



ALLEGATO 6 A – MENU' ASILI NIDO - LINEE GUIDA E RICETTARIO

LINEE GUIDA

1. INDICAZIONE PER L'ELABORAZIONE DEI MENU'

Per i bambini non svezzati o in fase di svezzamento (6 -12 mesi) si devono seguire le prescrizioni del pediatra curante. In particolare deve essere fornito il latte con cui i bambini sono abitualmente alimentati a casa. Non devono essere somministrati ai bambini alimenti non espressamente citati dai pediatri, quali ad esempio sale, preparati per brodo, miele e zucchero.

E' necessario comunque tener presente che anche nel periodo successivo allo svezzamento e fino all'acquisizione di una dieta libera è necessario rispettare la progressiva introduzione di alimenti concordata con i genitori ed il pediatra del bambino. In particolare, se prescritto dal pediatra curante, devono essere forniti anche ai bambini di età superiore ai 12 mesi l'idoneo latte di proseguimento ed il latte per lattanti.

Nei piatti proposti nei menù per i bambini da 6 - 12 mesi e da 12 - 36 mesi non è ammesso l'utilizzo di preparati per brodo. Per i bambini da 6 - 12 mesi deve essere vietata anche l'introduzione del sale, del miele e dello zucchero.

In ogni caso, nessun alimento non ancora introdotto a casa dovrà essere proposto nell'ambito dell'asilo nido.

Si precisa, inoltre, che:

- il consumo della frutta può essere anticipato a metà mattina;
- per i bambini in fase di svezzamento gli alimenti presentati sono comunemente uniti in pappe, formando dei piatti unici;
- Il budino dovrà essere prodotto esclusivamente nelle cucine con latte, zucchero, farina o fecola di patate, vaniglia o cacao.

2. INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

- Le razioni degli alimenti indicate nelle Tabelle dietetiche (allegato 8) corrispondono sempre all'alimento crudo e al netto degli scarti.
- Si consiglia di non distribuire la doppia razione del primo e del secondo piatto. Si potrà fare il bis di frutta e verdura.
- Si consiglia di distribuire il pane con il secondo piatto.
- Si consiglia di non assumere mai atteggiamenti coercitivi per costringere alla consumazione di un cibo non gradito o per completare la razione assegnata;
- Il passaggio tra gli alimenti proposti a 6-12 mesi e quelli a 12-36 mesi non deve essere repentino e imposto, ma graduale e proposto.
- Devono essere rispettati i ritmi e le tappe che ogni bambino fisiologicamente percorre in accordo con quanto concordato con i genitori e il pediatra curante. Le educatrici del nido possono costituire per la madre, a questo proposito, un valido aiuto per superare alcuni problemi alimentari con una strategia condivisa, anche avvalendosi di un contesto diverso da quello familiare.

Come cuocere gli alimenti

La scelta degli alimenti è fondamentale per impostare correttamente la ristorazione. Altrettanto fondamentali sono i metodi di cottura che devono essere semplici, ma nello stesso tempo devono far sì che i cibi siano appetibili.



A tale scopo l'utilizzo di piante aromatiche e di spezie insieme all'abilità del cuoco/a devono fare in modo che il gradimento dei pasti sia al massimo, e che i bambini accettino di buon grado il pasto dell'Asilo Nido.

Entriamo quindi nei dettagli:

- Nella cottura dei cibi si deve escludere la cottura in olio (frittura).
- Il condimento previsto deve essere di regola aggiunto a fine cottura.
- La cottura di secondi piatti deve avvenire, di regola, al forno.
- Gli alimenti avanzati non devono essere riciclati.
- Gli alimenti, anche precucinati, non devono essere congelati.
- I cibi non devono essere cucinati il giorno antecedente il consumo.

Campionatura degli alimenti consumati in mensa

E' necessario effettuare la campionatura degli alimenti, per garantire la rintracciabilità dei prodotti consumati nei giorni precedenti l'insorgenza di sintomatologia collettiva di una sospetta tossinfezione alimentare.

La campionatura deve essere effettuata con la seguente procedura:

- **presso ogni punto di consumo si preleva, durante la fase di distribuzione dei pasti, un campione rappresentativo, di almeno 150 grammi, del primo e del secondo piatto nonché del contorno;**
- il campione viene conservato separatamente in idonei contenitori sterili, chiusi e muniti di etichetta recante la data, l'alimento contenuto, il luogo del prelievo e il nominativo dell'operatore che lo ha eseguito;
- il campione **deve essere conservato a temperature non superiori a +4 C per un periodo non inferiore a 72 ore.**
- il prelevamento del campione **deve essere effettuato con le regole della asepsi, a cura di personale appositamente istruito.**

Conservazione degli alimenti

Per la modalità di conservazione e per l'utilizzo delle derrate alimentari bisogna attenersi alle indicazioni obbligatorie riportate nelle etichette dei singoli prodotti.

Indicazione per la scelta di alcuni alimenti

Nel pesce surgelato deve essere indicata la percentuale di glassatura e il peso del prodotto al netto, che dovrà servire per il calcolo delle grammature.

Menù di emergenza

Qualora ci fosse la necessità, per cause non prevedibili, si potrà attuare un menù di emergenza, che potrebbe prevedere:

- pasta o riso in bianco
- formaggio e/o prosciutto
- contorno
- pane

Merende

Per i bambini che si fermano all'asilo nido per il prolungamento è prevista una merenda.

Gli alimenti da utilizzare possono essere oltre la frutta fresca:

- frutta spremuta;
- frutta in macedonia;
- frutta frullata;
- yogurt intero o alla frutta o con l'aggiunta di frutta fresca o cereali;
- biscotti secchi;
- latte intero fresco;



- crackers non salati;
- torta prodotta nel centro cottura;
- pane con cioccolato o marmellata;
- gelato;
- budino prodotto nel centro cottura.

Svezramento

Per i bambini inseriti all'Asilo Nido in fase di svezramento si dovranno seguire le indicazioni del pediatra curante.

L'introduzione di nuovi alimenti dovrà essere effettuata a casa e mai all'Asilo Nido.

RICETTARIO

Di seguito sono elencate alcune ricette che possono essere inserite o sostituite ai piatti equivalenti indicati nei menù.

PREPARAZIONI BASE

BRODO DI CARNE

Far bollire un litro di acqua con due carote e due zucchine aggiungere la carne e portare a cottura. Filtrare il brodo ottenuto, usando la carne come secondo e le verdure come contorno.

BRODO VEGETALE

Far bollire in un litro di acqua una o due patate sbucciate, una o due carote e qualche zuccina. A cottura ultimata si filtra il brodo vegetale, usando le verdure come contorno.

PRIMI PIATTI

PAPPA DI CEREALI CON CARNE o FORMAGGIO (Prima pappa lattanti). *Piatto unico*

Cuocere nel brodo vegetale (150-200 gr) la farina di cereali (gr 30), aggiungere la carne cotta al vapore e frullata (gr 40) o omogeneizzata o liofilizzata (grammatura equivalente) o formaggio fresco (gr 30), la verdura passata (gr 40-80), l'olio extravergine (gr 5-10) e il parmigiano grattugiato (gr 5). Le grammature vanno adattate all'età e alla consistenza che si desidera ottenere.

MINISTRA CON CARNE TRITATA. *Piatto unico*

Preparare del brodo di carne e dopo averlo filtrato, cuocervi la pastina o la crema di cereali; aggiungere la carne tritata, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

MINISTRA DI CARNE CON VERDURE. *Piatto unico*

Preparare del brodo vegetale aggiungendo anche la carne. Cuocere nel brodo ottenuto la pastina di piccolo formato o la crema di cereali, aggiungere la carne tritata, la verdura passata, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

CREMA DI CEREALI IN BRODO VEGETALE. *Piatto unico*

Preparare il brodo vegetale, filtrare senza schiacciare le verdure, cuocere la crema di riso e a cottura ultimata aggiungere l'olio extravergine e a piacere la carne frullata.

SEMOLINO AL FORMAGGIO. *Piatto unico*

Preparare il brodo vegetale. Cuocere nel brodo il semolino, a fine cottura aggiungere la ricotta o la crescenza, la verdura passata, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

PAPPA DI CEREALI CON RICOTTA. *Piatto unico*

Cuocere nel brodo vegetale la farina di cereali, a cottura ultimata aggiungere la ricotta schiacciata, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.



PAPPINA CON PANCOTTO. *Piatto unico*

Portare ad ebollizione 200 gr di acqua, aggiungere 20 gr di pangrattato o 30 gr di pane. Far cuocere per qualche minuto, passare al setaccio e aggiungere, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato. Aggiungere, per renderlo un piatto unico, della carne frullata o omogeneizzata.

PANCOTTO CON VERDURE E FORMAGGIO. *Piatto unico*

Preparare il brodo vegetale e cuocere il pangrattato o il pane. Aggiungere la verdura passata, la ricotta o la crescenza e l'olio extravergine.

PASTINA IN BRODO. *Piatto unico*

Cuocere nel brodo vegetale o di carne la pastina del formato più piccolo. Aggiungere la carne frullata o omogeneizzata, le verdure passate, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

MINISTRINA DI ZUCCA

Cuocere la zucca, opportunamente pulita, in acqua. Filtrare il brodo, cuocervi la pastina o il semolino o la farina di cereali. Aggiungere il passato di zucca e condire con olio extravergine e parmigiano grattugiato.

PASTINA CON RICOTTA. *Piatto unico*

Cuocere la pastina, a parte sciogliere in poca acqua calda la ricotta. Condire la pasta con la ricotta e aggiungere l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

MINISTRA DI PATATE

Tagliare le patate a dadini, farle cuocere in poca acqua. Frullarle con latte e poco olio extravergine, servire con parmigiano grattugiato e poco prezzemolo tritato.

PASTA AL PESTO

Tritare finemente il basilico; mescolarlo in una ciotola con l'olio extravergine, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale.

Condire la pasta appena scolata con il pesto ottenuto.

RISOTTO CON VERDURE

Tagliare a dadini o tritare la verdura scelta (zucchini, zucca, carote, carciofi, porri, sedano, pomodori, finocchi, patate,...)

Far cuocere in poca acqua la cipolla tritata, aggiungere le verdure, un pizzico di sale e qualche cucchiaio di acqua, far cuocere per 10/15 minuti. Aggiungere il riso e portare a cottura con brodo vegetale.

A cottura ultimata unire con l'olio extravergine, il parmigiano grattugiato e poco prezzemolo tritato.

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

Far cuocere la cipolla tritata in poca acqua. Aggiungere il riso, il sale e poco alla volta il brodo vegetale. A fine cottura aggiungere l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

RISO MANTECATO

Mettere a bollire metà del latte (gr 150 cad.) e al primo bollore versare il riso e far cuocere mescolando, affinché non si attacchi, aggiungere man mano l'altro latte ben caldo. Condire con un pizzico di sale e a fine cottura aggiungere il parmigiano grattugiato.

RISO E PREZZEMOLO IN BRODO

Tagliare finemente le patate (gr 40 cad.) e farle cuocere nel brodo vegetale; aggiungere il riso. A fine cottura unire il prezzemolo tritato, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

RISOTTO CON PISELLI o altri legumi. *Piatto unico*

Tritare finemente la cipolla e farla cuocere in poca acqua; aggiungere i piselli e poco brodo vegetale. Far cuocere per qualche minuto. Unire il riso e portare a cottura. Servire con olio extravergine e parmigiano grattugiato.



GNOCCHI DI ERBETTE CON RICOTTA. *Piatto unico*

Ingredienti: erbette fresche gr 60, ricotta gr 40, 1 uovo ogni 6 porzioni, farina q.b., noce moscata q.b., olio extravergine, parmigiano grattugiato.

Cuocere le erbette fresche al vapore, strizzarle e tritarle. Fare un impasto con le erbette, la ricotta, le uova, il sale, la noce moscata e il parmigiano. Formare gli gnocchi e passarli nella farina. Cuocere gli gnocchi ottenuti e condirli con olio extravergine e parmigiano grattugiato.

GNOCCHETTI DI PATATE

Ingredienti: patate gr 100, farina q.b., 1 uovo ogni 10 porzioni, sale.

Lessare le patate, sbucciarle e formare un impasto con la farina, le uova e il sale. Amalgamare bene e, ottenuta una pasta morbida, formare gli gnocchi. Far cuocere gli gnocchi e condirli con olio extravergine o sugo di pomodoro e parmigiano grattugiato.

PASTA O RISO IN BIANCO

Cuocere la pasta in acqua salata, portare a cottura e scolare parte dell'acqua. Condire con olio extravergine e parmigiano grattugiato.

MINISTRA O ZUPPA D'ORZO

Ingredienti: orzo perlato, carote, sedano, erbette, patate, olio extravergine, parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato a piacere.

Pulire e lavare accuratamente le verdure e metterle a cuocere con l'orzo per almeno 1 ora. A cottura ultimata servire con olio extravergine, parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato.

Variante: Si può sostituire l'orzo e con grano saraceno o miglio.

PASTA ASCIUTTA AL POMODORO

Far cuocere la pastina; a parte passare al setaccio dei pomodori maturi, scottati in acqua bollente. Condire con il sugo ottenuto la pasta scolata, aggiungere l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

PASTA AL SUGO DI CARNE. *Piatto unico*

Aggiungere alla carne tritata uno o due pomodori passati al setaccio. Cuocere a fuoco moderato; a fine cottura aggiungere l'olio extravergine crudo.

Condire, con il sugo ottenuto, la pasta scolata e cospargere di parmigiano grattugiato.

PASTA AL SUGO DI POMODORO

Mettere la cipolla, finemente tritata, in poca acqua e far cuocere a fuoco bassissimo. Quando la cipolla è ben cotta aggiungere i pomodori pelati o freschi passati e un pizzico di sale. Lasciar cuocere per circa venti minuti.

Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo preparato, l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

Si possono aggiungere a piacere basilico o prezzemolo tritato.

PASTA CON LA RICOTTA. *Piatto unico*

Frullare la ricotta con l'olio extravergine, il sale, la noce moscata e qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.

Condire la pasta con la salsa ottenuta e il parmigiano grattugiato.

PASTA AL SUGO DI POMODORO CRUDO

Tagliare i pomodori freschi e togliere i semi; quindi frullarli con l'olio extravergine e il basilico.

Cuocere la pasta e condirla con la salsa ottenuta.

PASSATO DI VERDURE CON CROSTINI

Lavare accuratamente le verdure (patate, carote, cipolle, porri, e altre verdure di stagione) e tagliarle finemente. Metterle a cuocere in poca acqua con il sale e dei pomodori freschi o pelati passati. A fine cottura frullare le verdure e aggiungere l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.



Preparare i crostini con pane raffermo tagliato a dadini, senza l'aggiunta di olio e sale e dorato in forno.

INSALATA DI RISO. *Piatto unico*

Far cuocere il riso in abbondante acqua salata. Scolarlo e passarlo in acqua fredda.

Tagliare a dadini i pomodori freschi eliminando i semi, tagliare a dadini la mozzarella e l'emmenthal, tritare le carote.

Condire il riso con i formaggi, i pomodori, le carote, del basilico tritato, l'olio extravergine e del succo di limone.

A piacere si possono aggiungere dei piselli scottati in acqua acidulata con limone.

STRACCIATELLA. *Piatto unico*

In una terrina sbattere le uova (1 per porzione), aggiungere un pizzico di sale e il semolino.

Versare a poco a poco del brodo vegetale freddo e con una frusta sciogliere bene il composto.

Mettere sul fuoco del brodo di carne o vegetale e quando bollerà versare molto lentamente il composto mescolando sempre con la frusta. Lasciare bollire per qualche minuto a fuoco basso.

Servire con olio extravergine e parmigiano grattugiato.

CREMA DI VERDURA O DI PORRI

Pulire la verdura prescelta. tagliarla finemente e farla cuocere in poca acqua salata; frullare la minestra in modo da ottenere una crema, far cuocere ancora 5 minuti e servire con olio extravergine parmigiano grattugiato ed eventualmente con pane tostato a dadini.

MINISTRA DI LEGUMI. *Piatto unico*

Mettere in ammollo i legumi 12-24 ore prima.

Tritare la cipolla e farla cuocere in poco brodo vegetale; unire i legumi e un rametto di rosmarino o qualche foglia di alloro o altri aromi. Far cuocere con brodo vegetale per circa 2 ore. A cottura ultimata passare i legumi, o parte di essi, aggiungere la pasta o il riso e portare a cottura. Servire con olio extravergine.

CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI. *Piatto unico*

Si procede come la minestra di legumi. A fine cottura si passano tutti i legumi e si serve la crema con crostini di pane leggermente abbrustolito in forno.

Variante: si può fare la crema usando anche i porri.

RISOTTO CON ZAFFERANO

Tritare la cipolla e farla cuocere in poco brodo vegetale. Aggiungere il riso e poco alla volta il brodo vegetale caldo. A fine cottura aggiungere lo zafferano (circa una bustina per ogni 6 bambini) sciolto in poco brodo vegetale. Servire con olio extravergine e parmigiano grattugiato.

PIZZA. *Piatto unico*

Stendere l'impasto lievitato per pizza, metterlo in una teglia appena unta d'olio (oppure utilizzare la carta da forno).

Condire la pasta con pomodoro, mozzarella, origano o basilico e l'olio extravergine. Far cuocere in forno caldo.

POLENTA PASTICCIATA *Piatto unico*

Ingredienti: farina di mais gr 40, formaggio gr 30 oppure carne macinata gr 30. pomodori freschi o pelati gr 30 olio extravergine, parmigiano grattugiato, sale.

SECONDI PIATTI

CARNE

SCALOPPINE AL LATTE

Ingredienti: carne, latte gr 50, aromi a piacere, sale q.b.

Porre in un tegame il latte e aggiungere le fettine di carne. A cottura ultimata aggiungere gli aromi tritati.

CARNE IN PIZZAIOLA

Ingredienti: carne, pomodori freschi, olio extravergine, origano, sale.

Far cuocere lentamente la carne con i pomodori, a fine cottura aggiungere l'olio extravergine e l'origano.

POLPETTINE DI CARNE

Ingredienti: carne tritata, 1 uovo ogni dieci porzioni, latte, parmigiano grattugiato, pangrattato, prezzemolo, farine, sale.

Inzuppare il pane nel latte; mescolare tutti gli ingredienti e formare delle polpettine, infarinare e porle in una teglia unta di olio extravergine; cuocere in forno. Se necessario aggiungere del brodo vegetale durante la cottura, per evitare che le polpettine si asciughino troppo.

SFORMATO DI CARNE

Ingredienti: carne, 1 uovo ogni dieci porzioni, patate, carote, parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, sale.

Cuocere le verdure a vapore e passarle a setaccio. Tritare la carne e amalgamare le verdure, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo e un pizzico di sale. Mettere l'impasto in una teglia unta di olio extravergine, oppure usare la carta da forno, e cuocere in forno.

ARROSTO/BRASATO

Ingredienti: carne, erbe aromatiche o verdure tritate, brodo vegetale, sale.

Cospargere la carne con le erbe aromatiche o con la verdure e poco sale. Mettere la carne in una pirofila, preferibilmente coperta. Far cuocere in forno, aggiungendo se necessario del brodo vegetale affinché non si asciughi troppo.

PETTO DI POLLO (o di tacchino) ALLE ERBE

Ingredienti: carne, erbe aromatiche tritate, succo di limone, sale.

Tagliare a fette i petti di pollo e condirli con poco sale, qualche goccia di succo di limone e le erbe aromatiche tritate. Cuocere in forno.

PETTO DI POLLO (o di tacchino) CON VERDURE

Ingredienti: carne, verdure miste (carote, zucchine, pomodoro, patate, sedano), erbe aromatiche, sale.

Tagliare a fette la carne, tagliare le verdure in piccoli pezzi, ungere una teglia o utilizzare la carta da forno. Porre la carne al centro della teglia e la verdura tutta intorno. Cuocere in forno e servire il pollo con le verdure di contorno.

PESCE

FILETTI DI SOGLIOLA ALLE ERBE

Ingredienti: sogliola o altro filetto di pesce, erbe aromatiche fresche tritate (prezzemolo, basilico, rosmarino), olio, sale.



Porre il filetto di pesce al centro di un foglio di carta di alluminio; versare sopra l'olio extravergine e le erbe aromatiche. Chiudere il cartoccio e far cuocere in forno; servire aggiungendo qualche goccia di succo di limone.

PESCE AL FORNO

Ingredienti: pesce, pomodori, rosmarino, prezzemolo, succo di limone, sale.

Tagliare i pomodori a fette e disporne la metà sul fondo di una pirofila. Porre sopra i filetti di pesce gli aromi e il limone; coprire il pesce con le fette di pomodoro rimasto. Cuocere in forno.

POLPETTINE DI PESCE

Ingredienti: pesce, 1 uovo ogni 10 porzioni, verdure miste, pangrattato, prezzemolo tritato, sale.

Cuocere il pesce al vapore, tritarlo e aggiungere le uova, il pangrattato, le verdure passate o tritate, il prezzemolo e poco sale. Formare delle polpettine, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia unta e cuocere in forno. A metà cottura aggiungere del brodo vegetale per evitare che asciughino troppo.

Variante: invece delle polpettine si può fare un sformato seguendo, per la cottura, lo stesso procedimento delle polpettine.

ALTRO

FRITTATA DI VERDURA AL FORNO

Ingredienti: uovo, verdure miste (patate o carote o carciofi o zucchine,...), olio extravergine, parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, sale.

Cuocere le verdure a vapore. Preparare il composto con l'uovo, un pizzico di sale, il prezzemolo tritato e il parmigiano grattugiato; aggiungere le verdure tritate. Mettere il composto in una teglia oleata e cosparsa di pangrattato, infornare e cuocere a 200° C.

GRATIN DI ERBETTE E RICOTTA

Ingredienti: erbette, ricotta, latte, 1 uovo ogni 10 porzioni, farina, parmigiano grattugiato, noce moscata, sale.

Lavare accuratamente le erbette e farle cuocere in poca acqua, quindi strizzarle bene e tritarle; unire gli altri ingredienti e frullare il tutto. Versare il composto in una teglia unta e cuocere in forno.

INSALATA DI POMODORI E MOZZARELLA

Ingredienti: pomodori, mozzarella, olio extravergine, basilico o origano, sale.

Tagliare a fette sottili i pomodori e la mozzarella; porli in una ciotola e condirli con olio extravergine, gli aromi e poco sale.

CONTORNI

VERDURE AL LATTE

Lavare accuratamente la verdura, tritarla o affettarla e porle in una casseruola con poco latte. Far cuocere a fuoco basso; a cottura ultimata condire con parmigiano grattugiato.

POMODORO RIPIENO

Ingredienti: pomodoro, pangrattato, olio extravergine, parmigiano grattugiato.

Togliere la calotta del pomodoro e svuotarlo dei semi; sul fondo del pomodoro mettere poco olio, il pangrattato, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale. Avvolgere il pomodoro con carta da forno e cuocerlo in forno.

PURE' DI PATATE

Ingredienti: patate, latte, olio extravergine, parmigiano reggiano, sale.



Lessare le patate, sbuciarle e passarle al setaccio. Porle in una terrina con l'olio extravergine e il sale; aggiungere poco alla volta il latte caldo. Lavorare il composto con un cucchiaino di legno. A fine preparazione unire il parmigiano reggiano.

Variante: si può fare il purè anche con carote e zucchine.

VERDURE STUFATE

Ingredienti: verdure miste, brodo vegetale o latte, olio extravergine, parmigiano grattugiato, erbe aromatiche a piacere, sale.

Lavare accuratamente le verdure, tagliarle e metterle in una casseruola. Aggiungere del brodo vegetale o il latte, cuocere a fuoco basso finché tutto il liquido non si sia assorbito. A fine cottura aggiungere il parmigiano grattugiato e l'olio extravergine crudo.

PUREA DI VERDURA

Ingredienti: Verdure miste, brodo vegetale o latte, olio extravergine, parmigiano grattugiato, erbe aromatiche a piacere, sale.

Pulire, lavare e tagliare a pezzetti le verdure; farle cuocere a vapore. Scolarle bene. Frullarle con il brodo vegetale, o con il latte, necessario per ottenere la consistenza desiderata.

Aggiungere l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

SFORMATO DI VERDURA

Ingredienti: purea di verdura, latte, 1 uovo ogni 10 porzioni, farina, olio extravergine, parmigiano reggiano, pangrattato, sale.

Con la farina ed il latte, frullati, formare una besciamella poco salata e lasciare intiepidire.

Unire alla besciamella la purea di verdure, le uova, il parmigiano grattugiato. Versare il composto in una teglia unta e cosparsa di pangrattato, cuocere in forno.

PACIUGO DI VERDURE

Ingredienti: verdure miste (fagiolini, pomodori, patate, carote, zucchine,...), olio extravergine, brodo vegetale, sale.

Tagliare a dadini tutte le verdure, metterle in una teglia coperta e cuocere a fuoco bassissimo. Di tanto in tanto mescolare aggiungendo del brodo vegetale. A fine cottura condire con olio extravergine.

CROCCHETTE DI PATATE

Ingredienti: patate, 1 uovo ogni 10 bambini, olio extravergine, parmigiano grattugiato, pangrattato, sale.

Cuocere le patate e passarle al setaccio. Raccogliere il purè in una casseruola e unire tutti gli ingredienti. Formare dei bastoncini o delle polpettine, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia unta e cuocerle per qualche minuto in forno caldo.

GRATIN DI PATATE E CAROTE

Ingredienti: carote, patate, olio extravergine, parmigiano reggiano, sale.

Lessare separatamente le patate e le carote, sbuciarle e passarle al setaccio. Porre il composto in una terrina e aggiungere l'olio extravergine, il parmigiano reggiano e il sale. Dopo aver amalgamato bene il composto versarlo in una teglia unta e cuocerlo in forno.

ZUCCHINE AL PREZZEMOLO

Ingredienti: zucchine, olio extravergine, parmigiano reggiano, prezzemolo tritato, sale.

Affettare le zucchine finemente, metterle in una casseruola con poca acqua e cuocerle a fuoco basso. A fine cottura cospargerli con prezzemolo tritato e condirli con olio extravergine e parmigiano reggiano.

ZUCCHINE AL POMODORO

Ingredienti: zucchine, pomodori, cipolla, olio extravergine, erbe aromatiche, sale.



Unire le zucchine tagliate a dadini, i pomodori tagliati a pezzi e la cipolla tritata in una casseruola e far cuocere a fuoco basso con poca acqua. A cottura ultimata condire con olio extravergine e le erbe aromatiche.

FRUTTA E DOLCI

COMPOSTA DI FRUTTA

Ingredienti: mele, pere, banane.

Sbucciare e tagliare a pezzi la frutta, cuocere a fuoco basso in poca acqua. Passare la frutta e aggiungere un cucchiaino di zucchero o miele.

FRULLATO DI FRUTTA

Ingredienti: mele, pere, banane, latte o acqua.

Scegliere la frutta in relazione all'età del bambino. Mettere la frutta sbucciata nel frullatore, aggiungere acqua o latte e frullare. Se si usa l'acqua aggiungere alcune gocce di limone.

MACEDONIA DI FRUTTA

Scegliere la frutta in relazione all'età del bambino.

Sbucciare e tagliare a pozzetti la frutta, aggiungere poco zucchero e alcune gocce di limone o di arancia o di mandarino.

TORTA ALLO YOGURT

Ingredienti: 1 vasetto di yogurt (*) meno di 1/2 vasetto di olio extravergine, 2 vasetti di zucchero, 3 vasetti di farina, 2 uova, 1/2 bustina di lievito.

Unire in una terrina tutti gli ingredienti e amalgamare bene. Ungere e infarinare una teglia, versarci l'impasto e cuocere in forno a circa 180° C per 1/2 ora.

(*) usare il vasetto dello yogurt come unità di misura.

CROSTATA DI MELE (dose per 20 bambini)

Ingredienti: gr 300 di farina, gr 100 di olio extravergine, gr 150 di zucchero, 2 uova, ½ bustina di lievito per dolci; gr 600 di mele o altra frutta, gr 50 di marmellata.

Disporre la farina sulla spianatoia a fontana. Fare un incavo al centro e porvi le uova, il lievito, lo zucchero e l'olio. Impastare velocemente, formare una palla e metterla al fresco per almeno 1/2 ora. Infarinare leggermente la spianatoia e col mattarello stendere metà della pasta. Passarla quindi in uno stampo infarinato. Il fondo e i bordi dovranno essere completamente ricoperti, spalmare sopra la marmellata; sbucciare le mele, tagliarle a fettine e disporle sulla marmellata. Stendere la pasta rimasta e porla sopra le mele. Congiungere i bordi delle due sfoglie. Far cuocere in forno a 180° C per circa 1/2 ora.

TORTA DI MELE (per circa 10 bambini)

Ingredienti: gr 300 di farina, 2 uova, gr 100 di zucchero, 1 bustina di lievito per dolci, latte q.b., mele o altra frutta 1 Kg.

Sbattere in una terrina le uova e lo zucchero; quando il composto risulterà spumoso aggiungere la farina amalgamata con il lievito il latte sufficiente per avere un impasto morbido. Sbucciare e aggettare le mele. Ungere e infarinare una teglia, versarci l'impasto e disporvi sopra le fette di mele. Prima di infornare a forno caldo per circa 1/2 ora, cospargere la torta con dello zucchero semolato.



Alimenti	Grammature 6 - 12 mesi	Alimenti	Grammature 12 - 24 mesi	Alimenti	Grammature 24 - 36 mesi
Pasta e riso semolino, creme di riso - avena - tapioca - ecc.	gr 30	Pasta e riso semolino, orzo, farina di mais.	gr 40	Pasta e riso semolino, orzo, farina di mais.	gr 50
Pane - fette biscottate	gr 20	Pane - fette biscottate	gr 30	Pane - fette biscottate	gr 30
Carne vitellone, pollame, suino, ovini, equini, coniglio.	gr 40	Carne vitellone, pollame, suino, ovini, equini, coniglio.	gr 50	Carne vitellone, pollame, suino, ovini, equini, coniglio.	gr 50
Pesce sogliola, platessa, filetto di nasello, merluzzo.	gr 60	Pesce sogliola, platessa, filetto di nasello, merluzzo, salmone.	gr 70	Pesce: sogliola, platessa, filetto di nasello,merluzzo, salmone.	gr 70
Uova	n° 1	Uova	n° 1	Uova	n° 1
Formaggio e ricotta fresca di vacca	gr 30	Formaggio e ricotta fresca di vacca	gr 40	Formaggio e ricotta fresca di vacca	gr 40
Legumi freschi secchi	gr 60 gr 20	Legumi freschi secchi	gr 70 gr 30	Legumi freschi secchi	gr 70 gr 30
Verdura patate - zucchine - carote	gr 80	Verdura fresca di stagione - surgelata	gr 100	Verdura Fresca di stagione - surgelata	gr 150
Frutta fresca di stagione	gr 80	Frutta fresca di stagione	gr 100	Frutta fresca di stagione	gr 150
Parmigiano reggiano	gr 5	Parmigiano reggiano	gr 8	Parmigiano reggiano	gr 10
Olio extravergine di oliva	gr 5 - 10	Olio extravergine di oliva	gr 8 - 10	Olio extravergine di oliva	gr 10

N.B. Le grammature si riferiscono sempre agli alimenti crudi ed al netto degli scarti.