

TABELLA DIETETICA NIDI D'INFANZIA - COMUNE DI TERRANUOVA BRACCIOLINI - AR-

PREMESSA

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per l'ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita.

È importante, quindi, favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari in età precoce, quando il bambino è più recettivo.

La famiglia in questo ha un ruolo fondamentale, ma anche l'asilo nido rappresenta un momento importante nel percorso educativo.

E' indubbio, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo o almeno l'assaggio di cibi che altrimenti non verrebbero accettati (cibi nuovi e a volte accettati con difficoltà, ma importanti per la salute, come il pesce e le verdure).

La refezione al nido assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e offrire un orientamento per le famiglie.

La presente tabella dietetica viene proposta per garantire ai bambini degli asili nido un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

LA TABELLA DIETETICA è stata formulata secondo le indicazioni

- Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN) 2014
- Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2016
- Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica (Ministero della salute 2010)

La pianificazione delle tabelle dietetiche avviene a cura di personale esperto e qualificato (laureato in Dietistica).

Le tabelle dietetiche propongono:

- Menù autunnale da settembre a fine novembre articolato su 4 settimane
- Menù invernale da dicembre a fine aprile articolato su 6 settimane
- Menù primavera-estate da maggio a fine luglio articolato su 4 settimane

I menu proposti si ispirano alla modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, verdure , frutta , legumi pesce fresco e olio extravergine di oliva.

I prodotti sono prevalentemente di produzione locale (filiera corta e/o km 0) e biologici.

Fino ai sei- otto mesi ogni bambino seguirà l'alimentazione scelta dai genitori, su suggerimento del medico pediatra.

Le tabelle dei menù sono comprensive dei pasti che il bambino consuma durante l'orario di permanenza nella struttura socio-educativa e cioè:

- **merenda del mattino** che rappresenta circa il 5% delle calorie totali giornaliere; circa 50-100 Kcal
- **pranzo** che rappresenta circa il 45-50 % delle calorie totali giornaliere; circa 380-440 Kcal
- **merenda del pomeriggio** che rappresenta circa il 5% delle calorie totali giornaliere; circa 50-100 Kcal

Il pranzo prevede un primo piatto asciutto o in minestra , una porzione di secondo piatto scegliendo fra carne bianca, rossa, pesce, formaggio e legumi; si completa con un contorno di verdure cotte e crude a pinzimonio, pane semi integrale. Nel menù è prevista una porzione di frutta da consumare come merenda.

I pasti forniti dalla mensa scolastica coprono il 55-60% delle necessità energetico nutrizionali giornaliere; i fabbisogni in nutrienti andranno pertanto completati con i pasti che il bambino consuma al di fuori della razione scolastica (15% con la colazione del mattino e 30-35% con la cena).

INFORMAZIONI GENERALI SULLA TABELLA DIETETICA

- E' previsto l'utilizzo di prodotti biologici e di filiera corta: pasta, riso, olio extravergine, pane, yogurt, prosciutto crudo toscano ecc..
- Frutta e ortaggi di produzione locale e regionale di 1^a categoria.
- Viene garantito l'utilizzo di generi alimentari necessari per la preparazione delle pietanze esenti da organismi geneticamente modificati (O.G.M.) come previsto dalla L. 26/04/2000.
- E' escluso l'uso di cibi confezionati, precotti: polpette ed hamburger. Gli sformati e le torte per la merenda vengono prodotti presso il centro cottura.
- E' assolutamente vietato l'uso di: grassi idrogenati, olio di colza e palma, esaltatori di sapidità, dadi, anche se vegetali, ed estratti di carne
- Sia in cottura che per condire a crudo è privilegiato l'uso di olio extravergine d'oliva di produzione toscana e biologica
- E' escluso l'uso di burro, di margarina, di panna.
- I menù proposti prevedono preparazioni semplici e varie; è stata posta particolare attenzione alle cotture ed ai condimenti in modo da garantire cibi sani e digeribili (ad esempio non sono previsti alimenti fritti, né i soffritti).

Vengono privilegiate **TECNICHE DI COTTURA** che mantengono inalterati il valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura dovranno essere tali da garantire la digeribilità dell'alimento:

- *lessatura*
- *cotture al forno*
- *cottura alla griglia o alla piastra*
- *cottura brasata o stufata*

In alcune preparazioni è prevista l'aggiunta di brodo vegetale (preparato con ortaggi freschi), di carne, acqua, latte, succo di pomodoro.

- Tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo
- E' assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate;
- Per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi: prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla
- Si utilizza sale marino iodato, limitandolo al minimo indispensabile

ELENCO DEI PRODOTTI UTILIZZATI

Prodotto	Generali caratteristiche merceologiche
Pasta	Pasta di semola di grano duro
Riso	Riso parboiled
Pane	Pane, integrale o multicereale fresco
Farina	Tipo 00
Formaggi	Ricotta vaccina/ovina, stracchino, pecorino, mozzarella vaccina, parmigiano reggiano
Yogurt	Yogurt, al naturale o con frutta, di latte vaccino intero
Latte	Parzialmente scremato, UHT
Prosciutto cotto	Prodotto nazionale senza polifosfati, caseinati, lattati, nitrati, glutine
Prosciutto crudo	Prosciutto crudo tipo toscano
Carne	Vitello - maiale
Pollame	Pollo - coniglio - tacchino - faraona
Pesce	Pesce azzurro fresco – pescato nel Mare Tirreno (alta Toscana) - Ligure (FAO 37- 1)
Uova	Fresche, intere
Frutta	Di 1 ^a categoria
Verdure fresche	Di stagione: insalata, pomodori, carote, zucca, cavolfiore, cavolo verza, broccoli, finocchi, spinaci, bietola, fagiolini, melanzane, rape/barbabietole rosse, asparagi, ecc.. Categoria 1 ^a
Verdure surgelate	Fagiolini, cuori di carciofo
Patate	Fresche
Farina di castagne/marroni	Confezionata in confezione di piccole dimensioni (max kg 1)
Legumi secchi	Ceci, fagioli, lenticchie
Legumi surgelati	Piselli
Polpa di pomodoro	Confezionata in vasi di vetro di piccole dimensioni (capacità max lt. 1)
Gelato	Fior di latte, gelato alla frutta
Grassi da condimento	Olio extravergine d'oliva; olio di semi di mais (l'uso è limitato esclusivamente ad alcune ricette – vedi ricettario)
Prodotti confezionati:	Pangrattato, fette biscottate, confettura extra di frutta
Sale da condimento	Sale marino iodato

Le VERDURE di stagione	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto
Asparagi							x	x	x	x	x	
Bietole	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Broccoli	x	x	x	x	x	x	x					
Carote	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cavolfiore	x	x										
Carciofi		x	x	x	x	x	x	x				
Cavolo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cetrioli	x								x	x	x	x
Cime Di Rapa				x	x	x						
Fagiolini	x								x	x	x	x
Finocchi		x	x	x	x	x	x	x	x			
Insalate	x	x					x	x	x	x	x	x
Melanzane	x	x								x	x	x
Patate (non sono verdure)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Peperoni	x	x								x	x	x
Porri	x	x	x	x	x	x	x	x				
Radicchi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Rucola								x	x	x	x	x
Spinaci	x	x	x	x	x	x	x	x				
Zucca	x	x	x	x	x	x						x
Zucchine	x									x	x	x

La FRUTTA di stagione	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto
Albicocche										X	X	
Anguria											X	X
Arance			X	X	X	X	X	X	X			
Castagne		X	X									
Ciliege										X	X	X
Fragole								X	X	X		
Fichi	X										X	X
Kiwi												
Mandarini			X	X	X	X	X					
Mela	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X
Pera	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
Pesca	X									X	X	X
Susina	X									X	X	X
Uva	X										X	X

STAGIONALITÀ – ROTAZIONE VERDURE

Autunnale da settembre a metà ottobre : carote , cipolle fresche , fagiolini, zucchine melanzane , insalata, pomodori , zucca

Autunnale da metà ottobre fine novembre : finocchi, porri, cavolfiore , broccoli spinaci, bietole, cavolo verza, insalata e radicchio

Invernale da dicembre a fine gennaio: zucca , porri, bietola, finocchi, carciofi, spinaci cavolfiore, cavolo cappuccio/ verza,cavolo nero,

Invernale da febbraio a fine aprile: porri, bietola, finocchi, carciofi, spinaci cavolfiore, cavolo cappuccio/ verza,cavolo nero, asparagi, radicchio, insalata

Primavera – estate da aprile a maggio: Bietola, finocchi, carote,insalata , fagiolini, cavolfiore, asparagi

Primavera – estate da maggio a luglio: pomodori, fagiolini, insalata, carote, zucchine, piselli, peperoni, melanzane

VARIAZIONE DEL MENU'

Per esigenze di servizio (esempio la mancata fornitura di alcune derrate alimentari) il menù di un giorno può essere scambiato per intero con il menu di un altro giorno della stessa settimana (es. il lunedì con il mercoledì, etc.)

L'indicazione in tabella di un determinato tipo di verdura o frutta non è vincolante, la scelta è condizionata dalla sua disponibilità.

Nel caso di :

- scioperi del personale docenti e non docente
- calamità naturali
- altro,

il menù potrebbe essere unificato e semplificato :

- primo piatto asciutto condito con olio e parmigiano
- secondo piatto freddo (formaggio o prosciutto crudo)
- verdure crude (secondo disponibilità di stagione)

Per quanto riguarda invece variazioni di menù di un singolo bambino, sono consentite soltanto per:

- problemi di salute
 - *allergie o intolleranze alimentari*
 - *malattie metaboliche*
- Motivi etico - religiosi

La richiesta di **DIETA SPECIALE** deve essere inoltrata attraverso '**CERTIFICATO MEDICO**'.

Il genitore può richiedere senza dover presentare certificato medico, una dieta in bianco o vitto leggero, per un massimo di **2 gg** (lieve indisposizione del bambino); Il vitto leggero prevede:

- pasta o riso all'olio crudo
- carne bianca lessata o al forno
- patate e/o carote lesse
- frutta fresca (mela)
- pane fresco
- olio a crudo e se gradito succo di limone

PORZIONE

Le quantità sono stabilite dalle linee guida; è' possibile aumentare la quantità di frutta e verdura; mentre per i primi piatti vi è l'attenzione a rispettare la quantità indicata nel tabella nutrizionale , in modo che il bambino possa consumare un pasto completo senza avvertire precocemente il senso di sazietà.

DOLCI E DESSERT: ciambellone classico, ciambellone allo yogurt, torta di mele, schiacciata alla fiorentina, castagnaccio (autunno inverno). Il dolce è servito una volta a settimana come sputino mattutino

In estate si distribuisce il gelato fior di latte o al gusto frutta (merenda).

Tutte le torte sono prodotte presso il centro di cottura; gli ingredienti utilizzati sono :

- uova fresche
- latte parzialmente scremato, UHT
- farina tipo 00
- frutta fresca
- se necessario olio di semi di mais

Non è previsto l'uso di panna, margarina, olio di semi, creme.

Le teglie potrebbero essere unte con olio extravergine d'oliva o di semi di mais.

PRESENTAZIONE DEI PIATTI:

Primi piatti asciutti:

- ✓ Pasta al pomodoro e pasta alla pomarola sono la solita cosa
- ✓ Pasta rosé: pomodoro e ricotta
- ✓ Pasta al pesto estivo: preparato con basilico fresco, non confezionato.
- ✓ Pasta al pesto d'inverno: il basilico è sostituito da foglie di cavolo nero stufato o da spinaci freschi, crudi.
- ✓ Pasta al ragù di verdure: sedano, carota, cipolla (le verdure possono essere in piccoli pezzi -ragù finto o in crema: crema di porri, crema di carciofi)

Minestra :

- ✓ Passato o crema (senza latte) di verdura fresca di stagione con aggiunta di pastina, riso, crostini di pane tostato senza grassi aggiunti
- ✓ Brodo di carne magro, con aggiunta di pastina o riso
- ✓ Passato o crema di legumi, preparato con legumi secchi, cipolla carota e brodo vegetale, con aggiunta di pasta, riso, cereali o crostini di pane tostato.

Carne: petto e coscia di pollo, petto di tacchino, arista di maiale magra, vitello, coniglio, faraona.

Modalità di preparazione :

- ✓ al forno
- ✓ al forno con sughetto di verdure passate
- ✓ impanata (senza uovo) cotta in forno
- ✓ bocconcini in bianco (tipo spezzatino)
- ✓ bocconcini al pomodoro (tipo spezzatino)
- ✓ bocconcini con verdure
- ✓ hamburger di tacchino o pollo, **prodotte nel centro cottura**
- ✓ polpette di carne di tacchino o pollo o vitello (sono preparate presso il centro cottura di riferimento, con carne macinata di vitello, patate e uovo; impanati solo con farina e pane grattato)
- ✓ petto di pollo o tacchino al limone, alla salvia, agli aromi, agli agrumi

- ✓ cosce di pollo al forno
- ✓ brasato o stracotto con verdure
- ✓ straccetti di vitello con pomodoro

Pesce:

- ✓ Azzurro pescato mare alto mediterraneo e ligure (zona FAO 37)

Modalità di preparazione:

- ✓ Impanato (solo pangrattato) o con trito di aromi cotto in forno
- ✓ al pomodoro

Piatti a base di verdure

- ✓ Torte o Sformato di verdure: verdure di stagione, uovo, latte e maizena.

Se non specificato, non contiene besciamella e burro.

Piatto freddo:

alternanza fra stracchino, ricotta, mozzarella, caciotta fresca, prosciutto crudo magro o prosciutto cotto (senza polifosfati e glutine) .

NOTE TECNICHE PER GLI OPERATORI DI CUCINA □

- le quantità indicate si intendono al netto e al crudo;
- il peso dei legumi indicato è riferito a prodotto secco, in caso di utilizzo di prodotto fresco il quantitativo si intende raddoppiato;
- tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo;
- è assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate;
- Le preparazioni della tabella per bambini di 8-14 mesi si intendono senza aggiunta di sale; in tutte le altre preparazioni si utilizza il sale di tipo iodato, ma aggiunto con moderazione;
- per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi (prezzemolo, basilico, rosmarino, carota, sedano, ecc.);
- non è previsto l'uso di olio di semi, panna o margarina. La besciamella è preparata esclusivamente nel centro cottura utilizzando *solo latte e farina, senza burro*)
- nelle impanatura non vi è aggiunta di uovo
- per bambini 8-14 mesi al brodo vegetale si possono aggiungere, con gradualità, le verdure passate, nella misura di 1-2 cucchiaini per porzione;
- gratinare solo con olio e spolverata di parmigiano e o pecorino, o pangrattato
- uovo utilizzato nelle preparazioni 1 uovo per 4 bambini
- yogurt vaccino
- latte parzialmente scremato

LA GIORNATA DEL BAMBINO

MERENDA DI METÀ' MATTINA , a scelta del bambino /a				
LUNEDÌ Kcal. 98	MARTEDÌ Kcal. 95	MERCOLEDÌ Kcal. 110	GIOVEDÌ Kcal 95	VENERDÌ Kcal 60-70
La frutta è sempre disponibile				
Una Fetta biscottata con marmellata bio (4)	Cantuccino di pane semi integrale (4)	Torta (3,4,9)	Cantuccino di pane multicereale (4)	2 Fette biscottate (4)
n.b le fette biscottate, i biscotti o i cracker e la frutta possono essere presentate in contemporanea affinché il bambino possa fare la sua scelta, inoltre ai bambini che arrivano molto presto o che sono senza colazione viene garantita una colazione più sostanziosa esempio abbinando frutta e fette biscottate.				

MERENDA di metà pomeriggio				
LUNEDÌ Kcal 94	MARTEDÌ Kcal 60	MERCOLEDÌ Kcal 45	GIOVEDÌ Kcal. 60	VENERDÌ Kcal 130
Pane e olio, <i>Estate pane e pomodoro</i> (4)	Yogurt vaccino bio <i>mezzo vasetto a bambino</i> (3)	Frutta fresca	Yogurt vaccino <i>mezzo vasetto a bambino</i> <i>Estate</i> <i>Gelato fior di latte o al gusto frutta</i> (3, 4)	Frutta e un cantuccino di pane * <i>*per i bambini che hanno l'orario prolungato</i> (4)

AUTUNNO (settembre – ottobre)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	Risotto alle verdure (zucchine) Coniglio al tegame con salvia Insalata di pomodoro (14)	Pasta al pesto di basilico Frittata di verdure di stagione (cipolle)* VEGETARIANO Verdure di stagione cotte (zucchine, carote, bietola) *10-12 mesi : pesce bollito olio e limone (1, 3, 4, 9)	Pasta alle verdure (melanzane) Bocconcini di petto di pollo al limone Carote julienne (4,14)	Passato di legumi con riso Prosciutto crudo o cotto* Zucchine trifolate *10-12 mesi : prosciutto cotto senza polifosfati e senza glutine (14,)	Pastina all'olio Filetto di Pesce fresco Verdure cotte (1,4,)
2	PIATTO UNICO Pasta gratinata al forno con ragù di vitello e parmigiano reggiano Formaggio fresco Misto di Verdure di stagione al forno (no besciamella) (4,14,3,)	Farro al ragù finto di verdure (sedano , carote, cipolla) Filetto di Pesce fresco Carote julienne (1,4,14)	Riso in brodo vegetale Roast beef Fagiolini* e carote all'olio * freschi o surgelati bio (14,)	Pasta al pesto di basilico Hamburger di pollo Verdure cotte *10-12 mesi : prosciutto cotto senza polifosfati e senza glutine (3,4)	Pasta al pomodoro fresco e basilico Tortino di verdure di stagione * VEGETARIANO Insalata di pomodoro * 10-12 mesi no uovo , solo tortino di verdure e patata (3,4,9)
3	Pasta alla pomarola Coniglio al forno Verdure cotte (carote) (4,14,)	Crema di verdure di stagione con crostini Polpettine di cavolfiore Verdure cotte (Zucchine) VEGETARIANO (4,9,14,)	Pasta – gnocchi *al pesto di basilico Formaggio fresco Finocchi stufati * se disponibili (4,3)	Zuppa di orzo / orzotto (frullata) Filetto di Pesce fresco Verdure Cotte (carote e fagioli*) * freschi o surgelati bio (1,4,14)	PIATTO UNICO Pasta al ragù di pesce Legumi all'olio Verdure crude (4,1,14)
4	Minestrina con pastina o riso Pollo e o coniglio lesso Patate lesse (4, 14)	Pasta alle verdure di stagione Filetto di pesce fresco Pomodori da insalata (1,4,14)	Pasta e fagioli (semi frullato) Ricotta vaccina / pecora Carote e zucchine trifolate (4, 14,3)	Pasta all'olio Polpettine di verdure * Bietola o spinaci lessi * nido 10-12 mesi no uovo: tortino preparato senza uovo VEGETARIANO (3,4,9,)	Pasta all'erbette (erbe aromatiche prezzemolo basilico ed erba cipollina) Scaloppine alla salvia Finocchi stufati (4,)

AUTUNNO (ottobre – novembre)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	Passato di Verdure con farro Coniglio al tegame con salvia Verdura cotte <i>Bietoline rosse</i> (4,14,)	Farfalle al pomodoro Frittata di verdure di stagione* Verdure di stagione cotte <i>(bietola o spinaci)</i> *10-12 mesi : pesce bollito olio e limone VEGETARIANO (9,4,14)	Pasta alle verdure di stagione <i>(cavolfiore)</i> Bocconcini di petto di pollo al limone Carote lesse (4,14)	Passato di legumi con riso Formaggio fresco Finocchi stufati (3,14)	Pastina all'olio Filetto di pesce fresco Verdure cotte (1,4,)
2	Pasta gratinata al forno con ragù di vitello Dado di parmigiano Misto di Verdure di stagione al forno <i>(no besciamella)</i> (3,4,14)	Pasta al pomodoro Filetto di Pesce fresco Verdure cotte (1,4,14)	Riso in brodo vegetale Hamburger Carote all'olio (4, 14)	Pasta al pesto di spinaci Scaloppine di petto di pollo al limone Verdure cotte (4)	Pasta al ragù finto di verdure <i>(sedano, carote, cipolla)</i> Tortino* di verdure di stagione Bietoline rosse all'olio * 10-12 mesi no uovo , solo tortino di verdure e patata VEGETARIANO (3,4,9, 14)
3	Pasta al pomodoro Coniglio al forno Verdure cotte <i>(verza stufata)</i> (4,14)	Crema di verdure di stagione <i>(porri o zucca)</i> con crostini Polpettine di cavolfiore Verdure cotte <i>(spinaci o bietola)</i> VEGETARIANO (4,9,14)	Pasta – gnocchi* al pesto di spinaci o cavolo nero Formaggio fresco Finocchi stufati * se disponibili (3,4,9)	Zuppa di orzo / orzotto <i>(frullata)</i> Filetto di Pesce fresco Verdure Cotte <i>(broccoli)</i> (1,4,14)	PIATTO UNICO Pasta al ragù di pesce Legumi all'olio Verdure crude (1,4,14)
4	Minestrina con pastina o riso Pollo lesso Carote e patate lesse (4, 14)	Risotto alle verdure di stagione Filetto di pesce fresco Dadi di zucca al forno (1,14)	Pasta e fagioli (semi frullato) Ricotta vaccina / pecora Finocchi al forno (lessati e gratinati al forno – senza besciamella , spolverati con pane grattato) (3,4,14)	Pasta all'olio Polpettine di verdure * Bietola o spinaci lessi * nido 10-12 mesi no uovo: tortino preparato senza uovo VEGETARIANO (3,4,9,14)	Pappa al Pomodoro Scaloppine di vitello alla salvia Finocchi e carote lesse (4, 14)

Tutti giorni verranno serviti: Porzione di pane (pane comune toscano o pane integrale), Verdure di stagione crude non condite

MENU' AUTUNNO VALORI MEDI SETTIMANALI							
SETTIMANE	CALORIE	PROTEINE %	GRASSI %	CHO %	Proteine g.	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	452	14	30	56	16	4	105
2^ Settimana	456	15	29	57	17	5	126
3^ Settimana	437	15	32	54	16	6	143
4^ Settimana	438	15	28	57	16	5	109
Proteine: valori riferimento Linee Guida Regione Toscana g. 14/di							

INVERNO (da dicembre a fine aprile)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	Pasta alle verdure di stagione <i>(porri)</i> Pollo e/o coniglio al forno Bietoline rosse lesse <i>(4, 14)</i>	Passato di verdura con riso Polpettine di vitello al pomodoro Bietola all'olio <i>(3,4,9,14)</i>	Pastina alla pomarola Filetto di pesce fresco Ciuffi di Cavolfiore lesso <i>(1,4,14)</i>	Passato di legumi con crostini Ricotta o formaggio fresco Verdure cotte <i>(3,4,14)</i>	Pasta Pomarola Tortino di verdure di stagione * Finocchi cotti <i>* nido 10-12 mesi no uovo: tortino preparato senza uovo</i> VEGETARIANO <i>(4,9,14)</i>
2	Farfalle ai broccoli <i>(verdure di stagione)</i> Hamburger di vitello Carote cotte <i>* nido 10-12 mesi no uovo:</i> <i>straccetti di vitello al tegame</i> <i>(4, 14)</i>	Polenta all'olio e parmigiano Filetto di pesce fresco Bietoline all'olio <i>(1,3)</i>	Crema di porri e zucca con crostini* Scaloppina di petto di pollo alla salvia Cavolo verza stufato <i>*10-12 mesi :pastina o riso</i> <i>(4, 14,)</i>	Gnocchetti * o pasta al pesto invernale Omelette Finocchi e carote trifolate <i>* se disponibili</i> <i>(4, 9,14,)</i>	Pasta con ragù di legumi Formaggio fresco Verdure cotte <i>(3,4,14)</i>

3	Minestrina in brodo di pollo o coniglio Pollo lesso o coniglio lesso Misto di verdure lesse con patate <i>(4, 14,)</i>	Pasta alla pomarola Filetto di pesce fresco Spinaci all'olio <i>(1,4,14)</i>	Passato di verdure con riso Polpettine di verdure Bietoline rosse lesse VEGETARIANO <i>(4,9,14)</i>	Pasta ai broccoli Pecorino- formaggio Dadi di zucca al forno <i>(3, 4, 14)</i>	Pasta alla zucca Frittata alle verdure * Purè di verdure di stagione <i>* nido 10-12 mesi no uovo:</i> <i>hamburger di coniglio</i> <i>(4, 9, 14)</i>
4	Pasta al pomodoro Tortino di verdure	Zuppa di verdure con riso Prosciutto crudo e/o cotto *	Pasta al ragu finto di verdure Legumi all'olio	Pasta alla crema di cavolfiore Filetto di pesce fresco	Pappa al pomodoro Arista magra al forno

	di stagione *				
	Carote finocchi e cavolfiore lesso * nido 10-12 mesi <u>no uovo</u> : tortino preparato senza uovo (4, 9,14)	Patate al prezzemolo *10-12 mesi : prosciutto cotto senza polifosfati e senza glutine (14)	Carote brasate VEGETARIANO (4, 14)	Bietola all'olio e limone (1,4, 14)	Cavolo verza stufato (4,14)
5	Minestrina con riso Spezzatino di vitello al pomodoro Patata lesse (4,14)	Pasta alle verdure di stagione Filetto di Pesce fresco Spinaci (1,3, 4, 14)	Passato di verdure con farro / orzo Crocchette di patate e formaggio* Cavolo verza a filini * nido 10-12 mesi <u>no uovo</u> : tortino preparato senza uovo (3, 4,9,14)	Polenta al ragù di vitello Ricotta / formaggio Verdure al forno (3,14)	Pasta all'olio e erbette Fagioli all'uccelletta Finocchi trifolati VEGETARIANO (4,14)
6	Orzotto alle verdure Scaloppina di petto di pollo al limone Bietoline rosse lesse (4, 14)	Pasta al pesto invernale Polpettone di verdure al pomodoro * Bietola all'olio * nido 10-12 mesi <u>no uovo</u> : tortino preparato senza uovo VEGETARIANO (4,9,14)	Pasta al ragù di carne Legumi all'olio Finocchi lessi trifolati (4, 14)	Pappa al pomodoro Hamburger di vitello Broccoletti all'olio (4, 14)	Pasta al ragù di verdure Filetto di pesce fresco Carote lesse (1,4,14)

MENU' INVERNO VALORI MEDI SETTIMANALI								
SETTIMANE	CALORIE	PROTEINE %	GRASSI %	CHO %	Proteine g.	Fibra g	Calcio mg	
1^ Settimana	441	14	30	56	16	5	143	
2^ Settimana	417	15	31	54	16	5	132	
3^ Settimana	433	14	30	56	15	5	131	
4^ Settimana	423	14	29	57	15	5	135	
5^ Settimana	425	14	29	57	15	5	144	
6^ Settimana	415	15	28	57	16	5	136	
Proteine: valori riferimento Linee Guida Regione Toscana g. 14/di								

PRIMAVERA – ESTATE (maggio- luglio)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	Crema di carote e porri con crostini Coniglio al forno con erbe aromatiche Patate al forno (4,14)	Farfalle al pomodoro Filetto di pesce fresco Verza stufata (1,4,14)	Pasta alla crema di cavolfiore Hamburger Carote olio e limone (4,14)	Pasta olio ed erbette Uovo strapazzato * Purè di verdure <i>* nido 10-12 mesi no uovo: bocconcini di petto pollo al pomodoro (4,9,14)</i>	Passato di legumi con riso Prosciutto crudo o cotto* Finocchi gratinati <i>*10-12 mesi : prosciutto cotto senza polifosfati e senza glutine (14)</i>
2	Risotto allo zafferano Bocconcini di petto di pollo alla salvia Misto di verdure cotte (barbe rosse- finocchi) (4)	Passato di verdure con riso Tortino di patate * Zucchine e carote lesse <i>* nido 10-12 mesi no uovo: VEGETARIANO (9,14)</i>	PIATTO UNICO Polenta all'olio con Spezzatino di vitello Spinaci all'olio (14)	Pasta al pesto di zucchine Formaggio Cavolfiore al vapore (3,4)	Pasta rose(ricotta e pomodoro) Filetto di pesce Fagiolini olio e limone (surgelati Bio) (1,3,4,9,14)
3	Passato di legumi con riso Sformato di verdure con ricotta (zucchine o cavolfiore) Carote , zucchine e patate bollite VEGETARIANO (3,9,14)	Mezze penne al pomodoro Filetto di pesce fresco Bietoline rosse bollite (1,4,14)	Gnocchi agli asparagi Formaggio Zucchine trifolate (3,4,9,)	Minestrina Pollo lesso Patate e carote trifolate (4,14)	Pastina olio erbette Omelette* Bietola o spinaci all'olio <i>* nido 10-12 mesi no uovo: Legumi all'olio (4,9)</i>
4	Pasta agli asparagi Vitello al forno con salsa di verdure Zucchine carote al pomodoro (4,14)	PIATTO UNICO Pasta al ragù di pesce fresco Legumi all'olio Verdure cotte (1,4)	Passato di verdura con riso Pollo o coniglio al forno al forno Purè di verdure (14)	Pasta al pomodoro (fresco*) e basilico Prosciutto crudo o cotto * Zucchine trifolate <i>10-12 mesi : prosciutto cotto senza polifosfati e senza glutine * se disponibile (4)</i>	Risotto olio e parmigiano Polpettine di verdure * Carote julienne <i>* nido 10-12 mesi no uovo: VEGETARIANO (3,4,9,)</i>

PRIMAVERA – ESTATE (luglio)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	Crema di pomodoro con crostini Coniglio al forno con erbe aromatiche Patate al forno (4,14)	Farfalle agli asparagi Filetto di pesce fresco Zucchine al pomodoro (1,4,14)	Pasta al pesto di basilico Formaggio fresco Bietoline rosse (1, 4)	Farro al pomodoro fresco (luglio servito freddo) Frittata con cipolline fresca * Purè di verdure * <i>nido 10-12 mesi no uovo: scaloppine di pollo al limone (4,9)</i>	Pasta e piselli Legumi all'olio Insalata di pomodori VEGETARIANO (4)
2	Farro al pesto di zucchine Pollo o al forno Misto di verdure cotte (4,)	Passato di verdure con orzo Patate gratinate al forno con formaggio Pomodori ad insalata VEGETARIANO (3,4,14)	PIATTO UNICO Pasta pomodori fresco basilico e dadi di mozzarella (luglio servito freddo) Legumi all'olio Carote julienne (3,4)	Pasta con zucchine e fiori di zucca Caprese Pomodori al basilico (3,4,14)	Pasta alle melanzane (con o senza pomodoro) Filetto di pesce fresco Zucchine olio e limone (1,4,14)
3	Pasta e ceci Ricotta/ formaggio fresco Zucchine trifolate (3, 4, 14)	Mezze penne al ragù di melanzane Filetto di pesce fresco Pomodoro maturi (1, 4, 14)	Gnocchi al pesto di basilico Hamburger di vitello Verdure cotte (4,9)	Orzo con ragù verdure di stagione Coniglio al forno Patate e carote trifolate (4,14)	Pasta alla pomarola Omelette * Caponata di verdure di stagione (carote, melanzane zucchine ,fagiolini, patata ..) (4, 9, 14) * <i>nido 10-12 mesi no uovo</i>
4	Pasta al pomodoro fresco e basilico Prosciutto crudo o cotto* Melone <i>*10-12 mesi : prosciutto cotto senza polifosfati e senza glutine (4)</i>	PIATTO UNICO Pasta al ragù di pesce fresco Legumi all'olio Insalata di pomodori maturi (1, 4, 14)	Passato di verdura con riso Scaloppine di petto di pollo al limone Patate trifolate (4,14)	Pasta ai peperoni Roast beef Zucchine e carote al pomodoro (4,14)	Crema di pomodoro con crostini Polpettine di verdure Misto di verdure cotte VEGETARIANO (4,9,14)

MENU' PRIMAVERA – ESTATE VALORI MEDI SETTIMANALI							
SETTIMANE	CALORIE	PROTEINE %	GRASSI %	CHO %	Proteine g.	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	432	15	29	55	17	4	129
2^ Settimana	431	14	29	57	15	4	141
3^ Settimana	422	14	29	57	15	5	141
4^ Settimana	446	15	27	58	17	4	145
Proteine: valori riferimento Linee Guida Regione Toscana g. 14/di							

RICETTARIO

PRIMO PIATTO	
Pasta o risotto in bianco, al pomodoro - pomarola	
riso o pasta	g 50
pomodori	q.b.
olio d'oliva extra-verGINE	g 5
parmigiano	g 4
basilico	q.b
<i>Pomarola : pomodoro, aglio cipolla, carota, sedano, basilico in estate , cuocere a fuoco moderato. A cottura ultimata aggiungere l'olio a crudo ed aggiustare in sale</i>	
<i>nel periodo estivo il pomodoro potrà essere fresco con basilico</i>	
NO BURRO - NO PEPPERONCINO	
Pasta rosè (ricotta e pomodoro)	
Pasta	g 50
Ricotta vaccina fresca	g 5
Sugo di pomodoro	g 10
olio d'oliva extra-verGINE	g 5
parmigiano	g 4
<i>Nel periodo estivo il sugo di pomodoro verrà sostituito con pomodoro fresco</i>	
Gnocchi al pomodoro	
Gnocchi di patate	g 150
Pomodoro	g 10
Aglio , cipolla, aromi	q.b.
Olio extravergine	g 5
Parmigiano reggiano	g 4
Gnocchi al pesto – pesto d'inverno	
Gnocchi di patate	g 150
Basilico – spinaci , pinoli	q.b.
Olio extravergine	g 5
Parmigiano	g4
Gnocchi al ragù di verdure	
Gnocchi di patate	g 150
Pomodoro, sedano carote, cipolla	g 10
Olio extravergine	g 5
Parmigiano	g 4

Pasta , farro , orzo al pesto di basilico Pasta comune Basilico , pinoli Olio extravergine Parmigiano	g 50 q.b, g 5 g 4
Pasta, farro, orzo al pesto d'inverno Pasta comune Spinaci o cavolo nero Cipolla, o scalogno Olio extravergine Parmigiano	g 50 q.b. q.b. g 5 g 4
<i>Stufare con cipolla/ scalogno le foglie di cavolo nero, passare al frullatore con aggiunta di pinoli , parmigiano e olio; Gli spinaci utilizzati freschi ed a crudo.</i>	
Pasta, farro, orzo al pesto di zucchine Pasta , farro, orzo comune Zucchine fresche , Cipolla bianca o scalogno Olio extravergine Parmigiano	g 50 q.b. q.b. g 5 g 4
<i>Stufare con cipolla/ scalogno le zucchine, passare al frullatore con aggiunta di pinoli , parmigiano e olio;</i>	
Pasta, riso al ragù di pesce Pasta comune Pesce fresco Olio extravergine Passata di pomodoro , aromi	g 50 g 20 g 5 q.b
Pasta, farro, orzo al ragù di verdure Pasta comune, orzo, farro Pomodoro, sedano carote, cipolla , ed altro Olio extravergine Parmigiano	g 50 g 20 g 5 g 4
<i>Stufare le verdure precedentemente ridotti a piccoli dadi.</i>	
Pasta o risotto alle verdure <i>(spinaci, zucchine e fiori di zucca , carciofi, porri, cavolfiore, broccoli radicchio, peperoni)</i> Riso , pasta verdure di stagione, cipolla olio d'oliva extra-verGINE Formaggio parmesano	g 50 g 20 g 5 g 4

Gnocchi alle verdure (spinaci, zucchine e fiori di zucca , carciofi, porri, cavolfiore, broccoli radicchio, peperoni) Gnocchi di patate verdure di stagione olio d'oliva extra-verGINE parmigiano	g 150 g 20 g 5 g 4
<i>Ridurre a dadi le verdure : cipolla, verdure di stagione esempio zucchine; far appassire in una casseruola con olio extravergine , bordo vegetale; aggiustare di sale .</i>	
<i>E' possibile condire la pasta con il sugo tale e qual oppure con una crema ottenuta passando al mixer le verdure cotte.. NO BURRO</i>	
Pasta – risotto all'erbe Pasta - riso olio d'oliva extra-verGINE parmigiano Origano, basilico, menta , erba cipollina , prezzemolo	g 50 g 5 g 4 q.b.
<i>E' un pasta bianca condita con olio e insaporita con trito di erbe aromatiche fresche; prezzemolo, erba cipollina, origano, menta .</i>	
Pasta alle melanzane Riso, pasta Melanzane cipolla, aromi olio d'oliva extra-verGINE parmigiano	g 50 g 20 q.b. g 5 g 4
<i>Stufare le melanzane in teglia con poco olio extravergine , cipolla; se gradito aggiungere un po' di passata di pomodoro, aggiustare di sale. La salsa può essere utilizzata tal quale oppure frullata a crema .</i>	
Pasta al ragù di carne Pasta , riso Carne magra aromi, passata di pomodoro olio d'oliva extra-verGINE	g 50 g 20 q.b. g 5
Risotto allo zafferano Riso cipolla, aromi - zafferano olio extravergine brodo vegetale Parmigiano	g 50 q.b. g 5 q.b. g 4
<i>Procedimento classico per la preparazione del risotto,a fine cottura verrà mantecato con parmigiano o con zafferano</i>	

Risotto alla parmigiana Riso cipolla Parmigiano reggiano olio extravergine brodo vegetale	g 50 q.b. g 4 g 5 q.b.
Pastina , riso in brodo di carne o vegetale pasta di piccolo formato parmigiano brodo vegetale-carne	g 40 g 5 q.b.
Pasta al ragù di vitello gratinata in forno pasta ragù di vitello parmigiano <u>Per la besciamella</u> latte ps. Farina	g 50 g 20 g 4 g 50 q.b.
Polenta al ragù di pesce o di carne farina gialla per polenta ragù di pesce o di carne	g 40 g 20
Polenta olio e parmigiano reggiano farina gialla per polenta Parmigiano Olio extravergine d'oliva	g 40 g 20 g. 4
Passato di verdure con pasta, riso,crostini, orzo o farro pasta o riso o crostini, orzo o farro verdure varie (carote, zucchine) olio extravergine d'oliva Parmigiano	g 40 q.b. g 5 g 4
Passato di legumi con crostini o pasta o riso , farro, orzo Crostini o pasta o riso, farro , orzo legumi secchi (fagioli, lenticchie, ceci) olio d'oliva extra-virgin	g 40 g 10 g 5
Crema di legumi con crostini Crostini Legumi secchi Olio d'oliva extra-virgin	g 40 g 10 g5

Brodo vegetale	q.b.
Crema di verdure con pasta, riso o crostini	
Pasta / riso	g 30
Verdura di stagione	g 50
Olio d'oliva extra-verGINE	g 5
Brodo vegetale	q.b.
NO LATTE NO BURRO	
<i>Stufare le verdure , la patata in una casseruola con aggiunta di brodo vegetale , passare al passatutto o frullare con il mixer</i>	
Pappa al pomodoro	
Pane toscano raffermo	g 40
Pomodori	g 30
aglio e aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g 5
Zuppa di legumi e cereali (es. farro e lenticchie,)	
Cereali - farro	g 30
legumi secchi - lenticchie	g 10
olio d'oliva extra-verGINE	g 5
brodo vegetale	q.b.
cipolla, sedano carote pomodoro	q.b
<i>Cuocere le lenticchie in acqua con sedano cipolla e pomodoro, a fine cottura conservare una parte di lenticchie intere frullare le restanti con le verdure, riunire le lenticchie ed il farro precedentemente lessato, condire con olio extravergine a crudo, ed aggiustare la densità della zuppa con aggiunta di brodo vegetale.</i>	
Pasta e fagioli o ceci o lenticchie, piselli	
Pasta	g 40
legumi secchi -	g 10
olio d'oliva extra-verGINE	g 5
brodo vegetale	q.b.
cipolla, sedano carote pomodoro	q.b
Procedimento classico	
Orzotto con verdure	
Orzo	g 40
brodo vegetale	q.b.
Verdure miste : cipolla, sedano carote porro, pomodoro (poco)	q.b
Olio extravergine oliva	g 5
<i>Iniziare la cottura dell'orzo in acqua bollente e poco salata, a parte ridurre le verdure a piccoli pezzi, a metà cottura dell'orzo aggiungere le verdure e completare la cottura con aggiunta di brodo vegetale</i>	

Zuppa di verdure con riso riso verdure miste di stagione parmigiano olio extravergine	g 40 g. 20 g 4 g 5
<i>Ridurre a pezzi le verdure di stagione (es. porri, zucca , oppure zucchine fagiolini carote) e cuocere in acqua con aggiunta di cipolla e se gradito del pomodoro per dare del colore; a metà cottura aggiungere il riso e completare la cottura. Deve risultare come una minestrone ' denso '</i>	
Crema di pomodoro con pasta, riso o crostini Pasta / riso Verdura di stagione Olio d'oliva extra-verGINE Brodo vegetale NO LATTE NO BURRO	g 40 q.b. g 5 q.b.
SECONDO PIATTO a base di carne	
Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, maiale magro a fette tipo scaloppina o a pezzo intero tipo fesa o roast beef, pollo o coniglio lesso	g. 35
<i>La carne può essere cucinata in vario modo, al forno in teglia con gli aromi, lessata ; se cotta in fono può essere arricchita di verdure : carote, sedano cipolla e pomodoro</i>	
Fettine di carne con limone, salvia, erbe aromatiche, agrumi Carne di vitello / pollame, maiale magro olio d'oliva extra-verGINE farina	g 35 g 5 q.b.
<i>es. Petto di pollo agli agrumi: stesso procedimento del petto di pollo al limone ma con miscela di succo di agrumi, arancio, limone pompelmo</i>	
Brasato alle verdure Carne di manzo - tacchino, magro pezzo intero, verdure miste: carote, sedano cipolla olio d'oliva extra-verGINE aromi	g 35 q.b. g 5 q.b.
<i>Procedimento classico della cottura brasata; le eventuali verdure aggiunte (sedano, cipolla e pomodoro) possono essere frullate con il mixer o con il passatutto per dare cremosità al condimento.</i>	
Bocconcini croccanti Bocconcini di petto di pollo o tacchino, vitello	g 35

Pan grattato olio d'oliva extra-verGINE aromi	q.b. g 5 q.b.
<i>Tagliare il pollo o il tacchino a pezzettini(bocconcini) rotolare nel pan grattato e cuocere in una teglia da forno appena unta ; rigirare di tanto in tanto per dorare tutte le superfici; si accompagna con uno spicchio di limone</i>	
Polpette di carne carne di vitello magra patata olio d'oliva extra-verGINE uova Pane grattato	g 35 g 50 g 5 q.b. circa 15 g q.b.
Hamburger di carne carne di vitello magra o tacchino olio d'oliva extra-verGINE	g 35 g 5
Pollo alla cacciatora Pollo Passata di pomodoro olio d'oliva extra-verGINE aromi,	g 35 g 10 g 5 q.b.
Spezzatino di carne di vitello o di tacchino in bianco Bocconcini di petto di tacchino olio d'oliva extra-verGINE aromi, rosmarino e aglio	g 35 g 5 q.b.
Spezzatino con patate Carne di manzo, vitello magro ridotta a cubetti Passata di pomodoro Patate olio d'oliva extra-verGINE aromi	g 35 q.b. g 80 g 5 q.b.

SECONDO PIATTO a base di uova	
Frittata alle verdure Uovo di gallina verdure miste di stagione Aromi, prezzemolo Olio extravergine	Mezzo g 20 q.b. g 5

Omelette Uovo di gallina Olio extravergine	Mezzo g. 5
SECONDO PIATTO a base di pesce	
Pesce impanato al forno filetto di pesce olio d'oliva extra-verGINE pangrattato/uovo	g 45 g 5 q.b.
Pesce agli aromi pesce olio d'oliva extra-verGINE aromi	g 45 g 5 q.b.
SECONDO PIATTO a base di verdura	
Sformato di verdure Verdure di stagione Uovo parmigiano/ ricotta latte p.s. Maizena	g 40 mezzo a bambino g 5 q.b q.b.
<i>Lavare e lessare le verdure, frullare , aggiungere le uova intere, il latte il parmigiano la maizena , amalgamare bene; cuocere in forno a 180 ° C per circa 20 minuti</i>	
Polpettine di verdure Verdure di stagione Uovo Ricotta vaccina Patata Farina o pane grattato	g 40 q.b/ mezzo a bambino g 10 g 50 q.b.
Tortino di patate Uovo Patata	q.b/ mezzo a bambino g 100

Olio extravergine parmigiano Con ricotta Ricotta vaccina	g 5 g 5 g 20
Tortino di verdure e prosciutto cotto Verdure di stagione Prosciutto cotto tritato Uovo Patata Olio extravergine Parmigiano grattugiato	g 30 g 10 q.b. g 50 g 5 q.b.
<i>Ci sono 2 procedimenti</i>	
A)Cuocere le verdure (esempio le zucchine o gli spinaci o il cuore dei carciofi), disporre a strati alternati le verdure ed il prosciutto in una teglia da forno, condire, sbattere l'uovo con il parmigiano, distribuire sulla teglia ,far cuocere in forno per circa 15- 20 minuti a 180°C. n.b. le verdure possono essere a piccoli pezzi o frullate	
b)disporre le verdure cotte in una pirofila da forno alterando strati di straccetti di prosciutto e verdure	
Tortino di verdure Verdure di stagione Uovo Patata Olio extravergine Parmigiano grattugiato	g 30 mezzo g 50 g 5 q.b.
Patate gratinate patate parmigiano pan grattato olio	g. 50 g. 20 q.b. g. 5
Crochette – polpettine di patate patate uovo ricotta parmigiano pan grattato olio	g. 50 q.b g. 20 g. 5 q.b. g. 5

Polpettone vegetariano	Zucchina, carota Piselli Pane raffermo Latte Uovo Parmigiano reggiano Olio extravergine Prezzemolo,pepe, aromi pan grattato	1/2+ 1/2 g.10 g.20 cc. 20 1/4 g. 5 q.b. q.b. q.b.
<i>Riducete in dadi le verdure e cuocetele a vapore, sbollentare i piselli , ammollate il pane nel latte, Sbattete l' uovo con il sale ed il pepe In una terrina unite le verdure , il pane strizzato, l'uovo sbattuto aggiungete il parmigiano un po' di pan grattato; mescolate bene il tutto. Rovesciate l'impasto su una foglio di carta da forno; chiudete il cartoccio e cuocete in forno a 180-190 °C per 30-40 minuti,oppure distendete in teglia e spolverate con poco pan grattato</i>		
Hamburger vegetali		
Legumi secchi Cipolla bianca Albumi Farina Olio extravergine		
<i>Cuocere i legumi, nel mixer: i legumi cotti, la cipolla, l'albumi e un pizzico di scorsa di limone, sale e poco pepe, frullare.Fare delle piccole hamburger o polpette infarinare e cuocere in teglia o in forno .</i>		
Polpette di legumi		
Legumi secchi Patata uovo parmigiano reggiano Aromi Olio extravergine Farina o pan grattato		
<i>Lessare i legumi e le patata, passarli al mixer, unire l'uovo, il parmigiano; fare delle piccole polpette infarinare e cuocer in forno o ripassare in teglia in una salsa di pomodoro fresco e prezzemolo.</i>		
Verdure gratinate al forno		

Verdure miste di stagione formaggio parmigiano o pecorino per la besciamella latte ps farina	g 40 g 20 g 50 q.b
<i>Cuocere le verdure precedentemente ridotte a dadi , disporle in una pirofila condire con olio e sale cospargere di formaggio ,ricoprirle con besciamella gratinare al forno</i>	

FORMAGGI
Mozzarella, Caciotta, stracchino, ricotta, Parmigiano reggiano

SALUMI
Prosciutto cotto o crudo magro

Uova(frittata)
Uova di gallina per frittata

CONTORNI	
Verdura cotta	
Verdura cruda mista	
Verdura gratinate al forno	
Verdure miste lesse	
Pane grattugiato	
Olio Extravergine	
<i>Cuocere le verdure a vapore, disporle in una teglia da forno e fare condire, eventualmente aggiungere un pizzico di pane grattugiato e far gratinare.</i>	
Patate	

LEGUMI
Secchi per contorno
Secchi per minestre

CONDIMENTO
Olio extravergine di oliva

FRUTTA O DESSERT

Frutta di stagione

g 100

PANE

Pane toscano, multicereale

g 30

ALLERGENI



- 1) PESCE , 2) MOLLUSCHI, 3) LATTICINI , 4) GLUTINE, 5) FRUTTA A GUSCIO, 6) CROSTACEI, 7) ARACHIDI
8) LUPINI, 9)UOVA, 10) ANIDRIDE SOLFOROSA, 11) SOIA, 12) SESAMO, 13) SENAPE, 14) SEDANO**