



Ricettario e grammature



RISOTTI

RISO AL BURRO E PARMIGIANO



Difficoltà

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Parmigiano	5	5	10	10	30
Burro	5	5	7	7	24

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con il burro e con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	256,5	289,7	357,4	390,6
Proteine	5,7	6,4	8,8	9,4
Lipidi	4,83	5,9	9	9
Glucidi	48,3	58,1	64,4	72,4

RISOTTO ALLA ZUCCA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Cipolla	10	10	10	10	40
Zucca gialla	20	30	40	40	130
Parmigiano	5	5	5	5	20
Burro	5	5	5	7	22
Brodo vegetale (sedano)					
Aglio, Prezzemolo					

Stufare in poco brodo vegetale la zucca, preventivamente mondata e tagliata a pezzetti, con la cipolla (o il porro), l'aglio, il sale e dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura.

Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente.

A cottura ultimata mantecare con burro crudo e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	263,2	298,3	333,3	381,6
Proteine	6,1	6,9	7,7	8,4
Lipidi	5,9	5,9	6	7,7
Glucidi	49,6	58	66,4	74,4

RISOTTO ALLA CREMA DI ASPARAGI e/o ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Asparagi e/o Zucchine	20	30	40	40	130
Cipolle	10	10	10	10	40
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale (sedano)					
Aglio Alloro					

Mettere a stufare gli asparagi (zucchine), preventivamente mondati e tagliati a pezzetti con la cipolla tritata (o il porro) e passare al passaverdura. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro crudo e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	264,6	299,7	335,9	384,2
Proteine	6,5	7,4	8,4	9,1
Lipidi	5,9	5,9	6	7,7
Glucidi	49,6	57,8	66,3	74,3

RISOTTO CON CREMA DI RADICCHIO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Radicchio	20	30	30	40	120
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale (sedano)					

Cuocere il radicchio in una padella. Frullare il tutto in modo da formare una crema, unire il riso e portare a cottura aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale. A cottura ultimata mantecare con burro crudo e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	262,2	298,9	332,1	382,6
Proteine	6,3	7,3	8	9
Lipidi	5,8	5,9	5,9	7,6
Glucidi	49,2	57,8	65,8	74,2

RISOTTO ALLA PARMIGIANA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	15	15	20	20	70
Brodo vegetale (sedano)					

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale. Passare il tutto al setaccio. Tostare ed unire il riso, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale. A cottura ultimata condire con burro e mantecare con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	297,8	331	383,5	431,9
Proteine	9,2	9,9	12,2	12,9
Lipidi	8,6	8,7	10,1	11,8
Glucidi	48,9	56,9	64,9	73

RISOTTO PRIMAVERA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Piselli surgelati	30	35	40	40	145
Cipolle	10	10	15	15	50
Carote	20	20	20	20	80
Sedano	5	5	10	10	30
Burro	5	5	5	7	22
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale (sedano)					

Stufare la cipolla tritata con brodo vegetale. Pulire le verdure, tagliarle finemente e unirle alla cipolla, far cuocere per circa 30 minuti e passare il tutto al passaverdura. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro crudo e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	288,7	325,5	364,6	412,9
Proteine	7,8	8,7	9,8	10,5
Lipidi	6	6	6,1	7,8
Glucidi	54,3	63	72,1	80,2

PASTE ASCIUTTE

PASTA AL POMODORO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura Facile -

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	60	70	80	90	300
Pomodoro	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio, Cipolla					

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale (sedano). Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo aver tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva. Condire la pasta e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	265,7	300,4	353	385,5
Proteine	8,6	9,8	11	12,1
Lipidi	7,4	7,6	9,8	9,9
Glucidi	43,9	51,4	58,9	66,1

PASTA ALLA NAPOLETANA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	15	15	50
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	10	10	10	10	40
Pomodoro	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24

Porre in una casseruola le verdure tritate e l'aglio intero con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale (sedano). Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo aver tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva. Condire la pasta e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	271	307,3	362,2	394,7
Proteine	8,8	10,1	11,5	12,6
Lipidi	7,4	7,6	9,8	10
Glucidi	45	52,8	60,7	67,9

PASTA AL PESTO DELICATO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	60	70	80	90	300
Basilico	5	5	5	5	20
Pinoli	5	7	10	10	32
Parmigiano	5	5	7	7	24
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32
Aglione					

Frullare i pinoli, l'aglio con poco olio e sale. Aggiungere le foglie di basilico e unire l'olio restante. Mescolare il pesto con il parmigiano e condire la pasta.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	291,8	354,2	439,3	471,8
Proteine	10	11,7	14,4	15,5
Lipidi	9,8	13	18,2	18,3
Glucidi	43,6	50,9	58,2	85,4

SPAGHETTI ALL'OLIO E BASILICO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spaghetti (grano)	60	70	80	90	300
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32
Basilico					

Mettere a macerare il basilico in olio. Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con l'olio insaporito dal basilico ed il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	261,3	311,7	371,2	402,1
Proteine	8,4	9,5	10,6	11,5
Lipidi	7,3	9,4	12,6	12,7
Glucidi	43,3	50,4	57,6	64,6

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	60	70	80	90	300
Parmigiano	5	5	5	10	25
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con olio e mantecare con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	259,3	309,8	369,3	421,1
Proteine	8,2	9,3	10,4	13,2
Lipidi	7,2	9,4	12,5	14,1
Glucidi	43	50,2	57,4	64,5

PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE e/o BROCCOLI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Zucchine	40	50	50	80	220
Pomodori pelati	20	30	40	40	130
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio, Prezzemolo					

Far stufare la cipolla finemente tritata in poco brodo vegetale (sedano) già insaporito, aggiungere i pomodori pelati e gli zucchini e/o broccoli tagliati a dadolini, cuocere il tutto per una decina di minuti e passare al passaverdura. Lessare la pasta e condirla con il composto preparato, olio, prezzemolo tritato e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	275,5	311,2	363,7	399,5
Proteine	9,5	10,8	12	13,5
Lipidi	7,4	7,6	9,8	10
Glucidi	45,6	53,2	60,7	68,2

PASTA ALL'ORTOLANA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	10	15	15	45
Pomodori pelati	20	30	40	40	130
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio					

Far stufare il sedano, le carote, la cipolla e l'aglio tagliati a dadolini con del brodo vegetale (sedano) già insaporito. Unire i pelati già passati. Cuocere per circa quindici – venti minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	269,1	305,4	360,7	393,2
Proteine	8,7	10	11,4	12,5
Lipidi	7,4	7,6	9,8	9,9
Glucidi	44,7	52,6	60,7	67,7

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	60	70	80	90	300
Cipolle	10	10	10	10	40
Zucchine	50	60	70	80	260
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio, Basilico					

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale (sedano) già insaporito, aggiungere gli zucchini tagliati a rondelle sottili e il basilico cuocere il tutto per una decina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	269,5	301,6	354,7	386,8
Proteine	9,1	10,2	11,6	12,7
Lipidi	7,3	7,5	9,6	9,8
Glucidi	44,6	51,7	59,2	66,3

SPAGHETTI ALLA CIOCIARA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spaghetti (grano)	60	70	80	90	300
Olive verdi	5	10	15	15	45
Pomodori	30	30	40	50	150
Peperoni	20	20	30	40	110
Olio d'oliva extrav.	3	3	5	5	15
Pecorino	3	3	5	5	15
Sale q.b.					

Pelare i pomodori, tritarli e tagliare il peperone a pezzetti. Stufarli in poco brodo vegetale ([sedano](#)) con le olive snocciolate, salare, pepare e lasciare cuocere il tutto. Lessare gli spaghetti in acqua salata. Quando sono cotti, scolarli e farli saltare nella padella contenente la salsa. Aggiungere il pecorino grattugiato e l'olio e servire subito.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	267	309	382	422
Proteine	8,0	9,2	11,1	12,4
Lipidi	5,6	6,5	10,0	10,2
Glucidi	49,2	57,2	65,8	74,4

SPAGHETTI AL VERDE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spaghetti (grano)	60	70	80	90	300
Zucchine	40	50	60	80	230
Porro	15	20	25	30	80
Olio d'oliva extrav.	5	5	5	7	25
Aglio					
Sale, Prezzemolo, Basilico					

Far stufare il porro tagliato a julienne in poco brodo vegetale ([sedano](#)), aggiungere le zucchine tagliate a cubetti e cinque minuti prima che siano cotte del tutto unire il sale e il prezzemolo. A parte preparare una salsina con del basilico tritato e dell'aglio tritati finemente. Condire gli spaghetti, cotti al dente in abbondante acqua, con le zucchine e il loro sugo di cottura e con la salsa lasciata macerare per alcuni minuti. Accompagnare se gradito con un cucchiaino di parmigiano grattugiato.

Per rendere la ricetta più gustosa si possono passare le zucchine tagliate a cubetti e il porro al forno a secco.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	265	303	342	400
Proteine	7,2	8,5	9,8	11,2
Lipidi	5,9	6,1	6,2	8,4
Glucidi	48,9	57,2	65,6	74,0

GNOCCHI AL POMODORO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura Facile -

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Gnocchi di patate (farina di grano e uovo)	170	220	250	250	890
Pomodoro	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio, Cipolla					

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale ([sedano](#)). Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo aver tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva. Condire i gnocchi e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	398	496	572	572
Proteine	12,9	16,2	19,1	19,1
Lipidi	13,8	16,1	18,8	18,8
Glucidi	55,1	71,1	80,9	80,9

PASSATO DI VERDURA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Cipolle	10	10	10	10	40
Carote	10	10	10	10	40
Sedano	5	5	5	5	20
Pomodori pelati	20	20	20	20	80
Bieta	10	10	10	10	40
Patate	50	50	50	50	200
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. A fuoco spento condire con olio e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	119,8	119,8	119,8	119,8
Proteine	3,4	3,4	3,4	3,4
Lipidi	7,1	7,1	7,1	7,1
Glucidi	11,3	11,3	11,3	11,3

PASSATO DI VERDURA CON PASTINA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	30	30	40	40	140
Cipolle	10	10	10	10	40
Carote	10	10	10	10	40
Sedano	10	10	10	10	40
Pomodori pelati	20	20	20	20	80
Bieta	10	10	10	10	40
Patate	50	50	50	50	200
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento condire con olio e parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	218,3	218,3	250,8	250,8
Proteine	6,8	6,8	7,9	7,9
Lipidi	7,5	7,5	7,6	7,6
Glucidi	32,9	32,9	40,1	40,1

PASTINA IN BRODO VEGETALE


Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	30	30	40	40	140
Cipolle	10	10	15	15	50
Carote	10	10	15	15	50
Sedano	5	5	10	10	30
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale (sedano)					

Versare in acqua bollente leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.

CREMA DI CAROTE e/o ZUCCHINE/ZUCCA

Difficoltà: 


Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carote/Zucca/zucchine	50	60	70	70	250
Patate	50	60	70	70	250
Porri	30	30	30	30	120
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Parmigiano	5	5	5	5	20
Prezzemolo					

Mettere a cuocere le carote (zucchine-zucca) tagliate a pezzetti nell'acqua leggermente salata, dopo alcuni minuti aggiungere le patate sbucciate e poi la parte bianca dei porri. Passare le verdure nel passaverdura ed unire il purè al liquido di cottura. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo, l'olio ed il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 –13 ANNI	ADULTI
Kcal	233	261,6	290	290
Proteine	6	6,6	7,2	7,2
Lipidi	7,2	7,3	7,4	7,4
Glucidi	38,4	45	51,6	51,6

PETTO DI POLLO ALLA SALVIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di pollo	50	60	80	100	290
Farina di frumento	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Salvia, Maggiorana					

Salare e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno unta, condire con poco olio e disporre le foglie di salvia e la maggiorana in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	114	125	145	163
Proteine	12,3	14,6	19,3	23,9
Lipidi	5,5	5,6	5,8	5,9
Glucidi	4,2	4,3	4,3	4,3

SOVRACOSCE DI POLLO AL ROSMARINO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Sovracosce di pollo disossate	60	70	90	110	330
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Aglione, Rosmarino					

Lavare bene le sovracosce di pollo. Disporle in una teglia da forno con aglio e rosmarino, limone, salare e infornare a forno caldo a 170°C circa per 15-20 minuti fino a doratura. A metà cottura levare parte del grasso formatosi sul fondo della teglia. Terminare la cottura, porzionare e servire caldo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	107	120	147	173
Proteine	11,2	13,1	16,8	20,6
Lipidi	6,8	7,4	8,7	10
Glucidi	0,2	0,2	0,2	0,2

SCALOPPE DI TACCHINO AL LIMONE E PREZZEMOLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di tacchino	50	60	80	100	290
Farina di frumento	5	5	5	5	20
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Prezzemolo Salvia Timo Rosmarino Maggiorana					

Salare e infarinare i petti di tacchino dopo averli battuti. Disponerli in una teglia da forno unta, condire con poco olio e bagnare con il succo di limone e aggiungere gli odori e infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura. Servire dopo aver aggiunto il prezzemolo tritato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	119	129	151	171
Proteine	12,7	15,1	19,9	24,6
Lipidi	5,7	5,8	6,1	6,3
Glucidi	4,4	4,4	4,4	4,4

BOCCONCINI DI TACCHINO

Difficoltà:  Metodo

di cottura: Stufatura Stagionalità:
Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Petto di tacchino	50	60	80	100	290
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Farina di frumento	5	5	5	5	20
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Prezzemolo					

Preparare un brodo vegetale (sedano) con le verdure e passarle al passaverdura. Infarinare i petti di tacchino tagliati in piccoli pezzi, metterli in una casseruola con le verdure passate, l'aglio intero, il prezzemolo tritato, il succo di limone e cuocere a fuoco lento fino a completa cottura.

HAMBURGER DI VITELLONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno
Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carne tritata di vitellone	60	70	90	110	330
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	5	5	5	18
Salvia Maggiorana Rosmarino					

Disporre le svizzere in una teglia da forno unta, condire con poco olio e aggiungere il rosmarino, la maggiorana, le foglie di salvia e pezzettini di limone in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 20 minuti fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	110	122	149	193
Proteine	12,3	14,3	18,3	22,4
Lipidi	6,5	7,0	8,2	11,3
Glucidi	0,4	0,4	0,4	0,4

ARISTA DI MAIALE AL FORNO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carrè di maiale disossato	50	70	80	100	200
Carote	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Cipolle	5	5	10	10	30
Latte	10	10	15	15	50
Brodo vegetale (sedano)	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Aglione Salvia Rosmarino					

Disporre in una teglia da forno con le verdure a pezzetti l'aglio, la salvia, il rosmarino, il carrè di maiale, salare e infornare a forno caldo a 170°C circa per 30-40 minuti. A metà cottura girare il carrè e bagnare con il latte. Terminare la cottura, passare al passaverdura il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto e servire caldo

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	93	115	132	154
Proteine	10,8	14,8	17,2	21,3
Lipidi	4,9	5,5	6,0	6,6
Glucidi	1,5	1,5	2,6	2,6

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Bocconcini di pollo	60	70	90	110	330
Cipolle	5	5	10	10	30
Sedano	5	5	10	10	30
Carote	5	5	10	10	30
Succo di limone	5	5	5	5	20
Brodo vegetale (sedano)	10	10	10	10	40
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Aglione, Salvia, Rosmarino					

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati all'interno, aggiungere limone, le verdure a pezzetti e infornare a forno caldo a 170°C circa per

30 minuti. A metà cottura girare i polli, bagnare eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare e disossare il pollo e servire caldo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	99	110	136	158
Proteine	11,9	13,9	18,0	21,9
Lipidi	5,3	5,6	6,4	7,1
Glucidi	1,1	1,1	1,9	1,9

CROCCHETTE DI PESCE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Sogliola o altro pesce	70	100	120	120	410
Uova	10	10	10	10	40
Patate	60	80	100	100	340
Pane grattugiato	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo					

Cuocere le patate. Lessare il pesce con gli odori e tritarlo finemente. Unire alle patate schiacciate il pesce, aggiungere l'uovo, il sale aromatizzato, il prezzemolo e l'aglio tritato. Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato. Ungere o foderare con carta da forno una teglia e dorare al forno caldo a circa 170°C per 20 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	236	278	311	311
Proteine	16,7	22,4	26,2	26,2
Lipidi	7,8	8,4	8,9	8,9
Glucidi	26,3	29,9	33,5	33,5

RICCIOLI DI SOGLIOLA (O PLATESSA)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Sogliola o platessa	70	100	120	120	410
Cipolla	5	10	10	10	35
Pomodori pelati	10	15	15	15	55
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglio, Prezzemolo, Alloro, Rosmarino					

Unire in una padella la cipolla, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro, il rosmarino e far cuocere per alcuni minuti. Scongellare il pesce e lavarlo. Tagliare a metà il pesce nel senso della lunghezza, arrotolare ciascuna metà su se stessa e adagiarla sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Far cucinare i filetti fino a che si formi un sughetto denso.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	107	134	150	150
Proteine	12,3	17,7	21,2	21,2
Lipidi	6,0	6,4	6,7	6,7
Glucidi	0,9	1,2	1,2	1,2

FILETTO DI PESCE SPADA ALLA PIASTRA

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura alla piastra


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pesce spada	70	100	120	120	410
Succo di limone	5	5	10	10	30
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Salvia, Timo, Rosmarino					

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Cuocerlo sulla piastra molto calda, per circa 15-20 minuti, salarlo, aggiungere il succo di limone e le erbe aromatiche in superficie. A cottura ultimata condire con poco olio e servire.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	103	127	143	143
Proteine	11,3	16,1	19,3	19,3
Lipidi	5,9	6,3	6,5	6,5
Glucidi	1,2	1,6	1,9	1,9

FILETTO DI PERSICO AL POMODORO


Difficoltà:  Metodo
di cottura: Stufatura Stagionalità:
Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Filetto di persico o altro pesce	70	100	120	120	410
Cipolla	5	10	10	10	35
Pomodori pelati	10	15	20	20	45
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglione, Rosmarino, Prezzemolo					

Scongela il pesce e lavarlo. Unire in una padella la cipolla, l'aglio, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro e cuocere per alcuni minuti. Tagliare a metà i filetti e adagiarli sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Far cucinare i filetti fino a che si forma un sughetto denso.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	102	127	143	143
Proteine	11,0	15,8	18,9	18,9
Lipidi	6,1	6,6	6,9	6,9
Glucidi	0,7	1,1	1,3	1,3

ROSETTE DI MERLUZZO AL FORNO

Difficoltà:  Metodo
di cottura: Cottura in forno
Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Rosette di merluzzo	70	100	120	120	410
Pane grattugiato	10	10	15	15	50
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Salvia, Timo, Rosmarino					

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Impanarlo e disporlo su una teglia unta con le erbe aromatiche e del brodo vegetale ([sedano](#)) ristretto. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con l'olio e porzionare.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	129	150	181	181
Proteine	12,0	16,7	20,3	20,3
Lipidi	5,7	5,9	6,1	6,1
Glucidi	8,0	8,0	11,9	11,9

FRITTATA AL FORNO CON IL FORMAGGIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Uova	70	70	70	140	350
Farina di grano	5	7	7	7	26
Latte	10	15	15	15	55
Parmigiano	5	5	10	10	30
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina e formaggio e aggiungerla alle uova. Oliare una placca ed infornare nel forno preriscaldato fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	157,5	166,6	186	275,6
Proteine	11,3	11,7	13,3	22
Lipidi	10,7	10,8	12,2	18,3
Glucidi	4,4	6,2	6,2	6,2

UOVA SODE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Uova	70	70	70	140	350
Olio di oliva extra v.	5	5	8	8	26

Immergere le uova nell'acqua bollente per circa 8-10 minuti, lasciarle intiepidire e sbucciarle. Tagliare le uova a metà e condire con olio e sale.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	134,6	134,6	161,5	251,1
Proteine	8,7	8,7	8,7	17,4
Lipidi	11,1	11,1	14,1	20,2
Glucidi	0	0	0	0

FORMAGGI

MOZZARELLA

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	50	60	60	125
Kcal	127	152	152	316,3
Proteine	9,4	11,2	11,2	23,4
Lipidi	9,8	11,7	11,7	24,4
Glucidi	0,4	0,4	0,4	0,9

STRACCHINO

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	50	60	60	70
Kcal	150	180	180	210
Proteine	9,3	11,1	11,1	13,0
Lipidi	12,6	15,1	15,1	17,6
Glucidi				

RICOTTA DI MUCCA

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	60	70	100	120
Kcal	88	102	146	175
Proteine	5,3	6,2	8,8	10,6
Lipidi	6,5	7,6	10,9	13,1
Glucidi	2,1	2,5	3,5	4,2

PROSCIUTTO- TONNO

PROSCIUTTO COTTO

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	30	40	50	70
Kcal	65	86	108	150
Proteine	5,9	7,9	9,9	13,9
Lipidi	4,4	5,9	7,4	10,3
Glucidi	0,3	0,4	0,5	0,6

TONNO SGOCCIOLATO

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
GRAMMI	40	50	60	60
Kcal	76	96	115	115
Proteine	10,1	12,6	15,1	15,1
Lipidi	4,0	5,1	6,1	6,1
Glucidi				

INSALATA CAPRESE DI POMODORI, BASILICO E MOZZARELLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Primavera/Estate


GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Mozzarella	50	60	60	125	295
Pomodori	50	100	100	100	350
Olio di oliva extra v.	3	5	5	7	20
Basilico- Origano					

Lavare i pomodori in acqua fredda e tagliarli a fettine sottili e sgocciolarli. Tagliare a dadini la mozzarella. Condire con l'olio, sale, origano e basilico i pomodori e la mozzarella e disporli sui piatti in composizione decorativa.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	162	214	214	396,2
Proteine	10,0	12,4	12,4	24,6
Lipidi	12,8	16,9	16,9	31,6
Glucidi	1,8	3,2	3,2	3,7

PATATE

PURE' DI PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	120	150	200	200	670
Latte	15	30	40	40	125
Parmigiano	3	5	5	5	18
Burro	5	5	5	8	23

Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il parmigiano. In alternativa si possono cucinare le patate con il latte e l'aggiunta di un po' d'acqua e a fine cottura si passano al passaverdure e se necessario si aggiunge il liquido di cottura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	158	199	246	269
Proteine	4,1	5,9	7,3	7,3
Lipidi	6,4	7,5	8,2	10,7
Glucidi	22,3	28,4	37,9	37,9

PATATE IN UMIDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	150	150	200	200	700
Sedano	5	5	5	5	20
Carote	5	10	10	10	35
Cipolle	10	10	10	10	40
Pomodori pelati	20	20	20	20	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Rosmarino, Alloro					

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti le patate. Porle in una teglia unta, con rametti di rosmarino, alloro, pomodori pelati e verdure a cubetti. Infornare in forno preriscaldato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	182	183,8	226,3	253,2
Proteine	3,7	3,7	4,8	4,8
Lipidi	6,6	6,6	7,1	10,1
Glucidi	28,5	28,9	37,8	37,8

PATATE AL PREZZEMOLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	150	150	200	200	700
Olio di oliva extra v.	5	7	10	10	32
Prezzemolo, Aglio					

Lessare le patate in acqua salata. Preparare un trito con prezzemolo e aglio; servire le patate tagliate a pezzetti condite con l'olio ed il trito.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	172,5	190,4	259,9	259,9
Proteine	3,2	3,2	4,2	4,2
Lipidi	6,5	8,5	12	12
Glucidi	26,9	26,9	35,8	35,8

PATATE AL FORNO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Patate	150	150	200	200	700
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Rosmarino, Alloro					

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzi le patate. Porle in una teglia unta, con rametti di rosmarino e alloro e infornare in forno preriscaldato.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	172,5	172,5	215	241,9
Proteine	3,2	3,2	4,2	4,2
Lipidi	6,5	6,5	7	10
Glucidi	26,9	26,9	35,8	35,8

INSALATE MISTE

INSALATE E VERDURE MISTE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Insalata/radicchio	10	10	10	20	50
Carote/cetrioli/pomodori	10	10	10	20	50
Finocchi	10	10	10	20	50
Cappuccio	10	10	10	10	40
Olio di oliva extra v.	5	5	7	8	25

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Tagliarle a listarelle o a pezzetti e condire con sale, limone, olio ed eventualmente erbe aromatiche.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	55	55	73	88
Proteine	0,9	0,9	0,9	1,3
Lipidi	5,1	5,1	7,1	8,1
Glucidi	1,6	1,6	1,6	2,7

VERDURE AL FORNO

VERDURE LESSATE

Difficoltà:


Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Verdure varie: carote, finocchi, zucchine, fagiolini, bieta, spinaci, cavolfiori	80	130	150	200	560
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Lessarle in poca acqua salata, scolarle e condire con sale ed olio.

ZUCCA AL FORNO e/o BROCCOLO/FINOCCHIO/ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Zucca e/o broccolo/ finocchio/zucchine	120	150	200	200	670
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27

Levare la parte esterna delle verdure, tagliare a pezzi le verdure e lavarle in acqua fredda. Porta nel forno per la cottura. Condire con sale ed olio.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	67	90	99	108
Proteine	1,3	1,7	2,2	2,2
Lipidi	5,1	7,1	7,2	8,2
Glucidi	4,2	5,3	7	7

MISTO DI VERDURE AGLI AROMI

Difficoltà:



Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Melanzane	20	30	35	50	135
Pomodori maturi	10	25	25	35	95
Zucchine	20	30	35	50	135
Patate	20	20	30	30	100
Peperoni	10	25	25	35	95
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Basilico, Origano					

Mondare, lavare le verdure e tagliarle a fette. Scottare le patate tagliate a fettine sottili per 2-3 minuti in una padella unta d'olio. Ungere una teglia da forno e sistemare le verdure a file parallele, alternando i colori e i sapori. Salare, coprire il tutto con un foglio di alluminio e infornare a 180°C per 10-15 minuti. Togliere l'alluminio, cospargere le verdure con il basilico, l'origano e lasciar cuocere per altri 10-15 minuti a 180°C prima di servirle irrorare le verdure con l'olio crudo.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	73	101	111	128
Proteine	1,1	1,6	1,9	2,5
Lipidi	5,3	7,5	7,6	8,7
Glucidi	5,4	7,3	9,3	10,6

TORTINO DI ZUCCHINE E POMODORI

Difficoltà:



Metodo

di cottura: Forno

Stagionalità:

Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pomodori maturi	40	65	75	100	280
Zucchine	40	65	75	100	280
Pane grattugiato	10	10	15	15	50
Olio di oliva extra v.	3	3	5	5	16
Basilico					

Lavare e tagliare a metà i pomodori, eliminare i semi e l'acqua di vegetazione. Salare e cuocere i pomodori per cinque minuti in un tegame unto d'olio. Lavare e tagliare a rondelle le zucchine, salarle, cospargerle di basilico tritato e metterle a cuocere per qualche minuto in una padella. Mettere le zucchine e i pomodori in una teglia da forno unta d'olio e cospargerli di pane grattugiato. Infornare a 190°C fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	67	74	109	116
Proteine	1,7	2,3	2,9	3,5
Lipidi	3,2	3,2	5,3	5,4
Glucidi	8,3	9,5	13,2	14,4

VERDURE IN TEGAME

FAGIOLINI TRIFOLATI

Difficoltà:



Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fagiolini	80	130	150	200	560
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Prezzemolo, Aglio					

Cucinare i fagiolini a crudo in una casseruola con poco olio, uno spicchio di aglio e sale. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva. Togliere l'aglio prima di servire.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	60	87	91	108
Proteine	1,8	2,8	3,3	4,2
Lipidi	5,1	7,1	7,2	8,2
Glucidi	2	3,2	3,6	4,8

ZUCCHINI TRIFOLATI/MELANZANE

Difficoltà:



Metodo

di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Zucchini/Melanzane	80	130	170	200	580
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Prezzemolo, Aglio					

Cucinare le zucchine e/o melanzane tagliate a rondelle o cubini sottili in una casseruola con poco olio, uno spicchio di aglio e sale. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva. Togliere l'aglio prima di servire.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	55	78	82	95
Proteine	1,2	1,8	2,3	2,7
Lipidi	5,1	7,1	7,2	8,2
Glucidi	1,2	1,9	2,4	2,8

PISELLI IN TEGAME/FONDI DI CARCIOFI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Piselli freschi o surgelati/ Fondi di carciofi surgelati	70	100	120	120	410
Cipolla	5	10	10	10	35
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Prezzemolo					

In una casseruola far appassire la cipolla finemente tritata con un po' di brodo vegetale ([sedano](#)) e olio e aggiungere i piselli o i fondi di carciofi. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	97	121	135	161
Proteine	3,9	5,7	6,8	6,6
Lipidi	5,2	5,3	5,4	8,4
Glucidi	9,2	13,4	15,9	15,9

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Fagioli secchi	30	35	40	50	155
Cipolla	5	10	10	10	35
Pomodori pelati	10	15	20	20	65
Olio di oliva extra v.	5	5	5	8	23
Prezzemolo, Salvia					

Cucinare i fagioli in una casseruola con la cipolla tagliata a filetti appassita con un po' di brodo vegetale ([sedano](#)) e poco olio, i pomodori pelati, la salvia e salare. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	133	149	164	218
Proteine	6,4	7,5	8,6	10,5
Lipidi	5,7	5,8	5,9	9,1
Glucidi	15,0	17,8	20,3	25,1

SPINACI SALTATI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Spinaci surgelati	100	150	170	200	620
Parmigiano	3	5	5	5	18
Olio di oliva extra v.	5	7	7	8	27
Aglio					

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti in una teglia con uno spicchio d'aglio e l'olio e lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver salato. A fine cottura spolverizzare gli spinaci con il parmigiano e servire dopo aver tolto l'aglio.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	79	116	120	136
Proteine	3,8	5,9	6,5	7,3
Lipidi	5,9	8,4	8,4	9,4
Glucidi	3,2	4,7	5,3	6,0

PALLINE DI CAVOLFIORI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/ Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Cavolfiori	50	100	130	150	430
Parmigiano	3	3	5	5	16
Pane grattugiato	5	10	15	20	50
Riso	15	15	20	20	70
Uova	10	10	10	10	40
Olio di oliva extra v.	2	2	2	2	8

Mettere i cavolfiori cotti a vapore o bolliti e asciugati dall'acqua in una terrina con il riso bollito (cottura prolungata) precedentemente raffreddato, il parmigiano, l'uovo e un po' di sale. Formare delle palline e passarle nel pane grattugiato e deporle in una teglia con carta da forno. Mettere le palline in forno.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	118	145	190	209
Proteine	5,3	7,3	9,6	10,7
Lipidi	3,9	4	4,7	4,8
Glucidi	16,6	21,1	29,1	32,8

PIATTI UNICI

PIZZA MARGHERITA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Farina comune o semintegrale (grano)	70	80	90	90	330
Pomodori pelati	20	25	30	35	110
Mozzarella	60	60	60	70	250
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Origano					

Impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciare riposare. Distribuire la mozzarella e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla pasta stesa in uno strato sottile e infornare.

N.B. Si potrà usare la base per la pizza confezionata e precotta in giornata dal fornaio al fine di facilitare la preparazione del piatto.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	440	475	510	536
Proteine	19,5	20,7	21,9	23,9
Lipidi	17,5	17,6	17,7	19,7
Glucidi	54,4	62,1	69,9	70,1

GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNE



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Gnocchi di patate (farina di grano e uovo)	170	220	250	250	890
Ragù di carne (sedano)	30	40	50	50	170
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20

Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con la salsa al ragù di carne e aggiungere il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	397	498	570	570
Proteine	14,3	18,3	21,6	21,6
Lipidi	12,9	15,1	17,2	17,2
Glucidi	55,1	71,4	81,5	81,5

LASAGNE AL FORNO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta all'uovo (uovo e grano)	60	70	80	90	300
Ragù di carne (sedano)	30	40	40	50	160
Besciamella	30	40	40	60	170
Parmigiano	5	5	5	5	20

Cuocere al dente le lasagne in acqua bollente salata. Preparare della besciamella abbastanza liquida. Ungere leggermente una teglia da forno con del ragù, stendere un primo strato di pasta con qualche cucchiaino di ragù, besciamella e parmigiano, ricoprire con la pasta. Procedere in questo modo fino al raggiungimento dello spessore desiderato. Dopo aver aggiunto il parmigiano nell'ultimo strato passare al forno le lasagne fino a completa cottura e doratura circa 30 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	376	458	494	592
Proteine	17,7	21,8	23,1	27,6
Lipidi	11,0	14,0	14,2	17,9
Glucidi	54,7	65,1	72,9	85,3

PASTA ALL'ORTOLANA CON PROSCIUTTO

Difficoltà:  


Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Pasta di semola (grano)	70	80	90	100	340
Cipolle	10	10	10	10	40
Sedano	5	5	5	5	20
Carote	5	10	10	10	35
Melanzane	10	15	15	15	55
Zucchine	15	20	20	20	75
Pomodori pelati	30	40	50	50	170
Prosciutto cotto	30	35	40	50	155
Parmigiano	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	5	5	7	7	24
Aglio					

Porre in una casseruola le verdure tagliate a dadini, l'aglio e un pizzico di sale. Unire i pelati già passati. Cuocere per circa 5 minuti, aggiungere il prosciutto a dadini e rimettere sul fuoco per altri 10 minuti. Cuocere la pasta, condirla con il sugo e aggiungere il parmigiano.

RISOTTO AL RAGU' DI CARNE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Riso	60	70	80	90	300
Ragù di carne (sedano)	30	35	40	40	145
Parmigiano	5	5	5	5	20
Brodo vegetale (sedano)					

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale. Passare il tutto al setaccio. Tostare ed unire il riso, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale. A fine cottura condire con il ragù (pag. 107) e con il parmigiano.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	308	356	404	426
Proteine	15	17,3	19,5	20,5
Lipidi	8,5	9,6	10,8	10,4
Glucidi	45,8	53,4	61	66,9

MERLUZZO AL FORNO “ALLA VICENTINA” CON POLENTA E PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura, Cottura in forno

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Merluzzo	70	100	120	120	410
Cipolle	15	15	15	15	60
Farina di grano	10	10	10	10	40
Latte parz. scremato	10	20	30	30	90
Olio di oliva extra v.	5	5	5	5	20
Aglione, Prezzemolo					
Patate prezzemolate	120	150	180	180	630
Polenta	120	150	180	180	630

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina bianca e disporlo in un tegame unto. Preparare un trito di prezzemolo, aglio e cipolla, riporlo sul merluzzo e coprire il tutto con il latte. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 20-25 minuti fino a doratura. A cottura ultimata condire con l'olio e porzionare. Servire il piatto accompagnato dalla polenta e dalle patate prezzemolate.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	441	550	632	632
Proteine	20,0	27,1	32,4	32,4
Lipidi	13,0	15,9	16,7	16,7
Glucidi	64,7	79,1	93,3	93,3

HAMBURGER DI VITELLONE CON PISELLI E PURE' DI PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI	FAMIGLIA DI 4 PERSONE
Carne tritata di vitellone	60	80	90	120	350
Succo di limone	5	5	5	5	20
Olio di oliva extra v.	3	3	3	3	12
Salvia, Maggiorana, Rosmarino					
Piselli in tegame	70	100	120	150	440
Purè di patate (latte)	120	150	180	180	630


Disporre l'hamburger in una teglia da forno, condire con l'olio e aggiungere il rosmarino, la maggiorana, le foglie di salvia e pezzettini di limone in superficie. Infornare a forno caldo a 170°

C. circa per 15-20 minuti fino a doratura. Servire il piatto accompagnato con piselli in tegame e purè di patate.

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	RAGAZZI 11 – 13 ANNI	ADULTI
Kcal	318	406	512	573
Proteine	20,1	27,6	32,0	39,6
Lipidi	13,1	15,4	21,6	23,3
Glucidi	31,5	41,5	50,5	54,3

PREPARAZIONI VARIE

RAGU' DI CARNE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura


Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Vitellone	15
Maiale	15
Cipolla	10
Sedano	5
Carote	5
Pomodori pelati	20
Olio di oliva extra vergine	5
Salvia, Rosmarino, Aglio	
Brodo vegetale q.b. (sedano)	

Porre in una casseruola le verdure tritate, gli aromi e l'aglio, appassire con un po' di brodo vegetale ed infine aggiungere la carne, rosolarla e salarla. Unire i pelati già passati e cuocere per 30 minuti circa, a fine cottura aggiungere l'olio.

VALORI NUTRIZIONALI	100 G DI PRODOTTO
Kcal	96
Proteine	6,7
Lipidi	6,7
Glucidi	2,4

POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura


Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Per 120 g di polenta: Farina di mais	40
Per 150 g di polenta: Farina di mais	50
Per 180 g di polenta: Farina di mais	60
Per 300 g di polenta: Farina di mais	100
Acqua, Sale	

Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI	POLENTA g 120	POLENTA g 150	POLENTA g 180	POLENTA g 300
Kcal	145	181	217	362
Proteine	3,5	4,4	5,2	8,7
Lipidi	1,1	1,4	1,6	2,7
Glucidi	32,3	40,4	48,5	80,8

BESCIAMELLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Burro	7
Latte parzialmente scremato	80
Farina di grano	20

In una casseruola far sciogliere il burro e aggiungere la farina a pioggia con un po' di sale; dopo aver amalgamato il tutto con la frusta, versare il latte caldo poco alla volta fino ad ottenere una besciamella omogenea, senza grumi e di consistenza cremosa.

VALORI NUTRIZIONALI	100 g DI BESCIAMELLA
Kcal	158
Proteine	5,1
Lipidi	7,2
Glucidi	19,5

DOLCE ALLO YOGURT

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Yogurt magro	125
Farina di grano	250
Zucchero	150
Olio di mais	50
Uova	120
Lievito per dolci	10
Vanillina	5
Buccia di limone grattugiato	10
Sale	

In una terrina lavorare bene le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, lo yogurt, l'olio di mais e il limone grattugiato. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito e mettere il composto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno. Cuocere in forno per circa 40 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine.

VALORI NUTRIZIONALI	10 PORZIONI (60 g)	12 PORZIONI (50 g)	15 PORZIONI (40 g)
Kcal	210	175	140
Proteine	4,7	4,0	3,1
Lipidi	6,4	5,4	4,3
Glucidi	35,6	29,5	23,8

TORTA DI CAROTE E MANDORLE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Carote grattugiate	250
Mandorle dolci spellate e tritate fini	250
Uova	180
Zucchero di canna	150
Farina di grano	150
Latte parz. scremato	125
Lievito per dolci	10
Buccia di limone grattugiato	10

Sbattere le uova con lo zucchero e poi unire tutti gli altri ingredienti. Cuocere a forno per circa 40 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare e in fettine.

VALORI NUTRIZIONALI	12 PORZIONI (50 g)	15 PORZIONI (40 g)
Kcal	249	199
Proteine	8,4	6,7
Lipidi	13,1	10,5
Glucidi	25,9	20,7

TORTA DI BANANA/PERE/MELE

Difficoltà:  

Metodo di cottura: Cottura in forno


Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Banana/Pere/Mele	400
Uova	120
Zucchero di canna	90
Farina di grano	150
Frumina	50
Olio di mais	75
Lievito per dolci	10
Buccia di limone grattugiato	10

Sbattere le uova con lo zucchero e poi unire tutti gli altri ingredienti. Unire le banane ridotte in purea e per ultimo il lievito. Cuocere per 30 minuti circa a 170°C. A fine cottura lasciare raffreddare e porzionare in fettine.

VALORI NUTRIZIONALI	12 PORZIONI (50 g)
Kcal	178
Proteine	3,1
Lipidi	7,3
Glucidi	26,5

BUDINO ALLA VANIGLIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura


Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Latte parz. scremato	150
Zucchero	5
Vaniglia	10

Far bollire il latte e versarvi il preparato in polvere per budino alla vaniglia (eventualmente se non zuccherato aggiungere lo zucchero) dopo averlo sciolto con un po' di latte tiepido. Lasciare cuocere come da indicazioni della confezione.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	89
Proteine	5,3
Lipidi	2,3
Glucidi	12,7

BUDINO AL CACAO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura


Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Latte parz. scremato	150
Zucchero	5
Cacao	10

Far bollire il latte e versarvi il preparato in polvere per budino al cacao (eventualmente se non zuccherato aggiungere lo zucchero) dopo averlo sciolto con un po' di latte tiepido. Lasciare cuocere come da indicazioni della confezione.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	124
Proteine	7,3
Lipidi	4,8
Glucidi	13,9

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI	GRAMMATURE
Frutta fresca di stagione	100
Banana	50
Zucchero	5
Succo di limone	5

Tagliare a dadini la frutta fresca di stagione, aggiungere lo zucchero e il succo di limone o arancia.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	99
Proteine	1,3
Lipidi	0,5
Glucidi	23,9

GELATO FIOR DI LATTE

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE (g 50)
Kcal	109
Proteine	2,1
Lipidi	6,9
Glucidi	10,4

VARIE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBIN I 3 – 5 ANNI (g 150)	BAMBINI 6 – 10 ANNI (g 150)	RAGAZZI 11–13 ANNI (g 150)	ADUL TI (g 150)
Kcal	69,3	69,3	69,3	69,3
Proteine	1,05	1,05	1,05	1,05
Lipidi	0,45	0,45	0,45	0,45
Glucidi	16,4	16,4	16,4	16,4

PANE

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI (g 30)	BAMBINI 6 – 10 ANNI (g 30)	RAGAZZI 11–13 ANNI (g 50)	ADULTI (g 50)
Kcal	82,5	82,5	137,5	137,5
Proteine	2,4	2,4	4,1	4,1
Lipidi	0,2	0,2	0,3	0,3
Glucidi	19,1	19,1	31,8	31,8

VALORI NUTRIZIONALI	<u>GRAMMI</u>	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
SCUOLA DELL'INFANZIA	30	82,5	2,4	0,2	19,1

PESI E MISURE APPROSSIMATIVE

un cucchiaino	di acqua	corrisponde a g 15
un cucchiaino	di acqua	corrisponde a g 5
un cucchiaino	di zucchero	corrisponde a g 15
un cucchiaino	di zucchero	corrisponde a g 5
un cucchiaino colmo	di farina	corrisponde a g 25
un cucchiaino colmo	di farina	corrisponde a g 9
un cucchiaino	di riso	corrisponde a g 20
un cucchiaino	di riso	corrisponde a g 5
un cucchiaino	di parmigiano grattugiato	corrisponde a g 12
un cucchiaino	di parmigiano grattugiato	corrisponde a g 5
un cucchiaino	di miele	corrisponde a 30
un cucchiaino	di miele	corrisponde a g 10
un cucchiaino	di sale	corrisponde a g 15
un cucchiaino	di sale	corrisponde a g 5
un cucchiaino	di olio	corrisponde a g 5

N.B. I VALORI NUTRIZIONALI CONTEGGIATI SONO STATI OTTENUTI UTILIZZANDO LE GRAMMATURE PER LE SCUOLE MATERNE. PER IL SERVIZIO DI NIDO LE GRAMMATURE VENGONO ADEGUATE A QUELLE PREVISTE PER QUESTO SERVIZIO (SI VEDA TABELLA A ALLEGATA AL PRESENTE DOCUMENTO)

TUTTI GLI ALIMENTI EVIDENZIATI CON IL COLORE BLU (nelle preparazioni) RIENTRANO NELL' ELENCO ALLEGATO II REGOLAMENTO UE 1169/11

ALLEGATO A

**GRAMMATURE DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEI
PASTI PER I BAMBINI DA 1 A 3 ANNI**

TABELLA DELLE GRAMMATURE
ASILO NIDO (1-3 ANNI)



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
PASTA O RISO asciutti	40-50
PASTA, RISO, ORZO o simili in brodo	20-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50
PASTA PER PIZZA	60
PATATE per contorno	100-120
PATATE per purea	80-100
PATATE per minestrone/passati	20-30
PATATE per creme	40-50
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20
Legumi	
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20
LEGUMI secchi nel primo piatto asciutto	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestrone	15-20
LEGUMI secchi per minestrone	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30
LEGUMI secchi per minestre/passati di legumi	10
LEGUMI freschi/surgelati come secondo piatto	60-80
LEGUMI secchi come secondo piatto	20-30
Carni, Pesce e Uova	
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70
CARNE per polpette/ripieni	30-40
CARNE per ragù	10
PESCE FRESCO (sogliola, platessa, ecc.)	50-60
PESCE SURGELATO	60-70
PESCE per sugo	10
UOVA	n° ½ - 1
UOVA per preparazioni	1x10
Formaggi	
FORMAGGI FRESCHI (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	30-40
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30
RICOTTA	50-60
RICOTTA per preparazioni	20
FORMAGGIO per preparazioni	8-10
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30
FORMAGGIO per merenda	15-20

Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	30-40
PROSCIUTTO COTTO per preparazioni	10
PROSCIUTTO COTTO/CRUDO per merenda	15
Verdure e Frutta	
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40
ORTAGGI PESANTI FRESCHI da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	40-50
POMODORI	80
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCHI da consumare cotti	80-100
VERDURE SURGELATE da consumare cotte	120
MISTO VERDURA per minestrone/passati	60-80
VERDURA per primi asciutti	30-40
VERDURA per sformati/focacce/polpette	30-40
FRUTTA FRESCA	100
SUCCO DI FRUTTA	100
Condimenti	
OLIO (per pietanza)	3(*)
OLIO per primo in bianco	4
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3
Latte e derivati	
LATTE intero	100-150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125
Dolci, dessert, ecc.	
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5
DOLCE (tipo Torta)	30
GELATO/BUDINO	50-80
MARMELLATA	15-20
MIELE	10-15
ACQUA MINERALE	500

ZUCCHERO GIORNALIERO: g 10-20

OLIO GIORNALIERO: g 15-20 (circa 50% a pranzo)

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.