

**PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**LUNEDI (1° settimana PRIM-EST):** pasta al pomodoro e basilico, petto di tacchino alla salvia, verdure in teglia

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE 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 MEDIE -

MARTEDI (1° settimana PRIM-EST): pasta e piselli, omelette con mozzarella, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE 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. 119**

**PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -**

**MERCOLEDI (1° settimana PRIM-EST):** pasta in bianco olio e parmigiano, hamburger, insalata mista con pomodorini

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE 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 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.

**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 MEDIE -

GIOVEDI (1° settimana PRIM-EST): pasta con tonno e pomodorini, prosciutto crudo, insalata lattuga, carote e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE 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 MEDIE -

VENERDI (1° settimana PRIM-EST): risotto agli asparagi, merluzzo gratinato al forno, fagiolini

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ASPARAGI	40	40	50	
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 agli 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.

**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.

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDI (II° settimana PRIM-EST): gnocchetti al pomodoro, bocconcini di pollo croccanti, insalata di pomodori

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCETTI	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. 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.

**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 MEDIE -

**MARTEDI (II° settimana PRIM-EST):** risotto gamberetti e zucchine, crescenza o parmigiano a tocchetti, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE 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. Aggiungere 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, ricia, 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 MEDIE -

MERCOLEDI (II° settimana PRIM-EST): pasta con crema di carciofi, polpette di maiale, lattuga a striscioline, dolce

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CARCIOFI	60	60	70	
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.

**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. 119**

## SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**GIOVEDÌ (II° settimana PRIM-EST): pasta con legumi, frittata al forno con zucchine, patate al forno**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	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 medie
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. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

PATATE	80	100	120	
ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

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. 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 al forno 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.

**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 e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e medie) oppure con **orzo o farro** aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le medie. **CONTORNO** (patate al forno): 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 MEDIE -

**VENERDI (II° settimana PRIM-EST):** pasta al sugo di pomodoro e olive, polpette di pesce al pomodoro, zucchine trifolate

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE 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	

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.	
SALSA DI POMODORO	10	20	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA	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	

**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 pesce al pomodoro:** lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo e aglio. Passare allo schiacciapate 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. Nel frattempo preparare un sughetto cuocendo il pomodoro in un tegame con cipolla, olio extra vergine d'oliva e prezzemolo tritato. Far cuocere per circa 10 minuti, rimuovere la cipolla ed immergere nel sugo le polpette di pesce. Cuocere fino a che le polpette risultino cotte ma non sfaldate. Per dare maggiore sapore al sugo è possibile aggiungere in cottura un pezzo di peperone rosso da rimuovere prima di servire le polpette.

**Zucchine trifolate:** mondare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiata 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.