

## RICETTARIO INVERNALE 2024/25

### LUNEDI' 1 SETTIMANA INVERNALE

#### PASTA OLIO E GRANA

Lessare la pasta e scolare. Condire con l'olio EVO. Servire il Grana a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	50	60	80
	Parmigiano	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

#### FRITTATA CON FORMAGGIO

Prendere l'uovo pastorizzato UHT unire il latte ed il grana al composto mescolando in continuazione. Utilizzare una teglia precedentemente scaldata con una spennellata di olio EVO. Posizionare all'interno il composto ed infornare <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Uova	40	60	80
	Latte UHT	10	15	20
	Olio Evo	4	5	5

#### SPINACI ALL'OLIO

Cuocete a vapore gli spinaci Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Spinaci surgelati	80	100	120
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	5

#### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

#### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MARTEDI' 1 SETTIMANA INVERNALE

### RISOTTO ALLA ZUCCA

<p>Utilizzare zucca a cubetti gelo, lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il grana.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Riso	50	60	80
	Zucca	40	50	60
	Cipolle	5	5	5
	Olio Evo	5	5	5

### FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE

Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
Formaggio spalmabile	50	50	50

### PATATE AL VAPORE

<p>Passate le patate al forno al vapore. Scolarle e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate	100	110	120
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MERCOLEDI' 1 SETTIMANA INVERNALE

### PASTA PASTICCIATA (con ragù di manzo)

<b>Ragù:</b> Tritare finemente gli odori finemente e farle appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. <b>Besciamella:</b> far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore, versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi e far bollire. <b>Pasta :</b> Cuocete la pasta in abbondante acqua salata scolatela molto al dente, amalgamate con tutti gli altri ingredienti compresa la mozzarella ed infornate con forno secco per 10 minuti cospargendone la cima con grana grattugiato <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta secca	30	40	50
	grana	5	5	10
	Fior di latte	15	15	15
	Spalla bovino	20	20	30
	Pomodori pelati	110	120	120
	Carote	3	4	5
Cipolle	3	3	4	

### CAROTE AL VAPORE

Cuocete a vapore le carote Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Carote surgelate	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 1 SETTIMANA INVERNALE.

### PASTA AL POMODORO

<p>Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola.</p> <p>Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	50	60	80
	Carote	3	4	5
	Cipolla	3	3	4
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	70
	Parmigiano	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### LENTICCHIE IN UMIDO

<p>Fate soffriggere gli odori, unite i pelati e cuocete per 10 minuti poi aggiungete le lenticchie precedentemente e portate a cottura. Conditele a fine cottura con olio EVO</p> <p>Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Lenti secche	40	50	60
	Carote	3	4	5
	Cipolla	3	3	4
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	60	70	70
	Olio EVO	4	4	4

### BROCCOLETTI AL VAPORE

<p>Cuocete al vapore in forno i broccoletti Scolarle e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p>Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Broccoletti surgelati	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## VENERDI' 1 SETTIMANA INVERNALE

### PASSATO DI VERDURE CON FARRO

<p>Mettete a cuocere in una pentola il le verdure precedentemente tagliate in piccoli pezzi.</p> <p>Quando cotto passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte il farro, scolarlo ed unirlo al passato. Condire con olio.</p> <p>Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Farro	30	40	45
	Zucchine fresche	20	25	30
	Spinaci gelo	10	15	20
	Patate fresche	20	25	25
	Carote fresche	20	25	25
	Piselli gelo	10	15	15
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### FILETTO DI NASELLO OLIO E LIMONE

<p>Prendete i filetti di nasello (correttamente scongelati). Disponeteli in una teglia oliata ed infornare a cottura ultimata unire il succo di limone</p> <p>Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di nasello surgelato	60	70	80
	Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	4	4,5	5

### FAGIOLINI AL VAPORE

<p>Cuocete a vapore i fagiolini Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p>Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Fagiolini surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## LUNEDI' 2 SETTIMANA INVERNALE.

### PASTA INTEGRALE ALLE ZUCCHINE

Preparare una salsa con le zucchine al vapore frullatele ed unite il grana. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa preparata. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	40	50	60
	Zucchine gelo	70	80	90
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### ARROSTO DI LONZA AL ROSMARINO

Eliminare la cordonatura dalla lonza e posizionarla in forno in una teglia precedentemente oliata. Aggiungere brodo vegetale in cottura Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Lonza di maiale	50	60	70
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	4	5	5

### PURE'

Fate scaldare il latte con il burro, aggiungete i fiocchi e amalgamare prima di servire aggiungere il grana <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Latte uht intero	100	120	140
	Fiocchi di patate	20	25	30
	Burro	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MARTEDI' 2 SETTIMANA INVERNALE.

### PASSATO DI VERDURE CON ORZO

<p>Mettete a cuocere in una pentola il minestrone. Quando cotto passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte l'orzo scolarlo e unirlo al passato di verdura. Condire con olio. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Minestrone gelo	60	80	100
	Orzo	25	30	40
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### FILETTO LIMANDA ALL'OLIO E LIMONE

<p>Prendete i filetti di limanda (correttamente scongelati). Disponeteli in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungete il succo di limone <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di nasello surgelato	60	70	80
	Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	4	4,5	5

### SPINACI FILANTI

<p>Cuocete al vapore in forno gli spinaci. Scolarle e condire con olio EVO. Aggiungere il grana. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Erbette surgelate	100	120	150
	Grana	10	15	15
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MERCOLEDI' 2 SETTIMANA INVERNALE.

### PIZZA MARGHERITA

Disponete la pizza fresca su una teglia, disponete la passata di pomodoro successivamente unite la mozzarella precedentemente tagliata ed infornare fino a cottura ultimata <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Base per pizza	100	130	150
	Passata di pomodoro	30	40	50
	Mozzarella per pizza	20	30	40
	Olio EVO	6	7	7

### RICOTTA FRESCA

Ricotta	Nido g	Materna g	Primaria g
	30	50	70

### FAGIOLINI AL VAPORE

Cuocete a vapore i fagiolini Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Fagiolini surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 2 SETTIMANA INVERNALE.

### GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO

<p>Fate soffriggere con l'olio la cipolla quando imbrionite aggiungete i pelati e portate a cottura.</p> <p>Lessare i gnocchetti, scolarli e condirli con la salsa preparata.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Gnocchi di patate	60	80	100
	Cipolle	5	5	5
	Pomodori pelati	40	50	50
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### HAMBURGER DI CECI

<p>Disponete gli hamburger ancora congelati in una teglia precedentemente oliata e portate a cottura</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Lenti secche	50	80	100
	Olio EVO	4	4	4

### ZUCCHINE AL VAPORE

<p>Cuocete a vapore le zucchine Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Zucchine surgelate	80	100	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## VENERDI' 2 SETTIMANA INVERNALE.

### PASTINA IN BRODO VEGETALE

Fare bollire in acqua calda carote, zucchine. Sedano e patate realizzando un brodo vegetale. Al suo bollore aggiungere la pastina. Servire il grana a tavola. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	30	40	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### UOVA STRAPAZZATE AL GRANA

Prendere l'uovo pastorizzato UHT unire il latte e il grana al composto mescolando in continuazione. Utilizzare una teglia precedentemente scaldata con una spennellata di olio EVO. Posizionare all'interno il composto ed infornare <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Uova	40	60	70
	Latte UHT	10	15	20
	Grana	10	15	15
	Olio Evo	4	5	5

### CAROTE AL VAPORE

Cuocete a vapore le carote Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Carote surgelate	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## LUNEDI' 3 SETTIMANA INVERNALE

### PASTA AL PESTO

<p>Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere, se necessario poca acqua di cottura. Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	60	70	80
	Pesto	15	20	25

### TORTINO DI PATATE E FAGIOLINI

<p>Lavare e lessare le patate; sbuciarle e passarle. Unire le uova, il latte, e i fagiolini precedentemente lessati. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il grana ed infornare. Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate	100	120	140
	Fagiolini gelo	20	25	30
	Latte UHT	10	15	20
	Uova	5	7	7
	grana	3	3,5	3,5
	Olio EVO	4	4,5	4,5

### BROCCOLETTI AL VAPORE

<p>Cuocete al vapore in forno i broccoletti Scolarle e condire con olio EVO. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Broccoletti surgelati	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MARTEDI' 3 SETTIMANA INVERNALE

### CREMA DI FAGIOLI CON RISO

<p>Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio. Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Riso	20	30	35
	Fagioli secchi borlotti/ cannellini	12	20	25
	Carote	3	5	5
	Cipolle	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	5	5
	Pomodori pelati	10	10	15
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### ZUCCHINE TRIFOLATE

<p>Cuocete al vapore in forno le zucchine. Scolarle e condire con olio EVO. Unite il prezzemolo Usare sale iodato con moderazione</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Zucchine surgelate	100	120	150
	Prezzemolo	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MERCOLEDI' 3 SETTIMANA INVERNALE.

### ORZOTTO GIALLO

<p>Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire l'orzo. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente a cottura ultimata togliere dal fuoco e aggiungere il grana.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Orzo perlato	50	60	70
	Brodo vegetale	qb	qb	qb
	Cipolla	3	3	5
	grana	10	15	15
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### NASELLO ALLA MUGNAIA

<p>Prendete i filetti di nasello (correttamente scongelati) e cospargeteli di farina. Disponeteli in una teglia oliata ed infornare, aggiungendo un po' di brodo vegetale. A cottura ultimata spolverate di prezzemolo fresco finemente tagliato</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di nasello surg.	60	70	80
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Farina bianca 00	7	10	10
	Olio EVO	4	4,5	4,5

### ERBETTE ALL'OLIO

<p>Cuocete al vapore in forno le erbe. Scolarli e condirli con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Erbette surgelate	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 3 SETTIMANA INVERNALE.

### VELLUTATA DI CAROTE CON FARRO

<p>Mettete a cuocere in una pentola con poca acqua le carote e le patate precedentemente tagliate a pezzetti e portate a semi-cottura, frullate e create una crema (se necessario allungate con brodo vegetale). Aggiungete il farro e ultimate la cottura. Condire con olio. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Carote fresche	80	100	150
	Farro secco	15	20	25
	Patate fresche	20	30	35
	Olio EVO	4	5	5

### MOZZARELLA

Mozzarella bocconcini		Nido g	Infanzia g	Primaria g
		30	50	70

### PATATE PREZZEMOLATE

<p>Passate le patate al forno al vapore. Scolarle e condire con olio EVO. Aggiungete il prezzemolo Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate	100	120	150
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## VENERDI' 3 SETTIMANA INVERNALE.

### PASTA INTEGRALE AL POMODORO

Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa. Servire il grana a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta integrale	50	60	80
	Carote	3	4	5
	Cipolla	3	3	4
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	60	70	70
	grana	5	5	5
Olio EVO	3,5	3,5	3,5	

### PETTO DI POLLO AL FORNO

Tagliate a fettine sottili il petto di pollo disponetelo su una teglia precedentemente oliata passare il forno secco e se necessario bagnare con un po' di brodo vegetale  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Petto di pollo	50	60	80
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### ERBETTE ALL'OLIO

Cuocete al vapore in forno le erbe scolatele e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Erbette surgelate	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## LUNEDI' 4 SETTIMANA INVERNALE

### RISOTTO INTEGRALE ALLE VERDURINE

<p>Lavare e mondare le verdure, tagliatele a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il grana.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Riso integrale	50	60	70
	Cipolla	3	3	4
	Carote fresche	5	10	10
	Zucchine fresche	5	10	15
	Piselli gelo	5	10	10
	Erbette gelo	5	10	15
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### POLPETTE DI MANZO IN UMIDO

<p>Far appassire nell'olio la cipolla tritata finemente, aggiungere i pomodori passati e far cuocere. Unire le polpette congelate dopo la cottura a forno.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Spalla bovino	25	30	40
	Spalla vitello	25	30	30
	Passata	15	20	20
	Cipolla	3	3	4
	Uova	2,5	2,5	3
	Pane raffermo	5	6	7
	Olio EVO	4	4,5	4,5

### SPINACI AL VAPORE

<p>Cuocete a vapore gli spinaci Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Spinaci surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MARTEDI' 4 SETTIMANA INVERNALE.

### PASTA AL POMODORO E MELANZANE

<p>Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati e le melanzane a dadini e fate appassire. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa. Servire il grana a tavola.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	50	60	80
	Melanzane	15	20	30
	Carote	3	4	4
	Cipolla	3	3	4
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	60	70	70
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### FILETTO DI LIMANDA GRATINATO

<p>Prendete i filetti di limanda (correttamente scongelati). Passateli nel pangrattato. Disporle in una teglia oliata ed infornare.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di limanda surgelata	60	70	80
	Pangrattato panatura	3,5	4	5
	Olio EVO	4	4,5	5

### FINOCCHI AL VAPORE (ANCHE CRUDI INISALATA)

<p>Cuocete a vapore i finocchi. Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p> <p>In alternativa finocchi crudi in insalata</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Finocchi surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MERCOLEDI' 4 SETTIMANA INVERNALE.

### PASSATO DI LEGUMI CON FARRO

<p>Mettete a cuocere in una pentola i legumi lasciati in ammollo tutta la notte, aggiungete le patate a piccoli pezzi con acqua sufficiente Quando cotto passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Sciacquare il farro e aggiungetelo alla cottura. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Piselli gelo	10	15	20
	Cannellini secchi	10	15	20
	Borlotti secchi	10	15	20
	Patate fresche	20	25	25
	Lenti secche	20	25	25
Farro	25	30	40	

### ZUCCHINE ALL'OLIO

<p>Cuocete al forno a vapore le zucchine, se necessario scolarle e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Zucchine surgelate	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 4 SETTIMANA INVERNALE.

### RAVIOLI DI MAGRO AL BURRO E SALVIA

<p>Lessare i ravioli di magro Scolarli e condirli con olio EVO e le foglie di salvia fresca precedentemente lavate con cura. A cottura ultimata aggiungere il grana. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Tortellini di magro	65	80	100
	Grana	7	7	10
	Olio EVO	7	7	7

### FRITTATA CON SPINACI

<p>Prendere l'uovo pastorizzato UHT unire il latte e il grana al composto mescolando in continuazione. Unite gli spinaci precedentemente cotti al vapore e tagliuzzati. Utilizzare una teglia precedentemente scaldata con una spennellata di olio EVO. Posizionare all'interno il composto ed infornare <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Uova	40	60	80
	Latte UHT	15	15	20
	Spinaci gelo	30	40	45
	Olio Evo	4	5	5

### CAROTE AL VAPORE

<p>Cuocete a vapore le carote Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b> In alternativa finocchi crudi in insalata</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Carote surgelate	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## VENERDI' 4 SETTIMANA INVERNALE.

### LASAGNE (PIATTO UNICO)

<p><b>Ragù:</b> Tritare finemente gli odori finemente e farle appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare.</p> <p><b>Besciamella:</b> far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore, versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi. Aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire.</p> <p><b>Lasagna:</b> cospargere la teglia con un po' di ragù. Foderare con un primo strato di sfoglia. Distribuire sulla superficie il fior di latte tritato, alcuni cucchiari di ragù e besciamella. Spolverizzare con parmigiano. Fare un altro strato di lasagna (a 90° dalle precedenti) e continuare alternando sfoglia e condimento. Finire con besciamella e ragù. Bucare la lasagna con una forchetta. Infornare. Prima di servire lasciar riposare 10 minuti.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta all'uovo secca	30	40	50
	Parmigiano	5	5	5
	Fior di latte	15	15	20
	Spalla bovino	15	15	20
	Pomodori pelati	110	120	120
	Carote	3	4	4
	Cipolle	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Olio EVO	3,5	3,5	5
	Latte UHT	30	40	45
	Farina	3	4	5
	Noce moscata	qb	qb	qb
	burro	3	4	5

### FAGIOLINI AL VAPORE

<p>Passate i fagiolini al forno al vapore. Condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Fagiolini surg.	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150