un buon rapporto con l'atto di alimentarsi, fondato sulla grande capacità del bambino di autoregolare i propri fabbisogni alimentari.

L'instaurarsi di un buon rapporto con il cibo è presupposto essenziale per una corretta condotta alimentare nelle età successive e riveste grande importanza per la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare e della nutrizione (DAN).

L'impegno del pediatra nel corso del 1° anno di vita è rivolto anzitutto a favorire l'allattamento al seno e a promuovere una corretta alimentazione complementare (cosiddetto divezzamento), che assicuri apporti nutrizionali adeguati, mediante l'introduzione graduale di una varietà di cibi preparati in modo semplice e gustoso. Solitamente nel 1° anno di vita l'alimentazione è sotto stretto controllo del pediatra, che avrà cura di monitorare la crescita fisica e psicologica del bambino, nel rispetto non solo delle sue esigenze nutrizionali, ma anche del suo crescente bisogno di autonomia. I problemi maggiori iniziano in genere dopo il primo anno di vita, quando il controllo del pediatra sull'alimentazione si riduce ed aumenta il ruolo della famiglia, che sotto l'influenza del proprio contesto sociale e culturale (pubblicità, catena distributiva, ecc...), generalmente si preoccupa più della quantità che della qualità del cibo assunto dal bambino. Per tali ragioni, riveste importanza fondamentale l'educazione alimentare della famiglia e la formazione di tutti coloro che intervengono nell'educazione del bambino (tate, nonni, asilo nido, scuola…).

Numerosi bambini di età compresa tra 6 mesi e 3 anni trascorrono molto tempo in asilo nido, che costituisce quindi l'ambito ideale per fare una corretta educazione alimentare. D'altra parte, è innegabile che questi sforzi rischiano di essere pressoché inutili, se l'educazione alimentare non prosegue con coerenza in ambito familiare, programmando la cena sulla base del pranzo consumato all'asilo, tenendo conto della frequenza settimanale consigliata e a partire dalla conoscenza e dal rispetto del fabbisogno raccomandato di nutrienti per questa fascia di età:

Macronutrienti

Proteine	10-12%
Lipidi	35-40%
Glucidi	50-55%

Protocollo gestione latte materno

Il presente protocollo riporta le indicazioni operative essenziali per la gestione in sicurezza del latte materno.
Tali indicazioni, eventualmente integrate in funzione di particolari esigenze operative, possono costituire un riferimento utile per la redazione di un capitolo specifico del piano di autocontrollo richiesto dal Reg. 852/2004 in materia di igiene degli alimenti.
La conservazione del latte materno in condizioni idonee è fondamentale per poter somministrare al lattante un prodotto con un alto valore nutritivo e sicuro da un punto di vista igienico sanitario.
Presupponendo che la madre sia già stata informata sulle corrette modalità di raccolta e conservazione del latte, il presente protocollo intende dare indicazioni sul trasporto, la consegna e la conservazione del latte materno presso il nido d'infanzia.

Trasporto

- usare biberon di vetro (pyrex);
- consegnare un biberon per ogni poppata prevista;
- trasportare il latte in borsa refrigerante;
- mettere un'etichetta che riporti il nome e cognome del bambino e la data di consegna.

Consegna

- il latte materno sarà consegnato agli operatori del nido direttamente da uno dei genitori o da chi è autorizzato ad accompagnare il bambino;
- alla consegna, l'operatore dovrà verificare la completezza e la coerenza dei dati riportati e siglare la verifica effettuata nella apposita scheda (piano di autocontrollo);
- gli operatori diventano responsabili della conservazione e somministrazione.

Conservazione

- dopo la consegna, l'operatore incaricato deve riporre il latte materno **immediatamente nel frigorifero***:

***frigorifero dedicato**: quando possibile, va predisposto un frigorifero dedicato appositamente alla conservazione del latte materno, diverso da quello utilizzato per la conservazione di altri alimenti;

***frigorifero non dedicato**: se il frigorifero utilizzato per la conservazione del latte materno viene utilizzato anche per la conservazione di altri alimenti, **i biberon contenenti il latte devono essere conservati in apposito contenitore di plastica chiuso, nettamente separati dagli altri alimenti**;

- il latte consegnato deve essere consumato in giornata.

Somministrazione del latte materno

Al momento della somministrazione, dopo essersi accuratamente lavate le mani, l'operatore incaricato:
- controlla i dati riportati sull'etichetta (il nome del lattante e la data di raccolta) e che il contenitore sia integro;
- dopo averlo agitato dolcemente, procede al riscaldamento **tramite scalda-biberon** adeguatamente termostatato a 37°C;
- il latte eventualmente rimasto dopo la poppata deve essere eliminato;
- al termine della poppata il biberon deve essere lavato con detergente per stoviglie e riconsegnato successivamente alla madre;
- per la somministrazione del latte, su richiesta della madre o per i lattanti che ne facciano già uso, potranno essere utilizzati un piccolo bicchiere, una piccola tazza o un cucchiaino al posto del biberon.

ESEMPIO DI TIMING PER ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

	INTRODUZIONE ALIMENTI PROTEICI	INTRODUZIONE CEREALI	INTRODUZIONE FRUTTA E VERDURA
6° MESE I e II settimana	Parmigiano (stagionatura > 24 mesi	Crema di riso, di mais e tapioca, di multicereali	Patata, carota
6° MESE III e IV sett.	Tacchino, vitello, vitellone	Crema di riso, di mais e tapioca, di multicereali	Mela, pera, banana
7 ° MESE	Ricotta, robiola	Pastina o semolino o farine di grano, orzo, avena	Zucchina, zucca, fagiolini, lattuga, finocchio
8 ° MESE I e II settimana	Sogliola, platessa, merluzzo	″	Bieta
8 ° MESE III e IV sett.	Lenticchie rosse decorticate	″	″
9° MESE	Fagioli cannellini, ceci, lenticchie, piselli	Pasta piccolo formato, riso in brodo vegetale	″
10° MESE I e II settimana	Tuorlo d'uovo (cottura > 7 minuti)	″	″
10° MESE III e IV sett.	Prosciutto crudo (stagionatura > 18 mesi) o cotto senza polifosfati	″	″
11 ° MESE	-	″	
12° MESE	Uovo intero	″	Agrumi o frutta gialla (albicocca, melone, pesca) di stagione

NOTE

Il timing sopra indicato viene suggerito per l'opportunità di inserire gradualmente gli alimenti, al fine di identificare precocemente eventuali allergie e/o intolleranze, anche se queste, contrariamente a quanto si riteneva in passato, non sono correlate alla maggiore o minore precocità di introduzione del singolo alimento.

L'alimentazione complementare dev'essere proposta, sfruttando la curiosità del bambino, e mai imposta, perché il bambino non è un "contenitore da riempire", ma un individuo che va formando la propria personalità e questo processo va favorito e mai ostacolato con imposizioni.

FREQUENZA SETTIMANALE ALIMENTI PROTEICI

Gruppo A (carne-pesce-prosciutto)

Alimento	Frequenza	Epoca d'introduzione	Tipologia
Carne	**3**	dopo 6 mesi e mezzo	tacchino, vitello, vitellone
Pesce	**3**	dopo 8 mesi	sogliola, platessa, merluzzo
Prosciutto/Uovo	**1**	dopo 10 mesi	crudo (> 18 mesi) o cotto senza polifosfati

Gruppo B (formaggio-legumi-uova)

Alimento	Frequenza	Epoca d'introduzione	Tipologia
Formaggio	**3**	dopo 6 mesi	parmigiano (> 24 mesi)
		dopo 7 mesi	ricotta, robiola
Legumi	**3**	dopo 8 mesi	lenticchie rosse decorticate
		dopo 9 mesi	fagioli cannellini, ceci, lenticchie, piselli
Uovo	**1**	dopo 10 mesi	Tuorlo (cottura > 7 min.)
		dopo 12 mesi	Intero

NOTE

Per favorire una adeguata distribuzione delle fonti proteiche animali e vegetali, OGNI GIORNO l'apporto proteico principale deve essere fornito da UN ALIMENTO DEL GRUPPO A (pranzo o cena) e da UN ALIMENTO DEL GRUPPO B (cena o pranzo). *Per esempio se a pranzo si propone la carne, la sera a cena si può prevedere il formaggio, mentre se a pranzo si propongono i legumi, la sera a cena si può programmare il consumo del pesce.*

Per evitare un apporto proteico superiore al 10-12% (nel rispetto delle linee guida), è opportuno evitare la somministrazione contemporanea di 2 fonti proteiche principali (es. carne e parmigiano nello stesso pasto).

DISTRIBUZIONE GIORNALIERA DEGLI ALIMENTI (5-6 PASTI)

ore 7	**Colazione**	- latte materno *ove non disponibile* - latte di proseguimento (tipo 2)	200-240cc
ore 9	**Spuntino (FACOLTATIVO)**	- frutta fresca di stagione (macedonia o grattugiata o schiacciata o frullata)	120-150g
ore 11	**Pranzo**	- pastina - brodo vegetale - passato di verdure - olio extra vergine di oliva - carne fresca *oppure* pesce o*ppure* prosciutto	30g 200cc 2 cucchiai 5g 30g (peso crudo) 90g (*peso crudo lordo* 25g
ore 15	**Merenda**	- yogurt bianco cremoso *oppure* latte materno *oppure ove non disponibile* latte di proseguimento *oppure* frutta fresca di stagione (macedonia o frullata o amalgamata con lo yogurt dopo averla schiacciata o grattugiata)	90-100 ml 150-180 ml 90-100g
ore 18	**Cena**	- pastina - brodo vegetale - passato di verdure - olio extra vergine di oliva - parmigiano *oppure* formaggio fresco *oppure* legumi secchi *oppure* uovo	30g 200cc 2 cucchiai 5g 15g 30-40g 20g 1 tuorlo
ore 22	**Spuntino**	- latte materno *oppure ove non disponibile* - latte di proseguimento	 180-200cc

NOTE:

1. È sempre sconsigliata l'aggiunta di sale e di zucchero.
2. È raccomandato l'uso più ampio possibile di prodotti a "km 0" e di alimenti provenienti da agricoltura e allevamenti biologici (in particolare le uova).
3. In mancanza del fresco, è ammesso l'uso di alcuni prodotti surgelati (es. pesce, piselli, alcune verdure).

SCHEMA DI DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI AL NIDO (6-12 MESI)

- ***6° e 7° mese***

			6° mese	**7° mese**
Ore 7.00	**COLAZIONE**	Latte materno *oppure ove non disponibile* latte di proseguimento	 200-240 ml	 200-240 ml
Ore 9.00	**SPUNTINO**	Frutta fresca di stagione (macedonia o grattugiata o schiacciata o frullata	120-150g	120-150g
Ore 11.00 - 11.30	**PRANZO**	Brodo vegetale	200 ml	200 ml
		Passato di verdura	2-3 cucchiai	2-3 cucchiai
		Crema di cereali (mais e tapioca, riso, multicereali, miglio) *oppure* Pastina o semolino	30g no	30g 30 g
		Carne ben cotta in umido (tacchino, vitello, vitellone) *oppure* Parmigiano (> 24 mesi) *oppure* Ricotta o Robiola	30g 15g no	30g 15g 30-40g
		Olio extra vergine d'oliva	5g	5g
Ore 15.00	**MERENDA**	Latte materno *oppure ove non disponibile* latte di proseguimento *oppure* Yogurt *oppure* Frutta (frullata o centrifugata)	 150-180 ml 100-120 ml 100-150 g	 150-180 ml 100-120 ml 100-150 g

- ***8° e 9° mese***

			8° mese	9° mese
Ore 7.00	**COLAZIONE**	Latte materno *oppure ove non disponibile* latte di proseguimento	 200-240 ml	 200-240 ml
Ore 9.00	**SPUNTINO**	Frutta fresca di stagione (macedonia o grattugiata o frullata)	120-150g	120-150g
Ore 11.00 - 11.30	**PRANZO**	Brodo vegetale	200 ml	200 ml
		Passato di verdura	2-4 cucchiai	2-4 cucchiai
		Crema di cereali (mais e tapioca, riso, multicereali, miglio) *oppure* Pastina o semolino *oppure* Pasta di piccolo formato o riso	30 g 30 g no	30 g 30 g 30 g
		Carne fresca cotta in umido (tacchino, vitello, vitellone) *oppure* Parmigiano stagionato 24 mesi *oppure* Ricotta o Robiola *oppure* Pesce fesco (sogliola, platessa, merluzzo) *oppure* Crema di lenticchie rosse *oppure* Crema di legumi (fagioli cannellini, ceci, lenticchie, piselli)	30 g (cruda) 15 g 30-40 g 90 g (crudo lordo) 20 g no	30 g (cruda) 15-20 g 30-40 g 90 g (crudo lordo) 20 g 20 g
		Olio extra vergine d'oliva	5 g	5 g
Ore 15.00	**MERENDA**	Latte materno *oppure ove non disponibile* latte di proseguimento *oppure* Yogurt *oppure* Frutta di stagione	 150-180 ml 100-120 ml 120-150 g	 150-180 ml 100-120 g 120-150 g

- ***10°, 11° e 12° mese***

			10° mese	**11 - 12° mese**
Ore 7.00	**COLAZIONE**	Latte materno *oppure ove non disponibile* latte di proseguimento	 200-240 ml	 200-240 ml
Ore 9.00	**SPUNTINO**	Frutta fresca gialla (macedonia o grattugiata o a pezzetti)	120-150 g	120-150 g
Ore 11.00 - 11.30	**PRANZO**	Brodo vegetale	200 ml	200 ml
		Passato di verdura	2-4 cucchiai	2-4 cucchiai
		Crema di cereali (mais e tapioca, riso, miglio, cereali misti) *oppure* Pastina o semolino *oppure* Pasta di piccolo formato o riso	30 g 30 g 30 g	30 g 30 g 30 g
		Carne fresca cotta in umido (tacchino, vitello, vitellone) *oppure* Parmigiano (> 24 mesi) *oppure* Ricotta o Robiola *oppure* Pesce fresco (sogliola, platessa, merluzzo) *oppure* Crema di lenticchie rosse *oppure* Crema di legumi (fagioli cannellini, ceci, lenticchie, piselli) *oppure* Prosciutto crudo (> 18 mesi) oppure cotto senza polifosfati *oppure* Tuorlo d'uovo *oppure* Uovo intero	30 g (cruda) 15 g 30-40 g 90 g (crudo lordo) 20 g 20 g 25 g 1 tuorlo no	30 g (cruda) 16 g 30-40 g 90 g (crudo lordo) 20 g 20 g 25 g 1 tuorlo 1 uovo
		Olio extra vergine d' oliva	5 g	5 g
Ore15.00	**MERENDA**	Latte materno *ove non disponibile* Latte di proseguimento *oppure* yogurt intero *oppure* Frutta di stagione	 150-180 ml 100-120 ml 120-150 g	 150-180 ml 100-120 ml 120-150 g

Tabelle dietetiche ASILO NIDO 1-3 ANNI

MENÙ AUTUNNO INVERNO* (in vigore da ottobre a marzo) *su sei giorni

NIDO AUTUNNO-INVERNO I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con passato di legumi	Riso con olio evo e parmigiano	Pasta al ragù di carne	Risotto alla zucca	Pasta all'ortolana
Polpette di carne bianca	Frittata con patate	Bocconcini di carne in umido	Polpette di ricotta e spinaci	Crocchette di pesce	Straccetti di tacchino
Spinaci al limone (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Finocchi alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)		Purea di patate	Insalata di lattuga e carote (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

NIDO AUTUNNO-INVERNO II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Minestra di riso, carote e patate	Gnocchetti sardi al pomodoro	Orzo o Pasta con passato di legumi	Pasta al sugo di pomodoro con ricotta	Risotto fantasia	Pasta con olio evo e parmigiano
Prosciutto crudo/cotto	Polpettone o Polpette	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Cotoletta di pollo o tacchino al forno	Platessa gratinata al forno	Frittata con spinaci o uova strapazzate
Spinaci al parmigiano (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di lattuga, carote e finocchi (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Bieta lessa olio e limone (ortaggi/ verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

NIDO AUTUNNO-INVERNO III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta al pomodoro e olive	Riso e piselli	Crema di zucca con pasta o orzo	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta o Riso con olio evo e parmigiano	Pasta con passato di legumi
Straccetti di tacchino	Frittata o uova strapazzate	Sformato di patate	Bocconcini di carne in umido	Polpette di pesce	Parmigiano a tocchetti o in scaglie
Insalata di lattuga e carote (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)		Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Finocchi alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

NIDO AUTUNNO-INVERNO IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Quadrucci con passato di verdure o brodo vegetale	Riso del marinaio	Pasta al sugo di genovese	Orzo o Pasta con passato di legumi	Gnocchetti sardi al pomodoro	Minestrone con pasta o riso
Frittata con patate	Ciliegine di mozzarella	Spezzatino di vitello alla genovese	Prosciutto crudo/cotto	Merluzzo gratinato al forno	Cotoletta di pollo o tacchino al forno
Insalata carote e finocchi (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Bieta lessa olio e limone (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne e cappuccio (ortaggi/ verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione)	Patate al forno o purea di patate
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

- ***MENÙ PRIMAVERA ESTATE*** *(in vigore nel mese di settembre e da aprile fino a chiusura dell'anno scolastico)*

NIDO PRIMAVERA-ESTATE I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta al pomodoro e basilico	Orzo o Pasta e piselli	Risotto alla crema di asparagi o con verdure di stagione	Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta con zucchine	Pasta al pomodoro e olive
Polpette di carne bianca	Frittata con zucchine	Bocconcini di carne in umido	Polpette di ricotta e spinaci	Polpette di tonno (Tonnini)	Straccetti di tacchino
Insalata mista con pomodorini (ortaggi/ verdure di stagione)	*Dolce*	Purea di patate		Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di carote e finocchi (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

NIDO PRIMAVERA-ESTATE II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Risotto primavera	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con passato di legumi	Pasta con olio evo e parmigiano	Gnocchetti sardi al pomodoro	Pasta con tonno e zucchine
Cotoletta di pollo o tacchino al forno	Prosciutto crudo/ cotto	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Polpettone o Polpette	Crocchette di pesce	Frittata con patate
Zucchine trifolate (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote e patate lesse in insalata (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista con pomodorini (ortaggi/ verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di pomodori (ortaggi/ verdure di stagione)
		Dolce			
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

NIDO PRIMAVERA-ESTATE III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta al pomodoro e olive	Pasta con Zucchine	Pasta pomodoro e basilico	Riso con piselli	Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta all'ortolana o Insalata di pasta mediterranea
Bocconcini di carne in umido	Ciliegine di mozzarella	Cotoletta di vitello al forno	Frittata o uova strapazzate	Polpette o crocchette di pesce	Straccetti di tacchino
Insalata lattuga e pomodori (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di carote e finocchi (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di pomodori (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

NIDO PRIMAVERA-ESTATE IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta con passato di legumi	Risotto primavera o Insalata di riso	Pasta al sugo di pomodoro e melanzane	Pasta o riso con seppioline e zucchine	Gnocchetti sardi al pomodoro
Cotoletta di pollo o tacchino al forno	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Frittata con zucchine	Polpettone o polpette	Merluzzo o platessa gratinati al forno	Prosciutto crudo/cotto
Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di pomodori (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Insalata lattuga e pomodori (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata carote e finocchi (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					

Ricettario ASILO NIDO su sei giorni

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDI (I° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, polpette di carne bianca, spinaci al limone

ALIMENTO	**NIDO QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
PREZZEMOLO, ROSMARINO PANGRATTATO E SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

SPINACI	40	SURGELATI
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpette di carne bianca: tagliare le fettine di fesa di tacchino a striscioline, cuocere in un tegame con un po' di olio, acqua, il trito di aromi ed il limone (succo), quindi passare il tutto.
Formare con l'impasto delle polpette aggiungendo pangrattato quanto basta per ottenere la consistenza desiderata.
Cottura in padella in umido oppure al forno a temperatura media per circa 15 minuti.

Spinaci al limone: lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla.
Lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale.
A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il succo di limone.

Varianti

SECONDO *(polpettine di carne bianca): il tacchino è sostituibile con il petto di pollo. È possibile creare un'alternativa 'verde' della ricetta, aggiungendo all'impasto una piccola quantità di spinaci lessati e tritati.*

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (I° settimana AUT-INV): pasta con passato di legumi, frittata con patate, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PATATE	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Frittata con patate: Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti e lessarle.
Una volta cotte tenerle da parte.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti. Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag.178

Varianti

PRIMO *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso, nella stessa quantità della pasta (30 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 40 g.*

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (I° settimana AUT-INV): riso con olio evo e parmigiano, bocconcini di carne in umido, finocchi alla julienne

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
RISO	40	BRILLATO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FINOCCHI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Riso con olio evo e parmigiano: lessare il riso, scolarlo e condirlo con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente con un po' d'acqua di cottura del riso tenuta da parte.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Finocchi alla julienne: mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (I° settimana AUT-INV): pasta al ragù di carne, polpette ricotta e spinaci.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CARNE DI VITELLONE CAT. Z	20	TAGLIO MAGRO MACINATO
SEDANO CAROTA CIPOLLA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

SPINACI	15	FRESCHI O SURGELATI
UOVO	20	Utilizzare circa 3 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
RICOTTA DI MUCCA	30	
PANGRATTATO	Q.B.	
NOCE MOSCATA	Q.B.	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al ragù di carne: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva e se necessario brodo vegetale; aggiungere la carne macinata e rosolare.
Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti.
Lessare la pasta e condire.

Polpette ricotta e spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene.
Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati.
A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto.
Formare delle polpette, ripassarle nel pangrattato e cuocere al forno.

Varianti

PRIMO (pasta al ragù di carne): se maggiormente gradito proporre un ragù di carne in bianco senza l'aggiunta della salsa di pomodoro.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (I° settimana AUT-INV): Risotto alla zucca, crocchette di pesce, purea di patate

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
ZUCCA	30	
CIPOLLA	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	
AROMI	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATI
PATATE	20	
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PATATE	50	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B. (circa 20 ml)	TIEPIDO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto alla zucca: tagliare la zucca a dadini, fare rosolare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino.
Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta.
Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato.
Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano.

Crocchette di pesce: lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.
Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Purea di patate: Lessare le patate in acqua.
Schiacciarle aggiungendo latte tiepido e l'olio extra vergine; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.
Verso fine cottura aggiungere il parmigiano reggiano.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

SABATO (I° settimana AUT-INV): pasta all'ortolana, straccetti di tacchino, insalata di lattuga e carote

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
FARINA	Q.B.	
ARANCIA	Q.B.	SUCCO DI ARANCIA FRESCA SPREMUTA
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	20	
CAROTE	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta all'ortolana (ragù vegetale): tritare finemente la cipolla e stufarla 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 a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa).
A fine cottura salare e togliere gli aromi quindi passare il tutto e condire la pasta aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano

Straccetti di tacchino: battere le fettine di fesa di tacchino, tagliarli a striscioline e passarli nella farina.
Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti infarinati, poca acqua e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo d'arancia agli straccetti, unendo a piacere olive nere snocciolate.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Insalata di lattuga e carote: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.
Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO *(straccetti di tacchino): è possibile sostituire il succo d'arancia con del succo di limone oppure semplicemente aggiungere erbe aromatiche al posto degli agrumi.*

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDI (II° settimana AUT-INV): minestra di riso, carote e patate, prosciutto crudo/cotto, spinaci al parmigiano

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	
PATATE	30	
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	30	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 18 mesi
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI

SPINACI	40	SURGELATI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Minestra di riso, carote e patate: Tagliare a pezzetti piccoli le patate, il sedano, la cipolla, le carote ed eventualmente aggiungere poco pomodoro.
Cuocere in una casseruola con un po' d'olio e acqua.
Cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Prosciutto crudo / cotto: (alternare)

Spinaci al parmigiano: lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio, extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla.
Lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale.
A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il parmigiano.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (II° settimana AUT-INV): gnocchetti sardi al pomodoro, polpettone o polpette, insalata mista

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
GNOCCHETTI SARDI	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLONE CAT. Z	40	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	RAFFERMO
LATTE	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchetti e condirli, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpettone o polpette: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi e una minima quantità di sale.
Dare la forma di un polpettone o delle polpette.
Adagiare in una teglia precedentemente unta con olio e far cuocere in forno con un po' di acqua o brodo a 160°C per circa 40-50 minuti.
Servire in bianco o in salsa di pomodoro.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (II° settimana AUT-INV): orzo o pasta con passato di legumi, parmigiano a tocchetti o in scaglie, insalata lattuga, carote e finocchi, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' grammi**	**NOTE**
ORZO	40	PERLATO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PARMIGIANO REGGIANO	25	TOCCHETTI O SCAGLIE

LATTUGA	10	
CAROTE	10	
FINOCCHI	10	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Orzo o pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Lessare l'orzo in un tegame a parte e una volta cotto unirlo al passato di legumi.

Parmigiano a tocchetti o in scaglie: servire a tocchetti piccoli o in scaglie ed eventualmente insieme all'insalata.

Insalata lattuga, carote e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.
Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.
DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti PRIMO *(orzo e legumi): è possibile sostituire l'orzo con la pasta o con il riso portando la quantità di questi a 30 g.*

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (II° settimana AUT-INV): pasta al sugo di pomodoro con ricotta, cotoletta di pollo o tacchino al forno, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATA O PELATI
RICOTTA	10	DI MUCCA
CIPOLLA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	BASILICO O PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

BIETA	40	
LIMONE	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al sugo di pomodoro e ricotta: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
A fine cottura aggiungere la ricotta schiacciata ed amalgamare bene.
Cuocere la pasta e condirla, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico o un trito di prezzemolo.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale.
Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore.
Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (II° settimana AUT-INV): risotto fantasia, filetti di platessa gratinati, lattuga a striscioline

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
VERDURE DI STAGIONE	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
AGLIO – CIPOLLA	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI PLATESSA	50	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto fantasia: Lessare in poca acqua le verdure mondate.
Frullare ed aggiungere brodo vegetale fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.
In un tegame a parte dorare la cipolla tagliata sottile in poco olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale.
Verso la fine della cottura aggiungere la purea di verdure ed il parmigiano.

Filetti di platessa gratinati al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di platessa (scongelati dal giorno precedente in frigorifero) e disporli su una placca leggermente unta con olio.

Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

SABATO (II° settimana AUT-INV): pasta con olio evo e parmigiano, frittata con spinaci o verdure, carote alla julienne

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
SPINACI	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Frittata con spinaci: Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella (in alternativa verdure di stagione a piacere).

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO: (*frittata con spinaci): è possibile sostituire la frittata con le uova strapazzate se più gradite.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDÌ (III° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e olive, straccetti di tacchino, insalata di lattuga e carote

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
FARINA	Q.B.	
ARANCIA	Q.B.	SUCCO DI ARANCIA FRESCA SPREMUTA
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	20	
CAROTE	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e olive: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Straccetti di tacchino: battere le fettine di fesa di tacchino, tagliarle a striscioline e passarle nella farina.
Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti infarinati, poca acqua e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo d'arancia agli straccetti, unendo a piacere olive nere snocciolate.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Insalata di lattuga e carote: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.
Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO *(straccetti di tacchino): è possibile sostituire il succo d'arancia con del succo di limone oppure semplicemente aggiungere erbe aromatiche al posto degli agrumi.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (III° settimana AUT-INV): riso e piselli, frittata o uova strapazzate, insalata mista

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
CIPOLLA	Q.B.	
PISELLI	30	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	
ZAFFERANO (A PIACERE)	Q.B.	IN POLVERE
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Riso e piselli: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva.
Una volta dorata, unire il riso e farlo tostare qualche istante, quindi unire i piselli surgelati.
Aggiungere brodo vegetale man mano che viene assorbito. (A piacere: verso fine cottura sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo ed unire al riso.)
Togliere la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato.
Mantecare bene e servire.

Frittata: Sbattere le uova aggiungendo il parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti. Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) e condire con una minima quantità di sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (III° settimana AUT-INV): crema di zucca con pasta o orzo, sformato di patate

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO oppure ORZO PERLATO
ZUCCA	30	
CIPOLLA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PATATE	80	
MOZZARELLA	10	
PROSCIUTTO COTTO	10	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
UOVA	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B.	SE NECESSARIO

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Crema di zucca con pasta o orzo: tagliare la zucca a dadini.
Cuocere in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino.
Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta. Unire la pasta precedentemente cotta alla crema zucca ed il parmigiano.

Sformato di patate: lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle. Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il prosciutto cotto tagliato a cubetti piccoli, il parmigiano, l'uovo sbattuto e se necessario aggiungere il latte per amalgamare meglio il composto.
Disporre il composto in una teglia da forno leggermente unta.
Cuocere in forno ben caldo (180°C) per 30 minuti circa.

Varianti

PRIMO *(crema di zucca con pasta): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 50 g*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (III° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, bocconcini di carne in umido, lattuga a striscioline, *dolce*

ALIMENTO	**NIDO QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	
CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	
LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	
PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.

Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri, facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178
Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (III° settimana AUT-INV): pasta o riso con olio evo e parmigiano, polpette di pesce, finocchi alla julienne

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA O RISO	40	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATI
PATATE	20	
UOVO	Q.B.	Se necessario
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	
PREZZEMOLO, AGLIO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FINOCCHI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta o riso olio e parmigiano: lessare la pasta o il riso, scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta o del riso tenuta da parte.

Polpette di pesce: lessare le patate; a parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo e aglio.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato; aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Il composto non deve risultare molle ma consistente per cui se necessario aggiungere dell'uovo o ulteriore pangrattato.
Preparare le polpette, passarle nella farina e cuocere in olio extravergine di oliva fino a che risultino cotte ma non sfaldate.

Finocchi alla julienne: mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

SABATO (III° settimana AUT-INV): pasta con passato di legumi, tocchetti di parmigiano, carote alla julienne

ALIMENTO	**QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PARMIGIANO REGGIANO	25	TOCCHETTI O SCAGLIE

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Parmigiano a tocchetti o in scaglie: servire a tocchetti piccoli o in scaglie.
Eventualmente insieme all'insalata.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

Varianti

PRIMO *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (30 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 40 g.*

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDÌ (IV° settimana AUT-INV): quadrucci con passato di verdure o brodo vegetale, frittata con patate, insalata carote e finocchi

ALIMENTO	QUANTITA' GR.	NOTE
QUADRUCCI	30	ALL'UOVO SECCHI
PATATA	30	
CIPOLLA, SEDANO, CAROTE	Q.B.	
BIETA, BROCCOLETTI, CAVOLFIORE	50	Secondo disponibilità
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PATATE	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

CAROTE	20	
FINOCCHI	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Quadrucci con passato di verdure: mondare le verdure, tagliare a pezzi e cuocere in acqua e frullare.
Riportare a ebollizione, aggiungere i quadrucci e portare a cottura.
Condire con un filo di olio extravergine d'oliva e parmigiano grattugiato.

Frittata con patate: Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle.
Una volta cotte tenere da parte.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Insalata carote e finocchi: Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

PRIMO (pasta con passato di verdure): in alternativa al passato di verdure cuocere la pasta in brodo vegetale (sedano, carota, cipolla, patata).
In alternativa ai quadrucci all'uovo, se non reperibili, utilizzare pasta di semola in piccolo formato.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (IV° settimana AUT-INV): riso del marinaio, ciliegine di mozzarella, insalata mista, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
RISO	40	BRILLATO
SEPPIE E CALAMARI	30	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CILIEGINE DI MOZZARELLA	40	DI MUCCA

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Riso del marinaio: preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale; aggiungere del vino bianco e far evaporare. A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere), poi il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

Ciliegine di mozzarella

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) e condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti

PRIMO (riso del marinaio): è possibile sostituire il riso con la pasta nella stessa quantità.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (IV° settimana AUT-INV): pasta al sugo di genovese, spezzatino di vitello alla genovese, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	NIDO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLO CAT. V	40	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

BIETA	40	
LIMONE	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al sugo di genovese: condire la pasta con la salsina ottenuta dalla preparazione dello spezzatino.

Spezzatino di vitello alla genovese: far rosolare in un tegame l'olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote ecc.).
Aggiungere gli aromi, la carne tagliata a spezzatino (in piccoli bocconcini) oppure a scaloppine (fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio, eventualmente allungando con brodo vegetale o un poco di vino bianco.
Servire con una salsina ottenuta frullando le verdure (se gradita).

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore.
Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (IV° settimana AUT-INV): orzo o pasta con passato di legumi, prosciutto crudo/cotto, carote alla julienne e cappuccio

ALIMENTO	**QUANTITA' grammi**	**NOTE**
ORZO	40	PERLATO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PROSCIUTTO CRUDO MAGRO PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30 30	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 18 mesi SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI

CAVOLO CAPPUCCIO	20	
CAROTE	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Orzo o pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente e quindi cuocerli (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Lessare l'orzo in un tegame a parte e una volta cotto unirlo al passato di legumi.

Prosciutto crudo/cotto: (alternare)

Carote alla julienne e cappuccio: mondare e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo a listarelle sottilissime.

Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

PRIMO *(orzo e legumi): è possibile sostituire l'orzo con la pasta o con il riso portando la quantità di questi a 30 g.*

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (IV° settimana AUT-INV): gnocchetti sardi al pomodoro, merluzzo gratinato al forno, lattuga a striscioline

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
GNOCCHETTI SARDI	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI MERLUZZO	50	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchetti e condirli, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.
Merluzzo gratinato al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

SABATO (IV° settimana AUT-INV): minestrone con pasta o riso, cotoletta di tacchino o pollo al forno, patate al forno o purea di patate

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA O RISO	40	GRANO DURO
POMODORI PELATI	20	
CAROTE SEDANO CIPOLLA VERDURE DI STAGIONE	Q.B 30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PATATE	50	
ROSMARINO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Minestrone con pasta o riso: cuocere in pentola con acqua, carota, sedano, cipolla, pomodori pelati e le verdure di stagione.
Cuocere la pasta ed unirla al minestrone eventualmente passato.
Aggiungere olio evo e parmigiano reggiano.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale.
Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Patate al forno: sbucciare, lavare e tagliare le patate a spicchi piccoli o rondelle; aggiungere rosmarino tritato, una minima quantità di sale e un filo di olio extravergine d'oliva. Infornare a 180°C per 30 minuti.

Varianti: Purea di patate: Lessare le patate in acqua.
Schiacciarle aggiungendo latte tiepido e l'olio extra vergine; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.
Verso fine cottura aggiungere il parmigiano reggiano.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e basilico, polpette di carne bianca, insalata mista con pomodorini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
PREZZEMOLO, ROSMARINO PANGRATTATO E SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	10	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpette di carne bianca: tagliare le fettine di petto di tacchino a striscioline, cuocere in un tegame con un po' di olio, acqua, il trito di aromi ed il limone (succo), quindi passare il tutto.
Formare con l'impasto delle polpette aggiungendo pangrattato quanto basta per ottenere la consistenza desiderata.
Cottura in padella in umido oppure al forno a temperatura media per circa 15 minuti.

Insalata mista con pomodorini: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro.
Unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (I° settimana PRIM-EST): orzo o pasta e piselli, frittata con zucchine, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
ORZO	50	PERLATO
PISELLI	30	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
ZUCCHINE	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Orzo o pasta e piselli: Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi.
Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare.
Lessare l'orzo, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura fino ad ottenere una consistenza morbida.

Frittata con zucchine: Lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o cubetti, cuocere in padella con poca acqua e tenere da parte.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le zucchine e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti

PRIMO *(orzo o pasta e piselli): è possibile sostituire l'orzo con la pasta portando la quantità di quest'ultima a 40g*

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (I° settimana PRIM-EST): risotto alla crema di asparagi o con verdure di stagione, bocconcini di carne in umido, purea di patate

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
RISO	40	BRILLATO
ASPARAGI	30	In alternativa verdure di stagione a piacere
CIPOLLA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PATATE	50	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B. (circa 20 ml)	TIEPIDO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto alla crema di asparagi: mettere a stufare gli asparagi preventivamente mondati e tagliati a pezzetti con la cipolla tritata finemente, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.
Frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia.
Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato.
Verso la fine della cottura aggiungere la crema di asparagi e mantecare con parmigiano.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Purea di patate: Lessare le patate in acqua. Schiacciarle aggiungendo latte tiepido e l'olio extra vergine; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.

Verso fine cottura aggiungere il parmigiano reggiano.

Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, polpette di ricotta e spinaci.

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

SPINACI	15	FRESCHI O SURGELATI
UOVO	20	Utilizzare circa 3 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
RICOTTA DI MUCCA	30	
PANGRATTATO	Q.B.	
NOCE MOSCATA	Q.B.	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpette ricotta e spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene.
Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati.
A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto. Formare delle polpette, ripassarle nel pan grattato e cuocere al forno.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (I° settimana PRIM-EST): pasta con zucchine, polpette di tonno (tonnini), fagiolini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
ZUCCHINE	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO

TONNO	30	SGOCCIOLATO
UOVO	10	UTILIZZARE 1 UOVO PER 5 BAMBINI
ZUCCHINE, PEPERONI, CIPOLLE	20+20+10	
PATATE	20	
PANGRATTATO	Q.B.	BAGNATO NEL LATTE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o a piccoli cubetti e far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla.

Cuocere le zucchine a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale o acqua di cottura della pasta.

A fine cottura eliminare l'aglio o la cipolla e profumare con aromi (es. basilico o prezzemolo) e passare il tutto. Cuocere la pasta e condire con la crema di zucchine aggiungendo parmigiano reggiano.

Polpette di tonno o tonnini: tagliare in pezzi le verdure e le patate, mettere in teglia con olio extravergine d'oliva, cuocere in forno per 30' circa.

Frullare; preparare l'impasto con tonno, uovo, pane bagnato nel latte e ben strizzato, unire il passato di ortaggi e lavorare l'impasto aggiungendo eventualmente pangrattato sino ad ottenere la consistenza voluta.

Formare le polpettine, ripassarle nel pangrattato ed infornare a 180° per 20'.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore. Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

SABATO (I° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e olive, straccetti di tacchino, insalata di carote e finocchi

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
FARINA	Q.B.	
ARANCIA	Q.B.	SUCCO
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CAROTE	20	
FINOCCHI	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e olive: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Straccetti di tacchino: battere le fettine di fesa di tacchino, tagliarle a striscioline e passarle nella farina.
Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti infarinati, poca acqua e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo d'arancia agli straccetti, unendo a piacere olive nere snocciolate.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Insalata di carote e finocchi: Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO *(straccetti di tacchino): è possibile sostituire il succo d'arancia con succo di limone oppure semplicemente aggiungere erbe aromatiche al posto degli agrumi.*

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDI (II° settimana PRIM-EST): risotto primavera, cotoletta di pollo o tacchino al forno, zucchine trifolate

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
RISO	40	BRILLATO
PISELLI	20	SURGELATI
CIPOLLA, CAROTA, SEDANO, ZUCCHINE	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

ZUCCHINE	40	
PREZZEMOLO	Q.B.	
AGLIO	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto primavera: mondare, lavare e tagliare a pezzetti piccoli sedano, cipolla, carote, zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale.
Cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale.
Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Zucchine trifolate: mondare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiaiata d'acqua e a piacere uno spicchio d'aglio, far cuocere lentamente. A cottura ultimata rimuovere l'aglio e condire con olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e una minima quantità sale.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e basilico, prosciutto crudo/cotto, carote e patate lesse in insalata

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	30	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min. 18 mesi SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30	

PATATE	30	
CAROTE	30	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A fine cottura aggiungere la ricotta schiacciata ed amalgamare bene. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico o un trito di prezzemolo.

Prosciutto crudo/cotto: (alternare).

Carote e patate lesse in insalata: Pelare, mondare e lavare patate e carote e lessarle in poca acqua.
Scolare, tagliare a cubetti, eventualmente schiacciare patate e carote, condire con olio extravergine di oliva ed aggiungere prezzemolo tritato se gradito.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta con passato di legumi, parmigiano a tocchetti o in scaglie, insalata mista con pomodorini, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PARMIGIANO REGGIANO	25	TOCCHETTI O SCAGLIE

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	10	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare, aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Parmigiano a tocchetti o in scaglie: servire a tocchetti piccoli o in scaglie. Eventualmente insieme all'insalata.

Insalata mista con pomodorini: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro.
Unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti

PRIMO *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (30 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 40 g.*

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, polpettone o polpette, fagiolini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLONE CAT.Z	40	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	RAFFERMO
LATTE	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Polpettone o polpette: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale.
Dare la forma di un polpettone o delle polpette.
Adagiare in una teglia precedentemente unta con olio e far cuocere in forno con un po' di acqua o brodo a 160°C per circa 40-50 minuti. Servire in bianco o in salsa di pomodoro.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore.
Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (II° settimana PRIM-EST): gnocchetti sardi al pomodoro, crocchette di pesce, lattuga a striscioline

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
GNOCCHETTI SARDI	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATI
PATATE	20	
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Gnocchetti sardi al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Crocchette di pesce: lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.
Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

SABATO (II° settimana PRIM-EST): pasta con tonno e zucchine, frittata con patate, insalata di pomodori

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	
TONNO SOTT'OLIO	10	SGOCCIOLATO
ZUCCHINE	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PATATE	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

POMODORI	50	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con tonno e zucchine: mondare, lavare e tagliare a rondelle o cubetti le zucchine.
Far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla.
Cuocere le zucchine a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura della pasta.
Aggiungere il tonno ben sgocciolato; insaporire con prezzemolo ed una volta cotta la pasta condire con il sugo di tonno e zucchine.

Frittata con patate: Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti e lessarle.
Una volta cotte tenere da parte.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Insalata di pomodori: mondare, lavare e tagliare a fettine o a cubetti i pomodori.
Condire con un filo di olio extravergine di oliva e una minima quantità di sale

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDÌ (III° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e olive, bocconcini di carne in umido, insalata lattuga e pomodori

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	20	
POMODORI	30	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e olive: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli, teneri e facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Insalata lattuga e pomodori: mondare e lavare la lattuga e i pomodori, tagliare la lattuga a listarelle e i pomodori a cubetti; condire con un pizzico sale e olio extravergine d'oliva.

Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (III° settimana PRIM-EST): pasta con zucchine, ciliegine di mozzarella, insalata carote e finocchi, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
ZUCCHINE	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO

CILIEGINE DI MOZZARELLA	40	DI MUCCA

CAROTE	20	
FINOCCHI	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o a piccoli cubetti e far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla.
Cuocere le zucchine a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale o acqua di cottura della pasta.
A fine cottura eliminare l'aglio o la cipolla e profumare con aromi (es. basilico o prezzemolo) e passare il tutto.
Cuocere la pasta e condire con la crema di zucchine aggiungendo parmigiano reggiano.

Ciliegine di mozzarella

Insalata carote e finocchi: Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (III° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e basilico, cotoletta di vitello al forno, insalata mista

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLO CAT.V	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
AROMI	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.

Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Cotoletta di vitello al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare la carne nel latte e poi nel pangrattato.

Ungere leggermente una teglia da forno e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) e condire con una minima quantità di sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (III° settimana PRIM-EST): riso con piselli, frittata o uova strapazzate carote alla julienne

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
CIPOLLA	Q.B.	
PISELLI	30	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	
ZAFFERANO (A PIACERE)	Q.B.	IN POLVERE
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Riso e piselli: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva.
Una volta dorata, unire il riso e farlo tostare qualche istante, quindi unire i piselli surgelati.
Aggiungere brodo vegetale man mano che viene assorbito (a piacere verso fine cottura sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo ed unire al riso).
Togliere la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato.
Mantecare bene e servire.

Frittata: Sbattere le uova aggiungendo il parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (III° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, polpette o crocchette di pesce, fagiolini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATI
PATATE	20	
UOVO	Q.B.	Se necessario
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	
PREZZEMOLO, AGLIO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Polpette di pesce: lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo e aglio.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Il composto non deve risultare molle ma consistente per cui se necessario aggiungere dell'uovo o ulteriore pangrattato.
Con il composto preparare delle polpette e passarle nella farina.
Cuocere in olio extravergine di oliva fino a che le polpette risultino cotte restando integre.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore. Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

SABATO (III° settimana PRIM-EST): pasta all'ortolana o insalata di pasta mediterranea, straccetti di tacchino, insalata di pomodori.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
FARINA	Q.B.	
ARANCIA	Q.B.	SUCCO
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POMODORI	50	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta all'ortolana (ragù vegetale): tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in una 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 ed a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa) ed a fine cottura salare e togliere gli aromi.
Passare il tutto e condire la pasta aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano.

Straccetti di tacchino: battere le fettine di fesa di tacchino, tagliarli a striscioline e passarli nella farina.
Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti infarinati, poca acqua e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo d'arancia agli straccetti, unendo a piacere olive nere snocciolate.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Insalata di pomodori: mondare, lavare e tagliare a fettine o a cubetti i pomodori. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e una minima quantità di sale.

Varianti: **Insalata di pasta mediterranea:** lavare i pomodorini e tagliarli a piccoli pezzi.
Tagliare a dadini la mozzarella e le olive nere snocciolate.
Lessare la pasta (piccolo formato) in acqua bollente leggermente salata, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile; unire la pasta ai pomodorini, alla mozzarella e alle olive e condire con olio extravergine, una minima quantità di sale e basilico.
Riporre in frigo prima di servire.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	
POMODORINI	30	
MOZZARELLA	20	
OLIVE NERE SNOCCIOLATE, BASILICO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDÌ (IV° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, cotoletta di pollo o tacchino al forno, fagiolini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore.
Condirli con olio, a piacere un po' di aceto e una minima quantità di sale

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta con passato di legumi, tocchettini di parmigiano, insalata mista

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PARMIGIANO REGGIANO	25	TOCCHETTI O SCAGLIE

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Parmigiano reggiano: servire a tocchetti piccoli o in scaglie, eventualmente insieme all'insalata.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

PRIMO *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (30 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 40 g.*

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (IV° settimana PRIM-EST): risotto primavera o insalata di riso, frittata con zucchine, insalata di pomodori

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
PISELLI	20	SURGELATI
CIPOLLA, CAROTA, SEDANO, ZUCCHINE	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
ZUCCHINE	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

POMODORI	50	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto primavera: mondare, lavare e tagliare a pezzetti piccoli sedano, cipolla, carote, zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale; cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Frittata con zucchine: Lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o cubetti, cuocere in padella con poca acqua e tenere da parte. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le zucchine e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti. Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Insalata di pomodori: mondare, lavare e tagliare a fettine o a cubetti i pomodori.
Condire con un filo di olio extravergine di oliva e una minima quantità di sale.

Varianti

Insalata di riso o orzo: lessare il riso o l'orzo in abbondante acqua, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile.
Lavare e asciugare le zucchine, sbucciare le carote, tagliare le verdure a piccoli cubetti o a julienne.
Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi e tenerli da parte.
Rosolare e cuocere gli ortaggi (eccetto i pomodorini) in una padella con poco olio per circa 15 minuti, mescolando. Lasciar raffreddare. Unire le verdure e i pomodorini al riso (o all' orzo), il tonno ben sgocciolato e il formaggio tagliato a cubetti.
Condire con olio extravergine d'oliva e una minima quantità di sale.
Riporre in frigo prima di servire.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	In alternativa ORZO PERLATO 50 g
POMODORINI, CAROTE, ZUCCHINE	30	
TONNO SOTT'OLIO	20	SGOCCIOLATO
FORMAGGIO TIPO EMMENTHAL O FONTINA	10	
PREZZEMOLO	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta al sugo di pomodoro e melanzane, polpettone o polpette, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
MELANZANE	20	
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLONE CAT.Z	40	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	RAFFERMO
LATTE	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e melanzane: lavare, mondare e tagliare a cubetti piccoli le melanzane e cuocerle insieme al pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
Rimuovere la cipolla, eventualmente frullare la salsa con le melanzane.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpettone o polpette: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale.
Dare la forma di un polpettone o delle polpette.
Adagiare in una teglia precedentemente unta con olio e far cuocere in forno con un po' di acqua o brodo a 160°C per circa 40-50 minuti. Servire in bianco o in salsa di pomodoro.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta o riso con seppioline e zucchine, merluzzo o platessa gratinati al forno, insalata lattuga e pomodori

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA O RISO	40	
SEPPIOLINE	30	SURGELATI
ZUCCHINE	20	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	20	
POMODORI	30	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con seppioline e zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle e far rosolare in una padella con olio e cipolla o aglio a piacere.
Aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta qualora le zucchine si dovessero asciugare troppo.
Aggiungere le seppioline pulite.
Ultimare la cottura, e profumare con aromi (es. prezzemolo).
A piacere è possibile frullare parte delle zucchine per ottenere un condimento cremoso.
Ulteriore variante con aggiunta di pomodorini a spicchi.
Merluzzo gratinato al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Insalata lattuga e pomodori: mondare e lavare la lattuga e i pomodori, tagliare la lattuga a listarelle e i pomodori a cubetti; condire con un pizzico sale e olio extravergine d'oliva.

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

SABATO (IV° settimana PRIM-EST): gnocchetti sardi al pomodoro, prosciutto crudo /cotto, insalata carote e finocchi

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
GNOCCHETTI SARDI	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	30	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 18 mesi
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI

CAROTE	20	
FINOCCHI	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Prosciutto crudo/cotto

Insalata carote e finocchi: Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Tabelle dietetiche ASILO NIDO 1-3 ANNI su cinque giorni

MENÙ AUTUNNO INVERNO (in vigore da ottobre a marzo)

NIDO AUTUNNO-INVERNO I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con passato di legumi	Riso con olio evo e parmigiano	Pasta al ragù di carne	Risotto alla zucca
Polpette di carne bianca	Frittata con patate	Bocconcini di carne in umido	Polpette di ricotta e spinaci	Crocchette di pesce
Spinaci (ortaggi/ verdure di stagione)	Finocchi alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)		Lattuga a striscioline
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

NIDO AUTUNNO-INVERNO II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Minestra di riso, carote e patate	Gnocchetti sardi al pomodoro	Orzo o Pasta con passato di legumi	Pasta al sugo di pomodoro con ricotta	Risotto fantasia
Frittata con spinaci o verdure	Polpettone o Polpette	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Cotoletta di pollo o tacchino al forno	Platessa gratinata al forno
	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di lattuga, carote e finocchi (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Bieta lessa olio e limone (ortaggi/ verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

NIDO AUTUNNO-INVERNO III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e olive	Pasta con passato di legumi	Crema di zucca con pasta o orzo	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta o Riso con olio evo e parmigiano
Straccetti di tacchino	Frittata o uova strapazzate	Sformato di patate	Bocconcini di carne in umido	Polpette di pesce
Insalata di lattuga e carote (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)		Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Finocchi alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

NIDO AUTUNNO-INVERNO IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Quadrucci con passato di verdure o brodo vegetale	Riso del marinaio	Pasta al sugo di genovese	Orzo o Pasta con passato di legumi	Gnocchetti sardi al pomodoro
Cotoletta di pollo o tacchino al forno	Ciliegine di mozzarella	Spezzatino di vitello alla genovese	Frittata con patate	Merluzzo gratinato al forno
Patate al forno o purea di patate	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Bieta lessa olio e limone (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne e cappuccio (ortaggi/ verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

MENÙ PRIMAVERA ESTATE *(in vigore nel mese di settembre e da aprile fino a chiusura dell'anno scolastico)*

NIDO PRIMAVERA-ESTATE I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Orzo o Pasta e piselli	Risotto alla crema di asparagi o con verdure di stagione	Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta o riso con zucchine
Polpette di carne bianca	Frittata con zucchine	Bocconcini di carne in umido	Polpette di ricotta e spinaci	Crocchette di pesce
Insalata mista con pomodorini (ortaggi/ verdure di stagione)	*Dolce*	Purea di patate		Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

NIDO PRIMAVERA-ESTATE II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto primavera	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con passato di legumi	Pasta con olio evo e parmigiano	Gnocchetti sardi al pomodoro
Cotoletta di pollo o tacchino al forno	Prosciutto crudo/ cotto	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Polpettone o Polpette	Filetti di platessa gratinati
Zucchine trifolate (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote e patate lesse in insalata (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista con pomodorini (ortaggi/ verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi/ verdure di stagione)
		Dolce		
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

NIDO PRIMAVERA-ESTATE III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e olive	Pasta al ragù bianco	Pasta pomodoro e basilico	Riso con piselli e zucchine	Pasta con olio evo e parmigiano
Bocconcini di carne in umido	Ciliegine di mozzarella	Straccetti di tacchino	Frittata o uova strapazzate	Polpette di tonno (tonnini)
Insalata di carote e finocchi (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di pomodori (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

NIDO PRIMAVERA-ESTATE IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta con passato di legumi	Risotto primavera o Insalata di riso	Pasta al pomodoro e melanzane	Pasta o riso con seppioline e zucchine
Cotoletta di pollo o tacchino al forno	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Frittata con zucchine o uova strapazzate	Polpettone o polpette	Merluzzo o platessa gratinati al forno
Fagiolini (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi/ verdure di stagione)	Insalata di pomodori (ortaggi/ verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi/ verdure di stagione) *Dolce*	Insalata lattuga e pomodori (ortaggi/ verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

Ricettario ASILO NIDO su 5 giorni

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDI (I° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, polpette di carne bianca, spinaci.

ALIMENTO	**NIDO QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
PREZZEMOLO, ROSMARINO PANGRATTATO E SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

SPINACI	40	SURGELATI
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	A PIACERE
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla e cuocere la pasta; condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpettine di carne bianca: tagliare le fettine di fesa di tacchino a striscioline, cuocere in un tegame con un po' di olio, acqua, il trito di aromi ed il limone (succo), quindi passare il tutto.
Formare con l'impasto delle polpette aggiungendo pangrattato quanto basta per ottenere la consistenza desiderata.
Cottura in padella in umido oppure al forno a temperatura media per circa 15 minuti.

Spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla.
Lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale.
A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il succo di limone, se gradito.

Varianti

SECONDO *(polpettine di carne bianca): il tacchino è sostituibile con il petto di pollo.*
È possibile creare un'alternativa 'verde' della ricetta, aggiungendo all'impasto una piccola quantità di spinaci lessati e tritati.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (I° settimana AUT-INV): pasta con passato di legumi, frittata con patate, finocchi alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PATATE	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

FINOCCHI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Frittata con patate: Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti e lessarle.
Una volta cotte tenerle da parte.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti (se più gradita è possibile la cottura in padella).

Finocchi alla julienne: mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti PRIMO *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso, nella stessa quantità della pasta (30 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 40 g.*

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (I° settimana AUT-INV): riso con olio evo e parmigiano, bocconcini di carne in umido, carote alla julienne

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Riso con olio evo e parmigiano: lessare il riso, scolarlo e condirlo con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente con un po' d'acqua di cottura del riso tenuta da parte.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (I° settimana AUT-INV): pasta al ragù di carne, polpette ricotta e spinaci.

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CARNE DI VITELLONE CAT. Z	20	TAGLIO MAGRO MACINATO
SEDANO CAROTA CIPOLLA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

SPINACI	15	FRESCHI O SURGELATI
UOVO	20	Utilizzare circa 3 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
RICOTTA DI MUCCA	30	
PANGRATTATO	Q.B.	
NOCE MOSCATA	Q.B.	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al ragù di carne: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva e se necessario brodo vegetale; aggiungere la carne macinata e rosolare.
Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti.
Lessare la pasta e condire.

Polpette ricotta e spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene.
Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati.
A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto.
Formare delle polpette, ripassarle nel pangrattato e cuocere al forno.

Varianti

PRIMO (pasta al ragù di carne) : se maggiormente gradito proporre un ragù di carne in bianco senza l'aggiunta della salsa di pomodoro.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (I° settimana AUT-INV): Risotto alla zucca, crocchette di pesce, lattuga a striscioline

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
ZUCCA	30	
CIPOLLA	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	
AROMI	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATI
PATATE	20	
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto alla zucca: tagliare la zucca a dadini, fare rosolare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino.
Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta.
Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato.
Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano.

Crocchette di pesce: lessare le patate ed a parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.
Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDI (II° settimana AUT-INV): minestra di riso, carote e patate, frittata con spinaci o verdure di stagione.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	
PATATE	30	
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
SPINACI	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	
PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Minestra di riso, carote e patate: Tagliare a pezzetti piccoli le patate, il sedano, la cipolla, le carote ed eventualmente aggiungere poco pomodoro.
Cuocere in una casseruola con un po' d'olio e acqua.
Cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Frittata con spinaci: Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (II° settimana AUT-INV): gnocchetti sardi al pomodoro, polpettone o polpette, insalata mista

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
GNOCCHETTI SARDI	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLONE CAT. Z	40	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	RAFFERMO
LATTE	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
Cuocere gli gnocchetti e condirli, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpettone o polpette: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi e una minima quantità di sale.
Dare la forma di un polpettone o delle polpette.
Adagiare in una teglia precedentemente unta con olio e far cuocere in forno con un po' di acqua o brodo a 160°C per circa 40-50 minuti.
Servire in bianco o in salsa di pomodoro.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (II° settimana AUT-INV): orzo o pasta con passato di legumi, parmigiano a tocchetti o in scaglie, insalata lattuga, carote e finocchi, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' grammi**	**NOTE**
ORZO	40	PERLATO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PARMIGIANO REGGIANO	25	TOCCHETTI O SCAGLIE

LATTUGA	10	
CAROTE	10	
FINOCCHI	10	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Orzo o pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Lessare l'orzo in un tegame a parte e una volta cotto unirlo al passato di legumi.

Parmigiano a tocchetti o in scaglie: servire a tocchetti piccoli o in scaglie. Eventualmente insieme all'insalata.

Insalata lattuga, carote e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.
Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti PRIMO *(orzo e legumi): è possibile sostituire l'orzo con la pasta o con il riso portando la quantità di questi a 30 g.*

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (II° settimana AUT-INV): pasta al sugo di pomodoro con ricotta, cotoletta di pollo o tacchino al forno, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATA O PELATI
RICOTTA	10	DI MUCCA
CIPOLLA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	BASILICO O PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

BIETA	40	
LIMONE	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al sugo di pomodoro e ricotta: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A fine cottura aggiungere la ricotta schiacciata ed amalgamare bene.
Cuocere la pasta e condirla, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico o un trito di prezzemolo.
Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.
Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore.
Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (II° settimana AUT-INV): risotto fantasia, filetti di platessa gratinati, lattuga a striscioline

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
VERDURE DI STAGIONE	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
AGLIO – CIPOLLA	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI PLATESSA	50	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto fantasia: Lessare in poca acqua le verdure mondate. Frullare ed aggiungere brodo vegetale fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.
In un tegame a parte dorare la cipolla tagliata sottile in poco olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale.
Verso la fine della cottura aggiungere la purea di verdure ed il parmigiano.

Filetti di platessa gratinati al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di platessa (scongelati dal giorno precedente in frigorifero) e disporli su una placca leggermente unta con olio.
Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

Varianti

PRIMO (riso con broccoli): sostituire a piacere i broccoli con le cime di rape, seguendo lo stesso procedimento, ovvero sbollentando le cime di rapa, frullandole e unendo la crema ottenuta al risotto.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDÌ (III° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e olive, straccetti di tacchino, insalata di lattuga e carote

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
FARINA	Q.B.	
ARANCIA	Q.B.	SUCCO DI ARANCIA FRESCA SPREMUTA
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	20	
CAROTE	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e olive: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Straccetti di tacchino: battere le fettine di fesa di tacchino, tagliarle a striscioline e passarle nella farina. Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti infarinati, poca acqua e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo d'arancia agli straccetti, unendo a piacere olive nere snocciolate.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Insalata di lattuga e carote: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.
Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO *(straccetti di tacchino): è possibile sostituire il succo d'arancia con del succo di limone oppure semplicemente aggiungere erbe aromatiche al posto degli agrumi.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (III° settimana AUT-INV): pasta con passato di legumi, frittata o uova strapazzate, insalata mista

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare; aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Frittata: Sbattere le uova aggiungendo il parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) e condire con una minima quantità di sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (III° settimana AUT-INV): crema di zucca con pasta o orzo, sformato di patate

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO oppure ORZO PERLATO
ZUCCA	30	
CIPOLLA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PATATE	80	
MOZZARELLA	10	
PROSCIUTTO COTTO	10	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
UOVA	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B.	SE NECESSARIO

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Crema di zucca con pasta o orzo: tagliare la zucca a dadini.
Cuocere in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino.
Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta.
Unire la pasta precedentemente cotta alla crema zucca ed il parmigiano.

Sformato di patate: lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle.
Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il prosciutto cotto tagliato a cubetti piccoli, il parmigiano, l'uovo sbattuto e se necessario aggiungere il latte per amalgamare meglio il composto.
Disporre il composto in una teglia da forno leggermente unta.
Cuocere in forno ben caldo (180°C) per 30 minuti circa.

Varianti

PRIMO *(crema di zucca con pasta): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 50 g*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (III° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, bocconcini di carne in umido, lattuga a striscioline, *dolce*

ALIMENTO	**NIDO QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.

Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri, facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178
Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (III° settimana AUT-INV): pasta o riso con olio evo e parmigiano, polpette di pesce, finocchi alla julienne

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA O RISO	40	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATI
PATATE	20	
UOVO	Q.B.	Se necessario
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	
PREZZEMOLO, AGLIO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FINOCCHI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta o riso con olio evo e parmigiano: lessare la pasta o il riso, scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta o del riso tenuta da parte.

Polpette di pesce: lessare le patate ed a parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo e aglio.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Il composto non deve risultare molle ma consistente per cui se necessario aggiungere dell'uovo o ulteriore pangrattato.
Preparare con il composto delle polpette e passarle nella farina.
Cuocere in olio extravergine di oliva fino a che le polpette risultino cotte restando integre.

Finocchi alla julienne: mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

LUNEDÌ (IV° settimana AUT-INV): quadrucci con passato di verdure o brodo vegetale, cotoletta di pollo o tacchino al forno, patate al forno o purea di patate.

ALIMENTO	QUANTITA' GR.	NOTE
QUADRUCCI	30	ALL'UOVO SECCHI
PATATA	30	
CIPOLLA, SEDANO, CAROTE	Q.B.	
BIETA, BROCCOLETTI, CAVOLFIORE	50	Secondo disponibilità
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PATATE	50	
ROSMARINO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Quadrucci con passato di verdure: mondare le verdure, tagliare a pezzi e cuocere in acqua e frullare. Riportare a ebollizione, aggiungere i quadrucci e portare a cottura.
Condire con un filo di olio extravergine d'oliva e parmigiano grattugiato.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale.
Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.
Patate al forno: sbucciare, lavare e tagliare le patate a spicchi piccoli o rondelle; aggiungere rosmarino tritato, una minima quantità di sale e un filo di olio extravergine d'oliva. Infornare a 180°C per 30 minuti.

Varianti

PRIMO (pasta con passato di verdure): in alternativa al passato di verdure cuocere la pasta in brodo vegetale (sedano, carota, cipolla, patata).
In alternativa ai quadrucci all'uovo, se non reperibili, utilizzare pasta di semola in piccolo formato.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MARTEDI (IV° settimana AUT-INV): riso del marinaio, ciliegine di mozzarella, insalata mista, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
RISO	40	BRILLATO
SEPPIE E CALAMARI	30	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CILIEGINE DI MOZZARELLA	40	DI MUCCA

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Riso del marinaio: preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale; aggiungere del vino bianco e far evaporare.
A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere), poi il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

Ciliegine di mozzarella

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) e condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti

PRIMO (riso del marinaio): è possibile sostituire il riso con la pasta nella stessa quantità.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

MERCOLEDI (IV° settimana AUT-INV): pasta al sugo di genovese, spezzatino di vitello alla genovese, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	**NIDO QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLO CAT. V	40	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

BIETA	40	
LIMONE	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al sugo di genovese: condire la pasta con la salsina ottenuta dalla preparazione dello spezzatino.

Spezzatino di vitello alla genovese: far rosolare in un tegame l'olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote ecc).
Aggiungere gli aromi, la carne tagliata a spezzatino (in piccoli bocconcini) oppure a scaloppine (fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio, eventualmente allungando con brodo vegetale o un poco di vino bianco.
Servire con una salsina ottenuta frullando le verdure (se gradita).

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore.
Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

GIOVEDI (IV° settimana AUT-INV): orzo o pasta con passato di legumi, frittata con patate, carote alla julienne e cappuccio

ALIMENTO	QUANTITA' grammi	NOTE
ORZO	40	PERLATO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PATATE	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

CAVOLO CAPPUCCIO	20	
CAROTE	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Orzo o pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente quindi cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura. Lessare l'orzo in un tegame a parte e una volta cotto unirlo al passato di legumi.

Frittata con patate: Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti e lessarle.
Una volta cotte tenere da parte.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.
Carote alla julienne e cappuccio: mondare e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo a listarelle sottilissime. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

***Varianti PRIMO** (orzo e legumi): è possibile sostituire l'orzo con la pasta o con il riso portando la quantità di questi a 30 g.*

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO NIDO

VENERDI (IV° settimana AUT-INV): gnocchetti sardi al pomodoro, merluzzo gratinato al forno, lattuga a striscioline

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
GNOCCHETTI SARDI	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI MERLUZZO	50	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
Cuocere gli gnocchetti e condirli, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Merluzzo gratinato al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio.
Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e basilico, polpette di carne bianca, insalata mista con pomodorini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
PREZZEMOLO, ROSMARINO PANGRATTATO E SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	10	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpette di carne bianca: tagliare le fettine di petto di tacchino a striscioline, cuocere in un tegame con un po' di olio, acqua, il trito di aromi ed il limone (succo), quindi passare il tutto.
Formare con l'impasto delle polpette aggiungendo pangrattato quanto basta per ottenere la consistenza desiderata.
Cottura in padella in umido oppure al forno a temperatura media per circa 15 minuti.

Insalata mista con pomodorini: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro. Unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (I° settimana PRIM-EST): orzo o pasta e piselli, frittata con zucchine, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
ORZO	50	PERLATO
PISELLI	30	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
ZUCCHINE	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Orzo o pasta e piselli: Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi.
Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare. Lessare l'orzo, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura fino ad ottenere una consistenza morbida.
Frittata con zucchine: Lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o cubetti, cuocere in padella con poca acqua e tenere da parte.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le zucchine e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti

PRIMO *(orzo o pasta e piselli): è possibile sostituire l'orzo con la pasta portando la quantità di quest'ultima a 40 g*

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (I° settimana PRIM-EST): risotto alla crema di asparagi o con verdure di stagione, bocconcini di carne in umido, purea di patate

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
RISO	40	BRILLATO
ASPARAGI	30	In alternativa verdure di stagione a piacere
CIPOLLA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PATATE	50	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B. (circa 20 ml)	TIEPIDO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto alla crema di asparagi: mettere a stufare gli asparagi preventivamente mondati e tagliati a pezzetti con la cipolla tritata finemente, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.
Frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia.
Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere la crema di asparagi e mantecare con parmigiano.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Purea di patate: Lessare le patate in acqua. Schiacciarle aggiungendo latte tiepido e l'olio extra vergine; amalgamare bene mescolando a fuoco lento. Verso fine cottura aggiungere il parmigiano reggiano.

Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, polpette di ricotta e spinaci.

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

SPINACI	15	FRESCHI O SURGELATI
UOVO	20	Utilizzare circa 3 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
RICOTTA DI MUCCA	30	
PANGRATTATO	Q.B.	
NOCE MOSCATA	Q.B.	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpette ricotta e spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene.
Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati.
A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto.
Formare delle polpette, ripassarle nel pan grattato e cuocere al forno.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (I° settimana PRIM-EST): pasta o riso con zucchine, crocchette di pesce, fagiolini

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
ZUCCHINE	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	50	SURGELATI
PATATE	20	
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o a piccoli cubetti e far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla.
Cuocere le zucchine a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale o acqua di cottura della pasta.
A fine cottura eliminare l'aglio o la cipolla e profumare con aromi (es. basilico o prezzemolo) e passare il tutto.
Cuocere la pasta e condire con la crema di zucchine aggiungendo parmigiano reggiano.

Crocchette di pesce: lessare le patate ed a parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.
Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva.
Infornare a 180°C per 20 minuti.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore.
Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDI (II° settimana PRIM-EST): risotto primavera, cotoletta di pollo o tacchino al forno, zucchine trifolate

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
RISO	40	BRILLATO
PISELLI	20	SURGELATI
CIPOLLA, CAROTA, SEDANO, ZUCCHINE	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

ZUCCHINE	40	
PREZZEMOLO	Q.B.	
AGLIO	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto primavera: **mondare**, lavare e tagliare a pezzetti piccoli sedano, cipolla, carote, zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale.
Cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Zucchine trifolate: mondare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiaiata d'acqua e a piacere uno spicchio d'aglio, far cuocere lentamente.
A cottura ultimata rimuovere l'aglio e condire con olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e una minima quantità sale.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e basilico, prosciutto crudo/cotto, carote e patate lesse in insalata

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	30	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 18 mesi
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI

PATATE	30	
CAROTE	30	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
A fine cottura aggiungere la ricotta schiacciata ed amalgamare bene.
Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico o un trito di prezzemolo.

Prosciutto crudo/cotto : (alternare).

Carote e patate in insalata: Pelare, mondare e lavare patate e carote e lessarle in poca acqua.
Scolare, tagliare a cubetti, eventualmente schiacciare patate e carote, condire con olio extravergine di oliva ed eventualmente prezzemolo tritato a piacere.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta con passato di legumi, parmigiano a tocchetti o in scaglie, insalata mista con pomodorini, *dolce*

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PARMIGIANO REGGIANO	25	TOCCHETTI O SCAGLIE

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	10	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Parmigiano a tocchetti o in scaglie: servire a tocchetti piccoli o in scaglie.

Eventualmente insieme all'insalata.

Insalata mista con pomodorini: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro.

Unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

***Varianti PRIMO** (pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (30 g) oppure con **orzo o farro** aumentando la quantità di quest'ultimi a 40 g.*

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, polpettone o polpette, fagiolini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLONE CAT.Z	40	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	RAFFERMO
LATTE	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Polpettone o polpette: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale.
Dare la forma di un polpettone o delle polpette.
Adagiare in una teglia precedentemente unta con olio e far cuocere in forno con un po' di acqua o brodo a 160°C per circa 40-50 minuti.
Servire in bianco o in salsa di pomodoro.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore. Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (II° settimana PRIM-EST): gnocchetti sardi al pomodoro, filetti di platessa gratinati, lattuga a striscioline

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
GNOCCHETTI SARDI	40	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI DI PLATESSA	50	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Gnocchetti sardi al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Filetti di platessa al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di platessa (scongelati dal giorno precedente in frigorifero) e disporli su una placca leggermente unta con olio.
Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDÌ (III° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e olive, bocconcini di carne in umido, insalata di carote e finocchi.

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CARNE DI VITELLO CAT. V	40	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
FARINA	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CAROTE	20	
FINOCCHI	20	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e olive: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli, teneri e facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Insalata di carote e finocchi: Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti SECONDO: *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (III° settimana PRIM-EST): pasta al ragù bianco, ciliegine di mozzarella, insalata di pomodori, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
CARNE DI VITELLONE CAT. Z	20	TAGLIO MAGRO MACINATO
SEDANO CAROTA CIPOLLA	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
AROMI	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	
CILIEGINE DI MOZZARELLA	40	DI MUCCA

POMODORI	50	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al ragù di carne bianco: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva e se necessario brodo vegetale; aggiungere la carne macinata e rosolare.
Unire gli aromi, poco sale e cuocere per circa 30 minuti.
Lessare la pasta e condire.

Ciliegine di mozzarella

Insalata di pomodori: mondare, lavare e tagliare a fettine o a cubetti i pomodori.
Condire con un filo di olio extravergine di oliva e una minima quantità di sale

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (III° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e basilico, straccetti di tacchino, insalata mista

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TACCHINO	40	FESA
FARINA	Q.B.	
ARANCIA	Q.B.	SUCCO DI ARANCIA FRESCA SPREMUTA
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Straccetti di tacchino: battere le fettine di fesa di tacchino, tagliarli a striscioline e passarli nella farina. Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti infarinati, poca acqua e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo d'arancia agli straccetti, unendo a piacere olive nere snocciolate.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) e condire con una minima quantità di sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (III° settimana PRIM-EST): riso con piselli e zucchine, frittata o uova strapazzate, carote alla julienne

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
CIPOLLA	Q.B.	
PISELLI	30	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	
ZAFFERANO (A PIACERE)	Q.B.	IN POLVERE
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Riso e piselli: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva.
Una volta dorata, unire il riso e farlo tostare qualche istante, quindi unire i piselli surgelati.
Aggiungere brodo vegetale man mano che viene assorbito. (a piacere: verso fine cottura sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo ed unire al riso).
Togliere la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato.
Mantecare bene e servire.

Frittata: Sbattere le uova aggiungendo il parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (III° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, polpette di tonno (tonnini), fagiolini

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

TONNO	30	SGOCCIOLATO
UOVO	10	UTILIZZARE 1 UOVO PER 5 BAMBINI
ZUCCHINE, PEPERONI, CIPOLLE	20+20+10	
PATATE	20	
PANGRATTATO	Q.B.	BAGNATO NEL LATTE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Polpette di tonno o tonnini: tagliare in pezzi le verdure e le patate, mettere in teglia con olio extravergine d'oliva, cuocere in forno per 30' circa.
Frullare; preparare l'impasto con tonno, uovo, pane bagnato nel latte e ben strizzato, unire il passato di ortaggi e lavorare l'impasto aggiungendo eventualmente pangrattato sino ad ottenere la consistenza voluta.
Formare le polpettine, ripassarle nel pangrattato ed infornare a 180° per 20'.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore.
Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

LUNEDÌ (IV° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, cotoletta di pollo o tacchino al forno, fagiolini

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

POLLO	40	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	
LATTE	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FAGIOLINI	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale.
Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore. Condirli con olio, a piacere un po' di aceto e una minima quantità di sale.

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MARTEDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta con passato di legumi, tocchettini di parmigiano, insalata mista

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	30	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	20	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g
SALSA DI POMODORO	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PARMIGIANO REGGIANO	25	TOCCHETTI O SCAGLIE

INSALATA MISTA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e far scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con la loro acqua di cottura rimuovendo gli aromi; continuare la cottura ed infine passare i legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla al passato di legumi.

Parmigiano reggiano: servire a tocchetti piccoli o in scaglie, eventualmente insieme all'insalata.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

PRIMO *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (30 g) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 40 g.*

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

MERCOLEDI (IV° settimana PRIM-EST): risotto primavera o insalata di riso, frittata con zucchine o uova strapazzate, insalata di pomodori

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	BRILLATO
PISELLI	20	SURGELATI
CIPOLLA, CAROTA, SEDANO, ZUCCHINE	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

UOVO	50	Utilizzare circa 7-8 UOVA PER 10 BAMBINI
ZUCCHINE	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
LATTE	q.b.	

POMODORI	50	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Risotto primavera: mondare, lavare e tagliare a pezzetti piccoli sedano, cipolla, carote, zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale; cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano aggiustando eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Frittata con zucchine: Lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o cubetti, cuocere in padella con poca acqua e tenere da parte; sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le zucchine e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Insalata di pomodori: mondare, lavare e tagliare a fettine o a cubetti i pomodori. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e una minima quantità di sale.

Varianti: i**nsalata di riso o orzo:** lessare il riso o l'orzo in abbondante acqua, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile. Lavare e asciugare le zucchine, sbucciare le carote, tagliare le verdure a piccoli cubetti o a julienne. Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi e tenerli da parte. Rosolare e cuocere gli ortaggi (eccetto i pomodorini) in una padella con poco olio per circa 15 minuti, mescolando. Lasciar raffreddare. Unire le verdure e i pomodorini al riso (o all' orzo), il tonno ben sgocciolato e il formaggio tagliato a cubetti. Condire con olio extravergine d'oliva e una minima quantità di sale. Riporre in frigo prima di servire.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	40	In alternativa ORZO PERLATO 50 g
POMODORINI, CAROTE, ZUCCHINE	30	
TONNO SOTT'OLIO	20	SGOCCIOLATO
FORMAGGIO TIPO EMMENTHAL O FONTINA	10	
PREZZEMOLO	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

GIOVEDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta al sugo di pomodoro e melanzane, polpettone o polpette, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	**QUANTITA' gr.**	**NOTE**
PASTA	40	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
MELANZANE	20	
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

VITELLONE CAT.Z	40	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	RAFFERMO
LATTE	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

CAROTE	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta al pomodoro e melanzane: lavare, mondare e tagliare a cubetti piccoli le melanzane e cuocerle insieme al pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.

Rimuovere la cipolla, eventualmente frullare la salsa con le melanzane. Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.
Polpettone o polpette: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale.
Dare la forma di un polpettone o delle polpette.
Adagiare in una teglia precedentemente unta con olio e far cuocere in forno con un po' di acqua o brodo a 160°C per circa 40-50 minuti.
Servire in bianco o in salsa di pomodoro.
Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE NIDO

VENERDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta o riso con seppioline e zucchine, merluzzo o platessa gratinati al forno, insalata lattuga e pomodori

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA O RISO	40	
SEPPIOLINE	30	SURGELATI
ZUCCHINE	20	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

FILETTI MERLUZZO o PLATESSA	50	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

LATTUGA	20	
POMODORI	30	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	

PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	100	

Pasta con seppioline e zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle e far rosolare in una padella con olio e cipolla o aglio a piacere.
Aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta qualora le zucchine si dovessero asciugare troppo. Aggiungere le seppioline pulite.
Ultimare la cottura, e profumare con aromi (es. prezzemolo).
A piacere è possibile frullare parte delle zucchine per ottenere un condimento cremoso.
Ulteriore variante con aggiunta di pomodorini a spicchi.

Merluzzo gratinato al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Insalata lattuga e pomodori: mondare e lavare la lattuga e i pomodori, tagliare la lattuga a listarelle e i pomodori a cubetti; condire con un pizzico sale e olio extravergine d'oliva.

MENÙ AUTUNNO INVERNO *(in vigore da ottobre a marzo)*

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Tagliolini o sagnette con legumi	Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta al forno	Risotto alla zucca
Straccetti di tacchino	Frittata con mozzarella	Scaloppina di vitello	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Polpette di pesce
Bieta lessa olio e limone (ortaggi / verdure di stagione)	Finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata lattuga, carote e finocchi (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Minestrone con riso o pasta	Gnocchetti al pomodoro	Orzo o Pasta con legumi	Risotto fantasia	Pasta al sugo di pomodoro con ricotta
Polpette di maiale	Ciliegine di mozzarella	Sformato di patate	Bocconcini di pollo croccanti	Platessa al forno
Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)	Spinaci al parmigiano (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto alla zucca	Tagliatelle al ragù di carne	Pasta con olio evo e parmigiano	Orzo o pasta con legumi	Pasta al pomodoro e basilico
Scaloppine di tacchino	Polpette ricotta e spinaci	Bocconcini di carne in umido	Frittata con patate	Crocchette di pesce
Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)	Bieta lessa olio e limone (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Insalata lattuga e finocchi (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'ortolana	Pasta e piselli	Riso del marinaio o pasta al tonno	Quadrucci in brodo vegetale	Gnocchetti al pomodoro
Spezzatino di vitello alla genovese	Prosciutto crudo / cotto	Frittata con spinaci	Cotoletta di pollo al forno	Merluzzo gratinato al forno
Spinaci al limone (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne e cappuccio (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Purea di patate (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

MENÙ PRIMAVERA ESTATE (in vigore nel mese di settembre e da aprile a chiusura dell'anno scolastico)

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMAVERA-ESTATE I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta e piselli	Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta con tonno e pomodorini	Risotto fantasia
Petto di tacchino alla salvia	Omelette con mozzarella	Hamburger	Prosciutto crudo	Merluzzo gratinato al forno
Verdure in teglia (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista con pomodorini (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata lattuga, carote e finocchi (ortaggi / verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi / verdure di stagione)
	Dolce			
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE:				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMAVERA-ESTATE II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Gnocchetti al pomodoro e basilico	Risotto gamberetti e zucchine	Pasta con crema di carciofi o verdure di stagione	Pasta con legumi	Pasta al sugo di pomodoro e olive
Bocconcini di pollo croccanti	Crescenza o tocchetti di parmigiano	Polpette di maiale	Frittata con zucchine	Polpette di tonno (tonnini)
Insalata di pomodori (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Purea di patate	Lattuga a striscioline
		Dolce		
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMAVERA-ESTATE III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'ortolana o Insalata di pasta mediterranea	Tagliatelle al pomodoro e basilico	Risotto con piselli	Pasta con zucchine	Pasta con olio evo e parmigiano
Frittata con spinaci	Scaloppine o spezzatino di vitello	Ciliegine di mozzarella	Rollè di tacchino	Crocchette di pesce
Carote e finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Verdure in teglia (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista con pomodorini (ortaggi / verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)
			Dolce	
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO PRIMAVERA-ESTATE IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta o Riso del marinaio	Pasta al sugo di pomodoro e melanzane	Pasta e legumi o Farro in insalata con legumi e ortaggi	Risotto primavera o Insalata di riso	Gnocchetti al pomodoro e basilico
Prosciutto cotto	Arista di vitello	Frittata con patate	Cotoletta di pollo al forno	Filetti di platessa al forno
Carote e/o patate lesse in insalata (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata lattuga e pomodori (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Carote e finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Zucchine trifolate (ortaggi / verdure di stagione)
		Dolce		
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

Ricettario

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

LUNEDI (I° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, straccetti di tacchino, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TACCHINO	50	60	70	FESA
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
ARANCIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

BIETA	60	60	100	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Straccetti di tacchino: battere le fettine di fesa di tacchino, tagliarle a striscioline e passarle nella farina. Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti infarinati, poca acqua e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo d'arancia agli straccetti, unendo a piacere olive nere snocciolate. Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore. Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MARTEDI (I° settimana AUT-INV): tagliolini o sagnette con legumi, frittata con mozzarella, finocchi alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIOLINI	40	60	60	ALL'UOVO SECCHI (in alternativa SAGNETTE DI SEMOLA)
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per secondaria 1° grado
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA V. D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
MOZZARELLA	10	10	10	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. s	q.b.	q.b.	SE NECESSARIO

FINOCCHI	60	60	100	
OLIO EXTRA V. D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Tagliolini o sagnette con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare.
Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. una volta cotta unirla ai legumi.

Frittata al forno con mozzarella: Sbattere le uova aggiungendo la mozzarella a cubetti, il parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.
Finocchi alla julienne: mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MERCOLEDI (I° settimana AUT-INV): pasta con olio evo e parmigiano, scaloppina di vitello, carote alla julienne.

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
VITELLO CAT. V	50	60	70	PETTO
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Scaloppina di vitello: battere la carne e passarla nella farina.
Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere la carne infarinata e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo di limone alle scaloppine.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

GIOVEDI (I° settimana AUT-INV): pasta al forno, parmigiano a tocchetti o in scaglie, insalata lattuga, carote e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	
CARNE DI VITELLONE	30	40	50	TAGLIO MAGRO MACINATO
SALSA DI POMODORO	30	40	40	PASSATA O PELATI
CIPOLLA SEDANO CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
MOZZARELLA	20	30	40	
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
UOVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PARMIGIANO REGGIANO	30	40	50	TOCCHETTI O SCAGLIE

LATTUGA	20	20	20	
CAROTE	20	20	30	
FINOCCHI	20	20	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al forno: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva e se necessario brodo vegetale; aggiungere la carne macinata e rosolare.
Unire la salsa di pomodoro, gli aromi, un pizzico di sale e cuocere per circa 30 minuti.
Cuocere la pasta abbastanza al dente, scolare ed aggiungere il ragù, la mozzarella, il parmigiano, l'uovo sbattuto per legare e mettere in forno.

Parmigiano a tocchetti o in scaglie: servire a tocchetti piccoli o in scaglie, eventualmente insieme all'insalata. Se il primo piatto è stato gradito, è possibile ridurre la porzione del parmigiano se non consumato.

Insalata lattuga, carote e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.

Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

VENERDI (I° settimana AUT-INV): risotto alla zucca, polpette di pesce, lattuga a striscioline

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ZUCCA	50	60	80	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Se necessario
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto alla zucca: tagliare la zucca a dadini, fare stufare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino.
Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta.
Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato.
Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano.

Polpette di pesce: lessare le patate ed a parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo e aglio.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Il composto non deve risultare molle ma consistente per cui se necessario aggiungere dell'uovo o ulteriore pangrattato.
Preparare con il composto delle polpette e passarle nella farina.
Cuocere in olio evo fino a che le polpette risultano cotte ma non sfaldate.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO -INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

LUNEDI (II° settimana AUT-INV): minestrone con riso o pasta, polpette di maiale, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	40	50	70	GRANO DURO
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	50	60	60	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

MAIALE	50	60	70	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	10	10	RAFFERMO
LATTE	5	5	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Minestrone con riso o pasta: cuocere le verdure di stagione in acqua fredda.
Frullare, trattenendo l'acqua di cottura ed a parte cuocere la pasta o il riso.
Unire il passato di verdure alla pasta o al riso, aggiungere l'acqua di cottura delle verdure sino alla consistenza desiderata, parmigiano reggiano ed olio extravergine di oliva.

Polpette di maiale: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale.
Preparare con l'impasto delle polpette e cuocere in padella in bianco o in una salsa di pomodoro.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO- INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

MARTEDI (II° settimana AUT-INV): gnocchetti al pomodoro, ciliegine di mozzarella, spinaci al parmigiano

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CILIEGINE DI MOZZARELLA	50	60	80	

SPINACI	60	60	100	SURGELATI
PARMIGIANO REGGIANO	3	3	5	
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Gnocchetti al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Ciliegine di mozzarella

Spinaci al parmigiano: lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio, extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla, lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale.
A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il parmigiano.

Varianti PRIMO:*(È possibile utilizzare gnocchetti sardi al posto degli gnocchi di patate, nelle quantità previste per la pasta di semola)*

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO -INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

MERCOLEDI (II° settimana AUT-INV): orzo o pasta con legumi, sformato di patate, lattuga a striscioline

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITÀ grammi	NOTE
ORZO	45	65	65	PERLATO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per secondaria 1° grado
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	20	20	

PATATE	80	80	150	
MOZZARELLA	15	15	25	
PROSCIUTTO COTTO	15	15	25	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
UOVA	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGGIANO REGGIANO	3	3	5	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SE NECESSARIO

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Orzo o pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare; aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura.
Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura.
Lessare l'orzo in un tegame a parte e una volta cotto unirlo ai legumi.

Sformato di patate: lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle.
Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il prosciutto cotto tagliato a cubetti piccoli, il parmigiano, l'uovo sbattuto e se necessario aggiungere il latte per amalgamare meglio il composto; disporre il composto in una teglia da forno leggermente unta e cuocere in forno ben caldo (180°C) per 30 minuti circa.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

Varianti PRIMO: *(orzo o pasta con legumi): è possibile sostituire l'orzo con la pasta o con il riso nella quantità di 40 g per l'infanzia, 60 g per primaria e* secondaria 1° grado.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO -INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

GIOVEDI (II° settimana AUT-INV): risotto fantasia, bocconcini di pollo croccanti, finocchi alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	50	60	60	A PIACERE
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
FINOCCHI	60	60	100	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto fantasia: Lessare in poca acqua le verdure, frullare e aggiungere brodo vegetale fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.
In un tegame a parte dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale.
Verso la fine della cottura aggiungere la purea di verdure e il parmigiano.

Bocconcini di pollo croccanti: Tagliare a bocconcini i petti di pollo. Passare i bocconcini nel latte e poi nel pangrattato mescolato alla farina di mais.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i bocconcini di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Finocchi alla julienne: mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO -

VENERDI (II° settimana AUT-INV): pasta al sugo di pomodoro con ricotta, filetti di platessa al forno, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	50	50	PASSATA O PELATI
RICOTTA	20	20	30	DI MUCCA
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	BASILICO O PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI PLATESSA	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al sugo di pomodoro e ricotta: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva ed a fine cottura aggiungere la ricotta schiacciata ed amalgamare bene.
Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico o un trito di prezzemolo.

Filetti di platessa al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di platessa precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio.
Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

LUNEDÌ (III° settimana AUT-INV): risotto alla zucca, scaloppine di tacchino, lattuga a striscioline

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ZUCCA	50	60	80	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
TACCHINO	50	60	70	FESA
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto alla zucca: tagliare la zucca a dadini, fare stufare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino.
Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta.
Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato.
Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano.

Scaloppine di tacchino: battere i petti di tacchino e passarli nella farina.
Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere i petti di tacchino infarinati e salare.
Verso fine cottura aggiungere il succo di limone alle scaloppine.
Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

Varianti

SECONDO *(scaloppine di tacchino): è possibile sostituire il succo di limone con del succo d'arancia oppure semplicemente aggiungere erbe aromatiche al posto degli agrumi.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MARTEDI (III° settimana AUT-INV): tagliatelle al ragù di carne, polpette ricotta e spinaci, insalata mista.

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIATELLE	60	70	90	ALL'UOVO SECCHE
SALSA DI POMODORO	50	60	60	PASSATO O PELATI FRULLATI
CARNE DI VITELLONE CAT.Z	20	20	30	TAGLIO MAGRO MACINATO
SEDANO CAROTA CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
SPINACI	25	30	40	FRESCHI O SURGELATI
UOVO	30	30	30	Utilizzare circa 5 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	10	GRATTUGIATO
RICOTTA DI MUCCA	50	60	80	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
NOCE MOSCATA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Tagliatelle al ragù di carne: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva e se necessario brodo vegetale; aggiungere la carne macinata e rosolare.
Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti.
Lessare le tagliatelle e condire.

Polpette ricotta e spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene.
Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati; a piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto.
Formare delle polpette, ripassarle nel pan grattato e cuocere al forno.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti PRIMO: (pasta al ragù di carne): se maggiormente gradito proporre un ragù di carne in bianco senza l'aggiunta della salsa di pomodoro.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MERCOLEDI (III° settimana AUT-INV): pasta con olio evo e parmigiano, bocconcini di carne in umido, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CARNE DI VITELLONE CAT.Z	50	60	70	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

BIETA	60	60	100	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale.
Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura.
Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore.
Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

Varianti SECONDO: *(bocconcini di carne in umido): aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GARDO -

GIOVEDI (III° settimana AUT-INV): pasta con legumi, frittata con patate, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITÀ gr.	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per secondaria 1° grado
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	
CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia); mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare aggiungendo o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

Frittata con patate: lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle ed una volta cotte tenere da parte; sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti (se più gradita è possibile la cottura in padella).

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

Varianti PRIMO: *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e secondaria 1° grado) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le secondaria 1° grado.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

VENERDI (III° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, crocchette di pesce, insalata lattuga e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	70	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Crocchette di pesce: lessare le patate ed a parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.
Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva ed infornare a 180°C per 20 minuti.

Insalata lattuga e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.
Tagliare a fettine sottili i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO-

LUNEDÌ (IV° settimana AUT-INV): pasta all'ortolana, spezzatino di vitello alla genovese, spinaci al limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

SPINACI	60	60	100	SURGELATI
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta all'ortolana (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 a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa).
A fine cottura salare e togliere gli aromi.
Passare il tutto e condire la pasta aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano.

Spezzatino di vitello alla genovese: far rosolare in un tegame olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote).
Aggiungere gli aromi, la carne tagliata a spezzatino (in piccoli bocconcini) oppure a scaloppine (fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio eventualmente allungando con brodo vegetale. Servire con una salsina ottenuta frullando le verdure (se gradita).

Spinaci al limone: lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio, extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla, lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale. A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO-

MARTEDI (IV° settimana AUT-INV): pasta e piselli, prosciutto crudo/cotto, carote alla julienne e cappuccio, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	DI SEMOLA
PISELLI	40	40	40	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi
CAVOLO CAPPUCCIO	30	30	40	
CAROTE	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta e piselli: Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi.
Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare.
Lessare la pasta, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura se si vuole ottenere una consistenza brodosa.

Prosciutto crudo o in alternativa nella stessa quantità prosciutto cotto magro (senza lattosio, glutine e polifosfati aggiunti)

Carote alla julienne e cappuccio: mondare e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo a listarelle sottilissime. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO-

MERCOLEDI (IV° settimana AUT-INV): riso del marinaio, frittata con spinaci, lattuga a striscioline,

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
SEPPIE E CALAMARI	30	40	50	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
SPINACI	30	30	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	
LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Riso del marinaio: preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale.
A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere), poi il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

Frittata con spinaci: Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

Varianti

PRIMO (È possibile sostituire il riso del marinaio con la pasta al tonno, vedere ricetta menù primavera-estate giovedì prima settimana).

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO-

GIOVEDI (IV° settimana AUT-INV): quadrucci in brodo vegetale, cotoletta di pollo al forno, purea di patate

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
QUADRUCCI	40	50	70	ALL'UOVO SECCHI
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	30	30	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
PATATE	80	100	120	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B. (circa 20 ml)	Q.B. (circa 20 ml)	Q.B. (circa 20 ml)	TIEPIDO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Quadrucci in brodo vegetale: Preparare il brodo vegetale: tagliare a pezzi sedano, cipolla, carote q.b. ed immergere le verdure in acqua fredda.
Quando il brodo risulterà pronto, togliere le verdure (eventualmente frullarle e aggiungere di nuovo al brodo), aggiungere il sale e cuocere i quadrucci nel brodo.
A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e parmigiano.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale; passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Purea di patate: Lessare le patate e schiacciarle.
Aggiungere latte, parmigiano ed olio extravergine d'oliva; amalgamare bene e cuocere a fuoco lento.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO-

VENERDI (IV° settimana AUT-INV): gnocchetti al pomodoro, merluzzo gratinato al forno, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
FILETTI MERLUZZO	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Gnocchetti al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Merluzzo gratinato al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio; cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti PRIMO: *(È possibile utilizzare gnocchetti sardi al posto degli gnocchi di patate, nelle quantità previste per la pasta di semola).*

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

LUNEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta al pomodoro e basilico, petto di tacchino alla salvia, verdure in teglia

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
TACCHINO	50	60	70	PETTO
SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
ZUCCHINE	15	15	20	
PEPERONI	15	15	20	
MELANZANE	15	15	20	
POMODORI MATURI	15	15	20	
PATATE	15	15	20	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ORIGANO – PREZZEMOLO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Petto di tacchino alla salvia: tagliare il petto di tacchino a fette, cuocere in una padella antiaderente o su piastra insieme alla salvia.
Condire con una minima quantità di sale, olio extravergine d'oliva ed eventualmente del succo di limone.

Verdure in teglia: lavare e mondare gli ortaggi, tagliarli a cubetti.
Mettere in una teglia da forno aggiungendo eventualmente gli aromi, cuocere con un poco di olio extra vergine d'oliva per circa 45 minuti a 180 °C.

Varianti SECONDO: *(petti di tacchino alla salvia): il tacchino è sostituibile con il petto di pollo.*
È possibile, per insaporire ulteriormente i petti di tacchino, marinarli con del succo di limone e salvia un'ora prima di cuocerli alla piastra.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MARTEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta e piselli, omelette con mozzarella, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PISELLI	30	40	40	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
MOZZARELLA	10	10	10	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta e piselli: Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi.
Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare.
Lessare la pasta, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura fino ad ottenere una consistenza morbida.

Omelette con mozzarella: Sbattere le uova aggiungendo il parmigiano, una minima quantità di sale.
Scaldare un po' d'olio in una padella, aggiungere il composto, procedere nella preparazione di un'omelette aggiungendo i cubetti di mozzarella.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MERCOLEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, hamburger, insalata mista con pomodorini

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLONE CAT.Z	50	60	70	MACINATO
PARMIGIANO REGGIANO	3	3	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

INSALATA MISTA	50	50	60	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	20	20	20	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Hamburger: Macinare la carne di vitellone due volte; aggiungere il sale, il parmigiano, a piacere aromi tritati e confezionare gli hamburger o, per i più piccoli, le polpettine.
Adagiare su una placca leggermente unta. Infornare a 160°C fino a completa cottura.

Insalata mista con pomodorini: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro.
Unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

GIOVEDI (I° settimana PRIM-EST): pasta con tonno e pomodorini, prosciutto crudo, insalata lattuga, carote e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	
TONNO SOTT'OLIO	10	20	30	SGOCCIOLATO
POMODORINI	30	30	30	CILIEGINO O DATTERINO
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B	Q.B	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi

LATTUGA	20	20	20	
CAROTE	20	20	30	
FINOCCHI	20	20	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con tonno e pomodorini: Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla.
Aggiungere i pomodorini lavati e mondati, tagliati a cubetti.
Dopo qualche minuto aggiungere il tonno ben sgocciolato, insaporire con prezzemolo o basilico.
Una volta cotta la pasta condire con il sugo di tonno e pomodorini.

Prosciutto crudo

Insalata lattuga, carote e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle.
Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

VENERDI (I° settimana PRIM-EST): risotto fantasia, merluzzo gratinato al forno, fagiolini

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
VERDURE DI STAGIONE	40	40	50	A PIACERE
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
FILETTI MERLUZZO	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
FAGIOLINI	60	60	100	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto fantasia: Lessare in poca acqua le verdure, frullare e aggiungere brodo vegetale fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.
In un tegame a parte dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale; verso la fine della cottura aggiungere la purea di verdure e il parmigiano.

Merluzzo gratinato al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato; impanare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio.
Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore.
Condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

Varianti

SECONDO (È possibile sostituire il merluzzo gratinato al forno con le polpette di pesce se più gradite; vedi ricetta menù autunno-inverno venerdì prima settimana)

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

LUNEDI (II° settimana PRIM-EST): gnocchetti al pomodoro, bocconcini di pollo croccanti, insalata di pomodori

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

POMODORI	60	60	100	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Gnocchetti al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva.
Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Bocconcini di pollo croccanti: Tagliare a bocconcini i petti di pollo e passarli poi nel latte e nel pangrattato mescolato alla farina di mais; ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i bocconcini di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Insalata di pomodori: mondare, lavare e tagliare a fettine o a cubetti i pomodori.
Condire con un filo di olio extravergine di oliva e una minima quantità di sale.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

MARTEDI (II° settimana PRIM-EST): risotto gamberetti e zucchine, crescenza o parmigiano a tocchetti, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
GAMBERETTI	40	40	60	SGUSCIATI SURGELATI
ZUCCHINE	30	30	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B	Q.B	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
CRESCENZA	50	60	80	DI MUCCA
INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto gamberetti e zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle e far rosolare in una padella con olio e cipolla o aglio a piacere; aggiungere un po' d'acqua del riso qualora le zucchine si dovessero asciugare troppo e successivamente i gamberetti puliti e sgusciati; ultimare la cottura, e profumare con aromi (es. prezzemolo).
A piacere è possibile frullare parte delle zucchine per ottenere un condimento cremoso. Ulteriore variante con aggiunta di pomodorini a spicchi.

Crescenza

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO (crescenza o tocchetti di parmigiano) *è possibile sostituire la crescenza con tocchetti o scaglie di parmigiano, eventualmente insieme all' insalata, nelle quantità di 30 g per la scuola dell'infanzia, 40 g per la scuola primaria e 50 g per la scuola media.*

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

MERCOLEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta con crema di carciofi, polpette di maiale, lattuga a striscioline, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CARCIOFI	60	60	70	FRESCHI/SURGELATI
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
MAIALE	50	60	70	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	10	10	RAFFERMO
LATTE	5	5	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con crema di carciofi: mondare i carciofi, eliminare le foglie esterne mantenendo solo i cuori, eliminare bene la barba centrale e sciacquare sotto l'acqua corrente; tagliare a spicchi sottili e stufare in poco olio con uno spicchio d'aglio, aggiungendo un po' d'acqua se necessario; rimuovere l'aglio e frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia.
Lessare la pasta, condire con la crema di carciofi e parmigiano.
Se non privi di filamenti, utilizzare i carciofi surgelati.

Polpette di maiale: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale.
Dare la forma delle polpette, cuocere in padella e servire in bianco o in salsa di pomodoro.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

GIOVEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta con legumi, frittata con zucchine, purea di patate.

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITÀ gr.	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per secondaria 1° grado
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
ZUCCHINE	30	30	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PATATE	80	100	120	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	TIEPIDO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare; aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere aggiungendo poi i legumi già cotti con tutta l'acqua della casseruola rimuovendo gli aromi.
Se più graditi passare una parte dei legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

Frittata con zucchine: Lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o cubetti, cuocere in padella con poca acqua e tenere da parte; sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le zucchine e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti; se più gradita è possibile la cottura in padella.

Purea di patate: Lessare le patate e schiacciarle.
Aggiungere latte, parmigiano ed olio extravergine d'oliva; amalgamare bene e cuocere a fuoco lento.

Varianti PRIMO: *pasta e legumi o insalata fredda di legumi e cereali: è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e secondaria 1° grado), oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e la secondaria 1° grado*

CONTORNO: *è possibile fare un'alternativa fredda con patate lesse e raffreddate, servite con olio extra vergine d'oliva a crudo ed eventualmente prezzemolo tritato.*

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA1°GRADO-

VENERDI (II° settimana PRIM-EST): pasta al sugo di pomodoro e olive, polpette di tonno (tonnini), lattuga a striscioline

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	10	10	10	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TONNO	40	50	60	SGOCCIOLATO
PATATE	20	30	40	
UOVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PANGRATTATO o PANE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	BAGNATO NEL LATTE
ZUCCHINE	10	20	30	
PEPERONI ROSSI	10	20	30	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al pomodoro e olive: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A metà cottura aggiungere al sugo un trito di olive nere snocciolate.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpette di tonno: tagliare a pezzetti gli ortaggi, adagiarli su teglia da forno con olio evo ed infornare a 180° per 30 minuti circa.
Frullare o passare gli ortaggi. Preparare l'impasto con tonno, uovo e pane bagnato nel latte e ben strizzato. Unire il passato di ortaggi e lavorare l'impasto eventualmente aggiungendo pangrattato per ottenere la consistenza voluta.
Formare le polpettine, ripassarle nel pangrattato e cuocerle al forno ben caldo per 15-20 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

LUNEDÌ (III° settimana PRIM-EST): pasta all'ortolana o insalata di pasta mediterranea, frittata con spinaci, carote e finocchi alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' gr	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
SPINACI	30	30	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta all'ortolana (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 a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa).
A fine cottura salare e togliere gli aromi, passare il tutto e condire la pasta aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano

Frittata con spinaci: lavare accuratamente le uova ed asciugarle bene con carta assorbente. Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente.
Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Carote e finocchi alla julienne: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO

Insalata di pasta mediterranea: lavare i pomodorini e tagliarli a piccoli pezzi.
Tagliare a dadini la mozzarella e le olive nere snocciolate.
Lessare la pasta (piccolo formato) in acqua bollente leggermente salata, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile.
Unire la pasta ai pomodorini, alla mozzarella e alle olive.
Condire con olio extravergine, una minima quantità di sale e basilico.
Riporre in frigo prima di servire.

ALIMENTO	**INFANZIA QUANTITA' grammi**	**PRIMARIA QUANTITA' grammi**	**SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	60	70	90	
POMODORINI	30	30	40	
MOZZARELLA	20	20	30	
OLIVE NERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SNOCCIOLATE
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MARTEDI (III° settimana PRIM-EST): tagliatelle al pomodoro e basilico, scaloppine o spezzatino di vitello, verdure in teglia

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIATELLE	60	70	90	ALL'UOVO SECCHE
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	15	15	20	
PEPERONI	15	15	20	
MELANZANE	15	15	20	
POMODORI MATURI	15	15	20	
PATATE	15	15	20	
AROMI	Q.B.	Q.B.	20	ORIGANO – PREZZEMOLO

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Tagliatelle al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla.
Cuocere le tagliatelle e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Scaloppine o spezzatino di vitello: far rosolare in un tegame olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote); aggiungere gli aromi, la carne a scaloppine (fettine piccole e sottili) oppure tagliata a spezzatino (in piccoli bocconcini), terminare la cottura coprendo con un coperchio eventualmente allungando con brodo vegetale.
Servire con una salsina ottenuta frullando le verdure (se gradita).

Verdure in teglia: lavare e mondare gli ortaggi, tagliarli a cubetti.
Mettere in una teglia da forno aggiungendo eventualmente gli aromi, cuocere con un poco di olio extra vergine d'oliva per circa 45 minuti a 180 °C.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

MERCOLEDI (III° settimana PRIM-EST): risotto con piselli, ciliegine di mozzarella, insalata mista con pomodorini

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PISELLI	30	40	40	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
CILIEGINE DI MOZZARELLA	50	60	80	
INSALATA MISTA	50	50	60	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	20	20	20	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5		
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto con piselli: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva. Una volta dorata, unire il riso e farlo tostare qualche istante, quindi unire i piselli surgelati; aggiungere brodo vegetale man mano che viene assorbito.
Togliere quindi la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato.
Mantecare bene e servire.

Ciliegine di mozzarella

Insalata mista con pomodorini: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio), lavare i pomodorini e tagliarli in quattro; unire gli ortaggi e condire con un pizzico sale e olio extra vergine d'oliva.

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

GIOVEDI (III° settimana PRIM-EST): pasta con zucchine, rollè di tacchino, fagiolini, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
ZUCCHINE	50	60	70	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	10	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	8	GRATTUGIATO
TACCHINO	50	60	70	FESA
CAROTA, PREZZEMOLO, SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
PANE BAGNATO NEL LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
FAGIOLINI	60	60	100	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o a piccoli cubetti e far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla; cuocere le zucchine a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale o acqua di cottura della pasta.
A fine cottura eliminare l'aglio o la cipolla e profumare con aromi (es. basilico o prezzemolo) e passare il tutto.
Cuocere la pasta e condire con la crema di zucchine aggiungendo parmigiano reggiano.

Rollè di tacchino: battere la fesa di tacchino e disporla aperta; tritare carote e prezzemolo, unire al trito parmigiano e pane bagnato nel latte ben strizzato, amalgamare il tutto in una ciotola.
Distribuire il composto al centro della carne e arrotolarla su se stessa legandola con un filo da cucina.
Passare il rotolo di carne nella farina, successivamente far rosolare in una padella con olio e qualche foglia di salvia, salare e aggiungere un bicchiere d'acqua.
Cuocere a fuoco basso con coperchio avendo cura che il liquido di cottura non asciughi.

Fagiolini: mondare i fagiolini, lessarli o cuocerli a vapore; condirli con olio, a piacere un po' di aceto, una minima quantità di sale.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO -

VENERDI (III° settimana PRIM-EST): pasta con olio evo e parmigiano, crocchette di pesce, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con olio evo e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Crocchette di pesce: lessare le patate; a parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo.
Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato.
Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.
Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO

LUNEDÌ (IV° settimana PRIM-EST): pasto o riso del marinaio, prosciutto cotto, carote e patate lesse in insalata

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
SEPPIE E CALAMARI	30	40	50	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30	40	50	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI

PATATE	30	30	50	
CAROTE	30	30	50	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta o riso del marinaio: preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale.
A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere); cuocere la pasta e condire con il sugo di pesce.
Se si vuole preparare il riso del marinaio, dopo qualche minuto di cottura del pesce aggiungere il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

Prosciutto cotto

Carote e patate in insalata: Pelare, mondare e lavare patate e carote e lessarle in poca acqua. Scolare, tagliare a cubetti, eventualmente schiacciare patate e carote, condire con olio extravergine di oliva e prezzemolo tritato a piacere.

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO

MARTEDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta al sugo di pomodoro e melanzane, arista di vitello, insalata lattuga e pomodori

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	70	PASSATO O PELATI FRULLATI
MELANZANE	20	20	30	
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	ARISTA
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	30	30	40	
POMODORI	30	30	40	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al pomodoro e melanzane: lavare, mondare e tagliare a cubetti piccoli le melanzane e cuocerle insieme al pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva; rimuovere la cipolla, eventualmente frullare.
Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Arista di vitello: tritare gli aromi, passare la carne nel trito di aromi e rosolare in un tegame con olio su tutti i lati, aggiungere il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote).
Cuocere con un coperchio per circa 1 ora coprendo con brodo vegetale.
A fine cottura tagliare la carne a fettine e servire con una salsina ottenuta frullando le verdure.

Insalata lattuga e pomodori: mondare e lavare la lattuga e i pomodori, tagliare la lattuga a listarelle e i pomodori a cubetti; condire con un pizzico sale e olio extravergine d'oliva.

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO

MERCOLEDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta e legumi o farro in insalata con legumi e ortaggi, frittata con patate, lattuga a striscioline, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA'gr	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B.: Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per secondaria 1° grado
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA V.D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente.
Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua leggermente salata e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare; aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere.
In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura.
Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura.
Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

Frittata con patate: Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle. Una volta cotte tenere da parte. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno.
Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.
Se più gradita è possibile la cottura in padella.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.
DOLCE vedere scheda dolci pag. 178

***Varianti <u>PRIMO</u>** (pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e secondaria 1° grado) oppure con **orzo o farro** aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e secondaria 1° grado.*

ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO

<u>Farro in insalata con legumi e ortaggi:</u> Preparare un condimento con pomodorini, ortaggi grattugiati o a cubetti e fagioli cannellini. Lessare il farro secondo i tempi di cottura, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile.
Unire il condimento, completare con foglioline di rucola a piacere.
Aggiungere olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale e se gradito dell'aceto balsamico.
Riporre in frigo prima di servire.

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1° GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
FARRO	60	80	80	
FAGIOLI CANNELLINI	40	50	60	LEGUMI IN SCATOLA
POMODORINI	30	30	30	CILIEGINO O DATTERINO
ORTAGGI A PIACERE	30	30	30	CAROTE-ZUCCHINE-RUCOLA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

***Varianti <u>PRIMO:</u>** (farro in insalata con legumi e ortaggi): la ricetta proposta è in versione fredda, è possibile tuttavia eseguirla senza raffreddare il farro e procedendo a modi zuppa leggera.*

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO

GIOVEDI (IV° settimana PRIM-EST): risotto primavera o insalata di riso, cotoletta di pollo al forno, carote e finocchi alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
PISELLI	30	30	40	SURGELATI
CIPOLLA, CAROTA, SEDANO, ZUCCHINE	30	30	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto primavera: mondare, lavare e tagliare a pezzetti piccoli sedano, cipolla, carote, zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale; cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano.
Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Cotoletta di pollo al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato.
Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Carote e finocchi alla julienne: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO

Insalata di riso: lessare il riso in abbondante acqua, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile. Lavare e asciugare le zucchine, sbucciare le carote, tagliare le verdure a piccoli cubetti o a julienne.
Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi e tenere da parte. Rosolare e cuore gli ortaggi (eccetto i pomodorini) in una padella con poco olio per circa 15 minuti, mescolando.
Lasciar raffreddare.
Unire le verdure e i pomodorini al riso, il tonno ben sgocciolato e il formaggio tagliato a cubetti.
Condire con olio extravergine d'oliva e una minima quantità di sale.
Riporre in frigo prima di servire.

ALIMENTO	**INFANZIA QUANTITA' grammi**	**PRIMARIA QUANTITA' grammi**	**SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi**	**NOTE**
RISO	60	70	90	
POMODORINI, CAROTE, ZUCCHINE	30	30	40	
TONNO SOTT'OLIO	20	20	30	SGOCCIOLATO
FORMAGGIO TIPO EMMENTHAL O FONTINA	20	20	30	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1°GRADO

VENERDI (IV° settimana PRIM-EST): gnocchetti al pomodoro, filetti di platessa al forno, zucchine trifolate

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	SECONDARIA 1°GRADO QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
FILETTI DI PLATESSA	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
ZUCCHINE	60	60	100	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Gnocchetti al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Filetti di platessa al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato.
Impanare i filetti di platessa precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Zucchine trifolate: mondare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiaiata d'acqua e a piacere uno spicchio d'aglio, far cuocere lentamente. A cottura ultimata rimuovere l'aglio e condire con olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e una minima quantità di sale.

Varianti

PRIMO *(È possibile utilizzare gnocchetti sardi al posto degli gnocchi di patate, nelle quantità previste per la pasta di semola)*

SECONDO: *Polpette di pesce o di tonno gratinate al forno se più gradite*

ALLEGATI

Scheda dolci

GRAMMATURE

PORZIONE NIDO	PORZIONE INFANZIA	PORZIONE PRIMARIA	PORZIONE SECONDARIA 1°GRADO
30 g	30 g	50-60 g	50-60 g

TORTA DI MELE

Ingredienti

1 kg di mele
2 uova
150 g di zucchero
200 g di farina tipo 0
Latte q.b. (circa 100-150 ml)
Succo e scorza di un limone non trattato
Lievito 1 bustina

Preparazione

Lavare e sbucciare le mele, tagliarle a dadini o a spicchi, aggiungere il succo e la scorza di un limone non trattato. In una terrina lavorare le uova con lo zucchero. Incorporare al composto la farina con il lievito, le mele tagliate a dadini ed il latte.
Versare l'impasto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno e infornare a 180° per i primi 10 minuti, continuare poi la cottura per altri 20 minuti a 160° C. Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

PLUM-CAKE ALLO YOGURT

Ingredienti

350 g di farina tipo 0
3 uova
120 g di olio di semi di arachidi
150 g di zucchero
1 vasetto di yogurt intero
Scorza di un limone non trattato
1 bustina di lievito
Pizzico di sale

Preparazione

Lavorare a lungo le uova con lo zucchero affinché la pasta diventi gonfia e sostenuta.
Aggiungere lo yogurt, l'olio, il pizzico di sale, la buccia di limone grattugiata e la farina setacciata con il lievito.
Foderare con carta forno lo stampo, versare l'impasto, infornare in forno caldo per 40 minuti a 170°.

A forno spento lasciar raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA CON FARCITURA ALL'ARANCIA

Ingredienti

Per la torta:

200 g di farina tipo 0
150 g di zucchero
3 uova
½ bicchiere di latte
1 bicchiere di olio d'oliva o di semi di arachide
2 bucce d'arancia non trattate grattugiate
1 bustina di lievito

Per la farcitura all'arancia:

il succo di 3 arance spremute fresche
100 g di zucchero
1 cucchiaio di maizena

Preparazione

Lavorare le uova con lo zucchero e le bucce d'arancia grattugiate.
Aggiungere il latte e l'olio. Iniziare ad incorporare un po' per volta la farina setacciata insieme al lievito.
Infine aggiungere un pizzico di sale. Foderare con carta forno lo stampo, versare l'impasto, infornare in forno caldo per 30 minuti a 160°-170°. Far raffreddare.
Per la farcitura all'arancia:
Mettere in un pentolino il succo d'arancia, lo zucchero e la maizena.
Mescolare costantemente fino a che il composto si addensi e diventi una crema dalla consistenza giusta né liquida né troppo solida.
Comporre la torta tagliando la base a metà e farcendola con la crema all'arancia raffreddata.
Tagliare a fettine.

CIAMBELLA CON LE MELE

Ingredienti

225 g di farina tipo 0
75 g di frumina (amido di frumento) o fecola di patate
50 g di olio d'oliva
150 g di zucchero
3 Uova
2 mele
Il succo di un limone
Pizzico di sale

Preparazione

Mescolare in una terrina uova e zucchero, aggiungere l'olio, il sale, il succo di limone fino ad ottenere una pasta cremosa.
Aggiungere a cucchiaiate, continuando a mescolare, la frumina già miscelata con la farina e il lievito.
Mettere metà dell'impasto in una tortiera per ciambelle con carta forno.
Tagliare le mele a pezzettini o a fettine e spargerli sulla pasta.

Aggiungere il resto della pasta, facendo attenzione a coprirla bene.
Far cuocere in forno caldo per 45 minuti circa a 170°.
Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA ALLO YOGURT E CACAO

Ingredienti

250 g di yogurt naturale
150 g di farina tipo 0
75 g di zucchero
120 g di uova
30 g di olio d' oliva
15 g di cacao amaro
1 bustina di lievito

Preparazione

In una terrina lavorare uova e zucchero fino a ottenere un composto omogeneo; aggiungere lo yogurt e amalgamare bene; unire la farina setacciata assieme al cacao e al lievito.
Mescolare bene con una frusta e aggiungere l'olio, versare il composto in una placca ricoperta con carta da forno.
Cuocere in forno preriscaldato a 180-200° C per 40 minuti circa.
Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA DEI 7 VASETTI

Ingredienti

1 vasetto di yogurt intero bianco o alla frutta
2 vasetti di farina tipo 0
1 vasetto di farina integrale
1 vasetto scarso di olio di semi di arachide
2 vasetti scarsi di zucchero di canna
2 uova
1 bustina di lievito
Pizzico di sale; aromi a piacere: cannella/scorza di limone bio
A seconda del gusto di yogurt scelto, è possibile aggiungere 2 cucchiai di cacao amaro, o una manciata di gocce di cioccolato, o della frutta fresca a pezzetti (es. mele o pere)

Preparazione

Lavorare le uova con lo zucchero; aggiungere lo yogurt e l'olio.
Iniziare ad incorporare un po' per volta le farine setacciate insieme al lievito.
Aggiungere un pizzico di sale e gli eventuali aromi.
Foderare con carta forno lo stampo, versare l'impasto, infornare in forno caldo per 40-45 minuti a 170°. A forno spento lasciar raffreddare.
Tagliare a fettine.

CIAMBELLONE

Ingredienti

3 uova
300 g di farina tipo 0
150 g di zucchero
120 ml di olio d'oliva
Latte tiepido q.b.
1 bustina di lievito
A piacere cacao amaro in polvere

Preparazione

Scaldare il latte in un pentolino; nel frattempo battere le uova con lo zucchero e l'olio fino ad avere un composto spumoso, poi unire gradualmente il latte caldo e la farina. Aggiungere anche il lievito e mescolare con la frusta elettrica fino ad avere un composto omogeneo.
Per un dolce bicolore al cacao: mescolare a parte in una ciotola 1/3 di composto con del cacao amaro in polvere passato al passino e tenere da parte.
Foderare con carta forno uno stampo per ciambelle, versare dentro il composto bianco, livellandolo con il dorso di un cucchiaio.
Aggiungere l'impasto al cacao facendo scendere delle cucchiaiate d'impasto in vari punti girando il cucchiaio per ottenere l'effetto marmorizzato.
Cuocere la ciambella in forno preriscaldato a 200°C per circa 40 minuti; togliere il dolce dal forno, lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

CROSTATA

Ingredienti

Per la crostata:

300 g di farina
100 g di zucchero
80 ml di olio di arachide o olio d'oliva
1 uovo + 1 tuorlo
Scorza grattugiata di limone o arancia bio oppure cannella in polvere
Lievito a piacere ½ bustina

1- Per la farcitura alla crema al cacao senza uova:

1 litro di latte
100 g di cacao amaro
100 g di zucchero
100 g di farina

2- Per la farcitura alla frutta:

1 vasetto di marmellata di frutta (es. fragole) senza zuccheri aggiunti

Preparazione

Setacciare la farina con il lievito. Fare la classica fontana con un buco al centro in cui aggiungere l'uovo e il tuorlo, l'olio e lo zucchero.
Mescolare fino ad avere un composto amalgamato. Impastare tutti gli ingredienti raccogliendo tutta la farina fino ad ottenere un panetto morbido e compatto.

Avvolgere l’impasto con della pellicola per alimenti e metterlo a riposare per almeno ½ ora in frigo.

Per la farcitura alla crema al cacao senza uova:

Preparare la crema al cacao unendo tutti gli ingredienti in un pentolino a fuoco basso, mescolando finché il composto raggiunge la giusta densità.

Lasciare raffreddare.

Stendere 2/3 di pasta frolla, adagiarla su uno stampo con carta forno e con una forchetta bucherellare la base.

Aggiungere la crema al cacao e livellare; formare delle striscioline con la restante pasta frolla.

Per la farcitura alla frutta:

Stendere 2/3 di pasta frolla, adagiarla su uno stampo con carta forno e con una forchetta bucherellare la base.

Aggiungere la marmellata e livellare. Formare delle striscioline con la restante pasta frolla.

Porre in forno già caldo a 190° per dieci minuti e a 180° per almeno altri 20-25.

Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti

5 Uova
80 g di zucchero
50 g di farina tipo 0
70 g di fecola
150 g di mandorle pelate tritate
400 g di carote pulite, lavate e grattugiate

Preparazione

Separare i tuorli dagli albumi. Lavorare i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a montarli sofficemente. Aggiungere le mandorle tritate, le carote e la fecola mescolata con la farina. In ultimo aggiungere gli albumi montati a neve.

Mettere l'impasto in una teglia foderata con carta forno.

Cuocere in forno caldo a 160° per circa 1 ora.

Controllare con attenzione la cottura che dovrà essere lenta e prolungata per permettere alle carote di cuocere ed asciugarsi.

Una volta cotta lasciare raffreddare la torta e tagliare a fettine.

RICETTE DOLCI PER DIETE SPECIALI

CROSTATA AI MIRTILLI SENZA UOVA, LATTE E BURRO

Ingredienti

250 gr di farina semi-integrale di farro o di frumento (tipo 2)
50 gr di farina di mais fioretto
70 gr di olio di mais
150 gr di miele OPPURE 150 gr di uvetta frullata in 100 ml di succo di mela
la scorza di una buccia di limone ½ bustina di lievito
succo di mela per impastare o latte di riso
Pizzico di sale

Preparazione

Preparare la pasta frolla, stendere l'impasto e cospargerlo di marmellata di mirtilli. Decorarlo con le striscioline d'impasto (come una crostata tradizionale). Infornare.

Variante per crostata di frutta

Dopo aver allestito e cotto la torta base, guarnire con la frutta fresca a disposizione e/o secondo la gradibilità, in varie forme e proporzioni (banana, mela, pesca, albicocca, kiwi, uva, fragola, mandarino ecc.).

BUDINO DI MIGLIO ALLA NOCCIOLA SENZA GLUTINE, UOVA

Ingredienti

250 g di miglio
500 ml di latte
100 g di nocciole triturate finissime
100 ml di miele
50 g di granella di nocciole
la punta di un cucchiaino di cannella in polvere o se si preferisce cacao amaro

Preparazione

Cuocere per 40 minuti il miglio nel latte con almeno 250ml di acqua.
Rimestare bene durante la cottura e aggiungere acqua se il miglio dovesse assorbire tutto il liquido.
Togliere il tegame dal fuoco e passare molto bene con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una passata molto liscia priva di grumi.
Aggiungere il miele, le nocciole, la cannella e rimettere sul fuoco a bollire per 4-5 min, aggiungendo latte o acqua tiepida se il composto risultasse troppo denso e difficile da lavorare.
Versare nelle ciotoline e aspettare che si raffreddi.
Decorare con la granella di nocciole e riporre in frigorifero almeno 30 min prima di servire.

CALENDARIO STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

GENNAIO

Frutta

Arance, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, pompelmi

Verdura

Bietole da coste, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, radicchio, rape, spinaci, zucche

FEBBRAIO

Frutta

Arance, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, pompelmi

Verdura

Bietole da coste, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche

MARZO

Frutta

Arance, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi

Verdura

Asparagi, bietole da coste, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, lattuga, radicchio, rape, sedano, spinaci

APRILE

Frutta

Arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmi

Verdura

Aglio, asparagi, bietole da coste, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, lattuga, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci

MAGGIO

Frutta

Ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, meloni, nespole, pere, pompelmi

Verdura

Aglio, asparagi, bietole da coste, carote, cavoli, cicoria, cipolline, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, lattuga, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci

GIUGNO

Frutta

Albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, pesche, susine

Verdura

Aglio, asparagi, bietole da coste, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine

LUGLIO

Frutta

Albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, mirtilli, pesche, prugne, susine

Verdura

Aglio, bietole da coste, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine

AGOSTO

Frutta

Angurie, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucche, zucchine

SETTEMBRE

Frutta

Fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche, zucchine

OTTOBRE

Frutta

Castagne, clementine, kaki, lamponi, limoni, mele, pere, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, lattuga, melanzane, peperoni, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci, zucche

NOVEMBRE

Frutta

Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, lattuga, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche

DICEMBRE

Frutta

Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, lattuga, radicchio, rape, spinaci, zucche

INDICAZIONI PER LA SCUOLA: SPUNTINI E MERENDE

Spuntino di metà mattina e/o metà pomeriggio

Lo spuntino di metà mattina ha l'obiettivo di fornire al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare al pranzo con il giusto appetito. L'apporto energetico dello spuntino di metà mattina, così come quello del pomeriggio, dovrebbe fornire tra il 5 e il 10 % delle calorie totali giornaliere.

Per lo spuntino fornito dal Servizio di Ristorazione, si consiglia di privilegiare le alternative di seguito elencate in tabella da distinguere per fasce d'età.

Si raccomanda di privilegiare per ASILO **NIDO E INFANZIA**: la frutta e lo yogurt 2-3 volte a settimana, il pane con olio 1-2 volta a settimana, limitando il consumo della colazione dolce (pane o fette biscottate e marmellata o miele) a 1 volta a settimana.

SPUNTINI	**ASILO NIDO 1-3 anni**	**INFANZIA 3-5 anni**
Yogurt Yogurt intero alla frutta o bianco	 1 vasetto 125 g	 1 vasetto 125 g
Frutta e Yogurt Frutta Yogurt intero alla frutta o bianco	 50 g ½ vasetto (62,5 g)	 100 g ½ vasetto (62,5 g)
Frullato di frutta Latte fresco, intero o yogurt intero Frutta	 100 ml 50 g	 100 ml 100 g
Macedonia di frutta fresca Frutta fresca mista	 150 g	 200 g
Latte e biscotti Latte fresco, intero Fette biscottate / Biscotto secco	 100 ml n. 1 (c.ca 7 g)	 100 ml n. 2 (c.ca 14 g)
Frutta e fette biscotte o biscotti secchi Frutta Fette biscottate / Biscotto secco	 100 g n.1 (c.ca 7g)	 150 g n. 1 (c.ca 7 g)
Yogurt e cereali Yogurt intero Fiocchi di cereali	 ½ vasetto (62,5 g) 1 cucchiaino (5 g)	 ½ vasetto (62,5 g) 2 cucchiaini (10 g)
Pane e olio Pane Olio Pomodoro (se di stagione)	 20 g 1 cucchiaino (5 g) *(pomodoro)*	 20 g 1 cucchiaino (5 g) *(pomodoro)*
Pane e marmellata o miele Pane Marmellata o miele	 20 g 1 cucchiaino (5 g)	 20 g 2 cucchiaini (10 g)
Fette biscottate e marmellata o miele Fette biscottate Marmellata o miele	 n.2 (14 g) 1 cucchiaino (5 g)	 n.2 (14 g) 2 cucchiaini (10 g)

N.B. In quelle realtà (es. nido 1-3 ANNI) in cui viene fornito sia lo spuntino di metà mattina sia la merenda pomeridiana, si consiglia di variare le alternative proposte anche secondo disponibilità.

Per la **SCUOLA PRIMARIA** e la **SECONDARIA 1° GRADO,** la somministrazione degli spuntini, sia nel caso in cui è l'azienda di ristorazione scolastica a fornire lo spuntino, oppure una ditta esterna con mezzo autorizzato al trasporto, si raccomanda di privilegiare, la frutta e lo yogurt 1-2 volte a settimana, il pane con olio almeno 1 volta a settimana, variando le altre frequenze tra le alternative proposte limitando il consumo del panino con prosciutto o formaggio a 1 volta a settimana.

SPUNTINI	**PRIMARIA 6-10 anni**	**SECONDARIA 1° GRADO 11-13 anni**
Frutta e Yogurt		
Frutta	50 g	100 g
Yogurt intero alla frutta o bianco	1 vasetto 125 g	1 vasetto 125 g
Frullato di frutta		
Latte fresco, intero o yogurt intero	125 ml	150 ml
Frutta	100 g	150 g
Macedonia di frutta fresca		
Frutta fresca mista	250 g	300 g
Frutta e fette biscotte o biscotti secchi		
Frutta	100 g	100 g
Fette biscottate / Biscotti	n.2 (14 g)	n.3 (21 g)
Yogurt e cereali		
yogurt intero	1 vasetto 125 g	1 vasetto 125 g
Fiocchi di cereali	2 cucchiaini (10 g)	3 cucchiaini (15 g)
Pane e olio		
Pane	30 g	40 g
Olio	1 cucchiaino (5 g)	1 cucchiaino (5 g)
Pane e marmellata o miele		
Pane	30 g	40 g
Marmellata o miele	2 cucchiaini (10 g)	2 cucchiaini (10 g)
Fette biscottate e marmellata o miele		
Fette biscottate	n.3 (21 g)	n.4 (28 g)
Marmellata o miele	2 cucchiaini (10 g)	3 cucchiaini (15 g)
Pane e prosciutto		
Pane	30 g	40 g
Prosciutto crudo o cotto	1 fetta (15 g)	1 fetta (15 g)
Pane e parmigiano		
Pane	30 g	40 g
Parmigiano	10 g	10 g
Pane e ricotta		
Pane	30 g	40 g
Ricotta	20 g	20 g
Miele o marmellata	5 g	5 g
Pane e cioccolato		
Pane	30 g	40 g
Quadratino di cioccolato o crema cacao e nocciola	1 quadratino (5 g)	1 quadratino (5 g)
Prodotto da forno		
Ciambellone / Maritozzo / Crostata ecc..	40 g	50 g
Pizza o Focaccia		
Pizza al pomodoro	50 g	60 g

FESTE E COMPLEANNI

Si stabilisce un giorno al mese in cui festeggiare tutti i compleanni di quel mese. Sono da preferire, ove possibile, alimenti forniti dalla cucina interna o dalla ditta di ristorazione la cui preparazione e somministrazione deve rispettare la normativa vigente prevista dal pacchetto igiene.

Alimenti consentiti:

- macedonie, spiedini di frutta fresca
- crostata o ciambellone o torta margherita con frutta/marmellata/cacao/gocce di cioccolato (senza alcol, creme, panna montata)
- biscotti (senza creme)

Come bevande utilizzare:

- acqua
- succhi di frutta 100%
- spremute di frutta fresca
- tè deteinato, tisane, infusi (preparati sul momento non bottiglie confezionate)

È sconsigliato l'ingresso dall'esterno di patatine o salatini confezionati, caramelle e bibite dolci (tè freddo, cola, aranciata, gassosa ecc.…).

È importante prevedere sempre delle preparazioni o prodotti destinati ai bambini con dieta speciale per allergie o intolleranze alimentari; in alternativa consentire l'ingresso di prodotti forniti dalla famiglia.

INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO

Qualora la scuola programmasse una gita scolastica si riporta il menù da adottare per quel giorno.

Scuola dell'Infanzia

2 panini (g.50) di cui 1 con prosciutto cotto o crudo (g.20) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi-stagionato o parmigiano reggiano monodose (g.20);

1 banana (media grandezza);

1 fetta di torta tipo plum-cake allo yogurt o ciambella con mele*

acqua: bottiglietta da 500 cc.

Scuola primaria

3 panini (g.50) di cui 2 con prosciutto cotto e crudo (g.20) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi –stagionato o parmigiano reggiano monodose (g.20);

1 banana (media grandezza);

1 fetta di torta tipo plum-cake allo yogurt o ciambella con mele * o merendina senza farciture e coperture (g. 40/50);

acqua: una bottiglietta da 500cc.

*come da scheda dolci

LINEE GUIDA DISTRIBUTORI AUTOMATICI NELLE SCUOLE

Vista la diffusa presenza di distributori automatici per alimenti in diversi contesti scolastici, si ritiene utile fornire alcune indicazioni al fine di garantire un'offerta sistematica di alimenti "salutari" considerata la giovane età degli utenti.

Caratteristiche nutrizionali alimenti salutari per distributori automatici

Criteri di carattere generale:

- Preferire prodotti a contenuto energetico inferiore/uguale alle 150 kcal per singola porzione;
- Prevedere l'inserimento di prodotti a fini dietetici speciali ad esempio prodotti privi di glutine;
- Preferire prodotti a: basso contenuto di sale < 0,3 g per 100 g di alimento o basso contenuto di sodio < 0,12 g per 100 g di alimento; medio contenuto di sale da 0,3 a 1-1,2 g per 100 g di alimento o medio contenuto di sodio da 0,12 a 0,4-0,5 g per 100 g di alimento;
- Preferire prodotti che contengono come grassi aggiunti: olio extra vergine di oliva; olio monoseme di arachide, mais, girasole, sesamo. Che non contengono: margarine, oli/grassi idrogenati o parzialmente idrogenati, oli/grassi di palma o cocco;
- Preferire prodotti che non contengano additivi quali: coloranti di sintesi, esaltatori di sapidità, edulcoranti, polifosfati, nitriti e/o nitrati;
- Ove possibile inserire prodotti alimentari freschi e locali, prodotti DOP (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta), prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM 0);
- Fra le bevande preferire l'acqua e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti; sono quindi da evitare bevande con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti e ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari;

  Al fine di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale:

- fornire prodotti che riportano l'etichettatura nutrizionale

- rendere disponibili materiali informativi (poster /opuscoli/ etichette/ banner) nonché elenco ingredienti e caratteristiche nutrizionali dei prodotti offerti, accanto ai distributori automatici

- garantire una presentazione ottimale dei prodotti raccomandati: l'acqua, ad esempio, deve essere posta in posizione a più alto potenziale di vendita e le bevande a più alto contenuto calorico devono essere poste in posizione a più basso potenziale di vendita. Di norma, si intendono a più alto potenziale di vendita le posizioni poste all'altezza degli occhi.

La presenza degli alimenti "raccomandati" dovrebbe essere garantita per il 30% dei prodotti esposti all'interno del distributore automatico e possibilmente riconoscibili tramite simbolo/bollino presente sul prodotto.

	RACCOMANDATO	SCONSIGLIATO	Note
BEVANDE	• Acqua: naturale e effervescente naturale	• Bevande e/o acque aromatizzate con aggiunta di zuccheri semplici / dolcificanti / coloranti di sintesi • Bevande light con aggiunta di edulcoranti • Bevande ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari	La presenza di acqua deve essere garantita per almeno il 20% di tutti i prodotti esposti
SUCCHI DI FRUTTA	• Succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti • Spremute 100% frutta e privi di zuccheri aggiunti • Succhi e Spremute BIO 100% frutta e privi di zuccheri aggiunti	• Succhi di frutta con percentuale di frutta inferiore al 100% • Succhi di frutta con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti	Si consiglia di preferire formati di succhi/spremute non superiori ai 200 ml
FRUTTA E VERDURA	• Frutta/verdura fresca di stagione pronta per il consumo senza aggiunta di zucchero (es. fettine di mela, bastoncini di carote confezionati conservati in atmosfera modificata) • Frutta/verdura fresca di stagione intera, lavata e confezionata (es. banana, arancia…) • Frutta disidratata senza zuccheri e conservanti aggiunti (es. albicocche secche bio) • Mousse/purea di frutta senza zuccheri aggiunti	• Frutta/verdura fresca o conservata con conservanti e/o zuccheri aggiunti	Frutta fresca/macedonie con shelf-life massima di 10 giorni
PRODOTTI DA FORNO E SNACK	• Pane comune / integrale / multi cereale / con semi / con uvetta /con gocce di cioccolato: porzioni da massimo 50 g • Fette biscottate comuni / integrali / multicereali • Cracker comuni / integrali / multicereali	• Prodotti da forno dolci o salati con alto contenuto di sale (> 1-1,2 g /100 g) o sodio (> 0,4-0,5g /100g) ; con margarine, oli/grassi idrogenati o parzialmente idrogenati, oli/grassi di palma o cocco;	Prodotti con contenuto calorico per porzione non superiore alle 150-200 Kcal; con apporto di zuccheri semplici ≤ 20g/100 g; con contenuto di sale ≤ 0,3 e non superiore a 1,2g /100g; con grassi non superiori ai 5-10 g/porzione; senza grassi

PRODOTTI DA FORNO E SNACK	• Gallette di riso e/o di mais e/o di farro • Biscotti privi di farcitura (es. biscotti secchi, cantucci) • Merendine da forno (es. plumcake, crostatine alla frutta) • Prodotti da forno salati (es. tarallini all'olio d'oliva) • Barrette di cereali e/o frutta secca • Prodotti da forno privi di glutine con marchio spiga barrata e/o marchio alimento senza glutine ministero della salute • Tavolette di cioccolato al latte/ fondente/ con frutta secca: monoporzioni da 30g		vegetali raffinati (oli/grassi di palma o cocco) e grassi idrogenati. Da preferire prodotti che contengono come grassi aggiunti: olio extra vergine di oliva; olio monoseme di arachide, mais, girasole, sesamo. **Porzioni LARN consigliate:** • snack-barrette-cioccolato : 30g • sostituti del pane (fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini) 30g • prodotti da forno dolci (brioches) 50g • biscotti 30g
YOGURT, LATTE E FORMAGGI	• Yogurt magro o intero, bianco o alla frutta, preferibilmente senza zuccheri aggiunti (oltre a quelli naturali della frutta) • Yogurt senza lattosio magro o intero, bianco o alla frutta, preferibilmente senza zuccheri aggiunti (oltre a quelli naturali della frutta) • Yogurt di soia bianco o alla frutta, preferibilmente senza zuccheri aggiunti (oltre a quelli naturali della frutta) • Latte in brick (200ml) parzialmente scremato a lunga conservazione con o senza aggiunta di cacao • Latte senza lattosio o latte vegetale in brick (200ml) a lunga conservazione (es. latte di mandorla, di riso, di soia…) con o senza aggiunta di cacao • Tocchetti di parmigiano reggiano / grana padano : monoporzioni da 20-30g	• Yogurt con zuccheri aggiunti, con coloranti di sintesi, conservanti	Preferire yogurt con apporto di zuccheri semplici ≤ 20g / 100g

DIETE SPECIALI

Le diete speciali riguardano:

- diete per **motivi di salute** (allergie e intolleranze alimentari, celiachia, patologie che richiedono particolari esigenze dietetiche ecc.…)
- diete per **motivi etici**
- diete per **motivi religiosi**

Diete speciali per MOTIVI DI SALUTE

Come indicato nelle "Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica" in presenza di soggetti con allergia o intolleranze alimentari o malattie metaboliche o altre patologie che richiedano particolari esigenze dietetiche, devono essere previste preparazioni sostitutive, il più possibile simili al menù giornaliero e con un livello qualitativo appropriato.

Tutte le richieste di diete per motivi di salute vanno inoltrate al Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, tramite l'apposita procedura (v. pag. 208) e con certificato medico.

Per la corretta gestione delle diete speciali per motivi di salute, in particolar modo delle diete per allergia, risulta fondamentale la sensibilizzazione di tutti gli operatori coinvolti nella ristorazione, del personale addetto alla preparazione e somministrazione dei pasti e del personale scolastico.

In cosa consiste una dieta speciale per motivi di salute?

- in caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento
- gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri previsti per comporre il menù base
- ogni vivanda costituente la dieta va preparata e confezionata in area dedicata, anche solo temporaneamente, e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su vassoio personalizzato recante il nome del bambino
- gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione
- il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve lavarsi accuratamente le mani, qualora abbia manipolato altri alimenti
- il bambino deve essere servito sempre per primo**:** è bene che la distribuzione per le classi avvenga inizialmente a partire dai soggetti con dieta speciale e prosegua successivamente per gli altri commensali
- il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l'insegnante.

Diete speciali per MOTIVI ETICI

Nel corso degli ultimi anni sempre più persone hanno scelto di adottare un regime alimentare di tipo vegetariano/vegano.

Tale scelta può nascere dal profondo rispetto per gli animali, per la tutela ambientale o per motivi religiosi, è una decisione personale e per questo degna di rispetto ma il genitore ha anche il dovere di fare scelte alimentari che consentano la corretta crescita fisiologica dei bambini.

Bisogna quindi considerare che le diete vegetariane molto restrittive, improvvisate e non bilanciate in macro e micronutrienti rispetto ai fabbisogni quotidiani, espongono i bambini ad un maggior rischio di carenze nutrizionali importanti poiché, per il loro corretto sviluppo, necessitano di differenti esigenze alimentari rispetto agli adulti.

Per tale motivo, la ristorazione scolastica promuove la scelta di un'alimentazione equilibrata e completa, in linea con le indicazioni nazionali e con i L.A.R.N. (livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) elaborati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana).
Tra le diete speciali richiedibili per motivi etici distinguiamo principalmente i seguenti regimi dietetici.

- **Dieta latto-ovo-vegetariana:** concede di nutrirsi di vegetali e di alimenti di derivazione animale quali uova, latte, formaggi e miele;
- **Dieta pesco-vegetariana:** si intende un regime alimentare comprendente frutta e verdura, latte e latticini, uova, pesce, crostacei e molluschi, ed escludente qualsiasi tipo di carne o prodotto da esso derivato.
- **Dieta vegana**: è un regime alimentare che non comprende nessun alimento di origine animale (carne, pesce, latte e derivati, uova e miele) e si basa sul consumo di cereali, legumi, verdura e frutta, sia fresca che secca, oli vegetali, bevande vegetali, semi oleosi.

AVVERTENZE PER INTEGRARE L'ALIMENTAZIONE VEGANA NEI BAMBINI

Chi segue una dieta vegana quindi, esclude il consumo di carne, pesce, frutti di mare, ma anche tutti gli altri prodotti di origine animale come uova, latticini e miele; in questo caso l'alimentazione si basa essenzialmente sul consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, semi oleosi, frutta secca.
Diventa quindi fondamentale conoscere i possibili rischi derivanti dall'assunzione di un regime dietetico vegano, qualora non nutrizionalmente bilanciato ed equilibrato.

Nei primi anni di vita è infatti più alta la richiesta di proteine ad alto valore biologico, ricche cioè di amminoacidi essenziali.
Lo stesso discorso può essere esteso alla vitamina B12, il cui apporto è fondamentale per un corretto sviluppo neurologico e al calcio per lo sviluppo dell'apparato scheletrico.

È quindi inevitabile l'uso di integratori in una dieta vegana senza i quali si espone il piccolo consumatore a una carenza diffusa di nutrienti e relativi gravi problemi di salute che vanno dallo sviluppo di un apparato scheletrico a bassa densità, a disordini del sangue e neurologici oltre a quelli legati alla malnutrizione.

Le principali Società Scientifiche raccomandano che le diete vegane siano utilizzate solo sotto stretta supervisione medica e nutrizionale, e dopo aver adeguatamente informato la famiglia delle gravi conseguenze correlate alla mancata osservanza dei consigli in merito ad una adeguata integrazione dietetica.

La lacuna più rilevante rischia di essere quella della **vitamina B12:** essenziale per la creazione del Dna che deve essere contenuto nelle nuove cellule, oltre che per un regolare sviluppo del sistema nervoso centrale e delle cellule del sangue.

I sintomi da carenza di vitamina B12 possono essere molto subdoli, a volte difficilmente diagnosticabili nelle forme sub-cliniche. Se teniamo conto che al neonato occorrono anni per completare lo sviluppo cerebrale, si intuisce come il danno da deficit di vitamina B12 nel bambino della prima infanzia sia ben più grave rispetto alle età successive, soprattutto perché in questa fase della vita i danni sono irreversibili.
È opportuno, quindi, che il medico suggerisca ai genitori che vogliono avviare il proprio bambino alla dieta vegana come pianificare al meglio l'alimentazione, fornendo tutti i consigli necessari (integrazione di vitamina B_{12}, acido folico, ferro, acidi grassi ω3 e ω6, vitamina D e calcio, se necessario) per una dieta quanto più possibile priva di rischi per la salute.

D'altra parte, sia l'American Academy of Pediatrics che l'American Dietetic Association hanno sostenuto sin dalla fine degli anni '90 del secolo che una dieta anche vegana, purché ben pianificata, può consentire una normale crescita ed un normale sviluppo del bambino.
"Ben pianificata" significa che è assolutamente necessario evitare ogni forma di "fai-da-te" nell'attuazione di un regime alimentare pur sempre restrittivo su di un organismo delicato ed in via di sviluppo, sul quale le conseguenze di scelte alimentari non basate su prove scientifiche possono risultare pericolose.
In ogni caso le diete vegetariane devono essere integrate con vitamine e minerali.
L'European Journal of Pediatrics a quei genitori che decidano di intraprendere un modello vegetariano per il figlio da i seguenti consigli:

- Fornire un'adeguata informazione nutrizionale;
- Assicurare nella dieta fonti di vitamina B12 realmente biodisponibile;
- Garantire un adeguato apporto di calcio, assumendo latticini o bevande integrati con tale micronutriente;
- Verificare la densità calorica degli alimenti;
- Limitare l'assunzione di prodotti alimentari non lavorati (bassa digeribilità rispetto ad alimenti cotti o fermentati e maggiore difficoltà di ingestione a causa dei muscoli masticatori ancora non sviluppati completamente);
- Macinare la frutta secca per evitare il soffocamento;
- Compilare periodicamente un diario alimentare dei 7 giorni, la cui valutazione deve essere effettuata da un nutrizionista esperto in nutrizione pediatrica.

Vediamo quali sono i nutrienti indispensabili per garantire il corretto accrescimento dei bambini.

Proteine

I bambini che seguono un'alimentazione vegetariana/vegana devono avere un apporto proteico maggiorato del 30-35% fino a 2 anni di età, del 20-30% da 2 a 6 anni e del 15% dopo i 6 anni. È importante però anche la qualità degli aminoacidi (i componenti semplici delle proteine) assunti ed in particolare è importante l'assunzione degli aminoacidi essenziali (quelli che non possono essere sintetizzati dall'organismo umano e che sono presenti soprattutto negli alimenti di origine animale).
Per questo motivo in una alimentazione vegana è fondamentale che, nell'arco del giorno, siano alternati alimenti vegetali di diversi gruppi (soprattutto cereali e legumi) in modo da compensare la carenza di un aminoacido in un alimento con la presenza dello stesso in un altro alimento.
Durante l'età evolutiva i fabbisogni energetici e proteici sono condizionati dalla crescita dell'organismo e dalle necessità legate al mantenimento di una massa corporea in progressivo aumento.
Assumere la quantità raccomandata per un bambino di aminoacidi essenziali con il solo consumo di alimenti di origine vegetale non è teoricamente impossibile perché queste molecole sono presenti anche nei vegetali,

ma in quantità molto ridotte, il che comporterebbe mangiare una quantità di alimenti assolutamente sproporzionata per l'alimentazione di chiunque, bambini o adulti.
Nel mondo vegetale gli alimenti che contengono più proteine (quelli più conosciuti) sono i **legumi**: 100g di fagioli borlotti cotti apportano 5,7g di proteine di cui 2,42g di aminoacidi essenziali, mentre in 100g di petto di pollo cotto alla piastra vi sono 30,2g di proteine di cui 10,90g di aminoacidi essenziali.
Quindi per assumere la quantità di aminoacidi essenziali contenuti in 100g di pollo occorre mangiare circa 450g di fagioli che apportano 310 kcal contro le 129 kcal del pollo, oltre alla difficoltà oggettiva che un bambino avrebbe nel mangiare **quantità** così elevate di cibo.
Quando le proteine dei legumi sono associate a quelle dei cereali (come la pasta e fagioli) la catena di aminoacidi che si forma è simile a quella delle proteine animali, non uguale, ma le quantità di aminoacidi essenziali sono inferiori, quindi anche in questo caso difficilmente si riuscirà a coprire il fabbisogno con i soli alimenti vegetali.

Carboidrati/fibre

In caso di dieta vegana, il consumo di carboidrati e fibra alimentare è solitamente aumentato mentre il consumo dei grassi e delle proteine appare ridotto.
Ciò determina una riduzione dell'apporto energetico totale perché diete ricche di fibre alimentari e di carboidrati riducono la densità energetica dei pasti consumati.
Inoltre un altro aspetto critico della dieta vegana è che proprio l'eccessivo apporto di fibra (> 0,5 g/Kg/die) e quindi dei fitati presenti nei cereali e nei semi delle leguminose può interferire con l'assorbimento di alcuni minerali (soprattutto ferro, zinco e calcio).
Alcune Società Scientifiche a questo proposito consigliano ai soggetti che seguono diete vegetariane l'adozione di alcune strategie per aumentare la biodisponibilità di questi micronutrienti quali la lievitazione acida del pane e la germinazione, la macinazione e l'ammollo dei cereali e dei legumi (ognuna di queste azioni riduce il contenuto e gli effetti dell'acido fitico, grazie anche all'attivazione di fitasi endogene).
Potrebbe essere utile in queste diete anche evitare alimenti integrali per non incrementare ulteriormente l'apporto di fibra.

Grassi

Nelle diete vegetariane occorre verificare che l'apporto di lipidi sia adeguato alle necessità nutrizionali delle varie età. Inoltre va posta una speciale attenzione alla qualità dei lipidi assunti: gli acidi grassi ω3, infatti, sono contenuti soprattutto nel pesce, nei frutti di mare e nelle uova mentre alcuni cibi tipici della dieta vegana/vegetariana (noci, semi oleaginosi, l'avocado, prodotti derivati dalla soia e olii vegetali sono ricchi di ω6).
Ne può derivare dunque un elevato rapporto ω6/ω3 che potrebbe favorire la formazione di citochine proinfiammatorie con un aumento teorico del rischio a lungo termine di patologie degenerative e autoimmuni.
Quali possono essere allora i consigli? Innanzitutto adeguare la quota lipidica ai fabbisogni indicati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia).
L'assunzione di lipidi deve essere pari al 40% (dell'energia totale) nei lattanti di 6-12 mesi, al 35 40% nei bambini di 1-3 anni e al 20-35% dopo i 4 anni.
Nessuna restrizione dell'apporto lipidico totale giornaliero deve essere imposta nei primi due anni vita sia perché non ha valore preventivo per le età successive sia perché questa età ha particolari necessità metaboliche.
Dal punto di vista qualitativo l'adeguatezza dell'apporto di acidi grassi essenziali ω6 e ω3 deve essere controllato.
Le diete vegane non presentano un adeguato apporto di ω3 ossia di acido alfa-linolenico (ALA), ma soprattutto dei suoi derivati acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA).

I vegetariani dovrebbero pertanto assumere regolarmente buone fonti di ALA (es. noci, semi di lino e di Chia, oli da essi derivati, altri oli ricchi di ALA).
EPA e DHA sono i famosi PUFA (acidi grassi polinsaturi) fondamentali soprattutto nei primi 1000 giorni di vita per la crescita e lo sviluppo del sistema nervoso.
Le conseguenze di un ridotto apporto di ALA possono essere ulteriormente amplificate da una ridotta conversione di quest'ultimo in EPA e DHA.

Per questo motivo i vegani dovrebbero assumere anche nutrienti considerati utili per migliorare la conversione di ALA in EPA e DHA (proteine, piridossina, biotina, calcio, rame, magnesio e zinco).
Il regolare utilizzo di alghe edibili può contribuire a coprire il fabbisogno di EPA e DHA, sebbene solitamente sia necessario ricorrere anche ad un integratore farmacologico di ω3.
Nei primi due anni di vita, ma anche durante gravidanza ed allattamento è raccomandata l'integrazione con tali micronutrienti se si decide di optare per una dieta vegetariana/vegana.
Ricordiamo che secondo l'OMS e l'EFSA bisogna garantire un'assunzione giornaliera di acido linoleico (LA), che è un ω6, di 3-4,5% fino ai due anni.

Invece l'assunzione di ALA (ω3) da 0 a 2 anni dovrebbe essere inferiore al 3%.
Un adeguato apporto di DHA (derivato dell'ALA) dovrebbe essere di 10-12 mg/kg di peso corporeo sempre nel periodo di età compreso tra 0 e 2 anni.

Sali minerali

Ferro
I bambini vegetariani, e soprattutto i vegani, a causa del **minore assorbimento del ferro** non emico (cioè non legato all'emoglobina o alla mioglobina presenti nelle carni), devono avere un maggiore apporto di ferro (1,8 volte rispetto agli onnivori).
L'assorbimento del ferro non-eme può essere agevolato dalla composizione del pasto, riducendo il contenuto di **fitati e polifenoli** ed aumentando quello di **vitamina C**.
È necessario garantire un'adeguata e quotidiana integrazione di ferro **anche ai bambini di età inferiore a 3 anni**.
È necessario quindi far utilizzare alimenti fortificati con ferro, se disponibili, far consumare cibi con basso contenuto in acido fitico, seguendo precise modalità di preparazione degli alimenti (macinazione, ammollo e germinazione di cereali e legumi, lievitazione acida del pane) ed associare nella dieta, ad alimenti ricchi di ferro non-eme, frutta e verdura fresche con alto contenuto di vitamina C o supplementare l'alimentazione con preparati farmaceutici.
Il Ferro è indispensabile per la salute dell'organismo, infatti la sua carenza può portare all' **anemia sideropenica**.
La carne è l'alimento che ha la maggiore quantità di ferro biodisponibile, ma ve ne sono discrete quantità nei legumi, nelle verdure a foglia verde, nella **frutta secca a guscio** e nei **cereali integrali** , tuttavia in una forma scarsamente biodisponibile o comunque limitatamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo.
L'assunzione di **vitamina C** in concomitanza con il consumo di alimenti contenenti ferro aumenta la capacità di assorbire più quantità di questo minerale, pertanto si consiglia di condire le verdure con il limone, oppure di bere una spremuta d'arancia o acqua e limone durante i pasti.
Nelle diete senza carne la quantità raccomandata di ferro è difficilmente raggiungibile, ed è bene tenere a mente che le quantità raccomandate di minerale nei vegetariani sono comunque 1.8 volte superiori a quelle dei non vegetariani e quindi è opportuno rivolgersi al medico pediatra per una supplementazione nella dieta del bambino.

Calcio

Un adeguato introito di questo minerale è indispensabile per le tante funzioni dell'organismo, da quella cardiaca, alla funzione muscolare, al sistema nervoso, ma soprattutto per ottenere una corretta e fisiologica crescita dalla **massa ossea** in lunghezza e spessore.
Nelle diete vegane l'apporto di calcio è difficilmente raggiungibile a causa della minore quantità e biodisponibilità del minerale presente nei vegetali.
La differenza di quantità è notevole, per esempio in soli 10 g di Grana Padano DOP (un cucchiaio da cucina grattugiato) troviamo 116 mg di calcio altamente biodisponibile per 39 kcal: per trovare la stessa quantità di calcio nel Tofu occorre mangiarne 120g ed anche molto di più se si tiene conto della scarsa biodisponibilità del calcio presente nella soia e assumere 94 Kcal.
Considerato che mediamente un bambino necessita di circa 1.000 mg di calcio al giorno, la quantità di alimenti di origine vegetale necessaria è molto elevata.
Il calcio si può assumere anche dall'acqua, infatti nelle diete strettamente vegetariane senza latte e derivati è consigliabile bere acqua ricca di calcio, tenendo però a mente che le più ricche possono apportare circa 400 mg di calcio per litro.
Esistono alimenti vegetali ricchi di calcio come il Thain (burro di semi di sesamo) che apporta fino a 400 mg di minerale per 100g di prodotto ma, insieme al calcio, si assumono anche 550 kcal.
Anche i semi di Chia ne hanno un contenuto considerevole, circa 600 mg/100g, come i semi di lino e di girasole, un bambino li può mangiare aggiunti ai cereali o al muesli ma sempre in quantità limitate che molto difficilmente raggiungono i 100g di prodotto.

Nei soggetti vegani l'assunzione quotidiana di calcio **può invece essere insufficiente** a coprire il fabbisogno, soprattutto con l'inizio dello svezzamento in quanto il contenuto di calcio del latte materno non è influenzato dal regime alimentare di tipo vegano seguito dalla madre nutrice.
Con la riduzione o l'interruzione dell'allattamento al seno, **l'apporto di calcio può quindi diventare del tutto insufficiente.**

Per soddisfare il giusto fabbisogno di calcio (secondo la FAO/WHO: 300 mg/die nei primi 6 mesi di vita, 400 mg/die tra 7 e 12 mesi di vita, 500 mg/die tra 1 e 3 anni, 600 mg/die tra 4 e 6 anni, 700 mg/die tra 7 e 9 anni e 1.300 mg/die tra 10 e 18 anni), i soggetti vegani devono pertanto ricorrere ad una specifica integrazione ed eventualmente adottare alcuni accorgimenti (es. riduzione dell'utilizzo del sale da cucina, caffeina, ossalati e fitati, aumento del consumo di acque minerali ricche in calcio).

Iodio
I bambini a dieta vegana sono a rischio maggiore di **carenza iodica** perché il contenuto di iodio nella frutta e nella verdura dipende dalla quantità del minerale nel terreno, nei fertilizzanti e nei prodotti utilizzati per l'agricoltura per cui devono assumerlo con integratori.
In caso di integrazione con iodio, il fabbisogno quotidiano generalmente ritenuto adeguato è 90 µg/die tra 0 e 6 anni, 120 µg/die tra 7 e 12 anni e 150 µg/die nelle età successive.
I bambini che seguono una dieta vegana sono considerati a potenziale rischio **carenziale di zinco** e devono essere controllati.

Vitamine

Le diete vegetariane non mettono a rischio di carenza di **vitamina E**, né di **vitamina B2**.
Vitamina A: è presente come tale negli alimenti di origine animale e, come precursore (i carotenoidi) in quelli di origine vegetale ed il suo assorbimento è condizionato dalla quantità e qualità di lipidi assunti.
Lattanti e bambini fino ai 3 anni che seguano una dieta vegana sono a rischio di carenza di vitamina A.

Vitamina B12: si tratta di una vitamina **assolutamente indispensabile** per la salute e il fisiologico sviluppo dell'organismo dei bambini, poiché interviene nella formazione dei globuli rossi, nei neurotrasmettitori e

favorisce lo sviluppo cognitivo: un suo deficit è risentito subito a livello delle cellule ed è anche legato alla comparsa di problematiche neurologiche.
Per un adulto è diverso, poiché se non mangia alimenti di origine animale avrà problemi legati alla carenza di questa vitamina, ma non avrà ripercussioni sulle sue capacità intellettive come invece potrebbe avvenire nel caso dei bambini.
La vitamina B12 non è contenuta negli alimenti vegetali e l'unica fonte reperibile è offerta dai cibi di origine animale: ottime quantità di questa vitamina sono contenute nel Grana Padano DOP, insieme a quantità significative di vitamine del gruppo B, oltre a minerali essenziali come fosforo, zinco, rame, selenio, magnesio.
Un'integrazione di vitamina B12 è fortemente consigliata per i bambini che seguono un'alimentazione vegetariana (da 0.7 mcg/die a 2.4 mcg/die dall'infanzia fino all'adolescenza), pertanto è opportuno rivolgersi al proprio medico pediatra.
La **vitamina B12** è presente solo negli alimenti di **origine animale** o meglio negli alimenti di origine vegetale è presente una forma di vitamina B12 non biodisponibile che può anche essere assorbita dall'intestino umano, ma che non è in grado di agire metabolicamente.
La vitamina B12 è essenziale per la produzione di **globuli rossi**, per la rimozione di molecole potenzialmente dannose dal circolo, in particolare i residui di acido cianidrico, per il metabolismo dell'omocisteina e per la sintesi della guaina mielinica dei neuroni.
In particolare l'alterata mielinizzazione per carenza di vitamina B12 può comportare alterazioni della trasmissione a livello di diversi distretti nervosi, lesioni neuronali e mieliniche.
Secondo l'OMS l'assunzione raccomandata giornaliera di Vit. B12 **varia secondo l'età del soggetto**.
La frequenza del deficit di vitamina B12 fra i vegetariani è stata stimata del 62% nelle donne gravide, del 25%-86% nei bambini e del 21%-41.

Le persone che seguano diete vegane, dati i rischi di carenza cui sono esposte, necessitano di una integrazione di vitamina B12.

La **vitamina D**:dall'azione simil-ormonale, svolge anche importanti funzioni a livello cardiologico, immunitario, neurologico ecc.
Nessun regime alimentare garantisce un adeguato apporto di vitamina D.
Questo micronutriente è essenziale per il corretto assorbimento intestinale del calcio rendendolo disponibile per l'ossificazione, ma non solo.
Gli adolescenti vegani possono essere carenti, soprattutto se poco esposti al sole o di pelle scura.
Il periodo di rapida crescita adolescenziale potrebbe porli a maggior rischio.
È stato osservato un'assunzione di vitamina D e di calcio due volte più basso nei vegetariani rispetto al gruppo di controllo, e la concentrazione ematica di 25 OH vitamina D era due volte inferiore nei vegetariani. La sua carenza nell'alimentazione del bambino potrebbe provocare anche fenomeni di rachitismo. Questa vitamina è presente in quantità limitate negli alimenti: quelli che ne contengono di più sono latte e latticini, ma fortunatamente la si può sintetizzare attraverso la pelle .
Nei mesi invernali, o per chi vive a latitudini dove è scarsa la luce solare, è spesso necessaria una supplementazione mediante cibi arricchiti o integratori, previa supervisione del medico pediatra.
Il deficit può essere evitato mediante l'esposizione solare o un'adeguata supplementazione (600 UI/die nella donna gravida, 400 UI/die nel I anno di vita, 600 UI/die da 1 a 18 anni, in assenza di fattori di rischio per una condizione carenziale) in tutti i soggetti, indipendentemente dal regime alimentare.
Anche la osteocalcina (marker di deposizione ossea) presenta una significativa carenza nei vegetariani.
La supplementazione con vitamina D è necessaria nei bambini e negli adolescenti vegani ed è opportuna nei vegetariani.

I menù previsti per la per la dieta latto-ovo vegetariana, ovvero con l'eliminazione di carne, pesce e prodotti derivati, devono tenere in considerazione i seguenti criteri forniti dal documento **"Nutrizione Vegetariana: Documento SINU 2015":**

-aumento dell'apporto giornaliero consigliato di proteine del 5-10% rispetto ai LARN

-aumento dell'apporto giornaliero consigliato di Ferro dell'80% rispetto ai LARN

-aumento dell'apporto giornaliero consigliato di Zinco del 50% rispetto al valore PRI dei LARN

-fornire giornalmente adeguate quantità di vitamina B12 metabolicamente utilizzabile

-per gli omega 3 porre maggiore attenzione alla somministrazione di prodotti alimentari ricchi in ALA (acido alfa-linolenico) e ridurre le fonti di LA (acido linoleico)

Le sostituzioni per diete speciali per motivi etico-religiosi non necessitano di certificazione medica, ma la semplice richiesta da parte del genitore.

ESEMPIO MENU' LATTO-OVO-VEGETARIANO

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO AUTUNNO-INVERNO I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Tagliolini o sagnette con legumi	Pasta con olio evo e parmigiano	**Pasta al forno**	Risotto alla zucca
Fagioli borlotti in umido	Frittata con mozzarella	**Polpette di ceci**	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	**Polpette di lenticchie**
Bieta lessa olio e limone	Finocchi alla julienne	Carote alla julienne	Insalata lattuga, carote e finocchi	Lattuga a striscioline
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO AUTUNNO-INVERNO II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Minestrone con riso o pasta	Gnocchetti al pomodoro	Orzo o Pasta con legumi	Risotto fantasia	Pasta al sugo di pomodoro con ricotta
Polpette di lenticchie	Ciliegine di mozzarella	**Sformato di patate senza prosciutto**	**Polpette di ceci**	**Parmigiano a tocchetti o in scaglie**
Insalata mista	Spinaci al parmigiano	Lattuga a striscioline	Finocchi alla julienne	Carote alla julienne
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO AUTUNNO-INVERNO III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto alla zucca	**Tagliatelle al pomodoro e basilico**	Pasta con olio evo e parmigiano	Orzo o pasta con legumi	Pasta al pomodoro e basilico
Crema di ceci e zucca	Polpette ricotta e spinaci	**Polpette di lenticchie**	Frittata con patate	**Crocchette di ceci**
Lattuga a striscioline	Insalata mista	Bieta lessa olio e limone	Carote alla julienne	Insalata lattuga e finocchi
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO AUTUNNO-INVERNO IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'ortolana	Pasta e piselli	**Riso con olio evo e parmigiano o con verdure**	Quadrucci in brodo vegetale	Gnocchetti al pomodoro
Polpette di lenticchie	**Ciliegine di mozzarella**	Frittata con spinaci	**Vellutata di patate e ceci**	**Parmigiano a tocchetti o in scaglie**
Spinaci al limone	Carote alla julienne e cappuccio	Lattuga a striscioline		Insalata mista
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO PRIMAVERA-ESTATE I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta e piselli	Pasta con olio evo e parmigiano	**Pasta con pomodorini**	Risotto fantasia
Insalata di fagioli cannellini	Omelette con mozzarella	**Hamburger di ceci**	**Tocchetti di parmigiano**	**Crocchette con lenticchie**
Verdure in teglia	Carote alla julienne	Insalata mista con pomodorini	Insalata lattuga, carote e finocchi	Fagiolini
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO PRIMAVERA-ESTATE II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Gnocchetti al pomodoro e basilico	**Risotto con zucchine**	Pasta con crema di carciofi o verdure di stagione	Pasta con legumi	Pasta al sugo di pomodoro e olive
Humus di ceci o piselli	Crescenza o tocchetti di parmigiano	**Polpette di lenticchie**	Frittata con zucchine	**Piselli in umido**
Insalata di pomodori	Insalata mista	Lattuga a striscioline	Patate di patate	Zucchine trifolate
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE:MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO PRIMAVERA-ESTATE III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'ortolana o Insalata di pasta mediterranea	Tagliatelle al pomodoro e basilico	Risotto con piselli	Pasta con zucchine	Pasta con olio evo e parmigiano
Frittata con spinaci	**Vellutata di ceci**	Ciliegine di mozzarella	**Schiacciatine o polpette di lenticchie**	**Insalata di fagioli cannellini**
Carote e finocchi alla julienne	Verdure in teglia	Insalata mista con pomodorini	Fagiolini	Carote alla julienne
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE:MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO PRIMAVERA-ESTATE IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta o Riso al pomodoro	Pasta al sugo di pomodoro e melanzane	Pasta e legumi o Farro in insalata con legumi e ortaggi	Risotto primavera o Insalata di riso **(senza prosciutto)**	Gnocchetti al pomodoro
Ricotta	**Polpette di lenticchie**	Frittata con patate	**Tocchetti o scaglie di parmigiano**	**Humus di ceci o piselli**
Carote e patate lesse in insalata	Insalata lattuga e pomodori	Lattuga a striscioline	Carote e finocchi alla julienne	Zucchine trifolate
FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE:MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

RICETTE NENU' LATTO-OVO VEGETARIANO

Vellutata di patate e ceci

Ingredienti: ceci, sedano carote, cipolla, rosmarino, patate, olio evo. parmigiano

Mettere in ammollo i ceci il giorno prima o utilizzare ceci freschi.
Versare gli ingredienti in un tegame e cuocere per un'ora e mezza.
Quando i ceci sono completamente teneri, sottrarne una parte da consumare interi e passare il rimanente con il passaverdure fino ad ottenere una crema omogenea.
Condire con olio evo e parmigiano.

Crema di ceci e zucca

Ingredienti: ceci, zucca, patate, porro o cipolla, olio evo, parmigiano.

Mettere in ammollo i ceci il giorno prima o utilizzare ceci freschi.
Versarli in un tegame insieme alla zucca tagliata a dadini, alle patate e a qualche rotella di porro.
Aggiungere acqua a coprire le verdure.
Terminata la cottura passare il composto al passaverdure e servire con olio evo e parmigiano.

Polpette di legumi

Ingredienti: legumi, farina q.b., uovo q.b., parmigiano 1 cucchiaio, aromi, pane grattugiato q.b.

Cuocere i legumi surgelati, passateli o frullateli. Alla crema ottenuta unire della farina, un po' di tuorlo d'uovo, il parmigiano, fino al raggiungimento di una buona consistenza.
Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia su carta da forno oliata.
Cuocere in forno caldo per 10-20 '.

Humus di ceci o piselli

Ingredienti: ceci, olio evo, succo di limone.

Mettere in ammollo i ceci il giorno prima o utilizzare ceci freschi oppure utilizzare i piselli surgelati.
Cuocere, passarli al passaverdure, se la crema è troppo densa aggiungere un po' di acqua. Condire con olio evo e succo di limone.

Insalata di fagioli cannellini o legumi

Ingredienti: fagioli cannellini, olio evo, aromi

Mettere in ammollo i fagioli cannellini il giorno prima o utilizzare i fagioli freschi.
Cuocere a fuoco basso per almeno 45'.
Scolare e lasciare raffreddare.
Condire con olio evo e aromi a piacere.

Diete speciali per MOTIVI RELIGIOSI

Le sostituzioni per diete speciali per motivi etico-religiosi non necessitano di certificazione medica, ma la semplice richiesta da parte del genitore.

La domanda per dieta speciale per **religione musulmana (esclusione di carne di maiale)**, essendo in questo ambito la più richiesta, va inoltrata direttamente al Comune di appartenenza, presso l'ufficio competente, a cui il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ha già provveduto ad inviare le sostituzioni che di seguito vengono riportate.

Tutte le altre richieste di diete speciali per motivi religiosi vanno inoltrare al Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, tramite l'apposita procedura (vedi pag. 202)

MODIFICHE DIETA MUSULMANA PER GLI ASILI NIDO

- **MENÙ AUTUNNO INVERNO (6 giorni)**

II settimana LUNEDI: sostituire 30 g di prosciutto crudo/cotto con 40 g di ciliegine di mozzarella
III settima MERCOLEDI: preparare lo sformato senza prosciutto
IV settimana GIOVEDI: sostituire 30 g di prosciutto crudo con 25 g di tocchetti di parmigiano

- **MENÙ PRIMAVERA ESTATE (6 giorni)**

II settimana MARTEDI: sostituire 30 g di prosciutto cotto con merluzzo gratinato (vedi ricetta e quantità venerdì IV settimana)
IV settimana SABATO: sostituire 30 g di prosciutto crudo con 40 g di ciliegine di mozzarella

MODIFICHE DIETA MUSULMANA PER GLI ASILI NIDO

- **MENÙ AUTUNNO INVERNO (5 giorni)**

III settima MERCOLEDI: non utilizzare il prosciutto cotto nello sformato

- **MENÙ PRIMAVERA ESTATE (5 giorni)**

II settimana MARTEDI: sostituire 30 g di prosciutto cotto con merluzzo gratinato (vedi ricetta e quantità venerdì IV settimana)

MODIFICHE DIETA MUSULMANA PER INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA 1° GRADO

- **MENÙ AUTUNNO INVERNO**

II settimana LUNEDI: sostituire la carne di maiale delle polpette con l'equivalente in carne di vitellone o vitello
II settimana MERCOLEDI: preparare lo sformato senza prosciutto
IV settimana MARTEDI: sostituire il prosciutto crudo / cotto con tocchetti di parmigiano (30 g per l'infanzia, 40 g per la primaria, 50 g per la secondaria di 1° grado)

- **MENÙ PRIMAVERA ESTATE**

I settimana GIOVEDI: sostituire il prosciutto crudo con mozzarella o caciottina (50 g per l'infanzia, 60 g per la primaria, 80 g per le la secondaria di 1° grado)
II settimana MERCOLEDI: sostituire la carne di maiale delle polpette con l'equivalente in carne di vitellone o vitello
IV settimana LUNEDI: sostituire il prosciutto cotto con crescenza (50 g per l'infanzia, 60 g per la primaria, 80 g per la secondaria di 1° grado)

PROCEDURA RICHIESTA DIETA SPECIALE

I Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione hanno predisposto un servizio di consulenza nutrizionale ai soggetti che richiedono una dieta speciale per motivi di salute / etici / religiosi.

Per le diete per motivi di salute per accedere al servizio è necessaria la prescrizione medica dettagliata rilasciata dal medico curante (pediatra) o dallo specialista che attesti la necessità di variazione della dieta scolastica.

La prescrizione deve riportare i seguenti dati del soggetto per cui si richiede la dieta speciale: nome, età, diagnosi, alimenti da escludere.

1

•Il genitore, o affidatario del minore, richiedente dieta speciale, si reca al S.I.A.N. -Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della propria AUSL per compilare il modulo e consegnare il certificato medico (certificato necessario solo per dieta per motivi di salute)

• È possibile inviare la richiesta con certificato medico (certificato necessario solo per dieta per motivi di salute) anche per posta elettronica, fax, posta certificata , indicando un recapito telefonico per essere ricontattati

2

•Viene rilasciata al genitore, dopo colloquio con il personale sanitario, la dieta speciale da consegnare al Responsabile della mensa scolastica

3

•Copia della dieta speciale viene inviata dal S.I.A.N. a mezzo di posta elettronica al Responsabilie della Refezione scolastica del Comune di appartenza e al Dirigente Scolastico

MODULO DI RICHIESTA DIETA SPECIALE
PER IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il/la sottoscritto/a ……..

Codice fiscale ……..

Recapito telefonico …….

Genitore o affidatario che esercita la potestà genitoriale del minore per cui si richiede dieta speciale (cognome e nome del minore) ……..

Nato/a a …… il …….

Residente in …….. Via ……n. …….. CAP ……..

Che frequenta la Scuola ……

Classe …… Sez. …… per l'anno scolastico ……..

RICHIEDE

(selezionare la prestazione richiesta barrando l'apposito spazio)

Dieta Speciale per motivi di salute: **allergia o intolleranza alimentare**

a tal fine si allega:

- Certificato del medico curante con diagnosi ed elenco alimenti da escludere dall'alimentazione
- Informativa ai sensi dell'art. 13 del Reg. UE 679/2016 firmata dal genitore

Dieta Speciale per motivi di salute: **celiachia**

a tal fine si allega:

- Certificato del medico curante con diagnosi
- Informativa ai sensi dell'art. 13 del Reg. UE 679/2016 firmata dal genitore

Dieta Speciale per motivi di salute: **altre condizioni permanenti**

a tal fine si allega:

- Certificato del medico curante con diagnosi ed elenco alimenti da escludere dall'alimentazione
- Informativa ai sensi dell'art. 13 del Reg. UE 679/2016 firmata dal genitore

Dieta Speciale per **motivi etico-religiosi**

a tal fine si allega:

- Informativa ai sensi dell'art. 13 del Reg. UE 679/2016 firmata dal genitore

Il/la bambino/a è presente in mensa nei seguenti giorni	L	M	M	G	V	S

Data ……

Firma del genitore o affidatario che esercita la potestà genitoriale

……

MODULO DI RICHIESTA DIETA SPECIALE PER MOTIVI SANITARI
PER IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

INFORMATIVA AI SENSI DELL REGOLAMENTO UE 679/2016

Gentile Signore/a,
desideriamo informarla che il D.lgs. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dati personali" prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali.
Secondo la normativa indicata tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della sua riservatezza e dei suoi diritti. Pertanto, ai sensi dell'art. 13 del Reg. UE 679/2016, le forniamo le seguenti informazioni:

1) i dati da lei forniti verranno trattati per la seguente finalità: somministrazione di dieta speciale o di dieta di transizione, adattamento della tabella dietetica da parte della cucina scolastica e/o del centro cottura, interventi di sorveglianza nutrizionale da parte del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della ASL competente per il territorio;
2) il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: manuale/informatizzato;
3) il conferimento dei dati è obbligatorio al fine di predisporre la dieta speciale o la dieta di transizione;
4) il diniego a fornire i dati personali e a sottoscrivere il consenso non consentirà di predisporre a suo/a figlio/a la dieta;
5) i dati saranno utilizzati dai dipendenti comunali incaricati del trattamento, dal personale della ditta gestore del servizio di ristorazione presso le scuole, dal personale sanitario del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della ASL competente per territorio;
6) il trattamento effettuato su tali dati sensibili sarà compreso nei limiti indicati dal Garante per finalità di carattere istituzionale;
7) i dati non saranno oggetto di diffusione;
8) in ogni momento potrà esercitare i suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art. 13 del Reg. UE 679/2016;
9) il titolare del trattamento è il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

Data ……..

Firma del genitore o affidatario che esercita la potestà genitoriale

……

DIETA IPOLIPIDICA

La dieta ipolipidica, comunemente definita “dieta leggera”, può sostituire il menù giornaliero se il bambino non sta bene a causa di disturbi gastrointestinali o pregressi febbrili che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Può essere somministrata per un giorno o comunque periodi molto brevi (2-3 giorni) senza certificato medico, mentre per periodi superiori, dopo accertamento medico, occorre seguire l’iter delle diete speciali.

La dieta ipolipidica richiede le seguenti attenzioni rispetto al menù scolastico:

- PRIMI PIATTI: Pasta o riso, asciutto o in brodo vegetale, conditi con olio o salsa di pomodoro. Eventualmente poco parmigiano con stagionatura di almeno 24 mesi.
- SECONDI PIATTI: Carne bianca magra o pesce magro al vapore, alla piastra, bollito; ricotta magra di vacca; parmigiano a tocchetti.
- CONTORNI: Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo, poco sale ed eventualmente limone.
- FRUTTA: libera, con preferenza per mela e banana, escludendo pera, prugna e kiwi in caso di pregressa diarrea.

I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti a restrizione calorica, in quanto priva di significato, anzi va assolutamente evitato il digiuno protratto.

Nel periodo in cui il bambino frequenta l’asilo nido, il personale si può trovare a dover fronteggiare alcune condizioni acute e a dover gestire sintomi come vomito, febbre alta e diarrea.

Febbre alta (iperpiressia)

Il bisogno principale del bambino è bere, per riacquistare i liquidi eventualmente persi con l’aumentata traspirazione e gli atti espiratori più frequenti. È bene offrire bevande leggermente zuccherate, per combattere anche l’acetone (chetosi), frequente durante la febbre.

Vomito

Può essere facilmente gestito con l’assunzione a piccoli sorsi o a cucchiai (10 cc ogni 4-5 minuti) di bevande fresche, leggermente zuccherate.
Possibilmente utilizzare le soluzioni reidratanti orali disponibili in commercio, da somministrare a piccoli sorsi.

Diarrea

In caso di diarrea (associata a febbre e/o vomito) è fondamentale far bere il bambino, contrastando così la perdita eccessiva di liquidi corporei. Si può procedere con una Dieta Idrica per non più di 6-8 ore, secondo giudizio del pediatra. Va assolutamente evitato il digiuno prolungato, perché favorisce l’acetone e il protrarsi della diarrea.

CONSIGLI PER I GENITORI
PER UNA GIORNATA ALIMENTARE CHE INTEGRI IN MODO EQUILIBRATO IL PASTO A SCUOLA

In età scolare si impostano e consolidano le abitudini alimentari del bambino, pertanto è in questa fase della vita che la **famiglia** e la **scuola** devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga nell'età adulta.
Uno dei fondamenti di una crescita armoniosa è dato dalla **regolarità dei pasti** che, una volta acquisita e radicata come abitudine porta ad un facile mantenimento del peso ideale.
Spesso il bambino in sovrappeso non è tale perché mangia più di altri ma perché mangia in modo disordinato nel corso della giornata così da confondere pasto e fuoripasto.
E' importante abituare i bambini ad una regolare assunzione dei pasti. La giornata alimentare deve essere distribuita in modo razionale seguendo questo criterio:

Una buona prima colazione (15-20% delle calorie totali)

Es. Latte + cacao + pane + marmellata

Latte + biscotti + frutta fresca

Latte + prodotto da forno (ciambella, crostata, maritozzo)

Yogurt + cereali + frutta fresca + mandorle

Tè/ orzo + fette biscottate + frutta fresca

Per cominciare bene la giornata è importante per il bambino fare una adeguata, nutriente e varia prima colazione. È un momento alimentare troppo spesso trascurato, soprattutto in età scolare. È dimostrato che saltare la prima colazione, oltre a causare ipoglicemia secondaria al digiuno, ridotta concentrazione mentale, si correla positivamente con l'obesità. Infatti una prima colazione assente e scarsa induce dei circoli viziosi che portano a squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera del bambino.
Una colazione adeguata permette al bambino di arrivare al pranzo consumando solo uno spuntino leggero al mattino.

Uno spuntino" leggero" a metà mattina (5% delle calorie totali)

Un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali)

Una merenda nutriente a metà pomeriggio (10% delle calorie totali)

Una CENA variata (30% delle calorie totali)

Il pasto serale rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, pertanto deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a scuola.
E' importante che i genitori conoscano la composizione del menu scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.
Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre una minestra con cereali, (passato di verdure con pastina o riso o farro o orzo o una minestra vegetale con pastina).
Se il bambino a pranzo ha consumato la carne, a cena bisogna alternare le fonti proteiche (pesce, uova, legumi, formaggi).
Per i secondi piatti si riporta la frequenza settimanale degli alimenti proposti con il menù scolastico e quelli che dovranno essere consumati a domicilio.

Alimento	Frequenza settimanale alimenti menù scolastico	Frequenza settimanale alimenti da fornire a domicilio
Carni	2	2
Pesce	1	1 - 2
Legumi	1	1 - 2
Uovo	1	1
Formaggio	0 - 1	1 - 2
Prosciutto cotto o crudo magro	0 - 1	1
Verdure: tutti i giorni a pranzo e cena, alternando le crude e le cotte. Frutta: tutti i giorni, sempre di stagione, come spuntini e nei pasti principali		

BIBLIOGRAFIA

- Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia . F.A.Q. Ministero della Salute .Anno 2016
- "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola". Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.
- "Crescere in salute" 2 - Linee guida per lo svezzamento all'asilo nido. ASL Mantova – Regione Lombardia.
- Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea. European Commission: Directorate Public Health and Risk Assessment; Karolinska Institutet: Department of Biosciences at Novum Unit for Preventive Nutrition Huddinge, Sweden; Istituto per l'Infanzia IRCCS Burlo Garofolo, Trieste, Italia; Unità per la Ricerca sui Servizi Sanitari e la Salute Internazionale Centro Collaboratore dell'OMS per la Salute Materno Infantile. Anno 2006.
- Cacciari E, Milani S, Balsamo A & Directive Councils of SIEDP/ISPED for 1996-97 and 2002-03, J Endocrinol Invest, 29(7):581-593, 2006.

- Gestione delle diete speciali nella ristorazione scolastica: Linee di indirizzo. ASL Mantova – Regione Lombardia.
- Indicazioni dietetiche per i lattanti che frequentano l'asilo nido 1°anno di vita. ASL Bergamo – Regione Lombardia.
- L'alimentazione dei bambini al nido d'infanzia. ASL Milano – Regione Lombardia. Anno 2012.
- L'alimentazione nell'asilo nido per crescere in salute. Comune di Verona assessorato all'istruzione, Azienda USLL 20 di Verona.
- La corretta alimentazione. Ministero della Salute. Direzione generale della Comunicazione e relazioni istituzionali. Direzione generale della Sicurezza degli alimenti e della nutrizione.
- LARN - Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV revisione. SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Sics, 2014.
- Linee di indirizzo alimentazione negli asili nido (6 mesi- 3 anni). ASL Lodi – Regione Lombardia. Anno 2013.
- Linee guida per una sana alimentazione. CREA Revisione 2018
- Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica. Conferenza Unificata, provvedimento 29 aprile 2010. Ministero della Salute, Dipartimento per la Sanità Pubblica Veterinaria, la Nutrizione e la Sicurezza degli Alimenti - Direzione Generale della Sicurezza degli Alimenti e della Nutrizione.
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale, scolastica. Ministero della Salute. 11 novembre 2021.
- Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti. 16 aprile 2018.
- Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana. MIUR 14 ottobre 2011.
- Linee guida per l'educazione alimentare MIUR 2015.
- Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica. Regione Umbria. Anno 2014.
- Linee Guida Nutrizionali per la Ristorazione Scolastica. ASL Monza e Brianza – Regione Lombardia.
- Linee guida per una sana alimentazione italiana - Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione - Revisione 2003.
- Linee guida per una Sana alimentazione Italiana. Revisione 2003. INRAN, Roma, 2003. Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.
- Mangiar sano a scuola. Linee guida per l'elaborazione del menù scolastico. ASL Milano 1. Anno 2009.
- Note di indirizzo per i menù della refezione scolastica. ASL Brescia – Regione Lombardia. Anno 2012.
- Proposte operative per la ristorazione collettiva ospedaliera, assistenziale, scolastica. Regione Piemonte, Assessorato alla Tutela della salute e Sanità, Direzione Sanità Pubblica. Anno 2007.
- Tabelle di composizione degli alimenti. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la nutrizione. Aggiornamento 2000. EDRA, Milano, 2000.
- Position-Paper-Diete-vegetariane SIPPS FIMP SIMA SIMP-2017.
- Diete vegetariane: documento SINU 2015

Sez. B Ristorazione Collettiva

Il capitolato d'appalto

PREMESSA

Questo documento, redatto dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione in collaborazione con il Servizio Igiene degli Alimenti di Origine Animale del Dipartimento di Prevenzione della ASL di Teramo vuole rappresentare uno strumento di supporto negli appalti di fornitura di alimenti nella ristorazione collettiva socio-sanitaria-scolastica.

Una ristorazione di qualità presuppone una scelta oculata delle materie prime in sede di capitolato d'appalto e, in seguito, una gestione che sia attenta non solo a fornire pasti adeguati dal punto di vista nutrizionale, ma anche graditi al gusto.

Il capitolato rappresenta un punto di forza notevole del Servizio di Ristorazione Collettiva nell'ottica della scelta di derrate alimentari orientate alla qualità merceologica, nutrizionale, alla sicurezza alimentare e non soltanto agli aspetti economici.

Le schede merceologiche dei principali alimenti costituiscono un documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente e consente sia di effettuare scelte di qualità che di predisporre un efficace controllo delle forniture.

GESTIONE DELLE MATERIE PRIME

La gestione delle materie prime richiede alcune regole, al fine di garantire la completa sicurezza igienico sanitaria.
Nel capitolato per la fornitura delle materie prime per ogni tipo merceologico di prodotto considerato oggetto di fornitura, si possono individuare due livelli di specificazioni qualitative:

1. ***Prescrizioni di legge***: sono da considerarsi elementi cogenti e obbligatori tanto che il loro rispetto si può intendere implicito anche se gli stessi non sono espressamente descritti in capitolato.

2. ***Specifiche tecniche***: prendono in considerazione alcune caratteristiche ritenute indispensabili dall'ente appaltante per qualificare il prodotto offerto (es. alimenti da produzione biologica o integrata, DOP, IGP ecc…). Queste specifiche riguardano anche il tipo di materia prima (fresca, surgelata, sottovuoto).

A completamento delle specifiche tecniche, sono definite nel capitolato d'appalto delle regole procedurali di gestione delle materie prime quali:

- **Razionalizzazione** dei tempi di approvvigionamento delle materie prime.
  Per ciò che riguarda le derrate non deperibili, si dovranno **evitare scorte abbondanti** che implichino uno stoccaggio prolungato della merce.
  Per i prodotti deperibili le forniture dovranno essere organizzate in modo da garantire i requisiti di freschezza al momento del consumo.
- **Calendarizzazione degli acquisti:** deve essere stabilita in base alla vita residua della merce.

- **Standardizzazione** delle dimensioni delle confezioni in funzione della deperibilità del prodotto: occorre acquisire delle pezzature che soddisfino la necessità giornaliera senza avanzi.

- **Mantenimento** dell'integrità delle confezioni fino al momento del loro utilizzo;

- **Divieto** di utilizzo di prodotti per i quali, nel momento della preparazione, sia stato superato il termine minimo di conservazione (T.M.C.) o la data di scadenza.

PRODOTTI PARTICOLARI

- Prodotti ortofrutticoli con sistemi di produzione integrata: si richiede che le aziende agricole produttrici abbiano almeno uno dei seguenti requisiti:

1) possesso della certificazione secondo lo standard GLOBAL G.A.P. o secondo la norma UNI 11233;

2) devono essere inserite nel sistema di controllo e certificazione del Sistema di Qualità Nazionale di Produzione Integrata (S.Q.N.P.I.);

In ogni caso il produttore agricolo, indipendentemente dal rispetto di uno dei precedenti 2 punti, deve rispettare i seguenti requisiti di qualità: - che le tecniche colturali adottate garantiscano che gli eventuali valori residuali dei prodotti fitosanitari siano inferiori o pari al 50% dei limiti di legge, vigente al momento del controllo, per ogni principio attivo; - che non siano effettuati trattamenti con principi attivi di sintesi per la conservazione del prodotto nel periodo successivo alla raccolta; - che sull'imballaggio sia essere presente l'etichetta del produttore primario con specifica indicazione dell'epoca e del luogo di raccolta.

- Prodotti provenienti dal Mercato Equo Solidale:

il Commercio Equo e Solidale è un approccio alternativo al commercio convenzionale, promuove giustizia sociale ed economica, sviluppo sostenibile, rispetto per le persone e per l'ambiente, attraverso il commercio, la crescita della consapevolezza dei consumatori, l'educazione, l'informazione.
Il Commercio Equo e Solidale è una relazione paritaria fra tutti i soggetti coinvolti nella catena di commercializzazione: dai produttori ai consumatori.
Obiettivi del Commercio Equo e Solidale, sono riportati nella "Carta Italiana dei Criteri del Commercio Equo e Solidale" inoltre, si fa riferimento alla Mozione del Parlamento Europeo del 02.07.1998, alla Comunicazione della Commissione al Consiglio Europeo del 29.11.1999 e alla Risoluzione del Parlamento Europeo n° A6-0207/2006 approvata il 6 luglio 2006.
Si considerano prodotti del commercio equo e solidale quelli importati e distribuiti da organismi nell'ambito di uno schema di certificazione riconosciuto o di una multistakeholder iniziative quale il Fairtrade Labelling Organizations, il World Fair Trade Organization o equivalenti.
Sono altresì prodotti del commercio equo e solidale quelli realizzati nella filiera di prodotto quando siano certificati in base ai criteri individuati dalle organizzazioni esterne di certificazione del Fair Trade, come quelle associate in FLO.
- Prodotti tipici D.O.P. - I.G.P. – S.T.G. : devono essere conformi a quanto previsto dal Regolamento UE 1151/2012 (e s.m.i.).

- D.O.P. Denominazione di Origine Protetta (D.O.P.): prodotti agricoli ed alimentari le cui fasi del processo produttivo vengono realizzate in un'area geografica delimitata e il cui processo produttivo risulta essere conforme ad un disciplinare di produzione; caratteristiche dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico comprensivo dei fattori naturali ed umani

- I.G.P. Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.) indica un marchio di origine che viene attribuito a prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità o un'altra caratteristica dipende dall'origine geografica, e la cui produzione, trasformazione e/o elaborazione avviene in un'area geografica determinata

- S.T.G. Specialità Tradizionale Garantita non fa riferimento a un'origine ma ha l'obiettivo di valorizzare una composizione tradizionale del prodotto o un metodo di produzione tradizionale.

- Prodotti agroalimentari tradizionali (P.A.T.): alimenti caratterizzati da metodiche di lavorazione, conservazione, stagionatura consolidate in un dato territorio da almeno 25 anni, si intendono quei prodotti regolamentati dal Decr. Lgsl. 30 aprile 1998, n. 173 "Disposizioni in materia di contenimento dei costi di produzione e per il rafforzamento strutturale delle imprese agricole, a norma dell'articolo 55, commi 14 e 15, della legge 27 dicembre 1997, n.449" - D.M. 8 settembre 1999, n. 350. "Reg. recante norme per l'individuazione dei prodotti tradizionali di cui all'articolo 8, comma 1, del decreto legislativo 30 aprile 1998, n. 173." Decreto Ministeriale 18 luglio 2000 "Elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali" e s.m.i

- Prodotti locali: prodotto e confezionato in una azienda artigianale con sede nel territorio provinciale di pertinenza.

- Prodotti a chilometro zero e filiera: per filiera corta si intende sia la vendita diretta tra produttore primario o associazioni di produttori primari e centro di preparazione del pasto.

- Organismi geneticamente modificati: I prodotti inclusi nel presente allegato devono garantire che in qualunque fase del loro processo di produzione non siano utilizzati Organismi Geneticamente Modificati (OGM).

- I prodotti a filiera controllata e biologica: con questo termine si intendono tutti i prodotti il cui processo produttivo è regolato da un disciplinare volontario e/o da norme cogenti.
Il rispetto del disciplinare e/o delle norme cogenti per i prodotti da agricoltura biologica viene certificato da un organismo di controllo terzo.
Rientrano in questa definizione le seguenti tipologie di prodotti:

- **Prodotti biologici** devono essere conformi ai:

- Reg. CE n. 834/2007 del 28 giugno 2007 "produzione biologica e etichettatura dei prodotti biologici e s.m.i. e che abroga il Reg. (CEE) n. 2092/91."

- Reg. CE n. 889/2008 del 5 settembre 2008 recante modalità di applicazione del regolamento (CE) n. 834/2007 del Consiglio relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici, per quanto riguarda la produzione biologica, l'etichettatura e i controlli e s.m.i.

- D. Lgs. 220/95 Attuazione degli articoli 8 e 9 del regolamento CEE n. 2092/91 in materia di produzione agricola ed agro-alimentare con metodo biologico.

La consegna di prodotti sfusi e in confezioni e/o contenitori non originali per avvenuto frazionamento del quantitativo originario deve essere accompagnata dalla documentazione del fornitore che attesti la rintracciabilità dei prodotti e la conformità alla normativa sopra indicata. La consegna di questi prodotti nella singola scuola/cucina, deve essere accompagnata dalla copia dell'etichetta originale.

Requisiti di etichettatura in relazione alla categoria di alimenti biologici (1)

1. Il termine "biologico" può essere riportato nella denominazione di vendita del prodotto e nell'elenco degli ingredienti;

2. il logo biologico dell'UE è obbligatorio per gli alimenti preconfezionati di origine comunitaria; è facoltativo (2) per quelli importati/esportati da/verso Paesi terzi. Esso rispetta il modello riportato nell'allegato XI del Reg. CE 889/08 e le relative prescrizioni grafiche;

3. compare in etichetta il numero di codice comunitario dell'organismo di controllo (3) cui è soggetto l'operatore che ha effettuato la preparazione più recente. Il codice di Bioagricert (IT-BIO-007) è collocato nello stesso campo visivo del logo biologico dell'UE, se quest'ultimo compare nell'etichettatura;

4. quando in etichetta compare il logo biologico dell'UE, è obbligatorio riportare un'indicazione del luogo in cui sono state coltivate le materie prime agricole (4) di cui il prodotto è composto, che deve essere riportato nello stesso campo visivo del logo, immediatamente sotto il numero di codice comunitario dell'organismo di controllo. L'indicazione del luogo deve essere riportata nel modo seguente:

~ Agricoltura UE: quando la materia prima agricola è stata prodotta nell'UE

~ Agricoltura non UE: quando la materia prima agricola è stata prodotta in Paesi terzi

~ **Agricoltura UE/non UE**: quando parte della materia prima agricola è stata prodotta nella Comunità e parte in un Paese terzo. N.B.: tale indicazione non può essere utilizzata quando vi fosse incertezza sull'origine delle forniture, ma solo quando il prodotto contenga effettivamente materie prime di origine comunitaria e non comunitaria.

~ Agricoltura Italia: l'indicazione "UE" o "non UE" può essere sostituita o integrata dall'indicazione di un Paese membro nel caso in cui tutte le materie prime agricole di cui il prodotto è composto siano state prodotte in quel paese. L'indicazione del luogo non figura con colore, dimensioni e caratteri che le diano maggiore risalto rispetto alla denominazione di vendita e può essere omesso per piccoli quantitativi di ingredienti purché il totale di questi risulti inferiore al 2 % della quantità totale, in peso, di materie prime di origine agricola;

5. La lista degli ingredienti indica quali ingredienti sono biologici;

6. La tracciabilità del prodotto (5) deve essere garantita riportando in etichetta il numero/codice lotto;

7. Per gli alimenti biologici commercializzati in Italia, le etichette devono riportare obbligatoriamente, le seguenti indicazioni: - nome o ragione sociale dell'operatore (6) che ha effettuato la produzione o la preparazione più recente, ivi inclusa l'etichettatura; - organismo di controllo e operatore controllato, nello stesso campo visivo del logo comunitario.

Note

(1) Reg. CE 834 art. 23 ; (2) Reg. CE 834/07 art. 24 1c – Nota MiPAAF n°14017 del 20/06/2012 ; (3) Reg. CE 889/08 art. 58 ; (4) Reg. CE 889/08 art. 58.2 15 ; (5)- Reg. CE 834/07 art. 27.13 ; 6- DM Mipaaf n.6793/18 art 7.3

NORME PER L'ETICHETTATURA

La circolazione degli alimenti all'interno della UE è subordinata al fornire informazioni essenziali per consentire ai consumatori di compiere scelte consapevoli in relazione agli alimenti che consumano.

Le informazioni richieste devono essere:

- precise
- facilmente visibili e comprensibili
- non fuorvianti
- indelebili

Informazioni obbligatorie sugli alimenti preimballati

- la denominazione dell'alimento
- l'elenco degli ingredienti (compresi eventuali additivi)
- le informazioni sugli allergeni
- la quantità di alcuni ingredienti
- l'indicazione della data (da consumarsi preferibilmente entro il/da consumare entro)
- il paese d'origine, se necessario per motivi di chiarezza nei confronti del consumatore (ad esempio: prodotti che espongono bandiere o monumenti famosi sull'imballaggio)
- il nome e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare con sede nell'UE o dell'importatore
- la quantità netta
- le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni d'impiego
- le istruzioni per l'uso se necessario
- il contenuto alcolico delle bevande (se superiore all'1,2 %)
- le informazioni nutrizionali

Ai sensi del diritto dell'UE e/o del diritto nazionale, alcuni alimenti potrebbero anche dover recare avvertenze specifiche che facciano riferimento, ad esempio, a ingredienti non raccomandati per i bambini (come la caffeina).

Elenco degli ingredienti

L'elenco deve essere preceduto da un'adeguata indicazione che consiste nella parola "ingredienti" e che comprende tutti gli ingredienti dell'alimento:

- in ordine decrescente di peso
- designati con la denominazione legale

Quantità di alcuni ingredienti

È necessario indicare la quantità (in percentuale) degli ingredienti che:

- compaiono nel nome del prodotto (ad esempio: "torta di mele")
- sono evidenziati nell'etichettatura mediante parole, immagini o una rappresentazione grafica (ad esempio: "contiene noci")
- sono essenziali per caratterizzare un alimento e distinguerlo da altri prodotti

Informazioni sugli allergeni

Gli allergeni presenti devono essere evidenziati nell'elenco degli ingredienti, per esempio attraverso caratteri, lettere o colori di sfondo diversi.

In mancanza di un elenco degli ingredienti, le indicazioni degli allergeni devono includere il termine "contiene" seguito dalla denominazione dell'allergene.

Etichettatura

Le informazioni obbligatorie devono essere stampate utilizzando un carattere avente un'altezza minima di x di 1,2 millimetri. Se la superficie dell'imballaggio è inferiore a 80 cm^2, la dimensione minima della x deve essere pari o superiore a 0,9 mm.

Se la superficie dell'imballaggio è inferiore a 10 cm^2, occorre indicare:

- la denominazione dell'alimento
- sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze utilizzati durante la fabbricazione o la preparazione e presenti nel prodotto finito
- la quantità netta dell'alimento
- i termini "da consumarsi preferibilmente entro il …" o "da consumare entro..."

Normativa per l'etichettatura degli alimenti

Definizione di etichettatura, secondo l'art. 2 del Regolamento UE 1169/2011:

"qualunque menzione, indicazione, marchio di fabbrica o commerciale, immagine o simbolo che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, avviso, etichetta, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento".

Le **norme principali da considerare** per l'etichettatura degli alimenti sono:

- Regolamento UE 1169/2011 - riguarda le informazioni sugli alimenti che i **prodotti preimballati, confezionati, sfusi o preincartati** devono indicare al consumatore finale.
- Regolamento UE 775/2018 - indica le modalità di applicazione del Regolamento appena descritto, con riferimento alle norme sull'**indicazione del paese di origine** o del luogo di provenienza dell'ingrediente primario di un alimento.
- Reg. UE 2021/382 03.03.2021: "gestione degli allergeni alimentari".
- D.lgs. 231/2017 - disciplina le **sanzioni previste** nei casi di violazione del Regolamento UE.

SCHEDE MERCEOLOGICHE DEI PRINCIPALI ALIMENTI

Alimenti di origine vegetale

Prodotti da forno artigianali freschi

Pane fresco

Norma di riferimento: Decreto interministeriale n. 131 del 2018

Realizzato con farina di grano tenero tipo 0 / 1 / 2 o integrale (farina integrale macinata a partire dal chicco intero, non addizionata successivamente con crusca), a basso contenuto di sale (quantità di sale pari all' 1,8% riferito alla farina), lievitato tramite lievitazione a pasta acida, ovvero con lievito madre, confezionato in monoporzione, o in filoni a seconda delle esigenze di ogni singola scuola. È vietato l'utilizzo e la somministrazione di pane riscaldato, rigenerato e surgelato. Le farine impiegate devono possedere le caratteristiche previste dalla legge per quanto riguarda la composizione e non devono essere trattate con agenti imbiancanti o altri additivi non consentiti. Il pane deve essere garantito di produzione giornaliera. Pane proveniente preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata.

All'analisi organolettica il pane deve possedere le seguenti caratteristiche:

- crosta friabile e omogenea,
- mollica elastica con alveolatura regolare,
- gusto e aroma non devono presentare gusto eccessivo di lievito di birra, odore di rancido, di muffa o altro.

Deve essere garantita sempre per tutti gli utenti la fornitura di pane completamente privo di strutto. Deve appartenere alla tipologia: pane comune/casereccio.

Su richiesta potrà essere di tipo integrale e/o semintegrale e preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata.

Requisiti microbiologici:

Muffe: <10 UFC

e inoltre dovrà rispettare le seguenti caratteristiche:

- Aw (Activity Water): non superiore a 0,8 - 0,85
- Conservanti: assenti
- Filth test: frammenti di insetti inferiori a 50 su 50 g, peli di roditori assenti in 50 g, frammenti metallici assenti
- Rispettare i limiti previsti nei regolamenti europei per contaminanti chimici, incluso le micotossine

La fornitura giornaliera deve essere consegnata alle singole scuole su ordinazione volta per volta in relazione all'effettivo fabbisogno ed il trasporto deve essere effettuato ai sensi della legge; il pane deve essere fresco di produzione giornaliera.

Nel caso di utilizzo di contenitori rigidi, questi devono essere di materiale lavabile, dotati di coperchio, mantenuti in perfetto stato di pulizia e rispondenti a requisiti specifici previsti dalla normativa vigente.

Nelle varie fasi della commercializzazione tali contenitori non devono essere accatastati, devono essere tenuti sollevati da terra e protetti da eventuali fonti di insudiciamento o altre contaminazioni. È consentito l'uso di altri contenitori (es. sacchi di carta monouso) purché siano in possesso dei requisiti specifici previsti dalla legge. Non è consentita la conservazione di pane avanzato nei locali della cucina e in quelli deputati a dispensa, né tanto meno il loro riciclo per la produzione di pane grattugiato o altro.

Pane grattugiato

Pane grattugiato proveniente preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata. Dovrà essere ottenuto dalla macinazione di solo pane comune secco di normale panificazione, che non contenga grassi di origine animale e grassi idrogenati. Potrà essere richiesto pane grattugiato senza glutine per la preparazione delle diete speciali.

Confezionato all'origine in sacchetti chiusi riportanti etichettatura secondo le normative vigenti. Le confezioni una volta aperte vanno consumate tutte in giornata, pertanto, nelle cucine interne sono consigliate confezioni da 500 gr o al massimo da 1 kg.

Requisiti microbiologici:

PARAMETRI	SODDISFACENTE
Microrganismi mesofili aerobi	$<10^5$
Coliformi totali	$<10^2$
Lieviti	$<10^3$
Muffe	≤10
Bacillus cereus presunto	$<10^2$

Pasta da pane per pizza o focaccia

Prodotto a "Km 0" proveniente preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata. Nelle scuole dell'infanzia e nei nidi d'infanzia per la produzione della pizza deve essere impiegata pasta da pane prodotta artigianalmente con farina di tipo "0", a lievitazione naturale.
È auspicabile, là dove possibile, la produzione della pasta da pane nelle cucine o presso locali di produzione dei fornitori, impiegando farina, acqua, sale nelle minime quantità necessarie, lievito di birra e olio extra vergine di oliva.
Ingredienti previsti per la pasta da pane: farina "0", olio extra vergine d'oliva, lievito di birra, sale nelle minime quantità necessarie.
Il confezionamento del prodotto (preferibilmente già suddiviso e steso) dovrà avvenire nel rispetto delle norme igieniche vigenti.
L'alloggiamento dell'impasto dovrà essere effettuato o in singoli sacchetti o su vassoi o teglie coperte con film plastico o carta di uso alimentare.
La pasta così confezionata dovrà essere trasportata, in contenitori chiusi, garantendo il mantenimento della corretta lievitazione.
L'impasto una volta giunto nelle cucine dovrà poter essere lavorato immediatamente senza ulteriore pausa di lievitazione.

Focaccia

Prodotto a "Km 0" proveniente preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata. Condizioni generali:

- deve essere prodotta e consumata nell'arco della giornata
- deve essere preparata nelle cucine utilizzando pasta da pane, o farina preferibilmente biologica o da produzione integrata e lievito di birra, oppure, può anche essere prodotta artigianalmente fresca di giornata, in laboratori esterni autorizzati;
- lo spessore della pasta deve essere tale da consentire una cottura omogenea la quantità di sale e olio extra vergine devono essere quelle appena sufficienti per realizzare un buon prodotto in termini di sapidità e morbidezza, con una quantità di sale pari all' 1,8% riferito alla farina;
- il confezionamento del prodotto deve avvenire nel rispetto delle norme igieniche vigenti ed in particolare con alloggiamento del prodotto in singoli sacchetti di carta o appoggiata su vassoi in cartonato alimentare e copertura con film plastico o carta con uso alimentare;
- la cottura deve avvenire in forno in teglie con ottime caratteristiche igieniche, deve essere uniforme e non presentare bruciature, annerimenti o rammollimenti.

Deve essere garantita la fornitura di focaccia priva di strutto. La focaccia deve essere prodotta con solo con olio extra vergine di oliva.

Torte e altri dolci

Nei nidi d'infanzia e nelle scuole dell'infanzia è consigliata la preparazione all'interno delle cucine o in strutture dedicate evitando le preparazioni domiciliari.
Devono essere prive di farcitura a base di crema con uova, panna montata e alcol (è ammessa la farcitura con confettura o marmellata).
Tra i dolci ammessi: crostata, pan di Spagna, plumcake, ciambellone, maritozzo, torta allo yogurt, di carote, di mele, con cacao, con gocce di cioccolato.
Sono da evitare prodotti quali salame di cioccolato, crema cotta al cacao o alla vaniglia.
Per il ricettario fare riferimento all'allegato "scheda dolci".

Fette biscottate

Le confezioni devono presentarsi chiuse e sigillate e prodotte in conformità alla normativa vigente. Possono essere confezionati in monoporzione.
Sono vietati i prodotti che contengono olio di palma e/o di cocco, grassi vegetali idrogenati, parzialmente idrogenati.
La fragranza, l'odore, il sapore ed il colore devono essere tali da garantire la freschezza del prodotto, il tenore massimo in umidità deve essere del 7%.
Deve essere garantita la fornitura di biscotti privi di glutine, derivati del latte e/o di uova da destinare ai bambini allergici o intolleranti, in sostituzione di quelli che contengono tali materie prime.

Biscotti

I biscotti da somministrare devono possedere i requisiti propri dei prodotti da forno aventi una perfetta lievitazione e cottura. La composizione espressa in ingredienti principali deve essere la seguente: farina, zucchero, sostanze grasse, uova pastorizzate, latte, polvere lievitante. I biscotti ottenuti dalla cottura di impasti preparati con farina alimentare, anche se miscelati con sfarinati di grano, devono indicare la specificazione del vegetale da cui proviene la farina e le sostanze grasse impiegate nella lavorazione.
Sono vietati i prodotti che contengano oli di palma e/o di cocco, margarine, grassi vegetali idrogenati, parzialmente idrogenati.

È vietato l'uso di emulsionanti o di strutto raffinato, additivi antiossidanti.
I biscotti non devono essere dolcificati con saccarina o con sostanze dolci diverse dallo zucchero o miele con edulcoranti diversi dal saccarosio o dal fruttosio.
Sono ammessi gli aromi naturali.
I biscotti devono essere confezionati e sigillati in involucri riconosciuti idonei dalle vigenti leggi per il contenimento dei prodotti alimentari.
Sono consigliate le confezioni monoporzione.
Deve essere garantita la fornitura di biscotti privi di glutine, derivati del latte e/o di uova da destinare ai bambini allergici o intolleranti, in sostituzione di quelli che contengono tali materie prime.
Requisiti microbiologici:

PARAMETRI	SODDISFACENTE
Microrganismi mesofili aerobi	$<5\times10^5$
Stafilococchi coagulasi positivi	$<10^2$
E.coli B-glucuronidasi positivi	<10
Coliformi totali	$<3\times10^2$
Bacillus cereus presubto	$<10^2$
Muffe	$<10^3$
Lieviti	$<10^3$

Paste alimentari, gnocchi di patate e riso

Pasta secca

Norma di riferimento: D.P.R. 187/2001

La pasta, ove possibile proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata, è quella denominata "pasta di semola di grano duro", con farina di semola ed acqua, mediante trafilazione, laminazione ed essiccamento. Devono essere garantite almeno 5 formati differenti di pasta da cucinare asciutta e almeno 5 formati differenti di pasta più piccole dimensioni da cucinare in brodo, o da cucinare asciutta all'interno dei nidi d'infanzia e delle scuole dell'infanzia. In queste realtà infatti le esigenze degli utenti sono particolari e tali da non consentire impiego dei formati più grossi normalmente utilizzati dagli adulti nelle paste asciutte.
È ammessa e consigliata anche l'introduzione di pasta integrale o semintegrale, fatta eccezione per i nidi d'infanzia.
Deve essere garantita la fornitura di confezioni da 500-1000 g alle scuole che ne facciano richiesta o comunque in tutte quelle in cui il quantitativo previsto per il consumo abituale è inferiore ai 5 kg per volta.
Deve inoltre essere prevista anche la possibilità di consegna di singole confezioni in luogo di cartoni interi. Le confezioni sigillate devono riportare in modo ben visibile, la data di scadenza e tutte le indicazioni riportate in etichetta.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.

La pasta deve rispondere ai requisiti di legge e in base alla normativa cogente deve:

- avere umidità massima: 12,50%;
- avere contenuto su 100 parti di sostanza secca: ceneri 0,90 %; proteine minimo 10,50 % (N x 5,70) e grado 4 di acidità massima;

- avere aspetto omogeneo, frattura vitrea, sapore ed odore gradevole, colore ambrato;
- essere caratterizzata da una buona tenuta alla cottura, un buon aumento di peso, un basso sedimento (inferiore in media al 10%)
- alla cottura non deve verificarsi una eccessiva cessione di amido

Pasta secca all'uovo

La pasta secca all'uovo, ove possibile proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata, deve essere disponibile nei seguenti formati: piccoli per pastina e per tagliatelle.
Deve essere garantita la fornitura di confezioni da 250-500g alle scuole che ne facciano richiesta e la consegna di singole confezioni in luogo di cartoni interi.
La pasta secca deve presentare le seguenti caratteristiche merceologiche:

- odore e sapori tipici;
- assenza di corpi e sostanze estranee.
- assenza di bottature o venature;
- assenza di crepe o rotture;
- assenza di punti bianchi, punti neri;
- non deve essere precotta
- essere ottenuta con semola di grano duro e con l'aggiunta di almeno gr. 200 di uova intere fresche pastorizzate per ogni chilogrammo di semola;
- essere posta in vendita con la sola denominazione "pasta all'uovo";
- rispondere ai requisiti di legge e in base al D.P.R. 187/2001 deve avere umidità massima: 12,50%;
- avere contenuto su 100 parti di sostanza secca: ceneri 1,10 %; proteine minimo 12,50 % (N x 5,70) e grado 5 di acidità massima.
- avere contenuto di steroli pari a 0,145 gr. ogni 100 parti di sostanza secca;
- essere caratterizzata da una buona tenuta alla cottura, un buon aumento di peso, un basso sedimento (inferiore in media al 10%)
- alla cottura non deve verificarsi una eccessiva cessione di amido

Requisiti microbiologici. Per quanto riguarda i parametri microbiologici della pasta all'uovo devono essere rispettati i seguenti limiti:

- carica microbica totale (aerobi mesofili a +32° C): non superiore a 104 UFC/g.
- Salmonella assente 25/g
- Staphylococcus aureus: non superiore a 102UFC/g.

La pasta deve essere di provenienza nazionale, possibilmente regionale, e non deve presentare infestazione da parassiti. Le confezioni devono riportare ben leggibile la data di scadenza.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia se necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura della confezione originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.

Gnocchi di patate

Prodotti e confezionati in laboratori industriali registrati ai sensi del Reg. 852/2004.
È previsto il ricorso a prodotti surgelati, freschi, aventi le caratteristiche previste dal presente capitolato nella sezione relativa ai prodotti surgelati.

È ammesso anche l'impiego di gnocchi freschi o confezionati in atmosfera modificata aventi analoghe caratteristiche, così come la produzione degli gnocchi direttamente in cucina da parte delle cuoche, per l'utilizzo immediato, a patto di garantire il rispetto delle buone norme di produzione.
Si consiglia l'approvvigionamento di gnocchi di patate senza aggiunta di altri ingredienti eccetto quelli caratteristici degli gnocchi, ovvero: patate, farina e sale nelle minime quantità di impiego.
Non utilizzare alimenti precotti.

Gli gnocchi di patate potranno essere surgelati, freschi, in confezioni sottovuoto o in atmosfera modificata, trasportati e conservati a temperatura di refrigerazione.

Riso

Norma di riferimento: *D.lgs.* n°131 del 4 agosto 2017

Prodotto preferibilmente proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata.
Il riso deve rispondere al 1° grado per la qualità richiesta, resistente alla cottura per non meno di 15 minuti dall'immissione in acqua bollente; i grani non devono subire eccessiva alterazione di forma.
Il prodotto deve presentarsi con le seguenti caratteristiche chimico-fisiche e merceologiche:

- umidità massima: 14%;
- corpi estranei non commestibili massimo 0,01%, corpi estranei commestibili massimo 0,1%.

Deve essere conforme alla normativa vigente.
È vietato qualsiasi trattamento del riso con agenti chimici o con l'aggiunta di qualsiasi sostanza che possa modificarne il colore naturale o comunque alterarne la composizione naturale. Il riso deve essere confezionato in imballaggi sigillati, recanti sul sigillo, o sulla confezione, la denominazione della ditta produttrice o confezionatrice.
Le confezioni dovranno essere sottovuoto o comunque in materiale plastico per evitare assorbimenti di umidità dall'esterno.
Deve essere garantita la fornitura di confezioni da 1 kg alle scuole che ne facciano richiesta o comunque in tutte quelle in cui il quantitativo previsto per il consumo abituale è inferiore ai 5 kg per volta.
Inoltre deve essere sempre prevista la possibilità di ricevere in consegna singole confezioni in luogo di cartoni interi.
Il prodotto deve risultare indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti, e alterazioni di tipo microbiologico.
Non deve presentare difetti tipici di striatura e vaiolatura interna.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.
È auspicabile l'utilizzo del riso parboiled.
Su richiesta è ammessa e consigliata anche l'introduzione di riso integrale o semintegrale, eccetto per i nidi d'infanzia.

Cereali in grani, in fiocchi, in farina –

Farina bianca

Norma di riferimento: *D.P.R. 187/2001*

Prodotto proveniente preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata. La farina di grano tenero tipo "0" deve avere le seguenti caratteristiche:

- umidità 14.50%
- Aw non superiore a 0.80 - 0.85
- ceneri 0.50% su s.s. avere contenuto su 100 parti di sostanza secca: ceneri 0,55% il tipo "00" e 0,65% il tipo "0" proteine minimo 9,00 % il tipo "00" e 11.00% il tipo"0" (N x 5,70);
- glutine secco 7%
- conservanti assenti
- frammenti di insetti assenti
- peli di roditori assenti
- frammenti metallici assenti

Non deve essere trattata con agenti imbiancanti o altri additivi. Le confezioni devono riportare etichettatura confacente ai dettami legislativi vigenti.
Il prodotto non deve presentarsi infestato da parassiti, larve, frammenti di insetti, muffe o altri agenti infestanti; non deve presentare grumi, sapori e odori acri.
Le confezioni devono essere da 1 kg, in tutte le cucine interne con meno di 200 pasti giornalieri medi. La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.
È consentito l'utilizzo anche di farina tipo 1 e integrale.
Per i soggetti celiaci è necessario il reperimento di farine prive di glutine da utilizzare nella preparazione delle vivande loro destinate.
I fornitori dovranno rilasciare dichiarazioni certificanti il rientro nei limiti di legge delle aflatossine

Farina di mais

Prodotto preferibilmente proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata, confezionata, in imballi di carta o di materiale plastico riportante in etichetta tutte le diciture previste dalla legge. È auspicabile l'impiego di farina confezionata sottovuoto.
Le confezioni dovranno essere da 1 Kg, in tutte le cucine che producono mediamente meno di 200 pasti giornalieri.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.
Non è ammesso l'uso di farine provenienti da mais OGM.
Il prodotto non deve:

- presentare umidità anomala, grumi, fenomeni di impiccamento;
- presentare parassiti animali, essere invasa da crittogame e sostanze estranee.

I fornitori dovranno rilasciare dichiarazioni certificanti il rientro nei limiti di legge delle aflatossine.

Orzo perlato, farro, miglio e altri cereali minori

Prodotto preferibilmente proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata.
Da usare asciutti o in minestra in alternativa al riso e/o alla pasta.

Il prodotto deve essere indenne da larve, insetti e loro frammenti, presenza di corpi estranei generici e semi infestanti.
Le confezioni dovranno essere da 0,5-1 kg, possibilmente sottovuoto, sigillate e prive di difetti o rotture.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.
Le granelle devono essere integre e pulite.
I fornitori dovranno rilasciare dichiarazioni certificanti il rientro nei limiti di legge delle aflatossine.

Fecola di patate o di mais

Amido puro ricavato dalla patata comune, da quella dolce o dal mais. Le confezioni dovranno essere da 250, 500, 1000 g con etichettatura confacente a quanto previsto dalla normativa vigente.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.
I fornitori dovranno rilasciare dichiarazioni certificanti il rientro nei limiti di legge delle aflatossine.

Farine e fiocchi di cereali per la prima infanzia

Prodotto preferibilmente proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata. Le farine per la prima infanzia dovranno essere del tipo con e senza glutine, mono o multi cereale a seconda delle esigenze espresse dalle cucine del nido d'infanzia sulla base delle abitudini alimentari domestiche e del grado di svezzamento raggiunto dal piccolo utente.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.

Corn flackes, riso soffiato e cereali vari per prima colazione

Prodotto preferibilmente proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata.
In confezioni del peso non superiore ai 750 g. I cereali non dovranno essere dolcificati e/o addizionati di grassi aggiunti.
La detenzione di confezioni aperte è sconsigliata, tuttavia qualora si rendesse necessaria è consentita solo se effettuata all'interno di contenitori chiusi, o garantendo l'opportuna risigillatura dell'imballo originale dopo l'uso in modo tale da assicurare la conservazione idonea dell'alimento e comunque consumata nel più breve tempo possibile, massimo una settimana, riportata su contenitore con apposita etichetta.

Prodotti surgelati

Norme di riferimento: D.lgs. 110 del 27 gennaio 1992, Reg. CE 1169/2011 e Reg. CE 1924/2006.

Le confezioni devono:

- avere caratteristiche idonee ad assicurare protezione delle caratteristiche organolettiche e qualitative del prodotto
- proteggere il prodotto da contaminazioni batteriche
- peso conforme anche alle esigenze delle piccole cucine il che vuol dire che deve essere garantita la fornitura di confezioni assimilabili per peso a quelle del consumo domestico (singole buste e non necessariamente cartoni)
- impedire il più possibile la disidratazione e la permeabilità a gas,
- non cedere al prodotto sostanze ad esso estranee, i materiali devono possedere i requisiti previsti dalla legge
- sulle confezioni devono essere riportate tutte le indicazioni previste dalla legge.

Caratteristiche del prodotto surgelato:

- il prodotto deve essere conforme alle norme vigenti per quanto riguarda l'aspetto igienico - sanitario, le qualità delle materie impiegate e le procedure di lavorazione
- i prodotti non devono presentare segni comprovanti di un avvenuto parziale o totale scongelamento, quali formazioni di cristalli di ghiaccio sulla parte più esterna della confezione;
- i prodotti non devono presentare alterazioni di colore, odore o sapore, bruciature da freddo, asciugamento delle superfici da freddo con conseguente spugnosità, parziali decongelazioni, ammuffimenti e fenomeni di putrefazione;
- deve essere dichiarata la zona di provenienza e la pezzatura deve essere omogenea e costante.
- La durata del congelamento deve rientrare nei limiti previsti dalla normativa vigente.
- Il prodotto surgelato non deve essere precotto

La data di scadenza indicata sull'etichetta, deve essere non inferiore ai 3 mesi rispetto alla data di consegna.
Il trasporto degli alimenti surgelati deve essere effettuato con mezzi idonei, durante il trasporto il prodotto deve essere mantenuto alla temperatura di -18° C.
I prodotti devono giungere alle cucine ancora in perfetto stato di surgelazione. Lo scongelamento, se previsto, deve essere effettuato in frigorifero lentamente a temperature di 0/+4° C nelle confezioni originali, o comunque proteggendo l'alimento da inquinamenti ambientali, per un tempo necessario proporzionato alle dimensioni delle confezioni.
Requisiti microbiologici. I Limiti microbiologici per i surgelati sono:

- carica mesofila totale: inferiore a 3 x 105 UFC/g
- Coliformi totali: inferiore a 103 UFC/g
- E. coli: inferiore a 10 UFC/g
- Staphylococcus aureus: inferiore a 102 UFC/g
- Salmonella: assente/25 g
- Listeria monocytogenes: assente/25 g
- Anaerobi solfo - riduttori (incubazione a +46°C) inferiore a 30 UFC/g

Le confezioni dovranno essere conformi alle esigenze di consumo delle singole scuole. Pertanto per le scuole di piccole dimensioni dovrà essere possibile, ordinare confezioni da 1 kg, max 2,5 kg. per quanto concerne gli ortaggi e 1,5 kg. per il pesce.

Ortaggi surgelati

Norme di riferimento: direttiva comunitaria n. 89/108/CEE (consolidata 2013)

Verdure surgelate preferibilmente provenienti da coltivazioni biologiche. Il prodotto deve essere privo di glutine, latte e derivati del latte, dovrà essere composto solo da verdura.

Il tenore di nitriti non deve essere superiore a 5 ppm.

Non sono consentite aggiunte di additivi.

L'aspetto degli ortaggi deve risultare il più possibile omogeneo per quanto riguarda il colore, la pezzatura ed il grado di integrità, non devono essere presenti colorazioni anomale o sostanze o corpi estranei o insetti o larve o frammenti di insetti, non devono esservi tracce di infestazione da roditori o terrosità.

Non devono essere presenti vegetali estranei al dichiarato, unità fessurate più o meno profondamente, unità parzialmente spezzate, unità rotte, unità eccessivamente molli, unità o parte di esse decolorate o macchiate, unità avvizzite.

Devono essere esenti in qualsiasi momento microrganismi in grado di svilupparsi in condizioni normali di conservazione e non devono essere presenti sostanze prodotte da microrganismi in quantità da costituire pericolo per la salute; il prodotto deve essere trattato in modo tale che siano state distrutte tutte le spore batteriche.

Nella preparazione dei minestroni o passati di verdure, l'impiego del minestrone surgelato è tollerato, ma dovrà sempre essere integrato con un quantitativo di pari peso di verdure fresche di stagione ed eventualmente arricchito con legumi secchi (preammolatti o no a seconda della varietà).

Alimenti conservati

Pomodori pelati e polpa di pomodoro

Norme di riferimento: D.P.R. 11/4/75 n°428, L.154 del 28-07.2016

Prodotti provenienti preferibilmente da coltivazioni biologiche o da produzione integrata. La polpa e i pomodori pelati dovranno essere confezionati in tetrapak o in vetro o altro confezionamento consentito ed in relazione a differente pezzatura e provenire dall'ultimo raccolto; all'atto della consegna il prodotto deve avere ancora almeno 2 anni di conservazione.

I pomodori pelati devono avere le caratteristiche del pomodoro sano e maturo di colore rosso, in particolare:

- avere odore e sapore tipici del pomodoro ed essere esenti da odori e sapori estranei;
- essere privi di larve e parassiti e di alterazioni di natura parassitaria costituite da macchie necrotiche (nerastre) di qualunque dimensione, interessanti la polpa e non presentare in misura sensibile maculature di altra natura (parti depigmentate ecc) interessanti la parte superficiale del frutto ed essere esenti da marciumi interni;
- i pomodori devono essere interi o comunque tali da non presentare lesioni che modifichino la forma o il volume del frutto per non meno di 70% del peso del prodotto sgocciolato per recipienti di contenuto netto non superiore a 400 gr. e non meno del 65% negli altri casi;
- La media del contenuto in bucce, determinata almeno su cinque recipienti, non deve essere superiore ai 3 cmq per ogni 100 gr. di contenuto;
- Sono preferiti pomodori pelati di qualità superiore ovvero un prodotto che presenti miglior parametri rispetto a quelli succitati (art. 2 del D.P.R. 11/4/75 n°428);
- L'etichettatura deve contenere: nome o ragione sociale o il marchio depositato e la sede legale del fabbricante, la sede dello stabilimento di produzione (previa autorizzazione è consentito l'uso di una sigla e/o numero), una dicitura di identificazione del lotto impressa o litografata o apposta in maniera indelebile sul contenitore o sul dispositivo di chiusura, data di scadenza;
- Le confezioni devono essere integre, prive di ammaccature e contenere etichettatura conforme alla normativa vigente;
- Non sono ammessi organismi geneticamente modificati (OGM)e non devono contenere additivi;
- I prodotti devono presentare caratteristiche organolettiche conformi anche dopo le fasi di cottura presentando un sapore gradevole e assolutamente non acido.

Olive verdi in salamoia, olive nere in salamoia

Prodotti provenienti preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata. I prodotti devono essere confezionati preferibilmente in contenitori tetrapack o vetro o altro confezionamento consentito ed in relazione a differente pezzatura.

Le confezioni dovranno essere commisurate al fabbisogno delle singole scuole. Non è auspicabile la conservazione di confezioni aperte.

I prodotti devono presentarsi integri ed interi, senza segni di rammollimenti e di contaminazioni superficiali. Il gusto del prodotto deve essere impercettibilmente salato, con salamoia blanda; alla masticazione deve prevalere il gusto del vegetale e non quello del liquido di governo.

Confettura di frutta

Confettura extra di prima qualità, preferibilmente biologica, di origine nazionale.
La composizione deve essere la seguente: 100% frutta senza zuccheri aggiunti.
La confettura deve risultare costituita prevalentemente da frutta intera o in pezzi gelificata, ben cotta e traslucida.
In tutti i casi l'aroma, il sapore e il colore devono richiamare le caratteristiche del frutto di provenienza.
All'esame organolettico non si devono riscontrare:

- caramellizzazione degli zuccheri;
- sineresi;
- cristallizzazione degli zuccheri;
- sapori estranei;
- ammuffimenti;
- presenza di noccioli interi o in frammenti, presenza di foglie, insetti o altro materiale estraneo.

Non deve essere alterata, colorata con sostanze diverse da quelle del frutto col quale sono preparate, non contenere sostanze estranee alla composizione del frutto e aromatizzata con essenze artificiali.
Si richiedono confezioni da 350-400 g. in barattoli di vetro e confezioni in monoporzione; l'etichettatura deve essere confacente a quanto previsto dalla legge.
Le confezioni una volta aperte non vanno conservate.

Condimenti e aromi

Aceto di vino

Prodotto preferibilmente proveniente da agricoltura biologica o produzione integrata. Deve essere ottenuto dalla fermentazione acetica del vino e contenere più del 7% di acidità totale espressa come acido acetico ed una quota residua di alcool non superiore all' 1,5% in volume.
Non vi deve essere aggiunta di sostanze acetiche di sorta e la colorazione deve essere naturale.
Non deve aver subito trattamenti con anidride solforosa, non avere odori e sapori estranei o sgradevoli e rispondere a tutto quanto previsto dalla normativa vigente.
Può essere eventualmente sostituito da aceto di mele o aceto balsamico.

Olio extra vergine di oliva

Norme di rifermento: Reg. UE 29/2012 (e s.m.i.), Reg. CE 1513/2001

Prodotto proveniente preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata. Deve essere ottenuto dal frutto dell'ulivo mediante processi meccanici o altri processi fisici, che non causino alterazione del prodotto. Le olive non devono aver subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla sedimentazione e dalla filtrazione.
Sono esclusi gli oli ottenuti mediante solvente o con processi di riesterificazione e qualsiasi miscela con oli di altra natura.
Il prodotto deve essere un olio di oliva extra vergine auspicabilmente "spremuto a freddo" di gusto perfettamente irreprensibile ed assolutamente esente da difetti.
È richiesto un olio dal gusto dolce e fruttato, non particolarmente intenso.
Requisiti analitici. L'acidità totale non deve essere superiore allo 0.8%. L'olio deve essere ottenuto dalle olive dell'ultima annata.

All'atto della fornitura il prodotto deve presentare i seguenti parametri analitici (limite superiore):

- acidità (~%) 0.8
- numero di perossidi (meq.102/kg) 20
- colesterolo (~%) 0.5
- trilinoleina 0.35
- composizione acidica
- composizione sterolica
- transisomeri degli acidi grassi
- spettrofotometria di cui: K232 2.4 e K270 0.2
- panel test

Conservazione. È richiesto l'impiego di bottiglie scure da 0,750/1 L con tappo richiudibile.
Nelle cucine di grosse dimensione (>200 pasti) è possibile utilizzare in alternativa anche contenitori metallici, ovvero lattine sigillate, di capacità maggiori (3-5 lt).
I contenitori di olio extra vergine di oliva devono riportare in modo indelebile l'etichettatura conforme alla normativa vigente (l'etichettatura dovrà essere conforme a quanto previsto dalla normativa comunitaria – reg. CEE 2092/91 e succ- in tema di produzioni biologiche) riportante la denominazione di origine, la quantità

netta, il luogo di provenienza, il nome e la sede della ditta produttrice e dello stabilimento di produzione, la data di scadenza, la composizione chimica e la dicitura per l'identificazione del lotto.
I contenitori non devono presentare difetti quali ammaccature, arruginimento, corrosione ed altro. La banda stagnata impiegata deve rispondere a quanto previsto dalla legge.
Durante il periodo di stoccaggio, devono essere prese le precauzioni seguenti: conservazione dell'olio al riparo da fonti di calore, al riparo da luce diretta, in luogo fresco.
Se la confezione è stata parzialmente consumata, occorre mantenere la bottiglia o la lattina sempre perfettamente chiusa.
La scadenza non dovrà essere superiore a 12 mesi. L'approvvigionamento dovrà essere distinto in due forniture l'anno in modo da avere sempre a disposizione l'olio dell'ultima annata e con scadenza di non superiore ai 12 mesi.

Olio di semi di arachide

Prodotto proveniente preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata, da impiegarsi unicamente per il confezionamento di dolci in alternativa al burro e/o all'olio di oliva extra vergine.
Deve essere confezionato in bottiglie scure o in lattine da 1 L, purché munite di tappo di chiusura, dato che il consumo estremamente limitato del prodotto, non consente di norma l'utilizzo di una intera confezione per volta.

Sale

Si richiede sale marino iodato in confezione fino e grosso. Le confezioni dovranno essere da 1 kg, in sub ordine, nelle scuole di grosse dimensioni potranno essere impiegate confezioni da 5 kg.
Non deve contenere impurità e corpi estranei.
Conservato opportunamente al riparo dalla luce e dall'umidità.

Zucchero

Lo zucchero oggetto della fornitura deve essere quello bianco, e/o semolato, o integrale di canna, e deve rispondere alle norme di cui alla legge n° 139 del 31.03.80.
Il prodotto deve essere fornito in confezioni sigillate di cartone (la pezzatura deve comunque soddisfare le esigenze del committente) riportanti la denominazione legale, il peso netto, il nome ed indirizzo dello stabilimento di produzione e confezionamento. Le confezioni nelle cucine dovranno essere da 1 kg.

Cacao in polvere amaro

Il cacao in polvere dovrà pervenire in confezioni integre e chiuse che devono riportare tutte le indicazioni previste dal D.P.R. 327/80, dal D.L.vo 109/92, dal D.L.vo 68/00 e successive modifiche ed integrazioni.
Il prodotto deve essere conforme alla L. 01/03/2002 n° 39, D.L.vo 12/06/2003 n°178 e successive modifiche ed integrazioni.
Deve essere ottenuto dalla macinazione dei semi di cacao decorticati, torrefatti e separati dai germi. Non deve contenere più del 7% di ceneri, oltre il 3% di carbonati alcalini.
Non vi devono essere sostanze estranee alla composizione del prodotto ed elementi della corteccia del seme.
Il tenore in sostanza grassa (burro di cacao) non deve essere inferiore al 20%.
Deve essere garantita la fornitura di confezioni di pezzatura idonea al consumo.

Prodotti ortofrutticoli freschi

Prodotti ortofrutticoli preferibilmente provenienti da agricoltura biologica o da produzione integrata conformi a quanto previsto dalla normativa vigente.
Ortaggi e frutta devono essere maturi e non coltivati in serra per più del 50% del ciclo vegetativo, certificata da documentazione prodotta, per evitare eccessivi accumuli di nitrati.
Gli ortaggi devono essere vegetali di stagione, freschi, puliti e selezionati, devono essere maturi fisiologicamente, di recente raccolta, privi di additivi aggiunti, integri delle qualità nutritive, tali da garantire il miglior rendimento alimentare e presentare le precise caratteristiche merceologiche di specie.
Non si devono utilizzare ortaggi freschi pre-mondati all'esterno da soggetti terzi e confezionati in sacchetti di plastica, o altro contenitore.
Gli ortaggi devono essere turgidi, senza segni di rammollimento, privi di germogli. Il grado di maturazione dei prodotti, siano essi verdura, ortaggi o frutta, deve essere tale da consentire il trasporto e le operazioni connesse e rispondere alle esigenze commerciali del luogo di destinazione; inoltre i prodotti devono essere di ottima qualità, presentare la caratteristica tipica di varietà, tenuto conto del periodo di raccolta.
Sono esclusi dalla fornitura i prodotti ortofrutticoli che:

- abbiano subito una conservazione eccessiva, che abbia pregiudicato i requisiti organolettici
- portino tracce di appassimento, alterazione, guasti, fermentazione anche incipiente, ulcerazione, ammaccature, abrasioni o screpolature non cicatrizzate, terra e materiale eterogeneo;
- siano attaccati da parassiti animali o vegetali (larve in attività biologica nell'interno della frutta, scudetti di cocilli aderenti all'epicarpo, tacche crostose, spacchi semplici o radicali derivanti da ticchiatura, ecc.);
- presentino distacco prematuro dal peduncolo (sgambatura) o morfologia irregolare dovuta a insufficienza di sviluppo: rachitismo, atrofia, altra anomalia;
- non siano privati dal torsolo e dalle parti inutilizzate nella misura prevista;
- non siano provenienti da organismi geneticamente modificati (OGM) e non contengano residui di prodotti fitosanitari superiori ai L.M.R.

Gli imballaggi devono essere nuovi di materiale idoneo.

Essi devono essere:

- solidi;
- costruiti a regola d'arte in modo da assicurare fino al consumo la perfetta conservazione dei prodotti contenuti;
- puliti, asciutti e rispondenti alle esigenze igieniche.

Ogni collo deve contenere un prodotto della stessa qualità e varietà, conservato nell'imballaggio di origine impaccato in strati ordinati, di grandezza omogenea e dello stesso calibro (se esiste per il tipo di ortofrutticolo), con una tolleranza in più o in meno del 5% rispetto al calibro massimo o al calibro minimo. Il numero dei pezzi con calibratura diversa da quella indicata sull'imballaggio non deve superare il 10% dei pezzi contenuti in ciascun collo. In nessun caso i prodotti degli strati sottostanti possono essere di qualità e di calibro diversi da quelli dei prodotti visibili. In ogni imballaggio devono essere riportate esternamente, almeno su di un lato, o in etichetta, in modo indelebile e chiaramente leggibile, tutte le indicazioni previste dalla legge e accompagnati da regolare documentazione.

La fornitura può essere giornaliera o ogni due giorni, ma deve in ogni caso garantire sempre la freschezza dei prodotti, l'assortimento e il corretto stoccaggio nelle cucine.
La fornitura bisettimanale è ammessa laddove vi sia disponibilità di cella frigorifera esclusiva e di adeguata capienza.
Deve essere garantita la fornitura giornaliera anche di colli di tipo domestico, da destinare alle scuole di piccole dimensioni, per garantire tutto l'assortimento e una corretta rotazione del prodotto anche dove il numero degli utenti è ridotto.

Verdura fresca

Prodotti orticoli preferibilmente provenienti da coltivazioni biologiche o da produzione integrata, conformi a quanto previsto dalla normativa vigente nel rispetto delle modalità, quantità e tipologie previste dal menu.
La scelta del prodotto deve essere effettuata tra le verdure di stagione.
I prodotti ortofrutticoli forniti devono essere conformi alle normative vigenti ed in particolare deve essere garantita la rispondenza alla Legge su eventuale presenza di residui di trattamenti antiparassitari.
I vegetali freschi devono rispettare la normativa di settore per quanto riguarda il contenuto di nitrati.
La verdura deve:

- avere chiaramente indicata la provenienza,
- presentare le caratteristiche merceologiche della specie o varietà richieste,
- appartenere alla stessa specie botanica e zona di provenienza, in relazione alla specie ed alle coltivazioni ordinate,
- essere di recente raccolta, asciutta, priva di terrosità sciolta o aderente, priva di altri corpi o prodotti eterogenei,
- essere sana, senza ammaccature, lesioni, alterazioni, attacchi parassitari,
- non presentare insetti infestanti né di attacchi di roditori,
- essere priva di umidità esterna anomale,
- essere omogenea nella maturazione, freschezza e pezzatura a seconda della specie,
- avere raggiunto la maturità fisiologica che la renda adatta al pronto consumo,
- essere del tutto priva di residui di antiparassitari e comunque nei limiti riportati dalla normativa vigente;
- essere conforme agli usi e disposizioni del mercato circa le parti e le porzioni non direttamente utilizzate e non strettamente necessarie alla normale conservazione del corpo vegetale reciso,
- essere esente da difetti o tare di qualsiasi origine che possono alterare a giudizio insindacabile della Amministrazione i caratteri organolettici della verdura stessa,
- non siano provenienti da organismi geneticamente modificati (OGM).

Le patate, cipolle ed agli non devono aver subito trattamento radiante.
Gli ortaggi a bulbo non devono essere germogliati. La fornitura di tali prodotti potrà avvenire anche settimanalmente o ogni 15 giorni in relazione alla disponibilità di stoccaggio, ovvero in locali al riparo da luce e sole e con temperature non elevate.
Deve essere garantito il massimo dell'assortimento e i quantitativi di verdure pro capite previsti.
Le forniture devono essere accompagnate da bolla esplicitante: la specie, la varietà, il peso netto, l'azienda produttrice e l'eventuale luogo di confezionamento.
L'etichettatura sulle confezioni dovrà riportare la denominazione della ditta confezionatrice, prodotto, varietà e tipo, qualifica di selezione (laddove prevista) indicazione del numero o del peso minimo e massimo dei pezzi contenuti.

Patate

Prodotti provenienti preferibilmente da agricoltura biologica o da produzione integrata.
Le patate devono essere di prima categoria, commercialmente esenti da difetti di presentazione ed avere le seguenti caratteristiche qualitative generali:

- frutti sani e interi, senza lesioni provocate da insetti o parassiti, cioè esenti da difetti che possono compromettere la loro naturale resistenza, quali alterazioni e lesioni non cicatrizzate, non devono portare tracce visibili di appassimento, né danni o alterazioni dovute al gelo;
- devono aver raggiunto lo sviluppo e la maturazione fisiologica che rende il prodotto adatto al pronto consumo;
- essere turgidi, privi di umidità esterna anomale;
- possono presentare dei minimi residui di terra all'arrivo.

Sono da scartare le patate con buccia raggrinzita e flaccida, e all'interno non devono presenti colorazioni e odori estranei. Prive di germogliazioni e inflorescenze.
Non devono presentare tracce di marciume incipiente, attacchi da insetti o altri animali. Ricordiamo che non devono essere sottoposte a trattamenti anti germogliativi.
Il prodotto richiesto deve essere di produzione nazionale, regionale o locale e deve essere fornito fresco. L'imballaggio del prodotto nazionale deve essere quello in uso sul mercato.
La conservazione deve avvenire in luoghi freschi, asciutti e poco luminosi.

Frutta fresca

- Prodotti provenienti preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata conformi a quanto previsto dalla normativa vigente ed avere chiaramente indicata la provenienza.

La frutta deve essere matura e non coltivati in serra per più del 50% del ciclo vegetativo, per evitare eccessivi accumuli di nitrati, certificata da documentazione prodotta, per evitare eccessivi accumuli di nitrati

Deve essere di stagione, fresca, pulita, selezionata. Non sono accettati organismi geneticamente modificati (OGM).

I frutti devono essere maturi fisiologicamente, di recente raccolta, integri con qualità nutritive, tali da garantire il miglior rendimento alimentare e presentare le precise caratteristiche merceologiche di specie.

I frutti devono essere turgidi, senza segni di rammollimento.
Il grado di maturazione deve essere tale da consentire il trasporto e le operazioni connesse e rispondere alle esigenze commerciali del luogo di destinazione; inoltre i prodotti devono essere di ottima qualità, presentare la caratteristica tipica di varietà, tenuto conto del periodo di raccolta e delle zone di produzione.
Sono esclusi dalla fornitura i prodotti ortofrutticoli che:

- abbiano subito una conservazione eccessiva, che abbia pregiudicato i requisiti organolettici;
- portino tracce di appassimento, alterazione, guasti, fermentazione anche incipiente, ulcerazione, ammaccature, abrasioni o screpolature non cicatrizzate, terra e materiale eterogeneo;
- siano attaccati da parassiti animali o vegetali (larve in attività biologica nell'interno della frutta, scudetti di cocilli aderenti all'epicarpo, tacche crostose, spacchi semplici o radicali derivanti da ticchiolatura, ecc.);

- presentino distacco prematuro dal peduncolo (sgambatura) o morfologia irregolare dovuta a insufficienza di sviluppo: rachitismo, atrofia, altra anomalia.

Gli imballaggi devono essere nuovi, di legno o di qualunque altro materiale idoneo. Essi devono essere:

- solidi;
- costruiti a regola d'arte in modo da assicurare fino al consumo la perfetta conservazione dei prodotti contenuti;
- puliti, asciutti e rispondenti alle esigenze igieniche.

Deve essere garantita ogni settimana la fornitura di almeno quattro tipologie diverse di frutto alla settimana.

È ammesso l'impiego di tutte le varietà e tipologia di frutta, rispettando la stagionalità.

Frutta secca

Prodotti provenienti preferibilmente da agricoltura biologiche.

Con questo termine di indica sia la frutta carnosa, che è stata sottoposta ad essiccazione (mele, pere, fichi albicocche, uvetta, pugne), sia la frutta oleosa contenente già originariamente una scarsa quantità di acqua (mandorle, nocciole, noci, pistacchi, pinoli) e semi di girasole.

Tutti questi prodotti devono poter essere ordinati per il confezionamento di tortini e dolci.

I prodotti non devono presentare segni tipici di alterazione per odore, per consistenza, per sapore, per attacco da infestanti o per attacco batterico. Si richiede frutta secca non trattata con anidride solforosa o suoi sali.

Livelli di micotossine non superiori ai limiti stabiliti dalla normativa.

Legumi secchi

Si intendono, con il termine generico "Legumi", sia i prodotti freschi (fagioli, piselli, fave, ecc), sia i prodotti secchi (lenticchie verdi e rosse decorticate, fave, piselli secchi per minestre, fagioli, ceci ecc…).

Per ciò che attiene i prodotti freschi, questi osserveranno le stesse caratteristiche di freschezza e genuinità descritte nella scheda merceologica relativa ai prodotti ortofrutticoli.

I prodotti surgelati (piselli) osserveranno le caratteristiche espresse nella scheda relativa ai prodotti surgelati.

I legumi dovranno provenire preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata ed avere le seguenti caratteristiche:

- I Legumi secchi devono provenire da coltivazioni con metodi tradizionali o biologici; in quest'ultimo caso le aziende produttrici devono osservare la normativa comunitaria.
- I legumi secchi devono essere indenni da parassiti di qualsiasi specie ed in qualsiasi stato (sono da considerarsi parassiti anche i frammenti, e qualsiasi parzializzazione organica di essi).
- I fagioli secchi devono provenire da cultivar "borlotti", "cannellini" e "di Spagna";
- I ceci devono essere selezionati con calibro 31 e oltre con tipologia "comune", "cottoio", "mignon", e "principe";
- Le lenticchie devono essere di prima scelta, selezionate, di formato mignon.

Si raccomanda la fornitura costante di lenticchie rosse decorticate, in particolare nei "Nidi d'Infanzia", questo tipo di prodotto infatti oltre ad essere di rapida cottura e non necessitare pre-ammollo, caratteristica ottima per l'allestimento di diete speciali, per via dell'assenza di buccia risulta essere particolarmente indicato nello svezzamento e nei primi anni di vita);

I prodotti devono essere integri, privi di processi cariogeni;

Sono ammessi leggeri difetti di forma, di sviluppo e di colorazione e non devono essere presenti corpi estranei o altro materiale

Non devono presentare attacchi fungini.

Non devono essere trattati con sostanze pesticidi sia in fase di produzione che di stoccaggio.

Devono aver subito al massimo un anno di conservazione dopo la raccolta, certificato tramite documentazione

L'umidità non deve superare il 13%.

Il confezionamento deve presentare etichettatura a norma e comunque riportante la denominazione del prodotto, la sua pezzatura, il nome e la sede della ditta e dello stabilimento di produzione o di confezionamento, il peso netto e la data di scadenza.

Bevande

Acqua minerale

<u>Da usare esclusivamente in caso di mancata fornitura diretta di acqua di rete.</u>

L'acqua minerale, si distingue, convenzionalmente, secondo il residuo fisso a 180°.

La scheda in oggetto si riferisce alle acque oligominerali, ovvero a basso contenuto di minerali (in special modo a basso tenore calcico e basso tenore sodico) e con residuo fisso a 180° minore di gr. 0,200%.

CARATTERISTICHE

1) La fornitura riguarda il prodotto "Acqua oligominerale" con esplicita dizione riportata in etichetta; nell'etichettatura, oltre alle caratteristiche chimico-fisiche e batteriologiche, devono essere riportate tutte le caratteristiche previste dalla normativa vigente.

2) L'acqua oligominerale deve essere fornita in bottiglia da 1 litro-1,1/2 litri in confezione "PET" o "Vetro", nella forma "liscia" o "naturale"

3) In qualsiasi bottiglia o formato venga fornita, l'acqua oligominerale deve avere le seguenti caratteristiche: insapore, ovvero non presentare alcun sapore estraneo, incolore, ovvero non presentare alcun colore estraneo, priva di corpi estranei o impurità, ovvero comunque priva di particelle corpuscolate o filamenti o altro. La presenza di una qualsiasi alterazione del prodotto comporta l'immediata sostituzione dello stesso con precise indicazioni del committente.

4) Per ciò che attiene le caratteristiche organolettiche, oltre a quanto già specificato, l'acqua oligominerale deve comunque avere caratteristiche di purezza e gradevolezza

Succhi di frutta

L'impiego di succhi di frutta è previsto solo nelle occasioni quali feste e compleanni.

Prodotti provenienti preferibilmente da coltivazioni biologiche. È auspicato l'impiego esclusivo di prodotti a base di succo naturale al 100% (pastorizzati o provenienti da succo concentrato) in monoporzione, o in pluriporzione.

Ci si raccomanda in particolare sulla possibilità di ottenere per i nidi il succo di mela, di più facile accettazione per tutte le fasce di età.

Insieme al succo di frutta, in particolare alle materne, dovranno essere forniti bicchieri di plastica a perdere.

Infusi (tè deteinato, camomilla, infusi alla frutta/ alle erbe ecc.)

Prodotti preferibilmente provenienti da agricolture biologiche, privi di zucchero aggiunto, confezionate In bustine da sottoporre ad infusione.

Sono esclusi i prodotti recanti diciture "bevande a base di..", devono contenere esclusivamente il prodotto di riferimento e non estratti.

Varie

Erbe aromatiche essiccate (origano, alloro, prezzemolo, maggiorana, ecc.)

Fanno parte di questa categoria: origano, alloro, prezzemolo, maggiorana, ecc

I prodotti dovranno provenire preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata, presentarsi in ottimo stato di conservazione, senza essere eccessivamente sbriciolate, a meno che non siano state espressamente richieste tritate. Inoltre devono presentarsi pulite, monde da insetti, crittogame e corpi estranei.

È tollerata la presenza di parti di stelo. Le confezioni dovranno essere da 100 - 200 g circa.

Erbe aromatiche fresche (basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, ecc.)

Prodotti dovranno provenire preferibilmente da agricoltura biologica o produzione integrata, presentarsi pulite, monde da insetti, crittogame e corpi estranei.

Requisiti microbiologici. Limiti di contaminazione per spezie, aromi secchi e freschi, condimenti:

- Microrganismi aerobi: inferiore 104 UFC/g
- Coliformi fecali: inferiore 103 UFC/g
- E.Coli: inferiore 102 UFC/g
- Staphilococcus aureus: inferiore 102 UFC/g
- Anaerobi solfitoriduttori: inferiore 102 UFC/g
- Muffe e lieviti: inferiore 102 UFC/g
- Micotossine e parassiti: assenti

Lievito di birra secco attivo e lievito chimico per dolci e per torte salate

Lievito secco naturale composto da *Saccharomyces Cerevisiae* attivi e lievito chimico per dolci e torte salate in bustine atte alla lievitazione di circa 500 g di farina. È consentito anche l'uso di lievito madre biologico essiccato.

Omogeneizzati e liofilizzati

Gli omogeneizzati e liofilizzati devono provenire da coltivazioni biologiche, di carne, pesce e verdura, da impiegarsi nei nidi, su ordinazione delle cuoche, limitatamente nel periodo dello svezzamento, o dove li prevedano le diete speciali.

Latte di proseguimento

Di questa categoria fanno parte diversi marchi presenti sul mercato ma si dovrà fare riferimento a marche specifiche su precisa indicazione del pediatra.
Da impiegarsi nei nidi, su ordinazione delle cuoche, limitatamente nel periodo dello svezzamento, o dove li prevedano le diete speciali. Ammesso l'uso di latte di riso o caprino per le diete speciali.

Alimenti dietetici per particolari patologie

Così come definiti dal D.Lgs 27 gennaio 1992, n. 111 e successive modifiche ed integrazioni al fine di rispondere alle esigenze nutrizionali particolari delle seguenti categorie di consumatori:

- le persone il cui processo di assimilazione o il cui metabolismo è perturbato;
- le persone che si trovano in condizioni fisiologiche particolari;

Gli stabilimenti nazionali di produzione e/o di confezionamento dei prodotti disciplinati dal decreto legislativo 27 gennaio 1992, n.111, che ha attuato a livello nazionale la direttiva 89/398/CEE sui prodotti destinati ad una alimentazione particolare, devono essere preventivamente autorizzati dal Ministero della Salute.
Dovranno quindi essere forniti alimenti dietetici nell'ambito delle diete speciali, su richiesta medica, necessari per soddisfare le esigenze nutrizionali dei soggetti sopra specificati tra cui rientrano, a titolo esemplificativo, i soggetti allergici, intolleranti (es. affetti da celiachia).

Alimenti per celiaci

I prodotti senza glutine dovranno riportare il marchio Spiga Barrata, o essere riportati nell'edizione corrente (la più aggiornata) del prontuario AIC o riportare in etichetta la dicitura "senza glutine" ai sensi del Reg. CE 41/2009.
Oltre ai prodotti normati dal D.Lgs 111/92, potranno essere richiesti prodotti alimentari particolari (quali ad esempio latte e formaggi di capra, bevande a base di soia, etc.) per soggetti allergici/intolleranti.

Alimenti di origine animale

Latte e prodotti lattiero caseari

Prodotti provenienti preferibilmente da filiera biologica o produzione integrata. Tali prodotti devono essere conformi a quanto previsto dalla normativa vigente in materia di produzione e immissione sul mercato, di latte e di prodotti a base di latte.
Su richiesta la ditta appaltatrice deve essere in grado di mettere a disposizione dell'Amministrazione comunale analisi bromatologiche con datazione inferiore ai 4 mesi dei prodotti lattiero caseari utilizzati nella refezione scolastica con particolare riferimento al contenuto di micotossine.

Latte

Il latte deve:

- il paese di mungitura, confezionamento e trasformazione deve essere: ITALIA
- provenire da uno stabilimento riconosciuto ai sensi del Reg.853/2004;
- avere subito un trattamento di pastorizzazione HTST (high temperature/short time), essere confezionato, essere conservato e trasportato in modo che la temperatura interna non superi i + 4 °C per il latte fresco pastorizzato;
- avere una vita residua al momento della consegna di almeno 4 giorni per il latte pastorizzato presenza del marchio di identificazione; secondo Reg. 853/ 2004 allegato III
- imballaggi e confezioni integri e corretta etichettatura – e indicazioni nutrizionali

Limiti microbiologici conformi al REG.2073/2005 e succ.

Modalità di trasporto del latte pastorizzato verificare:

- registrazione automezzo (Reg. 852/2004)
- T° del prodotto;
- T° dell'automezzo (verificare la registrazione delle temperature).

I prodotti a base di latte devono:

- provenire da uno stabilimento in possesso del riconoscimento ai sensi del Reg.853/2004;
- possedere la Documentazione commerciale di accompagnamento.
- marchio di identificazione sul prodotto o sulla confezione;
- avere l'etichettatura: deve riportare la ragione sociale e la sede dello stabilimento e il numero di riconoscimento CE il peso netto (se previsto) la denominazione commerciale del prodotto, gli ingredienti, la data di scadenza, il lotto di produzione, le modalità di conservazione e l'origine

Indicazioni:

- Prodotto proveniente preferibilmente da filiera biologica o produzione integrata
- Deve essere in confezioni da 0,5 o 1 l
- Il latte intero fresco pastorizzato alta qualità è da utilizzare per le merende nelle scuole dell'infanzia
- Nelle preparazioni culinarie è concesso Il latte UHT parzialmente scremato.

Yogurt ed altri prodotti a base di latte fermentato

Lo yogurt e gli altri prodotti a base di latte fermentato devono:

- essere confezionati in monoporzioni;
- contenere fermenti lattici vivi che, per gli yogurt, non devono essere inferiori a 108 per grammo sia per *Streptococcus Thermophilus* sia per *Lactobacillus Bulgaricus* al momento della consegna;
- essere privi di additivi;
- essere conservati e trasportati in modo che la temperatura interna non superi i + 4°C;
- rispettare i parametri di sostanza secca e materia grassa specificati nella scheda tecnica di prodotto;
- avere vita residua (shelf life) superiore a 15 giorni dalla data di scadenza;
- Avere limiti microbiologici conformi al REG. 2073/2005 e succ.;

Nelle modalità di trasporto dei succitati prodotti occorre verificare:

- registrazione automezzo Reg. 852/2004
- la T° del prodotto;
- T° dell'automezzo (verificare la registrazione delle temperature);
- integrità degli imballaggi e delle confezioni;
- caratteri organolettici: assenza di odori, sapori e colorazioni anomale;
- assenza di muffe e lieviti.

Prodotti provenienti preferibilmente da filiera biologica o produzione integrata. Lo yogurt può essere alla frutta o bianco, intero. Il consumo dello yogurt non deve essere somministrato in alternativa alla frutta del giorno. Lo yogurt dovrà essere confezionato in vasetti monoporzione.
Il consumo dello yogurt bianco è previsto generalmente nelle preparazioni culinarie
Con il termine yogurt si indica quel prodotto liquido o semi liquido ottenuto esclusivamente con latte vaccino in seguito a sviluppo di particolari microrganismi (*Lactobacillus Bulgaricus* e *Streptococcus Termophilus*) in determinate condizioni.
È permessa l'aggiunta di omogeneizzati di frutta di provenienza preferibilmente biologica o da produzione integrata.
Il latte impiegato deve essere intero; il contenuto in sostanza grassa deve corrispondere a quello per il tipo di latte impiegato.
Inoltre deve presentare un'acidità lattica non inferiore allo 0.6%.
Non deve essere stato coagulato con mezzi diversi da quelli che risultano dall'attività dei microrganismi utilizzati, in particolare non deve contenere caglio.
Il prodotto alla frutta non deve contenere antifermentativi, la frutta deve essere in purea ben omogenea al coagulo in modo da non percepire pezzi o frammenti della stessa.
I suddetti prodotti devono essere preferibilmente di provenienza nazionale possedere i requisiti previsti dalle norme vigenti relativamente all'attività dei batteri lattici, al contenuto dei grassi e alla frutta aggiunti.
Requisiti microbiologici:

- Batteri lattici: superiore 10^7 UFC/g
- Coliformi a 30°C: m= 0, M=10, n=5; c=2
- Staphylococcus aureus : assente/g
- Muffe: inferiore a 10 UFC/g

- Lieviti (yogurt intero): inferiore a 10 UFC/g
- Lieviti (yogurt alla frutta): inferiore a 10^2 UFC/g
- Lysteria monocytogenes: assenza in 1 grammo
- Salmonella spp.: assenza in 25g

Formaggi

I formaggi devono essere prodotti con tecnologie adeguate partendo da materie prime di buona qualità.

Non è ammesso l'uso di formaggi fusi.
I formaggi a denominazione di origine tipica devono essere commercializzati in parti preconfezionate: sulle parti preconfezionate e/o sugli involucri che li contengono deve risultare l'indicazione della tipicità secondo le norme previste dai rispettivi disciplinari di produzione.
Il formaggio deve avere un'etichettatura conforme alle leggi vigenti. Il trasporto deve avvenire con mezzi idonei nei limiti di temperatura previsti dalla normativa vigente.
È auspicato l'impiego di formaggio confezionato in monoporzione per le diete speciali.

Parmigiano Reggiano da grattugia e da pasto DOP

Deve essere sempre di prima qualità; saranno perciò rifiutate le partite di detto formaggio che risultino di qualità inferiore. Possibilmente biologico.
Il formaggio da consegnare deve essere il "Parmigiano Reggiano" prodotto nelle zone tipiche, pertanto deve portare impresso sulla crosta il marchio depositato dal rispettivo Consorzio e deve corrispondere a tutte le condizioni richieste dalla legge in vigore.
Si richiede formaggio Parmigiano Reggiano con stagionatura minima 24 mesi.
La composizione chimica deve essere la seguente:

- acqua: non oltre il 30%;
- ceneri e sostanze volatili: non oltre il 10% sul secco;
- sostanze azotate: non meno del 47% e non più del 53% sul secco;
- coefficiente di maturazione: compreso fra 0.33 e 0.45;
- contenuto minimo di materia grassa riferito alla sostanza secca non inferiore al 32%

Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico-sanitarie ineccepibili alla temperatura prevista dalla legge.
Il formaggio dovrà essere confezionato in spicchi, possibilmente sottovuoto, del peso medio di 1 o 2 kg circa.
All'esame visivo dovrà essere garantita l'assenza di crepe, spaccature o difetti che possano pregiudicare il prodotto o preludere a difetti di sapore.
In particolare saranno rifiutati i prodotti che presentano gusto piccante improprio o che abbiano un contenuto di umidità tale da rendere difficile la macinatura (formaggio che si impasta troppo sulla grattugia).
Uso e conservazione. In tutte le cucine il parmigiano deve essere grattugiato in loco ed essere preferibilmente prodotto nel corso della stessa giornata in cui viene utilizzato; fanno eccezione a questo obbligo il centro pasti destinato al pasto d'asporto e le cucine che producono più di 200 pasti giornalieri, ma si consiglia ugualmente di seguire tali indicazioni.
È tollerata tuttavia la conservazione di formaggio macinato in contenitori ermetici da destinarsi condimento dei primi piatti (uso a crudo) al massimo per 2 giorni dalla macinatura, purché la conservazione garantisca la buona qualità igienica del formaggio.
Il contenitore andrà svuotato, lavato e sanificato sempre prima di essere riutilizzato per contenere il prodotto di una seconda macinatura.

Qualora dovessero residuare delle eccedenze oltre i due giorni dalla macinatura è consentita l'ulteriore detenzione per altri 2 giorni (72 h dalla macinatura) ma solo a patto che il parmigiano grattugiato venga utilizzato in preparazioni da sottoporre a cottura.
La data della macinatura dovrà essere riportata sul contenitore in un'apposita etichetta. Il formaggio grattugiato privo dell'etichettatura sopra descritta è da considerarsi non idoneo al consumo.
Qualora il periodo di stagionatura non sia rilevabile dall'etichetta del prodotto la fornitura di parmigiano dovrà essere accompagnata da una autocertificazione sul documento di trasporto attestante la conformità del prodotto alla stagionatura minima prevista dal capitolato.
È consentito l'impiego di parmigiano reggiano pre-grattugiato in buste da 500 g/1 kg confezionate sottovuoto o in atmosfera modificata, solo nelle cucine che producono più di 200 pasti die.
Il contenuto delle buste deve presentare le stesse caratteristiche previste per il formaggio da grattugiare e dovrà riportare in etichetta il marchio di tutela depositato da Consorzio.
Per quello da consumare a pasto è consentito l'impiego di prodotto con stagionatura inferiore. Non è ammessa l'aggiunta di alcun additivo o conservante nel formaggio pre-macinato.
La pezzatura delle singole buste dovrà essere commisurata alle esigenze della cucina e/o del plesso di distribuzione. Nei plessi di distribuzione il formaggio pre-macinato dovrà essere consegnato di giorno in giorno in quantitativi idonei a soddisfare il fabbisogno corrispondente al numero di pasti ordinati. Non è ammessa la conservazione di buste aperte di formaggio pregrattugiato oltre le 24 h dalla consegna.
Le buste dovranno essere opportunamente sigillate e riportare la data di sconfezionamento ed essere conservate in frigorifero a temperatura non superiore i 4°C, possibilmente all'interno di un contenitore ermetico.

Ricotta

Prodotto preferibilmente proveniente da filiera biologica o produzione integrata. Il prodotto deve essere pastorizzata e contenere i seguenti ingredienti: siero, latte, sale.
La ricotta deve avere caratteristiche microbiologiche conformi al dettato legislativo del REG. CE 2073/2005 e S.M.I.
La confezione, dal peso di 0,25 kg e 1,5 kg in base alle esigenze della cucina o del plesso di distribuzione, deve riportare in etichetta tutte le indicazioni previste dalla legge.
Si richiede che la ricotta abbia:

- un tenore di grasso s.t.q.: 10-11% circa senza aggiunta di crema di latte;
- un'umidità: non superiore a 60-65%;
- additivi conservativi: assenti, unica eccezione per acido lattico ed il correttore di sapidità acido citrico.

Requisiti microbiologici

caratteristiche microbiologiche REG. CE 2073/2005 e S.M.I. :

- Staphylococcus aureus: m =10, M=100; n=5; c=2
- E.coli: m =100, M=1 000; n=5; c=2
- Coliformi: m =10 000; M=100 000; n=5; c=2
- Salmonella: assente/25 g in 5 u.c.
- Lysteria monocytogenes: assenza in 25 grammi su 5 u.c.
- Lieviti: inferiore a 10 UFC/g
- Muffe: inferiore a 10^2 UFC/g.

Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico-sanitarie ineccepibili alla temperatura prevista dalla legge.

Emmenthal / formaggi similari

Formaggi preferibilmente da filiera biologica o produzione integrata o a denominazione di origine tipica commercializzati interi o in parti preconfezionate.
Sulla crosta e/o sugli involucri che li contengono (comprese le parti preconfezionate) deve risultare la natura biologica del prodotto o, in alternativa, l'indicazione della tipicità secondo le norme previste dai rispettivi disciplinari di produzione.
Caratteristiche:

- prodotto da puro latte vaccino fresco, sale e caglio;
- il grasso minimo deve essere il 45% sulla S.S.;
- non devono presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazioni anomale o altre cause;
- devono presentare internamente la classica occhiatura distribuita in tutta la forma anche se può essere più frequente nella parte interna;
- deve essere dichiarato il tipo di prodotto ed il luogo di produzione.

Fior di latte

(formaggio fresco a pasta filata di latte vaccino)

Formaggio fresco a pasta filata di latte vaccino, senza conservanti, ricco di fermenti lattici, prodotto con: latte, sale, caglio, fermenti lattici.

È ammessa la presenza di acido citrico o lattico nella composizione. Il prodotto deve essere di ottima qualità e di fresca produzione.

Il prodotto, preferibilmente proveniente da filiera biologica o produzione integrata, deve:

- essere prodotto con latte pastorizzato;
- essere confezionato in monoporzioni;
- essere privo di additivi;
- essere conservato e trasportato in modo che la temperatura interna non superi i +4°C;
- rispettare i parametri di sostanza secca e materia grassa specificati nella scheda tecnica dl prodotto;
- avere un T.M.C. non superiore a 15 giorni;
- all'atto della consegna una durabilità di almeno a 10 giorni.

Deve essere a forma di bocconcino del peso medio di 100-125 g, o anche di peso inferiore (ciliegine 10/15 g, bocconcini 30/60 g).
Per la somministrazione di pasti veicolati il prodotto dovrà essere confezionato in monoporzione o in multiporzione nel caso di secondo piatto a base di formaggio o in monoporzione nelle cucine con un basso numero di pasti.
Le confezioni di fiordilatte in multiporzione, una volta aperte, devono essere consumate in giornata. Non è ammessa la conservazione di confezioni aperte.
Lo sconfezionamento del fiordilatte in monoporzione da parte del personale operante sui terminali del centro cottura è ammesso laddove siano previsti idonei locali e attrezzature.

Limiti microbiologici

I limiti microbiologici sono quelli cogenti ai sensi del REG. 2073/2005 e S.M.I.

Requisiti richiesti:

- grasso minimo s.t.q. 19%;
- non presentare macchie o colore giallognolo o bluastro;
- avere sapore gradevole, non acido e tipicamente burroso;
- quelle destinate a bocconcino devono avere freschezza propria ed essere immerse in liquido di governo.

Requisiti microbiologici. Sarà necessario produrre una dichiarazione sottoscritta dall'azienda produttrice o un certificato analitico non anteriore a tre mesi, dai quali risultino i seguenti limiti batteriologici:

- Microrganismi aerobi totali: inferiore a 106 UFC/g
- Staphylococcus aureus: m =10, M=100; n=5; c=2
- E.coli: m =100, M=1 000; n=5; c=2
- Coliformi: m =10 000; M=100 000; n=5; c=2
- Salmonella: assente/25 g in 5 u.c.
- Lysteria monocytogenes: assenza in 25 grammi su 5 u.c.
- Lieviti: inferiore a 10^3 UFC/g
- Muffe: inferiore a 10^2 UFC/g

Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico - sanitarie ineccepibili alle temperature previste dalla legge. La consegna dovrà essere composta da prodotto avente ancora almeno 10 giorni di conservazione prima della scadenza indicata sull'involucro.

Crescenza, stracchino, formaggi freschi similari

I prodotti, provenienti preferibilmente da filiera biologica o produzione integrata, devono:

- essere prodotti con latte pastorizzato;
- essere confezionati in monoporzioni;
- essere privi di additivi;
- essere conservati e trasportati in modo che la temperatura interna non superi i + 4°C;
- rispettare i parametri di sostanza secca e materia grassa specificati nella scheda tecnica di prodotto;
- avere una Shelf Life superiore a 10 giorni dalla data di scadenza.

Requisiti microbiologici. I limiti microbiologici sono quelli cogenti ai sensi del Reg. 2073/2005 e S.M.I.

Formaggi preferibilmente da filiera biologica o produzione integrata o a denominazione di origine tipica commercializzati interi.
Sugli involucri che li contengono deve risultare la natura biologica del prodotto o, in alternativa, l'indicazione della tipicità secondo le norme previste dai rispettivi disciplinari di produzione.
La crescenza dovrà essere ottenuta da latte intero pastorizzato, fermenti lattici, caglio e sale.
I parametri chimici dovranno essere conformi alla legge vigente.
I conservanti dovranno essere assenti.
La crescenza e tutti i formaggi freschi dovranno avere le seguenti caratteristiche microbiologiche:

- Staphylococcus aureus: m =10, M=100; n=5; c=2
- E.coli: m =100, M=1 000; n=5; c=2
- Coliformi: m =10 000; M=100 000; n=5; c=2
- Salmonella: assente/25 g in 5 u.c.
- Lysteria monocytogenes: assenza in 25 grammi su 5 u.c.
-

Il trasporto dovrà avvenire in condizioni igienico sanitarie ineccepibili alla temperatura prevista dalla legge.
Le confezioni dovranno riportare ben leggibile la data di scadenza. La durata del prodotto al momento della consegna dovrà essere di almeno 7 gg.
Per quanto concerne i formaggi freschi è consentito l'impiego di formaggi tipo primo sale e robiola, purché ottenuti con solo latte, caglio, fermenti lattici vivi e sale e assolutamente privi di additivi ed in particolare di conservanti e aromatizzanti.

Formaggi stagionati e semi stagionati tipo Caciottina di mucca - Asiago

Formaggi preferibilmente da filiera biologica o produzione integrata, commercializzati interi. Sulla crosta e/o sugli involucri che li contengono deve risultare la natura biologica del prodotto o, in alternativa, l'indicazione della tipicità secondo le norme previste dai rispettivi disciplinari di produzione.
I formaggi stagionati e semi stagionati dovranno essere prodotti unicamente con latte, caglio, fermenti e sale. È tollerato l'impiego di conservanti, quali ad esempio il sorbato di potassio, solo se unicamente in crosta e se è prevista l'asportazione della crosta per il consumo.
Le temperature di trasporto devono essere quelle indicate dal produttore.

Carne bovina e suina

Sarà necessario produrre una dichiarazione sottoscritta dall'azienda produttrice o un certificato analitico non anteriore a tre mesi, dai quali risultino i limiti batteriologici previsti per le singole specie animali. Particolare attenzione dovrà essere prestata al benessere animale, alle condizioni di allevamento e al tipo di alimentazione garantita in vita all'animale scegliendo prodotti che specifichino chiaramente e (laddove dovesse essere riconosciuto eventualmente anche attraverso enti certificatori) il tipo di allevamento e/o di mangime impiegato.

Carni bovine

Le carni bovine fresche refrigerate devono provenire da produzioni zootecniche, preferibilmente biologiche.
Le carni di vitellone devono essere conformi alla normativa vigente e devono provenire da bovino maschio o femmina regolarmente macellati.

CATEGORIE DI BOVINI DI ETA' NON SUPERIORE A DODICI MESI:

a) **Categoria V (Vitello): bovini di età non superiore a otto mesi;**

b) **Categoria Z (Vitellone): bovini di età superiore a otto mesi, ma non superiore a dodici mesi**

Il prodotto deve soddisfare le vigenti disposizioni in materia sanitaria e deve presentare il bollo della visita sanitaria veterinaria. Particolare attenzione dovrà essere prestata alle condizioni di allevamento e al tipo di alimentazione garantita in vita all'animale scegliendo prodotti che specifichino chiaramente e certifichino

(laddove dovesse essere riconosciuto eventualmente, anche attraverso enti certificatori) il tipo di allevamento e/o di mangime impiegato.

La carne dovrà altresì:

- Macellati in stabilimenti riconosciuti CEE preferendo i bovini allevati e macellati in Italia. Fermo restando la rispondenza dei requisiti merceologici indicati nella presente scheda i prodotti potranno anche provenire da paesi UE/non UE.
- presentare grana fine, colorito brillante, colore rosso roseo, tessuto adiposo compatto e di colore bianco candido ben disposto tra i fasci muscolari che assumono aspetto marezzato, livelli medi di marezzatura e venatura, consistenza pastosa, tessitura abbastanza compatta;
- presentare caratteristiche igieniche ottime (PH non superiore a 6), assenze di contaminazioni microbiche e fungine;
- è consentito l'acquisto di tagli anatomici di carne in confezione sottovuoto, nel rispetto dei requisiti specifici del Reg. 853/2004;
- nei tagli anatomici sottovuoto il vuoto deve essere totale (non presentare scollamento), non presentare liquidi disciolti, macchie superficiali di colorazioni anomale e data di scadenza di massimo 30 giorni alla consegna.

La confezione deve riportare un'etichetta chiara e leggibile indicante tutte le diciture previste dalle leggi vigenti.

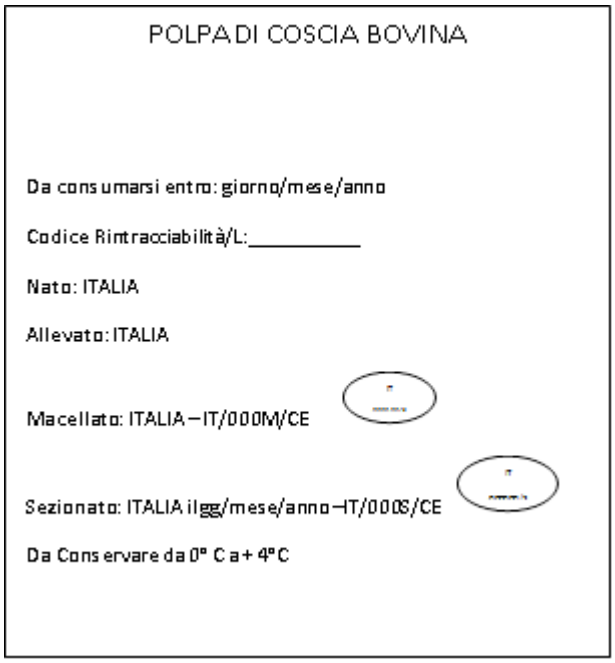
Dovrà inoltre essere dichiarata su ogni confezione il peso della carne che dovrà corrispondere alle esigenze specifiche di ciascuna realtà (è consentito l'uso del pre-incarto per piccole quantità nelle mense scolastiche con numero esiguo di utenti, max 30 pasti giornalieri, rispettando l'etichettatura secondo normativa vigente). Non è consentito il congelamento.

Requisiti microbiologici. I limiti microbiologici superficiali, su una campionatura che rappresenti il 5% della fornitura, devono essere i seguenti:

- Carica mesofili aerobi totali: inferiore a 10^6 UFC/g
- Coliformi totali: inferiore a 10^3UFC/g
- Streptococcus faecalis: inferiore a 10^3 UFC/g
- Staphylococcus aureus: assente/25g
- Salmonella: assente/25g
- Listeria monocytogenes: minore o uguale a 11/g in 1 u.c. e minore o uguale a 110/g in 2 u.c.
-

Le leggi vigenti richiedono che i materiali di imballaggio debbano essere trasparenti ed incolori, resistenti a sufficienza per proteggere i contenuti durante la manipolazione e il trasporto.
Essi non devono alterare i caratteri organolettici della carne o cedere sostanze pericolose.
Le carni devono essere alloggiate in cassette, o altri contenitori, atti al confezionamento e trasporto di alimenti carnei, assolutamente puliti e sanificati.
Questi non devono presentare polveri ed insudiciamento derivante da trascinamento al suolo. Il trasporto deve avvenire con mezzi muniti di regolare autorizzazione sanitaria, nel rispetto delle temperature di trasporto previste dalla legge.
La conservabilità del prodotto al momento della consegna dovrà essere di almeno 15 giorni.

Esempio etichettatura carne bovina:



Indicare in etichetta la sigla:

- "V" per le carni bovine ottenute da animali vivi di età < 8 mesi;
- "Z" per le carni bovine ottenute da animali vivi di età > 8 mesi ma < 12 mesi

Tipologie di tagli. La carne bovina disossata, con frollatura di almeno 10 giorni, dovrà avere i seguenti tagli anatomici:

- fesa interna (arrosti, fettine)
- quarto anteriore (umidi, spezzatino)
- noce (arrosti, fettine)
- filetto
- per umidi e per brasare è previsto l'impiego di reale, fesone di spalla, collo

È consentito l'impiego di altri tagli di carne previo accordi tra ditta appaltatrice e il Committente, sentito il parere del SIAN-SVIAOA AUSL.

È vietato l'impiego di carnetta e carni separate meccanicamente nel confezionamento di ragù, polpette, hamburger, polpettoni e qualsiasi altra preparazione che necessiti il ricorso a carne macinata.

Deve essere garantita ogni settimana, su eventuale richiesta delle singole cucine, la fornitura di monoporzioni di carne bovina sottovuoto (avente le stesse caratteristiche della carne in multiporzione) da destinare alla preparazione di diete speciali.

Le carni di bovino devono provenire da uno stabilimento riconosciuto ai sensi del Reg. CE 853/2004:

- essere preferibilmente carni fresche già disossate e/o confezionate sotto vuoto in tagli anatomici pronti per l'uso;

- rispettare le disposizioni in tema di etichettatura obbligatoria delle carni bovine (Reg. CE 1760/2000; D.M. 30/08/2000 MIPAF; Decreto n° 5464 del 03/08/2011 MIPAF);
- riportare sul documento commerciale la data di macellazione e di confezionamento in modo da poter verificare il periodo di frollatura;
- riportare nella scheda tecnica del prodotto le caratteristiche tecniche dei tagli sotto vuoto (peso medio, diametri trasversali, % di grasso di copertura) in modo che siano facilmente verificabili;
- essere conservate in modo che la temperatura interna non superi i + 4°C per le carni refrigerate;
- avere vita residua (Shelf Life) al momento della consegna merci non inferiore a giorni 15.

Classi di copertura in grasso: 2 (Appena coperto: grasso di copertura insufficiente, grasso muscolare pressoché inesistente) o 3 (Coperto: leggero pannicolo regolare di grasso ricopre tutta la carcassa, ad eccezione delle cosce e delle spalle - situazione ottimale).
Secondo la classificazione commerciale, Griglia CEE di cui al Reg. 1208/81/CEE) – GRIGLIA SEUROP.

Carni di vitello

Prodotti provenienti da produzioni zootecniche preferibilmente biologiche. Considerata l'incidenza di positività per impiego illecito di anabolizzanti in questa particolare categoria, si sconsiglia l'impiego di carni di bovino sterilizzato nella ristorazione collettiva.

Caratteristiche:

- carni tenere e rosate possono essere ottenute da giovani bovini di età inferiore a 8 mesi;
- documentazione commerciale di accompagnamento deve riportare la riproduzione del bollo sanitario ai sensi del Reg CE 853/2004 che identifica lo stabilimento di spedizione;

Etichettatura. Obbligatori la presenza del bollo sanitario (a inchiostro sulle carni non disossate) – su apposita etichetta nel caso di carni sezionate e confezionate;

L'etichetta deve riportare:

- la riproduzione del marchio di identificazione dello stabilimento che ha effettuato il sezionamento ed il confezionamento ai sensi del Reg 853/2004;
- la ragione sociale e la sede dello stabilimento;
- il peso netto;
- la denominazione commerciale della carne (specie, categoria e taglio);
- la data di macellazione, di confezionamento e di scadenza;
- il lotto di produzione per le carni bovine deve essere presente sulla confezione;
- il paese di provenienza dell'animale.

Inoltre va indicato, sul documento commerciale o sull'etichetta, un numero o un codice di riferimento che evidenzi il nesso tra le carni e l'animale o gli animali da cui provengono; deve essere presente:

- il numero di riconoscimento del macello e del laboratorio di sezionamento presso il quale sono state ottenute le carni;
- lo Stato membro nel quale si trovano il macello e il laboratorio di sezionamento;
- lo Stato membro di nascita dell'animale;
- gli Stati membri nei quali ha avuto luogo l'ingrasso.

Nelle modalità di trasporto verificare:

- T° al cuore della carne;
- T° dell'automezzo (verificare la registrazione delle temperature, se presente);
- Autorizzazione/registrazione sanitaria dell'automezzo;
- condizioni di pulizia dell'automezzo;
- corretta divisione delle sostanze alimentari trasportate (separazione prodotti confezionati/carni non confezionate);
- se le carni non sono confezionate, adeguata distanza da pareti e pavimento;
- integrità degli imballaggi e delle confezioni;

Caratteristiche organolettiche:

- assenza di odori e colorazioni anormali di liquido in eccesso nelle confezioni sottovuoto;

Caratteristiche tecniche dei tagli sottovuoto:

- peso;
- diametri trasversali;
- % grasso di copertura.

Eventuali richieste aggiuntive facoltative (qualità italiana) da parte del Committente (Comune):

- Carni di animali nati, allevati, macellati in Italia (indicazione **origine italiana**);
- Zootecnia biologica;
- il marchio di identificazione IT sulle carni sezionate non è garanzia di provenienza da allevamenti o macelli italiani, ma identifica soltanto l'ultimo stabilimento (sezionamento e confezionamento) che ha manipolato le carni.

Carni suine

Carni suine fresche refrigerate di provenienza nazionale o comunitaria devono provenire da produzioni zootecniche preferibilmente biologiche.

Il prodotto deve soddisfare le vigenti norme in materia sanitaria e deve presentare il bollo della visita sanitaria veterinaria.

Non è ammesso l'impiego di carni di verri o scrofe. Tutta la carne suina deve:

- provenire da macelli riconosciuti nell'ambito della CEE e pertanto essere munita del bollo CEE M (macellazione) e S (sezionamento) preferendo la provenienza da allevamenti nazionali;
- presentare colore roseo, aspetto vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto, venatura scarsa;
- non presentare odore anomali
- le carni non devono presentare alterazioni riferibili a: DFD *(dark, firm, dry* → scure, dure, secche*)* PSE *(pale, soft, exudative meat* → pallide, soffici, essudative-perdita di liquido*)*

Requisiti microbiologici. I limiti microbiologici superficiali, su una campionatura effettuata dal fornitore che rappresenti il 5% della fornitura, dalla quale risultino i seguenti limiti batteriologici:

- Carica mesofili aerobi totali: inferiore a 106 UFC/g
- Coliformi totali: inferiore a 10^3 UFC/g
- Streptococcus faecalis: inferiore a 10^3 UFC/g
- Staphylococcus aureus: assente/25 g
- Salmonella: assente/25 g
- Yersinia enterocolitica: assente/25 g
- Lysteria monocytogenes minore o uguale a 11/g in 1 u.c. e minore o uguale a 110/g in 2 u.c.

Trasporto
Il trasporto deve avvenire con mezzi muniti di regolare autorizzazione/registrazione sanitaria, nel completo rispetto delle norme igienico - sanitarie, e della temperatura di trasporto previste dalla legge.

Tipologia dei tagli. La carne suina fresca disossata e/o preconfezionata in confezioni sottovuoto, dovrà essere fornita nei tagli denominati:

- carré disossato
- lonza

È consentito l'impiego di altri tagli di carne previo accordi tra ditta appaltatrice e il Committente, sentito il parere del SIAN-SVIAOA AUSL.

Non è ammessa la fornitura di carni che presentino una accentuata frollatura o una eccessiva umidità.

Deve essere garantita ogni settimana, su eventuale richiesta delle singole cucine, la fornitura di monoporzioni di carne suina sottovuoto (avente le stesse caratteristiche della carne in multiporzione) da destinare alla preparazione di diete speciali.

Deve inoltre essere garantita la fornitura di carne suina in pezzature corrispondenti ai pesi ordinati dalle singole cucine cercando, laddove possibile, di suddividere il quantitativo in più confezioni in modo da ridurre gli sprechi e scongiurare la conservazione di involucri aperti.

Le carni suine devono essere fresche, refrigerate e/o confezionate sottovuoto e devono presentarsi di colore roseo, aspetto vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto e venatura scarsa con assenza di alterazioni microbiche e fungine.
Devono inoltre provenire da carcasse di animali definite "standard italiana" come previsto dal Decreto MIPAF 11/07/2002.
Il trasporto deve avvenire in contenitori che non offrano la possibilità di insudiciamento del contenuto durante l'immagazzinamento ed il trasporto per gli eventuali contatti con il suolo. L'etichettatura deve riportare tutte le indicazioni previste dalla legge.

Ogni confezione dovrà evidenziare il peso netto del contenuto.

Le confezioni dovranno essere regolarmente etichettate riportando sugli imballaggi primari le seguenti indicazioni:

- denominazione del prodotto e stato fisico;
- categoria commerciale dell'animale da cui provengono le carni;
- scadenza indicata con giorno, mese ed anno;
- modalità di conservazione;
- nome o ragione sociale o marchio depositato e sede sociale del produttore /confezionatore;
- sede del laboratorio di produzione e confezionamento;
- riproduzione marchio di identificazione CE del laboratorio di produzione/sezionamento/ confezionamento.

Sugli imballaggi secondari, atti a garantire la protezione delle confezioni durante le operazioni di carico, scarico, trasporto ed immagazzinamento, dovranno essere fissate o stampate le stesse indicazioni precedentemente descritte. Dovrà inoltre essere indicato il peso netto del prodotto.

Esempio etichettatura carne di suino:

LOMBATA SUINO

Peso Netto

Da consumarsi entro: giorno/mese/anno

Codice Rintracciabilità/L:_____

Da Conservare da 0° C a + 4°C

Ragione Sociale: Lab. Sez.

IT

000000/S

Al momento della consegna da parte del fornitore il prodotto dovrà avere vita residua (Shelf Life) di almeno 20 giorni.

Il trasporto deve essere effettuato in modo tale che la temperatura interna al cuore dei tagli di carni fresche suine sia da 0° C a + 4° C (con range da -1° C a + 7° C).

La carne deve essere priva di sostanze ad attività antibatterica o anabolizzante e dei loro prodotti di trasformazione, nonché di altre sostanze che residuano nelle carni e possono nuocere alla salute umana, come definito dalla direttive del Consiglio 86/469/CEE del 16/09/86 e successive modifiche.

Carni di polli, galline, tacchini e conigli

Devono essere carni di polli, galline, tacchini e conigli fresche refrigerate, preferendo la provenienza nazionale e le produzioni zootecniche biologiche.

Fanno parte di questa categoria tipologie quali: polli e galline (polli e galline in busto, petti di pollo, cosce di pollo), tacchino (fesa di tacchino, cosce di tacchino), gallina busto, conigli.

Il prodotto deve soddisfare tutte le disposizioni in materia sanitaria. Deve presentare il marchio di identificazione della visita sanitaria.

Si richiede una carne di classe "A" - REG CE 543/2008 - Reg. (CEE) 1906/90.

Particolare attenzione dovrà essere prestata alle condizioni di allevamento e al tipo di alimentazione garantita in vita all'animale scegliendo prodotti che specifichino chiaramente e certifichino (laddove dovesse essere riconosciuto eventualmente anche attraverso enti certificatori) il tipo di allevamento e/o di mangime impiegato.

La carne deve altresì:

- provenire preferibilmente da allevamento a terra nazionale
- provenire da animali sani in ottimo stato di nutrizione e conservazione e macellati recentemente e conservati a temperatura di refrigerazione;
- essere rigorosamente fresca, non surgelata;
- non presentare tracce di sostanze anabolizzanti e residui di antiparassitari;
- per la conservazione non deve essere stata trattata con radiazioni ionizzanti, antibiotici o conservanti chimici;
- le confezioni non devono contenere liquido di sgocciolamento;
- deve essere trasportata secondo le disposizioni legislative vigenti, utilizzando mezzi di trasporto autorizzati o contenitori isotermici.
- non devono trascorrere più di 2 giorni tra il momento della consegna e quello del consumo, a meno che le carni siano confezionate sottovuoto e la data di scadenza riportata in etichetta garantisca una conservabilità superiore.

Esempio etichettatura carni avicole



Requisiti microbiologici. I limiti microbiologici superficiali, su una campionatura che rappresenti il 5% della fornitura, devono essere i seguenti:

- Carica mesofili aerobi totali: inferiori a 106 UFC/g
- Aerobi solfito riduttori: < 10^2/g
- Coliformi totali: inferiore a 10^3 UFC/g
- Streptococcus faecalis inferiore a 10^3 UFC/g .
- Staphilococcus aureus: inferiore a 10^2 UFC/g .
- Salmonella: assente/25 g
- Campylobacter jejuni: assente/25g
- Lysteria monocytogenes minore o uguale a 11/g in 1 u.c. e minore o uguale a 110/g in 2 u.c.

Le confezioni, non devono contenere liquido di sgocciolamento e devono riportare in etichetta tutte le diciture previste dalla legge.

Devono inoltre riportare il peso netto del contenuto. Le leggi vigenti richiedono che i materiali di imballaggio debbano essere trasparenti ed incolori, resistenti a sufficienza per proteggere i contenuti durante la manipolazione e il trasporto; essi non devono alterare i caratteri organolettici della carne o cedere sostanze pericolose.

Le carni alloggiate in cassette atte al confezionamento e trasporto di alimenti carnei, devono essere assolutamente pulite e sanificate, non presentare polveri ed insudiciamento derivante da trascinamento sul suolo delle stesse.

Il trasporto deve avvenire con mezzi muniti di regolare autorizzazione sanitaria, nel completo rispetto delle norme igienico - sanitarie, e delle temperature di trasporto previste dalla legge.

Il Committente si riserva la facoltà di richiedere certificazione analitica o dichiarazione sottoscritta attestante l'assenza di salmonelle nelle carni. I reperti analitici non devono essere anteriori a tre mesi.

Deve essere garantita ogni settimana, su richiesta delle singole cucine, *la fornitura di monoporzioni di carne avicunicola sottovuoto (*avente le stesse caratteristiche della carne in multiporzione) da destinare alla preparazione di diete speciali.

Deve inoltre essere garantita la fornitura di carne avicunicola in pezzature corrispondenti ai pesi ordinati dalle singole cucine cercando, laddove possibile, di suddividere il quantitativo in più confezioni in modo da ridurre gli sprechi e scongiurare la conservazione di involucri aperti.

Carni avicole

Carni avicole da produzioni zootecniche preferibilmente biologiche. Le carni di pollo e tacchino devono:

- provenire da uno stabilimento riconosciuto ai sensi del Reg. 853/2004;
- essere di classe A ai sensi del Reg. (CEE) 1906/90;
- essere confezionate, se commercializzate sezionate (petti, cosce e fusi di pollo, fesa e cosce di tacchino);
- essere completamente eviscerate (pollo a busto), se commercializzate in carcasse intere e, se congelate, devono essere debitamente confezionate;
- evitare l'impiego di carcasse parzialmente eviscerate (pollo "tradizionale");
- essere conservate in modo che la temperatura interna non superi i + 4°C per le carni refrigerate e i – 15°C

- per le carni congelate, -18°C per le carni surgelate;
- avere vita residua (shelf life) superiore a venti giorni.

Documentazione Commerciale di Accompagnamento. La documentazione deve:

- riportare il marchio di identificazione ai sensi del Reg. 853/2004 che identifica lo stabilimento di spedizione;
- per le carni non confezionate, sul documento deve comparire anche la classe;
- presenza del marchio di identificazione (a placca delle carcasse o sigillo sugli imballaggi);
- l'etichettatura: deve essere conforme al dettato REG. CE 1169/2011 e s.m.i. - claims nutrizionali. Deve, altresì riportare ai sensi del Reg. 543/2008 CE e del D. 5464 03/08/2011 MIPAFF la ragione sociale e la sede dello stabilimento, il peso netto, la denominazione commerciale della carne (specie, categoria e taglio), la classe, la data di scadenza, il lotto di produzione; la riproduzione del bollo sanitario del macello o dello stabilimento che ha effettuato il sezionamento ed il confezionamento ai sensi del Reg. 853/2004.

Nelle modalità di trasporto verificare:

- T° a cuore della carne;
- T° dell'automezzo (verificare la registrazione delle temperature se presente);
- autorizzazione sanitaria dell'automezzo;
- condizioni di pulizia dell'automezzo;
- corretta divisione delle sostanze alimentari trasportate (separazione prodotti confezionati e carni non confezionate);
- integrità degli imballaggi e delle confezioni;

Caratteristiche organolettiche:

- assenza di odori e colorazioni anomali;
- assenza di liquido in eccesso nelle confezioni sottovuoto;

Devono inoltre essere perfettamente spennate e spiumate, prive di grumi di sangue, di fratture, tagli, ecchimosi, scottature;

Tagli avicoli.

1) Polli e galline in busto. Polli e galline in busto da produzioni zootecniche biologiche, di allevamenti nazionali:

- allevati a terra;
- di prima qualità (1°/A) del peso di 1200/1300 g di regolare sviluppo, buona conformazione, ottimo stato di nutrizione, assenza di callosità sternale;
- privi di testa e di colli, la resezione del collo deve avvenire al livello della terzultima vertebra cervicale;
- zampe tagliate a 1/2 cm circa al di sotto dell'articolazione tarsica, assolutamente senza piume,
- i busti devono risultare privi di intestini, stomaci, fegato e cuore, esofago, trachea e uropigio;

- la macellazione deve essere recente, alla macellazione deve seguire il raffreddamento in cella frigorifera;
- non devono trascorrere più di due giorni tra il momento della consegna e quello della consumazione;
- il pollo non deve presentare fratture, edemi, ematomi, il dissanguamento deve risultare completo;
- il grasso interno e di copertura deve essere distribuito in giusti limiti, non devono essere presenti ammassi adiposi nella regione perirenale e in quella della cloaca;
- la pelle deve essere pulita, elastica e non disseccata, senza penne o piumole, soluzioni di continuo, ecchimosi, macchie verdastri;
- la carne (muscoli scheletrici) deve essere di colorito bianco rosa o tendente al giallo, di buona consistenza, non flaccida, non infiltrata di sierosità.

Sono da escludere i prodotti che evidenziano cristallizzazione e/o bruciature da freddo e ossidazione dei grassi.

Deve essere garantito il confezionamento in vassoi racchiusi ermeticamente in cellophane, o in sacchetti eventualmente anche sottovuoto.

2) Petti di pollo. Petto di pollo da produzioni zootecniche biologiche; petto di pollo fresco, refrigerato, senz'osso, preferibilmente di provenienza nazionale con esclusione dei prodotti comunque surgelati e/o congelati. Il prodotto deve essere privato di pelle e sterno con peso medio commerciale di 230 - 250 g a petto.

Le caratteristiche igieniche e di conformazione del petto di pollo devono corrispondere a quanto segue:

- ricavato da polli di allevamento, in perfetto stato di nutrizione;
- colore roseo brillante uniforme, assenza di ogni altra colorazione anomala, superficie lucida, consistenza compatta, assenza di essudato;
- la resa per filettatura al coltello non deve risultare inferiore al 90%.
- non devono trascorrere più di due giorni tra il momento della consegna e quello della consumazione, a meno che le carni siano confezionate sottovuoto e la data di scadenza riportata in etichetta garantisca una conservabilità superiore. In tal caso però non dovranno tuttavia trascorre più di 5 giorni tra la data di consegna e il consumo.

I petti di pollo devono essere consegnati in vassoi racchiusi ermeticamente in cellophane, o confezionati sottovuoto.

3) Cosce di pollo. Cosce di pollo da produzioni zootecniche biologiche (complete di fuso e sottocoscia, o a richiesta prive di sottocoscia) devono essere ricavate da polli di prima scelta non congelate di provenienza preferibilmente nazionale e di recente macellazione con le seguenti caratteristiche igieniche e di conformazione:

- muscolatura ben sviluppata, con carne che cede uniformemente alla pressione con il dito, ben aderente all'osso, di colore bianco rosato uniforme, completamente dissanguate, senza alcuna presenza di liquido di essudatura o trasudatura;
- pelle di spessore sottile, ben stesa, completamente spennata;
- prive di zampe, tagliate a livello del metatarso;
- grasso sottocutaneo sottile, di colore uniforme e chiaro;
- odore tipico.

- assenza di edemi, ematomi, colorazioni anomale;
- cartilagini integre di colore bianco azzurro caratteristico.
- non devono trascorrere più di due giorni tra il momento della consegna e quello della consumazione; Le cosce dovranno essere confezionate in vaschette protette da film plastico ben coeso, o sottovuoto.

5) **Fesa e cosce di tacchino. Fesa e cosce di tacchino da produzioni zootecniche biologiche, devono provenire da animali di prima qualità, di regolare sviluppo, di buona conformazione e in ottimo stato di nutrizione, di recente macellazione seguita da raffreddamento rapido.**
Caratteristiche igieniche e di conformazione della carne:

- di colorito bianco - rosa omogenea, di consistenza soda, non flaccida;
- assenza di liquidi di essudazione e trasudazione;
- non presentare ammaccature sottocutanee
- prive di zampe, tagliate a livello del metatarso (per quanto concerne le cosce).

Il peso netto alla consegna per ciascun petto deve essere non inferiore a g 2000. La fesa e le cosce devono essere confezionate sottovuoto o in vaschetta, racchiusa ermeticamente in cellophane, in tal caso però non devono trascorrere più di due giorni tra il momento della consegna e quello della consumazione. Ogni confezione dovrà garantire sempre in etichetta tutte le diciture previste dalla legge e indicare anche il peso netto.

Carni di coniglio

Coniglio da produzioni zootecniche preferibilmente biologiche, deve essere spellato di pezzatura media intorno ai 2 Kg di peso. Il confezionamento e l'etichettatura devono essere conformi a quanto richiesto dalla normativa vigente ed in particolare:

- ottemperare ai regolamenti CEE che chiedono materiali di imballaggio trasparenti ed incolori, resistenti a sufficienza per proteggere i contenuti durante la manipolazione e il trasporto; essi non devono alterare i caratteri organolettici della carne o cedere sostanze pericolose
- le carni alloggiate in cassette atte al confezionamento e trasporto di alimenti carnei, devono essere assolutamente pulite e sanificate
- non presentare polveri ed insudiciamento derivante da trascinamento al suolo delle stesse.

I conigli o i loro tagli anatomici (in particolare le coscette in monoporzione utilizzate per le diete speciali) devono essere confezionati in vaschetta, racchiusa ermeticamente in cellophane o sottovuoto. Il Committente si riserva la facoltà di introdurlo una volta al trimestre.

Le carni di coniglio devono:

- provenire da uno stabilimento riconosciuto ai sensi del Reg. 853/2004;
- essere conservate in modo che la temperatura interna non superi i + 4°C per le carni refrigerate e – 15°C per le carni congelate;
- essere confezionate, se commercializzate, allo stato di congelamento;
- avere vita residua (shelf life) superiore a 20 giorni.

Documentazione commerciale di accompagnamento.

La documentazione deve:

- riportare la riproduzione del marchio di identificazione ai sensi del Reg. 853/2004 che identifica lo stabilimento di spedizione;
- presenza del marchio di identificazione (a placca delle carcasse o sigillo sugli imballaggi);
- etichettatura: deve riportare la ragione sociale e la sede dello stabilimento, il peso netto, la denominazione commerciale della carne (specie, categoria e taglio), la data di scadenza, il lotto di produzione;
- la riproduzione del bollo sanitario del macello ai sensi del Reg. 853/2004 può far parte di una etichetta distinta;

Nelle modalità di trasporto verificare:

- T° al cuore della carne;
- T° dell'automezzo (verificare la registrazione delle temperature, se presente);
- autorizzazione sanitaria dell'automezzo (ex D.I.A. ex N.I.A.S. - ora S.C.I.A.);
- condizioni di pulizia dell'automezzo;
- corretta divisione delle sostanze alimentari trasportate (separazione prodotti confezionati e carni non confezionate);
- integrità degli imballaggi e delle confezioni;
- caratteri organolettici: assenza di odori e colorazioni anomale;
- carcasse perfettamente spellate ed eviscerate (è consentita la permanenza in situ del fegato), prive di peli, grumi di sangue, di fratture, ecchimosi e tagli.

Carni macinate e preparazioni di carne

MACINATA IN LOCO CON ATTREZZATURA DEDICATA E SPECIFICA, AMMESSE CARNI MACINATE CONFEZIONATE PER PREPARAZIONE PASTI SUPERIORE A 200 PORZIONI E MACINAZIONE DA 2 GG MAX.

Le carni macinate e le preparazioni di carne devono:

- provenire da uno stabilimento riconosciuto ai sensi del Reg. CE 853/2004;
- rispettare le disposizioni in tema di etichettatura;
- essere confezionate;
- essere conservate e trasportate in modo che la temperatura interna non superi i + 2°C per le carni macinate e le preparazioni a base di carni macinate refrigerate;
- la temperatura interna non dovrà superare i + 4°C per le altre preparazioni di carne (es. spiedini con verdure, arrotolate, tasche ripiene purché crude) e –18°C per le preparazioni di carne surgelate;
- avere vita residua (shelf life) al momento della consegna di almeno 20 giorni.

Documentazione commerciale di accompagnamento. La documentazione commerciale di accompagnamento deve riportare:

- la riproduzione del marchio di identificazione ai sensi del Reg. 853/2004 che identifica lo stabilimento di spedizione;

- la bollatura sanitaria: la riproduzione del bollo sanitario dello stabilimento che ha effettuato la preparazione ed il confezionamento ai sensi del Reg. 853/2004;
- l'etichettatura: deve riportare la ragione sociale e la sede dello stabilimento, il peso netto, la denominazione di vendita del prodotto, l'elenco degli ingredienti, la specie o le specie animali da cui provengono le carni, l'eventuale utilizzo di carni congelate, la data di confezionamento e di scadenza, il lotto di produzione, per le carni macinate e le preparazioni a base di carni macinate l'indicazione del tasso di grasso e del rapporto collagene/proteine;

Etichettatura. Sistema di etichettatura obbligatorio delle carni bovine. Deve essere indicato:

- un numero di riferimento o un codice di riferimento che evidenzi il nesso tra le carni e l'animale o gli animali da cui provengono;
- il numero di riconoscimento del macello e dello stabilimento presso il quale sono state ottenute e preparate le carni;
- lo Stato membro o il Paese terzo nel quale si trovano il macello e il laboratorio di preparazione, ovvero il nome dello Stato nel quale sono state preparate le carni macinate;
- lo Stato membro o il Paese terzo di nascita;
- gli Stati membri o i Paesi terzi nei quali ha avuto luogo l'ingrasso;

Nelle modalità di trasporto verificare:

- T° al cuore del prodotto;
- T° dell'automezzo (verificare la registrazione delle temperature);
- autorizzazione sanitaria dell'automezzo;
- condizioni di pulizia dell'automezzo;
- corretta divisione delle sostanze alimentari trasportate (separazione prodotti confezionati e non confezionati);
- integrità degli imballaggi e delle confezioni;

Caratteri organolettici

- assenza di odori e colorazioni anomale;
- assenza di liquido in eccesso nelle confezioni sotto vuoto;
- limiti microbiologici conformi al REG. 2073/2005 e s.m.i. .

Note aggiuntive.

Per tutte le carni fresche sezionate e/o macinate, il marchio di identificazione identifica soltanto l'ultimo stabilimento (sezionamento e confezionamento) che ha manipolato le carni e non costituisce una garanzia sulla provenienza da allevamenti e/o macelli italiani.

Per la fornitura di piccoli quantitativi di carni in cucine a gestione diretta, è consentito l'approvvigionamento da macellerie registrate presso le AUSL.

Tali attività di commercio al dettaglio, possono approvvigionare i centri preparazione pasti, quando tali attività sono finalizzate alla preparazione di alimenti per la vendita diretta al consumatore finale. In questo caso i requisiti cui devono rispondere gli operatori sono quelli del Reg. 852/2004.
Non rientra nel campo di applicazione del Reg.(CE)n. 853/2004, la fornitura di alimenti di origine animale da un esercizio di commercio al dettaglio ad altri esercizi di commercio al dettaglio o di somministrazione nell'ambito della stessa Provincia e delle Province contermini, e somministrazione nell'ambito della stessa Provincia e delle Province contermini, a condizione che l'attività in questione **non** rappresenti l'attività prevalente dell'impresa alimentare in termini di volumi.
Tale possibilità non è consentita per le forniture di carni macinate e di preparazioni di carne in quanto devono comunque provenire da stabilimenti riconosciuti ai sensi del Reg. CE 853/2004.

REQUISITI SPECIFICI RELATIVI ALLA DESIGNAZIONE DELLE «CARNI MACINATE»

1. Criteri di composizione controllati sulla base di una media giornaliera:
2. Tenore in materie grasse
3. Rapporto collagene/proteine della carne (1)
   carni macinate magre 1. ≤ 7 % 2. ≤ 12 %
   carni macinate di puro manzo 1. ≤ 20 % 2. ≤ 15 %
   carni macinate contenenti carne di maiale 1. ≤ 30 % 2. ≤ 18 %
   carni macinate di altre specie 1. ≤ 25 % 2. ≤ 15 %
   Il rapporto collagene/proteine della carne è espresso come percentuale di collagene nelle proteine della carne. Il tenore di collagene è pari a otto volte il tenore di idrossi-prolina.

CRITERI MICROBIOLOGICI CARNI MACINATE
1.5 Carne macinata e preparazioni a base di carne di pollame destinate ad essere consumate cotte: Salmonella assente in 25 g
1.6. Carne macinata e preparazioni a base di carne di animali diversi dal pollame destinate ad essere consumate cotte: Salmonella assente in 10 g .

Prodotti di salumeria

Prosciutto cotto

Prosciutto cotto senza polifosfati, glutine e caseinati preferibilmente da produzioni zootecniche biologiche. Il prosciutto cotto di provenienza nazionale deve essere di prima qualità prodotto con cosce refrigerate o congelate, senza aggiunta di polifosfati, caseinati, lattati, glutammato, glutine e proteine derivanti dalla soia. Il prodotto deve essere di cottura uniforme, pressato, privo di parti cartilaginee senza aree vuote (bolle, rammollimenti), avere carni di colore rosa chiaro, compatte; grasso bianco, sodo e ben refilato.

La provenienza delle carni dovrà essere nazionale. La composizione richiesta è la seguente:

carne suina fresca e/o congelata, sale, destrosio o altro zucchero non proveniente dal latte ed aromi naturali; si sconsigliano prodotti con nitriti e/o nitrati ma nel caso in cui siano presenti devono essere secondo buona tecnica industriale e, comunque, entro i limiti di legge.

Il prodotto deve essere confezionato sotto vuoto, in carta alluminata o altro ai sensi della normativa vigente; all'apertura non deve esservi presenza di liquido percolato, né di grasso sfatto, né di odori sgradevoli. Il peso

del prosciutto intero non deve essere inferiore a 7 kg e normalmente compreso tra 8 e 10 kg. Deve essere garantita la fornitura di tranci di pezzatura conforme alle esigenze delle scuole più piccole, confezionati sottovuoto.

È ammesso anche, al posto dei tranci, il ricorso a confezioni di prosciutto cotto preaffettato confezionato in vaschette con atmosfera protettiva (MAP: Modified Athmosphere Packaging = CONFEZIONAMENTO in ATMOSFERA PROTETTIVA), purché garantisca caratteristiche analoghe a quelle richieste per la coscia intera.

Il prosciutto deve presentare assenza di difetti esterni e interni; essere esente da difetti anche lievi di fabbricazione. In particolare non deve presentare picchiettature, indici di emorragie muscolari all'abbattimento, alveolature proteolitiche da germi alofili, inverdimento da lattobacilli, mucosità da lattobacilli e streptobacilli.

Il sapore deve essere tipico, dolce, senza accentuazioni da esaltatori di sapidità non deve presentare acidità da acido lattico derivante da inquinamento lattobacillare.

Requisiti microbiologici. Per qualità riguarda i parametri microbiologici, devono essere rispettati i seguenti limiti:

- carica batterica totale : 10^4/g
- E.coli: inferiore a 10 UFC/g
- Staphilococcus aureus: inferiore a 10 UFC/g.
- Salmonella: assente/25 g
- Listeria monocytogenes: assente in 25/g
- Anaerobi solfito-riduttori: inferiore a 10 UFC/g.

Altri requisiti. All'apertura e affettatura il prosciutto deve presentare le seguenti caratteristiche:

- umidità non superiore al 68%
- PH di circa 5
- assenza di patinosità esterne
- assenza di irrancidimento del grasso di copertura
- limitata quantità di grasso interstiziale
- fetta rosea, compatta, non sbriciolabile, senza iridescenza, magra.

Il rapporto acqua/proteine della frazione magra deve essere simile a quello esistente nella carne cruda (70/20).

Conservazione. Le confezioni devono essere originali ed integre e riportare in chiaro la data di scadenza. Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico - sanitarie ineccepibili e alle temperature previste dalla legge. È auspicabile consumare tutto il prosciutto al momento dell'apertura, senza lasciare avanzi.
È tuttavia tollerata la conservazione per il consumo da crudo di confezioni di prosciutto aperte, soprattutto nelle scuole piccole (in sacchetti per alimenti posti in contenitori ermetici con l'etichetta tagliata dall'involucro originale) al massimo per 10 giorni a 2°C.
La prima fetta di prosciutto, qualora non provenga da confezione integra, dovrà essere sempre eliminata. Trascorsi 10 giorni dallo sconfezionamento l'avanzo di prosciutto non potrà più essere consumato crudo, ma potrà ancora eventualmente essere impiegato per il personale adulto o in preparazioni cotte, entro e non

oltre i 15 giorni dall'apertura, a patto che le condizioni igieniche previste dal capitolato vengano rispettate. La data dello sconfezionamento dovrà essere riportata su un'apposita etichetta ad uso della cucina posta sopra il contenitore ermetico o il prodotto stesso.

Il prosciutto sconfezionato privo dell'etichettatura ad uso della cucina è da considerarsi non idoneo al consumo.

Prosciutto crudo di Parma o San Daniele DOP

Disciplinare Generale e Dossier di cui all'articolo 4 del Regolamento CEE n° 2081/92 del Consiglio del 14 luglio 1992 e s.m.i. - MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI PROVVEDIMENTO 21 marzo 2007 - Disciplinare di produzione della denominazione d'origine protetta Prosciutto di San Daniele e s.m.i.

Prosciutto a denominazione d'origine protetta, controllata da apposito Consorzio.

Si dovrà verificare il marchio apposto su ogni prosciutto che dovrà essere conforme alla normativa.

Deve essere garantita la fornitura di tranci di pezzatura conforme alle esigenze delle scuole più piccole, confezionati sottovuoto.

È ammesso anche, al posto dei tranci, il ricorso a confezioni di prosciutto crudo di Parma e San Daniele pre-affettato confezionato in vaschette con atmosfera protettiva purché avente caratteristiche analoghe a quelle richieste per la coscia intera. Sia le vaschette che i tranci dovranno riportare sull'imballo il marchio del Consorzio.

Caratteristiche merceologiche:

- forma tondeggiante, con limitazione della parte muscolare scoperta, oltre la testa del femore, ad un massimo di 6 cm;
- peso della coscia intera con osso non inferiore a 9,5 Kg;
- data di confezionamento recente, comunque non superiore a 30 giorni;
- colore al taglio uniforme, tra il rosa ed il rosso, inframmezzato dal bianco puro delle parti grasse;
- carne di sapore delicato e dolce, poco salato e con aroma fragrante e caratteristico;
- la stagionatura non deve essere inferiore a 18 mesi per le scuole gli asili nidi d'infanzia e non inferiore ai 15 mesi per le scuole dell'infanzia, le scuole primarie e la scuola secondaria di I° grado. Qualora il periodo di stagionatura non sia rilevabile dall'etichetta del prodotto la fornitura di prosciutto crudo dovrà essere accompagnata da una autocertificazione sul documento di trasporto attestante la conformità del prodotto alla stagionatura minima prevista dal capitolato;
- assenza di difetti quali: granuli biancastri da blastomicosi, chiazzature bianche da granuli di tirosina, putrefazione e conseguenti odori derivanti dalla decomposizione proteica.

Conservazione. È auspicabile consumare tutto il prosciutto al momento dell'apertura, senza lasciare avanzi. È tuttavia tollerata la conservazione per il consumo da crudo di confezioni di prosciutto aperte (in sacchetti per alimenti o in canovacci puliti posti in contenitori ermetici con l'etichetta tagliata dall'involucro originale) al massimo per 10 giorni a 2°C.

La prima fetta del prosciutto avanzato andrà sempre e comunque eliminata.
Trascorsi 10 giorni dallo sconfezionamento l'avanzo di prosciutto non potrà più essere consumato crudo dai bambini, ma potrà ancora eventualmente essere impiegato per gli adulti o in preparazioni cotte, entro e non oltre 15 giorni dall'apertura, a patto che le condizioni igieniche previste dal capitolato vengano rispettate.
La data dello sconfezionamento dovrà essere riportata su un'apposita etichetta ad uso della cucina posta sopra il contenitore ermetico o il prodotto stesso.
Il prosciutto sconfezionato privo dell'etichettatura ad uso della cucina è da considerarsi non idoneo al consumo.
Il peso del prodotto intero può variare dai 7 ai 9 kg e in base al peso variano gli indici percentuali di umidità, sale e indice di proteolisi. Il prosciutto crudo di Parma e San Daniele dovrà essere fornito disossato o in tranci di forma variabile.
Nel caso non sia possibile conservare il contrassegno sul prodotto, questo dovrà essere applicato in modo indelebile ed inamovibile sulla confezione.
Il prodotto disossato in confezione sottovuoto dovrà possedere le seguenti caratteristiche:

- basso contenuto in sale;
- sapore caratterizzato da dolcezza, morbidezza, aroma delicato frutto delle condizioni climatiche tipiche della zona di produzione;
- scarsa marezzatura della muscolatura;
- conservanti assenti.

I valori nutrizionali indicativi richiesti sono i seguenti:

- Acqua 62%
- Sale 5 -5,5%
- Proteine 28%
- Grassi 5 – 6%

L'indice di proteolisi deve mantenersi su valori inferiori al 30%.

Conservanti. Assenti

Etichettatura. L'etichettatura deve essere conforme al Reg. UE 1169/2011 e sue modifiche e integrazioni (ex D. L.ivo 109/92 - D. Lgs. n.181/2003 e succ. modifiche e integrazioni, D. Lgs. 16 febbraio 1993, n. 77, D. Lgs. 25 febbraio 2000, n. 68 e D. Lgs. 10 agosto 2000 n. 259). Claims salutistici e nutrizionali (Reg. CE 1924/2006 432/2012).
Indicazioni obbligatorie:

- denominazione di origine di tutela "Prosciutto crudo di Parma", "Prosciutto crudo San Daniele";
- il nome e la ragione sociale o il marchio depositato dal produttore;
- la sede, lo stabilimento di produzione e/o confezionamento;
- la data di confezionamento;
- identificazione dello stabilimento riconosciuto CEE e bollo sanitario (Reg. CE n. 853 del 2004, e successive modifiche e integrazioni);
- quantità netta;
- il termine minimo di conservazione (almeno il 50% di vita commerciale)
- identificazione del lotto;
- modalità di conservazione.

Nel caso non sia possibile conservare il contrassegno sul prodotto, questo dovrà essere applicato in modo indelebile ed inamovibile sulla confezione.

Imballaggio. I prosciutti disossati devono essere confezionati sottovuoto integro.

I materiali e gli involucri d'imballaggio impiegati devono essere conformi alle disposizioni vigenti in materia che ne regolano l'impiego.

Prosciutto crudo di Parma (DOP) note specifiche

Disciplinare Generale e Dossier di cui all'articolo 4 del Regolamento CEE n° 2081/92 del Consiglio del 14 luglio 1992 e s.m.i.

Prosciutto a denominazione d'origine controllata da apposito consorzio. Si dovrà verificare il marchio apposto su ogni prosciutto che dovrà essere conforme alle descrizioni seguenti:

- contrassegno costituito da una corona a cinque punte con ovale in cui è stata inserita la parola PARMA; sotto la base ovale sono riportati tre spazi dove viene apposta la sigla di identificazione aziendale.
- Il prosciutto deve essere ottenuto da coscia fresca di suino nato, allevato e macellato nella zona tipica di produzione, etichettato secondo quanto previsto dall'art. 29 del D.M. n°253/93.

Caratteristiche merceologiche ai sensi della L. n° 26 del 13 febbraio 1990:

- forma tondeggiante, con limitazione della parte muscolare scoperta, oltre la testa del femore, ad un massimo di 6 cm;
- peso compreso tra gli 8 e i 10 Kg;
- colore al taglio uniforme, tra il rosa ed il rosso, inframmezzato dal bianco puro delle parti grasse;
- carne di sapore delicato e dolce, poco salato e con aroma fragrante e caratteristico;
- la stagionatura non deve essere inferiore a 12 mesi come da D.M. n. 67054 del 5/12/2005 in vigore dal 1 gennaio 2006.
- l'etichettatura è ai sensi del REG. CE 1169/2011 e s.m.i. (abroga il D. Lgs 109/1992, così come modificato dal D. Lgs. 16 febbraio 1993 n. 77, dal D. Lgs. 25 febbraio 2000 n. 68 e dal D. Lgs. 10 agosto 2000 n. 259).

Si richiede che venga specificata sulle singole confezioni o sull'etichetta:

- data di produzione (OM del 14/2/68);
- riproduzione del bollo sanitario riportante il numero d'identificazione dello stabilimento
- riconosciuto CE che ha effettuato la produzione e/o il confezionamento;
- la composizione del prosciutto offerto;
- i residui degli additivi aggiunti nel rispetto del decreto del Ministro della sanità 27 febbraio 1996, n° 209, e successive modifiche (Decreto n° 250/98);
- la durata della stagionatura.

Prosciutto crudo di San Daniele del Friuli (DOP) note specifiche

MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI PROVVEDIMENTO 21 marzo 2007 –

Disciplinare di produzione della denominazione d'origine protetta Prosciutto di San Daniele e s.m.i.

Prosciutto a denominazione di origine protetta , prodotto da coscia fresca di suino nato, allevato e macellato nella zona tipica di produzione indicata nel Reg. di Esecuzione della L.30/1990. Etichettato secondo quanto previsto dall'art. 30 del D.M. n° 298/93.

Caratteristiche merceologiche ai sensi della L. n° 30 del 14 febbraio 1990:

- ricavato dalla coscia fresca, di peso non inferiore a 10 Kg,
- stagionato per un periodo non inferiore a 12 mesi; dalla salatura che deve avvenire durante tutto l'arco dell'anno. È escluso ogni procedimento di stagionatura forzata (stufatura).
- la forma esteriore a chitarra compresa la parte distale (piedino) e derivante;
- la tenerezza all'ago-sonda ed al taglio;
- la presenza della parte grossa perfettamente bianca in giusta proporzione col magro di colore rosato e rosso con qualche nervatura;
- il sapore dolce delle carni;
- l'aroma caratteristico strettamente dipendente dal tipico periodo di stagionatura.

Ovoprodotti di gallina

L'utilizzo di uova fresche o a guscio è consentito solo in quelle realtà tali da poter garantire una corretta separazione dal resto della produzione, quindi dotate di spazi idonei e *ad hoc*.
Le Uova e gli ovo-prodotti devono essere conservate in frigo dopo l'acquisto-ricezione.

Uova pastorizzate

Uova pastorizzate preferibilmente da produzioni zootecniche biologiche.
Definizione: ovoprodotto a base di uova di gallina intere sgusciate e pastorizzate, confezionate in idonee confezioni (es.: tetrapak da 1 litro).
Per tutte le preparazioni culinarie che necessitino l'impiego di più di 20 uova è previsto l'uso di uova pastorizzate in confezioni da 0,5/ 1 litro.
Trasporto e conservazione

Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico sanitarie ineccepibili ed alla temperatura prevista dalla legge Trasporto*:*

- deve essere effettuato a una temperatura da 0°C a + 4°C.
- le confezioni devono presentarsi integre, prive di ammaccature e sporcizia superficiale
- da conservarsi ad una temperatura non superiore a +4°C
- il prodotto, al momento della consegna deve garantire una fruibilità di consumo paria ad almeno 15 gg.

Requisiti microbiologici

Parametri Limiti o Valori di Riferimento ai sensi del Reg.CE 2073/2005 e successive modifiche:

- conta microbica totale a 32° C: inferiore a 105 UFC/g
- Salmonella: assente in 25 g
- Listeria monocytogenes: assente
- Enterobatteri: =10/g
- Stafilococco aureo: =10/g

Caratteristiche. Il prodotto deve provenire da stabilimenti riconosciuti CEE ai sensi del Reg.853/2004 ed essere stato preparato conformemente alle prescrizioni igienico-sanitarie di cui all'allegato al D.L.gs. 65/93, cap. III, IV, V, sue modifiche ed integrazioni.
In particolare il prodotto deve essere stato sottoposto a trattamento termico di pastorizzazione idoneo a soddisfare i criteri microbiologici sotto riportati.
L'ente appaltante può richiedere alla ditta appaltatrice una certificazione analitica, avente periodicità trimestrale, per la ricerca microbiologica dei parametri sopra indicati.
Additivi. Assenti.

Il Committente si riserva la facoltà di chiedere in qualsiasi momento una certificazione analitica che attesti l'assenza di Salmonelle e Listeria monocytogenes.
La certificazione analitica non dovrà essere anteriore a 3 mesi. Le confezioni, una volta aperte, vanno consumate completamente in giornata.
È tollerata, per il confezionamento di torte senza creme là dove non si volessero utilizzare le uova in guscio, la conservazione in frigorifero per non più di 24 ore delle uova pastorizzate aperte. In tal caso però la data dell'apertura dovrà essere indicata con un'etichetta sulla confezione. In assenza della etichetta attestante la data di apertura il prodotto verrà ritenuto non idoneo al consumo.
Etichettatura. Conforme al REG. CE 1169/2011 e sue modifiche ed integrazioni.

Gli ovoprodotti devono:

- provenire da uno stabilimento in possesso del riconoscimento ai sensi del Reg. CE 853/2004;
- essere confezionati;
- essere conservati in modo che la temperatura non superi: + 4°C per i prodotti refrigerati, -18°C per i prodotti congelati e per i prodotti surgelati.
- possedere il bollo sanitario sulla confezione;
- presentare integrità degli imballaggi e delle confezioni;
- corretta etichettatura.

Uova con guscio

Vietato l'utilizzo di uova con guscio negli asili nido, in cui sono raccomandate esclusivamente le uova pastorizzate e con codice per la rintracciabilità (Reg. 178/2002 e Reg. 853/2004).
Le uova in guscio dovranno essere di provenienza biologica certificata e nazionale o produzione integrata e provenire da laboratori di confezionamento che possiedano i requisiti igienico sanitari richiesti dalla legge vigente.
Esse potranno essere utilizzate per le preparazioni che prevedano l'impiego di un quantitativo di uova inferiore alle 20 unità.
Dovranno essere di categoria "Extra" o "A" e dovranno presentare almeno le seguenti caratteristiche:

- guscio: pulito, intatto
- cuticola: intatta
- camera d'aria: non superiore a 6 mm
- albume: chiaro, limpido, di consistenza gelatinosa
- macchie e/o corpi estranei: assenti
- odore: privo di odori estranei
- macula germinativa: appena percettibile.
- Categoria di peso: 55 - 60 g.

Il contenuto delle uova deve essere sterile.

Le uova una volta sgusciate e poste su un piatto dovranno presentare:

- tuorlo centrale, tondeggiante non appiattito
- albume in due fasi ben evidenti e separate.

Rispetto al peso scelto si può tollerare il 5% di carenza di peso e di difettosità.
L'utilizzo delle uova con guscio è ammesso solo nelle preparazioni culinarie che prevedano una prolungata cottura. L'impiego è consentito solo se risulta possibile conservare le uova in frigorifero in maniera separata (frigorifero apposito o contenitore ermetico).
Non è consentito l'uso di uova fresche per preparazioni che non vengano sottoposti a cottura prolungata (ossia con almeno 10 minuti di bollitura).
Le uova in guscio, al momento della consegna dovranno garantire una fruibilità di consumo pari ad almeno 10 giorni.

Etichettatura

Nell'etichettatura e nella marchiatura delle uova dovrà essere indicato:

- il codice del produttore con la sigla dello stato di produzione, sigla provincia, codice Istat del Comune e codice allevamento.
- la tipologia di allevamento: 0 biologico, 1 all'aperto, 2 a terra, 3 in gabbia
- la classificazione A (uova fresche per il consumatore)
- la categoria: extra (imballaggio entro 3 giorni dalla deposizione) o fresche (imballaggio entro 9 giorni dalla deposizione) oppure con:
- la data di deposizione se coincide con l'imballaggio
- la data da consumarsi preferibilmente entro o in alternativa la data di deposizione.

Trasporto. Il trasporto della merce deve essere effettuato conformemente alle norme vigenti, con particolare riguardo al rispetto della temperatura di conservazione del prodotto.

Le uova devono essere conformi alle vigenti normative sulla commercializzazione:

- Reg. CE 557/2007;
- Reg.CE 1028/2006;
- Circolare n. 3 del 18 luglio 2007;
- D.lgs 267/2003;
- D. 13/11/2007 MIPAF.
- Reg.CE 1336/2007;

Le uova devono provenire da ovaiole alimentate senza antibiotici, con mangimi privi di pigmenti coloranti per ottenere una maggiore colorazione del tuorlo.
Le uova da somministrare, prodotte in condizioni igienico-sanitarie ottimali, devono essere di:

- categoria A,
- comprese fra 55 e 65 gr,
- fresche e selezionate, con guscio integro e pulito, camera d'aria non superiore a mm 6, immobile, albume chiaro limpido di consistenza gelatinosa, esente da corpi estranei di qualsiasi natura, denso, tuorlo ben trattenuto, senza contorno apparente, che non si allontani sensibilmente dal centro dell'uovo in caso di rotazione di questo ultimo.

Non devono essere pulite con un procedimento umido o con un altro procedimento né prima né dopo la classificazione, non devono subire alcun trattamento di conservazione né essere state refrigerate in locali o impianti in cui la temperatura è mantenuta artificialmente al di sotto di +5°C.
Tuttavia, possono essere mantenute ad una temperatura inferiore a +5°C durante il trasporto di una durata massima di 24 ore. Vi deve inoltre essere assenza di punti di carne, macchie di sangue ed odori estranei.
Si richiedono uova che:

- non contengano residui da concimi chimici e pesticidi;
- non contengano coloranti artificiali;

Requisiti microbiologici

Devono essere rispettati i seguenti requisiti microbiologici: Reg.CE 2073/2005 e s.m.i.. Parametri Limiti o Valori guida Riferimento normativo o bibliografico

- Salmonella spp. Assente in 50 ml (tuorlo) Limiti bibliografici;
- Salmonella spp. Assente in 10 gusci Limiti bibliografici.

Tutto ciò deve essere riportato in un quadro analitico completo ed aggiornato.
Si richiede altresì che vengano dichiarate le condizioni minime cui soddisfano gli allevamenti che producono le uova offerte, come da art. 11 del Regolamento CEE 69/95. Le uova possono essere confezionate in piccoli o grandi imballaggi, muniti di fascette o dispositivo di etichettatura e marchiatura.
Se richiesto la ditta appaltatrice dovrà fornire una certificazione analitica, con una periodicità di 3 mesi circa, di ricerca microbiologica di Salmonella che ne attesti l'assenza.
Risultano inoltre qui richiamate le specifiche definite dall'art. 4 del Regolamento CEE 1907/90.

Prodotti surgelati di origine animale

Gli alimenti surgelati devono essere preparati, confezionati e trasportati in conformità alle norme vigenti, includendo anche i Reg. CE 1169/2011 e Reg. CE 1924/2006 (claims); in particolare si ricorda che le confezioni devono:

- avere caratteristiche idonee ad assicurare protezione delle caratteristiche organolettiche e qualitative del prodotto
- proteggere il prodotto da contaminazioni batteriche
- peso conforme anche alle esigenze delle piccole cucine il che vuol dire che deve essere garantita la fornitura di confezioni assimilabili per peso a quelle del consumo domestico (singole buste e non necessariamente cartoni)
- impedire il più possibile la disidratazione e la permeabilità a gas,
- non cedere al prodotto sostanze ad esso estranee, i materiali devono possedere i requisiti previsti dalla legge
- sulle confezioni devono essere riportate tutte le indicazioni previste dalla legge.

Caratteristiche del prodotto surgelato:

- il prodotto deve essere conforme alle norme vigenti per quanto riguarda l'aspetto igienico - sanitario, le qualità delle materie impiegate e le procedure di lavorazione
- i prodotti non devono presentare segni comprovanti di un avvenuto parziale o totale scongelamento, quali formazioni di cristalli di ghiaccio sulla parte più esterna della confezione;
- i prodotti non devono presentare alterazioni di colore, odore o sapore, bruciature da freddo, asciugamento delle superfici da freddo con conseguente spugnosità, parziali decongelazioni, ammuffimenti e fenomeni di putrefazione;
- deve essere dichiarata la zona di provenienza e la pezzatura deve essere omogenea e costante.
- La durata del congelamento deve rientrare nei limiti previsti dalla normativa vigente.
- Il prodotto surgelato non deve essere precotto

La data di scadenza indicata sull'etichetta, deve essere non inferiore ai 3 mesi rispetto alla data di consegna.

Il trasporto degli alimenti surgelati deve essere effettuato con mezzi idonei, durante il trasporto il prodotto deve essere mantenuto alla temperatura di -18° C.

I prodotti devono giungere alle cucine ancora in perfetto stato di surgelazione. Lo scongelamento, se previsto, deve essere effettuato in frigorifero lentamente a temperature di 0/+4° C nelle confezioni originali, o comunque proteggendo l'alimento da inquinamenti ambientali, per un tempo necessario proporzionato alle dimensioni delle confezioni.

Requisiti microbiologici. I Limiti microbiologici per i surgelati sono:

- carica mesofila totale: inferiore a 3 x 10^5 UFC/g
- Coliformi totali: inferiore a 10^3 UFC/g
- E. coli: inferiore a 10 UFC/g
- Staphylococcus aureus: inferiore a 10^2 UFC/g
- Salmonella: assente/25 g
- Listeria monocytogenes: assente/25 g
- Anaerobi solfo - riduttori (incubazione a +46°C) inferiore a 30 UFC/g

Le confezioni dovranno essere conformi alle esigenze di consumo delle singole scuole.
Pertanto per le scuole di piccole dimensioni dovrà essere possibile, ordinare confezioni da 1 kg, max 2,5 kg. per quanto concerne gli ortaggi e 1,5 kg. per il pesce.

Prodotti della pesca surgelati

Il prodotto di provenienza nazionale od estera.
Il prodotto oggetto della fornitura deve provenire da stabilimenti comunitari autorizzati ed iscritti nelle liste di riconoscimento CEE, oppure extracomunitari a questi equiparati e come tali riconosciuti dalla CEE, nei quali si applicano tutte le modalità di lavorazione e i controlli previsti dalle normative vigenti: Regolamenti CE n. 852, 853, 854 e 882 del 2004, loro modifiche ed integrazioni. Saranno respinte all'origine le forniture difformi da quanto pattuito, per pezzatura e per percentuale di glassatura. Il prodotto:

- deve essere stato accuratamente toelettato e privato delle spine, cartilagini e pelle;
- non deve essere sottoposto a trattamento con antibiotici o antisettici, oppure aver subito fenomeni di scongelamento;
- allo scongelamento non deve sviluppare odori anomali (di rancido, ammoniaca, o altro) e deve conservare una consistenza simile al pesce fresco di appartenenza;
- non deve presentare sostanze estranee inquinanti e derivanti da cattiva tecnica di lavorazione; La contaminazione da mercurio deve essere inferiore ai limiti previsti dalla legge vigente.

Requisiti microbiologici

Si suggeriscono quelli della Raccomandazione n. 22/1993/CE dell'Istituto Italiano Alimenti Surgelati.

Limiti microbiologici

Devono rispondere a quanto riportato nell'Allegato I del Regolamento n. 2073/2005/CE.

Come limiti microbiologici per i prodotti ittici congelati e per i molluschi eduli lamellibranchi e i cefalopodi congelati, oltre ai parametri microbiologici già evidenziati per i surgelati, si segnala:

- Vibrioni patogeni : assenti/g.
- Listeria monocytogenes: minore o uguale a 11/g in 2 u.c. e minore o uguale a 110/g in 3 u.c.

Limiti chimici

- Acidità PH < 8
- TMA (Trimetilammina) 15 - 30 mg/100 gr
- TBA (Ac. Tiobarbiturico) 15 - 30 mg/100 gr
- ABVT (Azoto Basico Volatile Totale) < 25 mg/100 gr REG. CE 2041/2005 e REG. CE 854/2004 - valori ABVT fissati per specie ittica: punto 1-2-3 REG. CE 2074/2005 -

Tipi di pesce

Tipologia ammesse: filetti sogliola - filetti di platessa - cuore e filetti di merluzzo - nasello filetti e fiore - palombo - seppie - calamari - gamberetti - anelli di totano.

Le confezioni dovranno essere conformi alle esigenze di consumo delle singole scuole. Su richiesta dovrà essere garantita la possibilità di utilizzare pesce in confezioni di pezzatura inferiore a 2,5 kg.

Filetti di Merluzzo
(Gadus morhua, Gadus aeglefinus)

Il prodotto deve essere conforme alle normative vigenti e deve presentare le seguenti caratteristiche:

- essere dichiarata la zona di provenienza;
- essere in buono stato di conservazione, presentare le caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelli presenti nella specie medesima allo stato di buona freschezza;
- la glassatura deve sempre essere presente e deve formare uno strato uniforme e continuo;
- la forma deve essere quella tipica della specie e la pezzatura deve essere omogenea e costante;
- la consistenza della carne deve essere soda ed elastica, vellutata a temperatura ambiente;

I filetti non devono presentare:

- bruciature da freddo;
- grumi di sangue;
- pinne o resti di pinne;
- pezzi di pelle (nei filetti dichiarati senza pelle);
- residui di membrane/parete addominale;
- attacchi parassitari;
- i filetti dichiarati senza spine non devono avere spine;
- non devono presentare odore, sapore e colore anomali e/o sgradevoli;
- non contenere altri ingredienti quali, a solo titolo esemplificativo, sale o additivi;
- devono presentare caratteristiche igieniche ottime e devono essere assenti alterazioni microbiche e fungine.

Filetti di platessa
(senza pelle)

Il prodotto deve essere conforme alle normative vigenti e deve possedere le caratteristiche generali riportate per il prodotto precedente.

I filetti devono essere di colore bianco con presenza di entrambi i filetti del pesce (dorsale e ventrale). Glassatura monostratificata non superiore al 20% del peso totale lordo dichiarato sulla confezione. Pezzatura corrispondente alle seguenti grammature: 90 gr. e oltre di peso sgocciolato.

I filetti di platessa surgelati sono confezionati in cartoni da 5/10 kg. contenenti i filetti allo stato sfuso con il sistema I.Q.F.

Saranno respinte all'origine le confezioni in cui i filetti evidenzino a nudo, cioè dopo lo scongelamento, intensa colorazione gialla, oppure sia apprezzabile odore ammoniacale, o altri odori e sapori disgustosi prima e dopo la cottura.

Palombo

(Mustelus mustelus) e (Mustelus asterias)

Ha un corpo affusolato, una grande pinna caudale sul dorso, cinque fessure branchiali, la pelle liscia ed una colorazione di solito uniforme grigia o grigio-bruna sul dorso e bianca sul ventre.
Esiste solo una tipologia di palombo che presenta delle chiazze sul corpo più o meno scure ed è quella del palombo stellato (Mustelus asterias).
Pesce versatile e relativamente economico, incontra i palati più difficili come per esempio quello dei bambini. Leggero in calorie e ricco in preziosi sali minerali ed oligoelementi, costituisce una alternativa estremamente valida a pesci più rari e più costosi.
Il prodotto deve essere conforme alle normative vigenti e deve presentare le seguenti caratteristiche:

- essere dichiarata la zona di provenienza;
- essere in buono stato di conservazione, presentare le caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelli presenti nella specie medesima allo stato di buona freschezza;
- la forma deve essere quella tipica della specie e la pezzatura deve essere omogenea e costante;
- la consistenza della carne deve essere soda ed elastica, vellutata a temperatura ambiente;

I tranci non devono presentare:

- grumi di sangue;
- attacchi parassitari;
- non devono presentare odore, sapore e colore anomali e/o sgradevoli;
- non contenere altri ingredienti quali, a solo titolo esemplificativo, sale o additivi;
- devono presentare caratteristiche igieniche ottime e devono essere assenti alterazioni microbiche e fungine
- Concentrazioni di metalli pesanti nei limiti della normativa vigente
  Regolamento (CE) N. 221 del 6 febbraio 2002 e s.m.i.; Regolamento 1881/2006; Reg. CE 854/2004; Regolamento (UE) N. 186/2015; Regolamento (UE) N. 1275/2013:

Seppie

Colore bianco, assenza di pelle, pezzatura media. Il prodotto, a prescindere dalla provenienza e tipo, sarà respinto all'origine quanto all'atto dello scongelamento si avvertirà un odore sgradevole riconducibile all'incipiente degrado del prodotto.
Saranno respinte all'origine le partite che evidenzino intensa colorazione gialla quale sinonimo di prodotto vecchio e ricongelato.
Saranno inoltre respinte le seppie che evidenzino aree irregolari disseminate sul corpo a margini irregolari di colorito bianco calce, di aspetto granuloso corrispondenti ad aree di intensa disidratazione.
Il prodotto deve essere conforme alle normative vigenti.

Molluschi e crostacei

Devono pervenire confezionati e imballati allo stato di congelazione o surgelazione e, se appartenenti alle specie bivalvi, pervenire già cotti.

I crostacei devono riportare la presenza del bollo sanitario sui prodotti o sopra le confezioni originali o sul documento commerciale di accompagnamento; l'etichettatura deve riportare la ragione sociale e la sede dello stabilimento, il peso al netto dell'eventuale glassatura, la denominazione commerciale del prodotto, il metodo di produzione e la zona di cattura, la data di scadenza (se prevista), il lotto di produzione.

Alimenti conservati

Tonno all'olio extravergine di oliva ed al naturale

Tonno di prima scelta, di produzione possibilmente nazionale od estera, confezionato in scatole di banda stagnata o su richiesta del committente in vetro, da destinare alla preparazione delle diete speciali.

Si richiede un tonno di qualità: poco salato, di gusto delicato, di consistenza soda ma tenera" non stopposo, compatto e non sbriciolato, di colore omogeneo, con fasce muscolari integre derivanti da un unico trancio di pesce, assenza di parti estranee e di acqua.

Il prodotto fornito deve avere almeno sei mesi di maturazione e deve rispondere alla vigente normativa di legge in materia.

Il limite di contaminazione di mercurio non deve superare quello previsto dalla legge di 0.7 mg/kg.

L'olio di governo deve essere extra vergine.

Devono essere disponibili sia lattine monoporzione che in pezzature superiori da ordinare secondo le esigenze delle diverse cucine.

Deve sussistere la possibilità di ordinare le lattine a numero e non a cartone.

Le confezioni di tonno una volta aperte non possono essere conservate.

È opportuno verificare in etichetta, riportata secondo le indicazioni previste dalla normativa vigente, che non sia stato aggiunto glutammato monosodico in quanto questo esaltatore di sapidità potrebbe essere indice di scarsa qualità del tonno.

Tolto dalla scatola e privato dell'olio dovrà conservare, anche dopo un'ora, il suo normale colore. Niente annerimenti, viraggi di colore o tracce di schiumosità in superficie o in profondità.

Se il contenitore non risulta perfettamente integro; o si dovesse riscontrare la presenza di bombaggi, ammaccature, tracce di ruggine o discontinuità della banda stagnata o alluminata, il prodotto non dovrà essere consumato.

I valori di istamina e dei contaminanti non devono superare i valori prescritti dal regolamento 2073/05.

Miele

Deve provenire da allevamenti apistici preferibilmente biologici in cui non siano usati acaridi di origine sintetica.

Non sottoposto a trattamento termico, contenente gli enzimi in forma attiva e recante sull'etichetta l'indicazione relativa alla data di produzione ed alla data di scadenza.

Il prodotto non deve contenere materie organiche o inorganiche estranee alla sua composizione, come muffe, insetti o parti di insetti, granelli di sabbia.

Non somministrarlo ai bambini sotto i 3 anni d'età.

Il miele non deve:

- presentare sapore od odore estranei;
- avere iniziato un processo di fermentazione o essere effervescente;
- essere sottoposto a trattamento termico in modo che gli enzimi vengano distrutti o resi in gran parte inattivi (tale caratteristica deve essere documentata in etichetta o autocertificata dal produttore per ogni fornitura);
- essere sottoposto a procedimenti di filtrazione che rendano impossibile la determinazione dell'origine.

Il prodotto deve essere commerciato e trasportato esclusivamente racchiuso in contenitori in vetro con capsula richiudibile, idonei alle esigenze delle singole scuole.

Gli imballaggi, i contenitori o le etichette del miele confezionato devono riportare, a caratteri ben visibili, chiaramente leggibili, le seguenti indicazioni:

- peso netto espresso in grammi o chilogrammi;
- il nome, o la ragione sociale, l'indirizzo o la sede sociale del produttore;
- l'anno di produzione e la data di scadenza.

Si deve poter disporre dell'analisi bromatologica con in particolare: tenore in acqua, tenore apparente di zuccheri invertiti, tenore in sostanze minerali.

Il consumo del miele tal quale è riservato alle sole scuole dell'infanzia, per quanto concerne i nidi d'Infanzia è ammesso l'impiego solo in preparazioni dove venga sottoposto a cottura (dolci).

I dieci consigli degli esperti

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.



2. A tavola varia le tue scelte.



3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti.



4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno.



5. In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso, etc.) devono essere consumati quotidianamente.



6. Mangia pesce almeno due volte alla settimana (fresco o surgelato).



7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre.



8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva.



9. Non eccedere nel consumo di sale.



10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata.



Ministero della Salute

Bibliografia

- Food safety e Food security – SIVEMP Sanità Pubblica Veterinaria anno 2015.

- Capitolato speciale per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica, preparazione e consegna pasti a domicilio previo completamento centro di cottura. ALLEGATO F: Caratteristiche merceologiche. Comune di Padova - Settore Servizi Scolastici.

- Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica. Conferenza Unificata, provvedimento 29 aprile 2010. Ministero della Salute, Dipartimento per la Sanità Pubblica Veterinaria, la Nutrizione e la Sicurezza degli Alimenti - Direzione Generale della Sicurezza degli Alimenti e della Nutrizione.

- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera e assistenziale

- Linee guida nutrizionali per la stesura del capitolato d'appalto. ASL Monza e Brianza- Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dipartimento di Prevenzione Medica.

- Linee guida per la l'elaborazione dei capitolati d'appalto in ristorazione collettiva. Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Mantova - Dipartimento di Prevenzione Medica - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione.

- Piano guida del Servizio di Ristorazione Scolastica. ALLEGATO C: Tabelle merceologiche delle derrate alimentari. Comune di Parma – Settore Educativo.

AUSL AVEZZANO SULMONA L'AQUILA
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: MADDALENA SCIPIONI
Sede : Via Capo Croce 1, 67100, L'Aquila,
Telefono : 0862368874
Fax 0862368980
E mail :protocollogenerale@pec.asl1abruzzo.it

AUSL LANCIANO VASTO CHIETI
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: ERCOLE RANALLI
Sede : Via Marco Polo 55/A 66054 Vasto (CH)
Telefono : 0873.308624 - 328.3808216
Fax : 0873.363631
Email :sian.va@pec.asl2abruzzo.it

AUSL PESCARA
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: AMALIA SCUDERI
Sede : Largo Luciano Lama,68
Telefono : 085 425 3966/3957
Fax : 085 425 3905
Email : igienealimenti.aslpe@pec.it

AUSL TERAMO
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Francesco Di Gialleonardo
Sede : C.da Casalena 64100
Telefono : 0861 420591
Fax : 0861 420581
Email:sian@pec.aslteramo.it