

# RICETTARIO PRIMAVERA -ESTATE INFANZIA- PRIMARIA E MEDIE



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

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

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

TACCHINO	50	60	70	PETTO
SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	15	15	20	
PEPERONI	15	15	20	
MELANZANE	15	15	20	
POMODORI MATURI	15	15	20	
PATATE	15	15	20	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ORIGANO – PREZZEMOLO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Petto di tacchino alla salvia:** tagliare il petto di tacchino a fette, cuocere in una padella antiaderente o su piastra insieme alla salvia. Condire con una minima quantità di sale, olio extravergine d'oliva ed eventualmente del succo di limone.

**Verdure in teglia :** lavare e mondare gli ortaggi, tagliarli a cubetti. Mettere in una teglia da forno aggiungendo eventualmente gli aromi, cuocere con un poco di olio extra vergine d'oliva per circa 45 minuti a 180 °C.

***Varianti***

***SECONDO (petti di tacchino alla salvia): il tacchino è sostituibile con il petto di pollo. È possibile, per insaporire ulteriormente i petti di tacchino, marinarli con del succo di limone e salvia un'ora prima di cuocerli alla piastra.***

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

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PISELLI	30	40	40	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
MOZZARELLA	10	10	10	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Omelette con mozzarella:** Sbattere le uova aggiungendo il parmigiano, una minima quantità di sale. Scaldare un po' d'olio in una padella, aggiungere il composto, procedere nella preparazione di un'omelette aggiungendo i cubetti di mozzarella.

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

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

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

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLONE CAT.Z	50	60	70	MACINATO
PARMIGIANO REGGIANO	3	3	3	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

INSALATA MISTA	50	50	60	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	20	20	20	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Hamburger:** Macinare la carne di vitellone due volte. Aggiungere il sale, il parmigiano, a piacere aromi tritati e confezionare gli hamburger o, per i più piccoli, le polpettine. Adagiare su una placca leggermente unta. Infornare a 160°C fino a completa cottura.

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

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

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	
TONNO SOTT'OLIO	10	20	30	SGOCCIOLATO
POMODORINI	30	30	30	CILIEGINO O DATTERINO
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi
------------------	----	----	----	--

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

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

**Pasta con tonno e pomodorini:** Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla. Aggiungere i pomodorini lavati e mondati, tagliati a cubetti. Dopo qualche minuto aggiungere il tonno ben sgocciolato, insaporire con prezzemolo o basilico. Una volta cotta la pasta condire con il sugo di tonno e pomodorini.

**Prosciutto crudo**

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

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

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ASPARAGI	40	40	50	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI MERLUZZO	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	
FAGIOLINI	60	60	100	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

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

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

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

=

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

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

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

POMODORI	60	60	100	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Bocconcini di pollo croccanti:** Tagliare a bocconcini i petti di pollo. Passare i bocconcini nel latte e poi nel pangrattato mescolato alla farina di mais. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i bocconcini di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

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

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

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
GAMBERETTI	40	40	60	SGUSCIATI SURGELATI
ZUCCHINE	30	30	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
CRESCENZA	50	60	80	DI MUCCA
INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

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

**Crescenza**

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

**Varianti**

**SECONDO (crescenza o tocchetti di parmigiano)** è possibile sostituire la crescenza con tocchetti o scaglie di parmigiano, eventualmente insieme all'insalata, nelle quantità di 30 g per la scuola dell'infanzia, 40 g per la scuola primaria e 50 g per la scuola media.

## SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CARCIOFI	60	60	70	
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

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

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

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

**Pasta con crema di carciofi:** mondare i carciofi, eliminare le foglie esterne mantenendo solo i cuori, eliminare bene la barba centrale e sciacquare sotto l'acqua corrente. Tagliare a spicchi sottili e stufare in poco olio con uno spicchio d'aglio, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Rimuovere l'aglio e frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia. Lessare la pasta, condire con la crema di carciofi e parmigiano.

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

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

**DOLCE vedere scheda dolci**

## SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
ZUCCHINE	30	30	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

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

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

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

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

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

### **Varianti**

**PRIMO** (pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e medie) oppure con **orzo o farro** aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le medie. **CONTORNO** (patate al forno): è possibile fare un'alternativa fredda con patate lesse e raffreddate, servite con olio extra vergine d'oliva a crudo ed eventualmente prezzemolo tritato.

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

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
OLIVE NERE SNOCCIOLATE	10	10	10	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Se necessario
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
SALSA DI POMODORO	10	20	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	60	60	100	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Polpette di pesce al pomodoro:** lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo e aglio. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone. Il composto non deve risultare molle ma consistente per cui se necessario aggiungere dell'uovo o ulteriore pangrattato. Preparare con il composto delle polpette e passarle nella farina. Nel frattempo preparare un sughetto cuocendo il pomodoro in un tegame con cipolla, olio extra vergine d'oliva e prezzemolo tritato. Far cuocere per circa 10 minuti, rimuovere la cipolla ed immergere nel sugo le polpette di pesce. Cuocere fino a che le polpette risultino cotte ma non sfaldate. Per dare maggiore sapore al sugo è possibile aggiungere in cottura un pezzo di peperone rosso da rimuovere prima di servire le polpette.

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

## TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

**LUNEDÌ (III° settimana PRIM-EST):** pasta all'ortolana o insalata di pasta mediterranea, frittata al forno con spinaci, carote e finocchi alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
SPINACI	30	30	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

**Pasta all'ortolana (ragù vegetale):** tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa). A fine cottura salare e togliere gli aromi. Passare il tutto e condire la pasta aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano

**Frittata al forno con spinaci:** lavare accuratamente le uova ed asciugarle bene con carta assorbente. Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

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

### ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO

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

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	
POMODORINI	30	30	40	
MOZZARELLA	20	20	30	
OLIVE NERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SNOCCIOLATE
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

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

**MARTEDI (III° settimana PRIM-EST): tagliatelle al pomodoro e basilico, scaloppine o spezzatino di vitello, verdure in teglia**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIATELLE	60	70	90	ALL'UOVO SECHE
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	15	15	20	
PEPERONI	15	15	20	
MELANZANE	15	15	20	
POMODORI MATURI	15	15	20	
PATATE	15	15	20	
AROMI	Q.B.	Q.B.	20	ORIGANO – PREZZEMOLO

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

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

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

**Verdure in teglia:** lavare e mondare gli ortaggi, tagliarli a cubetti. Mettere in una teglia da forno aggiungendo eventualmente gli aromi, cuocere con un poco di olio extra vergine d'oliva per circa 45 minuti a 180 °C.

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

**MERCOLEDI (III° settimana PRIM-EST): risotto piselli e zafferano, ciliegine di mozzarella o caciottina, insalata mista con pomodorini**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PISELLI	30	40	40	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
ZAFFERANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	IN POLVERE
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CILIEGINE DI MOZZARELLA	50	60	80	
-------------------------	----	----	----	--

INSALATA MISTA	50	50	60	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
POMODORINI	20	20	20	DATTERINI O PACHINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5		

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

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

**Ciliegine di mozzarella** o caciottina nella stessa quantità indicata in tabella.

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

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

**GIOVEDÌ (III° settimana PRIM-EST): pasta con zucchine, rollè di tacchino, fagiolini, dolce**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
ZUCCHINE	50	60	70	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	10	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	8	GRATTUGIATO

TACCHINO	50	60	70	FESA
CAROTA, PREZZEMOLO, SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
PANE BAGNATO NEL LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

FAGIOLINI	60	60	100	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Rollè di tacchino:** battere la fesa di tacchino e disporla aperta. Tritare carote e prezzemolo, unire al trito parmigiano e pane bagnato nel latte ben strizzato, amalgamare il tutto in una ciotola. Distribuire il composto al centro della carne e arrotolarla su se stessa legandola con un filo da cucina. Passare il rotolo di carne nella farina, successivamente far rosolare in una padella con olio e qualche foglia di salvia, salare e aggiungere un bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco basso con coperchio avendo cura che il liquido di cottura non asciughi.

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

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

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

**VENERDI (III° settimana PRIM-EST):** pasta in bianco olio e parmigiano, crocchette di pesce, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Crocchette di pesce:** lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.

Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

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

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

**LUNEDÌ (IV° settimana PRIM-EST):** pasto o riso del marinaio, prosciutto cotto, carote e patate lesse in insalata

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
SEPIE E CALAMARI	30	40	50	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30	40	50	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
------------------------	----	----	----	--

PATATE	30	30	50	
CAROTE	30	30	50	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

**Pasta o riso del marinaio:** preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale. A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere). Cuocere la pasta e condire con il sugo di pesce.

Se si vuole preparare il riso del marinaio, dopo qualche minuto di cottura del pesce aggiungere il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

**Prosciutto cotto**

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

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

**MARTEDI (IV° settimana PRIM-EST):** pasta al sugo di pomodoro e melanzane, arista di vitello, insalata lattuga e pomodori

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	70	PASSATO O PELATI FRULLATI
MELANZANE	20	20	30	
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	ARISTA
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	30	30	40	
POMODORI	30	30	40	MATURI DA INSALATA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

**Arista di vitello:** tritare gli aromi, passare la carne nel trito di aromi e rosolare in un tegame con olio su tutti i lati, aggiungere il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote). Cuocere con un coperchio per circa 1 ora coprendo con brodo vegetale. A fine cottura tagliare la carne a fettine e servire con una salsina ottenuta frullando le verdure.

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

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

**MERCOLEDI (IV° settimana PRIM-EST): pasta e legumi o farro in insalata con legumi e ortaggi, frittata al forno con patate, lattuga a striscioline, dolce**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

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

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

**Pasta con legumi:** per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua leggermente salata e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

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

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

**DOLCE vedere scheda dolci pag. 119**

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

#### **ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO**

**Farro in insalata con legumi e ortaggi:** Preparare un condimento con pomodorini, ortaggi grattugiati o a cubetti e fagioli cannellini. Lessare il farro secondo i tempi di cottura, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda o in abbattitore ove disponibile. Unire il condimento, completare con foglioline di rucola a piacere. Aggiungere olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale e se gradito dell'aceto balsamico. Riporre in frigo prima di servire.

<b>ALIMENTO</b>	<b>INFANZIA QUANTITA' grammi</b>	<b>PRIMARIA QUANTITA' grammi</b>	<b>MEDIE QUANTITA' grammi</b>	<b>NOTE</b>
FARRO	60	80	80	
FAGIOLI CANNELLINI	40	50	60	LEGUMI IN SCATOLA
POMODORINI	30	30	30	CILIEGINO O DATTERINO
ORTAGGI A PIACERE	30	30	30	CAROTE-ZUCCHINE- RUCOLA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

#### **Varianti**

**PRIMO** (farro in insalata con legumi e ortaggi) : la ricetta proposta è in versione fredda, è possibile tuttavia eseguirla senza raffreddare il farro e procedendo a modi zuppa leggera.

## QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE

=

**GIOVEDÌ (IV° settimana PRIM-EST): risotto primavera o insalata di riso, cotoletta di pollo al forno, carote e finocchi alla julienne**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
PISELLI	30	30	40	SURGELATI
CIPOLLA, CAROTA, SEDANO, ZUCCHINE	30	30	30	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

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

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

### **ALTERNATIVA FREDDA AL PRIMO PIATTO**

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

<b>ALIMENTO</b>	<b>INFANZIA QUANTITA' grammi</b>	<b>PRIMARIA QUANTITA' grammi</b>	<b>MEDIE QUANTITA' grammi</b>	<b>NOTE</b>
RISO	60	70	90	
POMODORINI, CAROTE, ZUCCHINE	30	30	40	
TONNO SOTT'OLIO	20	20	30	SGOCCIOLATO
FORMAGGIO TIPO EMMENTAL O FONTINA	20	20	30	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

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

**VENERDI (IV° settimana PRIM-EST): gnocchetti al pomodoro, filetti di platessa al forno, zucchine trifolate**

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

FILETTI DI PLATESSA	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

ZUCCHINE	60	60	100	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	A PIACERE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

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

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

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

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