

NUOVE RICETTE

RISOTTI

RISOTTO ALLA ZUCCA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	85	90	
Cipolla	10	10	15	15	
Zucca gialla	80	80	100	100	
Parmigiano	5	7	10	10	
Burro/olio e.v.o.	2/5	3/5	4/6	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare in poco brodo vegetale la zucca, preventivamente mondata e tagliata a pezzetti, con la cipolla (o il porro), l'aglio, poco 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, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON CREMA DI FAGIOLI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	80	
Cipolla	8	8	10	15	
Fagioli secchi	15	20	30	40	
Carote	8	8	10	15	
Sedano	5	5	5	10	
Parmigiano	4	7	7	10	
Olio e.v.o.	5	7	8	10	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere a cuocere i fagioli (se secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, l'aglio e l'alloro e passarli al passaverdura (dopo aver tolto aglio e alloro). 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, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON CREMA DI CECI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	80	
Cipolla	8	8	10	15	
Ceci secchi	15	20	30	40	
Carote	8	8	10	15	
Sedano	5	5	5	10	
Parmigiano	4	7	7	10	
Olio e.v.o.	5	7	8	10	

NUOVE RICETTE

Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglio, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere a cuocere i ceci (se secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, l'aglio e l'alloro e passarli al passaverdura (dopo aver tolto aglio e alloro). 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, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Autunno, Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	90	90	
Cipolla	8	10	10	15	
Radicchio rosso	25	40	50	60	
Parmigiano	5	7	8	8	
Burro/olio e.v.o.	2/3	3/4	3/5	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare il radicchio con la cipolla tritata, preferibilmente bianca, con del brodo vegetale. Passarli al passaverdura, tenendo da parte una piccola quantità di radicchio intero. 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 e il radicchio a fettine. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO ALLA CREMA DI ASPARAGI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	80	90	
Cipolla	5	10	10	10	
Asparagi	20	30	40	60	
Parmigiano	3	5	8	8	
Burro/olio e.v.o.	2/3	2/3	3/5	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglio, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere a stufare gli asparagi, 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, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON CREMA DI SPINACI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	90	
Cipolla	5	10	10	15	
Spinaci	20	30	40	50	

NUOVE RICETTE

Parmigiano	2/3	2/3	4/6	4/6	
Burro/olio e.v.o.	2/5	3/5	4/6	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cuocere gli spinaci in acqua poco salata, o a vapore, e insaporirli con la cipolla. 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, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO CON PISELLI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	50	70	80	90	
Cipolla	10	10	10	20	
Piselli	30	40	50	50	
Parmigiano	5	10	10	10	
Burro/olio e.v.o.	2/3	4/6	4/6	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare i piselli con la cipolla tritata, preferibilmente bianca, con del brodo vegetale. Passarli al passaverdura, tenendo da parte una piccola quantità di piselli interi. 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 e i piselli interi. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

RISOTTO PRIMAVERA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Riso	40	70	80	80	
Cipolla	10	10	15	15	
Piselli	30	30	40	50	
Carote	20	15	20	30	
Sedano	5	10	10	10	
Parmigiano	5	5	8	10	
Burro/olio e.v.o.	2/3	2/3	3/5	4/6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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, olio crudi e parmigiano.

ORZOTTO DI ZUCCHINE

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura sottopressione

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Orzo	50	75	90	100	
Cipolla	10	10	10	10	
Zucchine	40	40	60	80	
Parmigiano	3	5	10	10	
Olio e.v.o.	4	7	10	10	

NUOVE RICETTE

Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare ed ammollare l'orzo per due ore. Stufare assieme alla cipolla, in poco brodo vegetale, le zucchine tagliate a fettine sottili. Passare al passaverdura. Cucinare l'orzo con due parti e mezza di brodo vegetale; a metà cottura aggiungere la purea di zucchine e proseguire. A fuoco spento condire con olio, prezzemolo tritato e parmigiano.

NUOVE RICETTE

PASTE ASCIUTTE

PASTA ALLA NAPOLETANA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	90	90	
Cipolla	10	10	15	20	
Sedano	10	10	10	20	
Carote	10	10	10	20	
Pomodori maturi	30	40	50	60	
Parmigiano	4	5	8	10	
Olio e.v.o.	5	5	10	10	
Aglio, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Porre in una casseruola le verdure tritate e l'aglio intero con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. 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 extravergine di oliva. Condire la pasta e aggiungere il parmigiano.

PASTA AL PESTO DELICATO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Basilico	5	4	5	10	
Pinoli	3	3	5	5	
Parmigiano	3	5	7	10	
Olio e.v.o.	3	5	8	9	
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

PASTA ALL'OLIO E BASILICO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	90	90	
Parmigiano	5	7	10	10	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE E PORRI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	

NUOVE RICETTE

Cipolla	10	10	10	10	
Porri	15	10	15	20	
Zucchine	40	40	50	60	
Pomodori maturi	20	30	40	50	
Parmigiano	3	5	8	9	
Olio e.v.o.	4	5	8	9	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Far stufare il porro, la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere i pomodori pelati e gli zucchini tagliati a dadini, 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.

PASTA ALL'ORTOLANA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	40	70	80	80	
Cipolla	10	10	10	15	
Sedano	10	10	10	15	
Carote	10	10	15	20	
Pomodori maturi	30	30	40	50	
Parmigiano	4	5	8	10	
Olio e.v.o.	5	5	7	10	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Far stufare il sedano, le carote, la cipolla e l'aglio tagliati a dadini con del brodo vegetale 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.

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera, Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Cipolla	10	10	10	15	
Zucchine	40	50	60	70	
Parmigiano	4	7	7	10	
Olio e.v.o.	5	8	8	10	
Aglione, Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale 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.

PASTA ALLA CIOCIARA

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Olive verdi	10	10	15	20	
Pomodori maturi	30	40	40	50	
Peperoni	20	30	30	40	

NUOVE RICETTE

Olio e.v.o.	5	5	8	10	
Pecorino	3	3	5	5	
Sale q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

PASTA ALLA CREMA DI SPINACI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	80	
Cipolla	8	8	10	10	
Spinaci	30	40	50	50	
Parmigiano	5	7	8	10	
Olio e.v.o.	5	7	8	10	

Cuocere gli spinaci in acqua poco salata, o a vapore, e insaporirli con la cipolla. Frullare il tutto in modo da formare una crema. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

INSALATA DI PASTA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	90	
Pomodori	20	20	25	30	
Carote	20	20	25	30	
Sedano	20	20	25	20	
Emmenthal	3	5	10	10	
Prosciutto cotto	3	5	7	10	
Olio e.v.o.	5	5	8	10	
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, poco sale e gli aromi. Tagliare a dadini il prosciutto cotto e l'emmenthal. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto di acqua fredda. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

FETTUCCINE POMODORO E BASILICO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta all'uovo	50	60	90	100	
Pomodori maturi	30	50	50	60	
Olio e.v.o.	4	5	8	10	
Cipolla, Sedano, Carote, Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

NUOVE RICETTE

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, poco sale e gli aromi. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

TORTELLINI AL POMODORO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Tortellini secchi	40	50	70	80	
Pomodoro	30	40	50	60	
Parmigiano	4	4	6	5	
Olio e.v.o.	4	4	6	7	
Aglio, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

NUOVE RICETTE

MINESTRE

PASSATO DI VERDURA CON PASTINA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	30	30	40	40	
Cipolla	10	10	10	10	
Carote	10	20	30	40	
Sedano	10	10	10	10	
Pomodori	20	20	30	40	
Bieta	10	20	30	40	
Patate	40	40	60	70	
Parmigiano	5	5	10	10	
Olio e.v.o.	5	5	10	10	

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.

PASTINA IN BRODO VEGETALE

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	25	40	40	40	
Cipolla	5	10	15	20	
Carote	5	10	15	20	
Pomodori	10	10	10	20	
Sedano	5	5	10	15	
Parmigiano	4	10	5	10	
Olio e.v.o.	5	5	5	8	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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 l'olio ed il parmigiano.

CREMA DI ZUCCA CON ORZO

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Orzo perlato	30	50	80	85	
Cipolla	10	10	15	15	
Zucca	70	100	120	120	
Parmigiano	4	5	8	10	
Olio e.v.o.	4	5	8	10	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare in poco brodo vegetale la zucca con la cipolla tritata, l'aglio intero e poco sale. Dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. In una casseruola tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due - quattro ore, con poco brodo vegetale; proseguire la

NUOVE RICETTE

cottura ed unire la purea a cottura quasi ultimata. Condire con olio d'oliva, parmigiano e prezzemolo.

VELLUTATA DI PISELLI FRESCI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Piselli freschi o surgelati	70	100	150	160	
Patate	130	220	250	280	
Parmigiano	5	8	10	10	
Olio e.v.o.	5	5	10	10	
Aglio, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

NUOVE RICETTE

PIATTI UNICI

PASTA E FAGIOLI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	80	
Fagioli borlotti secchi	30	40	50	60	
Cipolla	5	5	10	15	
Carote	5	5	10	15	
Sedano	5	5	10	15	
Patate	10	10	10	15	
Olio e.v.o.	9	10	12	14	
Aglione, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cucinare in acqua fredda i fagioli (precedentemente ammollati per almeno 12 ore) con le verdure. A cottura ultimata passare il tutto al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e lasciare cuocere per una decina di minuti. A fuoco spento condire con l'olio e aromatizzare con l'aglio spremuto e il rosmarino.

PASTA E CECI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	70	80	80	
Ceci secchi	30	40	50	60	
Cipolla	5	5	10	15	
Carote	5	5	10	15	
Sedano	5	5	10	15	
Patate	10	10	10	15	
Olio e.v.o.	8	10	12	14	
Aglione, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cucinare in acqua fredda i ceci (precedentemente ammollati per almeno 12 ore) con le verdure. A cottura ultimata passare il tutto al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e lasciare cuocere per una decina di minuti. A fuoco spento condire con l'olio e aromatizzare con l'aglio spremuto e il rosmarino.

ZUPPA DI LEGUMI MISTI CON PASTA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	30	30	40	40	
Ceci secchi	15	25	30	35	
Piselli secchi	15	25	30	35	
Lenticchie	15	25	30	35	
Parmigiano	5	8	10	12	
Olio e.v.o.	7	8	10	12	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Cipolla, Basilico, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

NUOVE RICETTE

Cucinare in acqua fredda ceci, fagioli e lenticchie (precedentemente ammollati per almeno 12 ore) con le verdure. A cottura ultimata passare il tutto al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e lasciare cuocere per una decina di minuti. A fuoco spento condire con l'olio e aromatizzare con l'aglio spremuto e il rosmarino.

PIZZA con i funghi

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Farina comune o semintegrale	85	115	145	160	
Pomodori pelati	25	35	40	40	
Mozzarella	30	40	50	60	
Olio e.v.o.	4	6	8	10	
Funghi	20	30	40	50	
Origano, capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Impastare la farina con poco sale, l'olio e acqua q.b. e lasciare riposare. Distribuire la mozzarella e i pelati passati e conditi con origano e capperi sulla pasta stesa in uno strato sottile; aggiungere i funghi crudi tagliati a fettine sottili e infornare.

GNOCCHI DI PATATE ALLA SICILIANA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Gnocchi di patate	120	160	200	250	
Melanzane	50	50	80	90	
Pomodori	50	50	70	80	
Mozzarella	30	30	50	55	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	
Aglio, Prezzemolo, Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Tagliare le melanzane a dadini. Stufare l'aglio nel brodo vegetale, unire le melanzane e cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Quando il tutto è cotto unire i pomodori precedentemente frullati. Cuocere per 10 minuti; finita la cottura spolverare con il prezzemolo ed il basilico. Condire gli gnocchi precedentemente cotti in acqua poco salata con questo composto, aggiungendo la mozzarella tagliata a cubetti.

PASTA ALLA CREMA DI CARCIOFI E PROSCIUTTO

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	60	80	90	100	
Cipolle	10	10	10	10	
Carciofi	40	50	60	70	
Prosciutto cotto	30	30	40	50	
Parmigiano	5	9	10	10	
Olio e.v.o.	5	9	10	12	
Aglio, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Stufare insieme alla cipolla e all'aglio, in poco brodo vegetale, i carciofi tagliati finemente; a cottura ultimata passarli al passaverdura, restringere il sugo e aggiungere il prosciutto.

NUOVE RICETTE

Cuocere la pasta in acqua bollente poco salata, condirla con la salsa, aggiungere il parmigiano e poco prezzemolo.

INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pasta di semola	50	75	90	100	
Pomodori maturi	30	50	60	60	
Mozzarella	35	50	60	70	
Olio e.v.o.	5	5	7	10	
Basilico, Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, il sale e gli aromi. Tagliare a dadini la mozzarella. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto di acqua fredda. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

POLENTA AI FORMAGGI

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Farina di mais	50	80	100	105	
Fontina	10	15	20	20	
Asiago	10	15	20	25	
Parmigiano	10	10	20	20	

Raffreddare la polenta e tagliarla a fette. Ungere una teglia da forno, disporre le fette di polenta con il formaggio tagliato a cubetti. Mettere in forno finché non si forma una bella crosticina dorata.

NUOVE RICETTE

CARNE

PETTO DI POLLO ALLA SALVIA

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Petto di pollo	50	60	70	85	
Farina di frumento semintegrale	5	5	5	10	
Olio e.v.o.	5	5	5	8	
Salvia, Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Salare leggermente e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disponerli 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.

COSCE DI POLLO AL ROSMARINO (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Cosce di pollo disossate	40	60	80	100	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	5	5	5	5	
Aglione, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare bene le coscette di pollo. Disponerle in una teglia da forno con aglio e rosmarino, limone, salare leggermente 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.

SCALOPPE DI TACCHINO AL LIMONE E PREZZEMOLO

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Petto di tacchino	45	60	75	90	
Farina di frumento semintegrale	5	5	5	5	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	4	5	5	5	
Prezzemolo, Timo, Salvia, Rosmarino, Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Salare leggermente 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.

NUOVE RICETTE

BOCCONCINI DI TACCHINO

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Coscia di tacchino disossata	45	60	80	90	
Cipolle	5	8	10	10	
Sedano	5	8	10	10	
Carote	5	8	10	10	
Farina di frumento semintegrale	4	5	5	5	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	4	6	8	8	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Preparare un brodo vegetale con le verdure e passarle al passaverdura. Infarinare la carne di tacchino tagliata 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 (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Carne tritata di vitellone	45	60	80	90	
Limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	4	5	5	5	
Salvia, Rosmarino, Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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.

ARISTA DI MAIALE AL FORNO (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Carrè di maiale disossato	50	60	75	90	
Carote	5	10	10	10	
Sedano	5	5	10	10	
Cipolle	5	5	10	10	
Latte	5	10	10	10	
Brodo vegetale	10	20	20	20	
Olio e.v.o.	4	5	8	8	
Aglio, Rosmarino, Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Disporre in una teglia da forno con le verdure a pezzetti, l'aglio, la salvia, il rosmarino, il carrè di maiale, salare leggermente e infornare a forno caldo a 170°C circa per 30-40 minuti. A

NUOVE RICETTE

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.

POLLO AL FORNO

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pollo a busto	50	60	80	100	
Cipolle	5	5	10	10	
Sedano	5	5	10	10	
Carote	5	5	10	10	
Limone	5	5	5	5	
Brodo vegetale	10	10	10	10	
Olio e.v.o.	3	3	3	3	
Aglio, Rosmarino, Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati leggermente 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.

FETTINA ALLA PIASTRA

Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Fettina di manzo	50	60	70	110	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	3	3	5	3	

Cuocere sulla piastra molto calda la fettina, salarla leggermente e aggiungere il succo di limone. A cottura ultimata condire con poco olio e servire.

INSALATA DI POLLO (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Petto di pollo	40	50	70	80	
Pomodori maturi	10	20	30	30	
Patate	10	20	30	30	
Carote	10	20	20	20	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	

Cuocere a vapore il petto di pollo e le verdure tagliate a cubetti e aggiungere i pomodori crudi a dadini. Condire con un cucchiaino d'olio e poco sale.

POLLO AL LIMONE (al forno) (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	--

NUOVE RICETTE

Pollo a busto	50	60	80	100	
Cipolle	5	5	10	10	
Sedano	5	5	10	10	
Carote	5	5	10	10	
Limone	4	5	5	10	
Brodo vegetale	10	10	10	10	
Olio e.v.o.	3	3	5	10	
Aglio, Rosmarino, Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati leggermente 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.

NUOVE RICETTE

PESCE

MERLUZZO IMPANATO

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Rosette di merluzzo	60	80	100	120	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	5	6	8	10	
Salvia, Rosmarino e Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

PESCE SPADA ALLA PIASTRA

Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Pesce spada	60	70	100	120	
Succo di limone	3	5	5	5	
Olio e.v.o.	3	5	7	5	
Salvia, Rosmarino e Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

CROCCHETTE DI PESCE E VERDURE

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Merluzzo	50	55	90	100	
Verdure di stagione	30	40	50	60	
Patate	5	10	20	40	
Pangrattato	3	5	5	10	
Olio e.v.o.	3	5	6	5	
Aglione, Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Cuocere le patate e le altre verdure. Lessare il pesce con gli odori e tritarlo finemente. Unire alle patate schiacciate, le verdure finemente tagliate ed il pesce, aggiungere 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.

RICCIOLI DI SOGLIOLA (O PLATESSA)

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI	BAMBINI	RAGAZZI	RAGAZZI	
------------	---------	---------	---------	---------	--

NUOVE RICETTE

	3 – 6 ANNI	6 – 11 ANNI	11 – 14 ANNI	14 – 18 ANNI	
Sogliola o platessa	60	70	100	120	
Cipolla	10	10	10	10	
Pomodori maturi	10	15	20	30	
Olio e.v.o.	5	5	8	8	
Aglio, Prezzemolo, Alloro, Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Unire in una padella la cipolla, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro, il rosmarino e far cuocere per alcuni minuti. Scongela 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.

FILETTO DI SOGLIOLA (o PLATESSA) AL VAPORE CON ERBE AROMATICHE

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Filetto di sogliola o platessa	60	80	100	120	
Succo di limone	5	5	5	5	
Olio e.v.o.	5	5	5	7	
Aglio, Prezzemolo, Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Preparare il pesce nell'apposito cestello per la cottura al vapore, salare leggermente ed aggiungere i rametti di alloro e l'aglio. Dopo circa 15-20 minuti, a cottura ultimata, condire con poco olio, prezzemolo e limone.

FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Filetto di merluzzo	60	70	100	110	
Olio e.v.o.	5	5	7	8	
Succo di limone	3	5	5	5	
Salvia, Rosmarino, Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Disporre i filetti in una teglia con le erbe aromatiche, cuocerlo al forno, per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con poco olio, limone e servire.

NUOVE RICETTE

VERDURE

PEPERONATA

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Peperoni rossi/gialli	80	100	150	150	
Cipolla	10	10	15	15	
Carote	10	10	15	15	
Sedano	10	10	15	15	
Pomodori maturi	20	40	45	45	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Mettere in un tegame i peperoni tagliati a listarelle e le verdure tagliate a cubettini (sedano, carote, pomodoro) dopo averli mondati e lavati, aggiungere la cipolla tagliata a filetto e appassita con poco olio, insaporire con l'aglio spremuto e salare. A fine cottura aggiungere un cucchiaino d'olio.

PALLINE DI SPINACI

Metodo di cottura: Lessatura/Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Spinaci	50	100	130	130	
Patate	10	10	30	30	
Parmigiano	3	5	5	5	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Farina semintegrale	5	5	5	5	
Uova	10	10	10	10	
Olio e.v.o.	2	5	5	5	

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti e asciugati dall'acqua in una terrina con le patate bollite e passate, il parmigiano, la farina, l'uovo e un po' di sale. Formare delle palline, passarle nel pane grattugiato e deporle in una teglia con carta da forno. Mettere le palline in forno.

ZUCCHINE TRIFOLATE

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Zucchine	80	200	200	200	
Olio e.v.o.	5	10	10	10	
Prezzemolo, Aglio,	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

FAGIOLINI TRIFOLATI

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI	BAMBINI	RAGAZZI	RAGAZZI	
------------	---------	---------	---------	---------	--

NUOVE RICETTE

	3 – 6 ANNI	6 – 11 ANNI	11 – 14 ANNI	14 – 18 ANNI	
Fagiolini	100	150	200	200	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	
Prezzemolo, Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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

PISELLI IN TEGAME

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno (in primavera/estate con piselli freschi di stagione)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Piselli freschi o surgelati	70	120	150	120	
Cipolla	10	10	20	10	
Olio e.v.o.	5	8	10	8	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

In una casseruola far appassire la cipolla finemente tritata con un po' di brodo vegetale e olio e aggiungere i piselli. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva.

MISTO DI VERDURE AGLI AROMI

Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Melanzane	20	40	50	40	
Pomodori maturi	10	20	30	40	
Zucchine	20	40	50	40	
Patate	20	40	40	40	
Peperoni	10	20	40	40	
Olio e.v.o.	5	10	10	10	
Basilico, Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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 leggermente, 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.

CAPONATA

Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Melanzane	25	40	50	50	
Pomodori maturi	25	40	50	50	
Zucchine	25	40	50	50	
Peperoni	25	40	50	50	
Olio e.v.o.	5	8	10	10	

NUOVE RICETTE

Mondare, lavare le verdure e tagliarle a piccoli pezzi. Stufare le verdure in una casseruola con un poco di brodo vegetale e olio di oliva extravergine. Aggiungere i pomodori e terminare la cottura mescolando di tanto in tanto.

INSALATE E VERDURE MISTE (esempio di composizione)

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: utilizzare le verdure fresche di stagione

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Lattuga	20	20	30	30	
Pomodori	20	30	40	40	
Carote	20	30	40	40	
Finocchi	20	30	40	40	
Cappuccio	10	20	30	30	
Sedano	10	20	20	20	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	

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

SPINACI SALTATI

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno (in primavera con spinaci freschi di stagione)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Spinaci	100	120	200	200	
Parmigiano	3	5	8	8	
Olio e.v.o.	4	5	8	8	
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

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 leggermente. A fine cottura spolverizzare gli spinaci con il parmigiano e servire dopo aver tolto l'aglio.

VERZA RIPASSATA

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Verza	80	140	160	180	
Parmigiano	3	7	5	8	
Burro	3	3	5	5	
Olio e.v.o.	5	7	10	10	

Lessare la verza tritata o cuocerla a vapore; in una padella sciogliere il burro, aggiungere la verza, l'olio e il parmigiano grattugiato e lasciar insaporire a fuoco basso per qualche minuto.

FRITTATA AL FORNO CON GLI SPINACI

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno (in primavera con spinaci freschi di stagione)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Uova	30	50	50	50	
Farina semintegrale	5	5	5	7	
Latte	5	5	5	7	

NUOVE RICETTE

Spinaci	15	20	40	40	
Parmigiano	3	5	5	7	
Olio e.v.o.	3	5	5	5	

Sbattere le uova con poco sale. A parte fare una pastella di latte, farina, parmigiano e spinaci bolliti spezzettati e aggiungerla alle uova. Oliare una teglia ed infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

PATATE

PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 6 ANNI	BAMBINI 6 – 11 ANNI	RAGAZZI 11 – 14 ANNI	RAGAZZI 14 – 18 ANNI	
Patate	100	150	200	200	
Latte	5	5	5	5	
Parmigiano	3	5	5	5	
Burro/Olio e.v.o.	3	5	5	5	

Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare leggermente e far addensare lievemente 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.