

# Allegato IV

## Menù Autunno Inverno

PROCEDURA DI GARA APERTA PER LA GESTIONE DEL SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE, PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO DEL TERRITORIO DEL COMUNE DI APRILIA – LT

# Infanzia Primaria

**menù infanzia**

# MENÙ INFANZIA

## TUTTA LA SETTIMANA 1

Autunno/Inverno

valido da ottobre a marzo

|               | LUNEDÌ                      | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ                         | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ                     |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>PRANZO</b> | Pasta con il pomodoro       | Riso con verdure            | Minestrone con pasta e parmigiano | Pasta con i piselli         | Gnocchi con pomodoro        |
|               | Vitello magro               | Bastoncini di pesce         | Frittata                          | Galbanino                   | Sogliola                    |
|               | Spinaci                     | Patate                      | Lattuga                           | Bieta                       | Patate                      |
|               | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          | Frutta di stagione                | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          |
|               | Pane bianco                 | Pane bianco                 | Pane bianco                       | Pane bianco                 | Pane bianco                 |
|               | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva       | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva |

# MENÙ INFANZIA

## TUTTA LA SETTIMANA 2

Autunno/Inverno

valido da ottobre a marzo

|        | LUNEDÌ                      | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ                              | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ                     |
|--------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| PRANZO | Pizza Margherita al taglio  | Riso con il pomodoro        | Passato di verdure, pasta e parmigiano | Orzo e lenticchie           | Pasta con il pomodoro       |
|        | Prosciutto cotto            | Spigola                     | Frittata                               | Emmental                    | Merluzzo o Nasello          |
|        | Spinaci                     | Patate                      | Lattuga                                | Bieta                       | Patate                      |
|        | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          | Frutta di stagione                     | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          |
|        | Pane bianco                 | Pane bianco                 | Pane bianco                            | Pane bianco                 | Pane bianco                 |
|        | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva            | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva |

# MENÙ INFANZIA

## TUTTA LA SETTIMANA 3

Autunno/Inverno

valido da ottobre a marzo

|               | LUNEDÌ                      | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ                         | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ                     |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>PRANZO</b> | Riso con verdure            | Pasta con il pesto          | Minestrone con pasta e parmigiano | Farro e fagioli             | Gnocchi con pomodoro        |
|               | Maiale magro                | Sogliola                    | Frittata                          | Mozzarella                  | Platessa                    |
|               | Spinaci                     | Patate                      | Lattuga                           | Bieta                       | Patate                      |
|               | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          | Frutta di stagione                | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          |
|               | Pane bianco                 | Pane bianco                 | Pane bianco                       | Pane bianco                 | Pane bianco                 |
|               | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva       | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva |

# MENÙ INFANZIA

## TUTTA LA SETTIMANA 4

Autunno/Inverno

valido da ottobre a marzo

|               | LUNEDÌ                                                                                                                     | MARTEDÌ                                                                                                         | MERCOLEDÌ                                                                                                                         | GIOVEDÌ                                                                                                | VENERDÌ                                                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRANZO</b> | Pasta con il pomodoro<br>Hamburger di manzo<br>Spinaci<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Riso, burro e parmigiano<br>Orata<br>Patate<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Passato di verdure, pasta e parmigiano<br>Frittata<br>Lattuga<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Pasta e ceci<br>Provolone<br>Bieta<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Pasta con il tonno al naturale<br>Sogliola<br>Patate<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con il pomodoro       |        | g 60         | 27   |
| Vitello magro               |        | g 100        | 1962 |
| Spinaci                     |        | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Riso con verdure            |        | 4 cucchiaini | 393  |
| Bastoncini di pesce         |        | n° 3         | 2029 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

| Alimento                          |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------------|--------|--------------|------|
|                                   | Pranzo |              |      |
| Minestrone con pasta e parmigiano |        | 5 cucchiaini | 844  |
| Frittata                          |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                           |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                       |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva       |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con i piselli         |        | g 60         | 22   |
| Galbanino                   |        | g 60         | 2126 |
| Bieta                       |        | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Gnocchi con pomodoro        |        | g 140        | 1149 |
| Sogliola                    |        | g 120        | 2060 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pizza Margherita al taglio  |        | g 140        | 1784 |
| Prosciutto cotto            |        | g 70         | 1981 |
| Spinaci                     |        | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Riso con il pomodoro        |        | 4 cucchiaini | 374  |
| Spigola                     |        | g 120        | 2061 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

| Alimento                               |        | Quantità     | CAD  |
|----------------------------------------|--------|--------------|------|
|                                        | Pranzo |              |      |
| Passato di verdure, pasta e parmigiano |        | 5 cucchiaini | 867  |
| Frittata                               |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                                |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                     |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                            |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva            |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Orzo e lenticchie           |        | 3 cucchiaini | 1856 |
| Emmental                    |        | g 60         | 2109 |
| Bieta                       |        | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con il pomodoro       |        | g 60         | 27   |
| Merluzzo o Nasello          |        | g 120        | 2042 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

| Alimento                    | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo                      |              |      |
| Riso con verdure            | 4 cucchiaini | 393  |
| Maiale magro                | g 100        | 1953 |
| Spinaci                     | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con il pesto          |        | g 60         | 26   |
| Sogliola                    |        | g 120        | 2060 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

| Alimento                          |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------------|--------|--------------|------|
|                                   | Pranzo |              |      |
| Minestrone con pasta e parmigiano |        | 5 cucchiaini | 844  |
| Frittata                          |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                           |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                       |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva       |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento                    | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo                      |              |      |
| Farro e fagioli             | 3 cucchiaini | 1845 |
| Mozzarella                  | g 60         | 2137 |
| Bieta                       | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Gnocchi con pomodoro        |        | g 140        | 1149 |
| Platessa                    |        | g 120        | 2051 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con il pomodoro       |        | g 60         | 27   |
| Hamburger di manzo          |        | g 100        | 1949 |
| Spinaci                     |        | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Riso, burro e parmigiano    |        | 4 cucchiaini | 398  |
| Orata                       |        | g 120        | 2043 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

| Alimento                               |        | Quantità     | CAD  |
|----------------------------------------|--------|--------------|------|
|                                        | Pranzo |              |      |
| Passato di verdure, pasta e parmigiano |        | 5 cucchiaini | 867  |
| Frittata                               |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                                |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                     |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                            |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva            |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta e ceci                |        | g 60         | 1863 |
| Provolone                   |        | g 60         | 2147 |
| Bieta                       |        | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù infanzia

### Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

| Alimento                       |        | Quantità     | CAD  |
|--------------------------------|--------|--------------|------|
|                                | Pranzo |              |      |
| Pasta con il tonno al naturale |        | g 60         | 29   |
| Sogliola                       |        | g 120        | 2060 |
| Patate                         |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione             |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                    |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva    |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## **Codici alimentari dietetici**

### CAD:22

PASTA CON I PISELLI: in commercio può reperire sia i piselli freschi che surgelati, ma eviti di acquistare quelli in scatola. Li passi in padella e li lasci cuocere per circa venti minuti in acqua, aggiungendo aromi di suo gradimento; può utilizzare parte del condimento assegnato durante la cottura o aggiungerlo a crudo, una volta terminata la preparazione.

Cucini la quantità prescritta di pasta e unisca il condimento ormai pronto.

Per quantificare i piselli freschi utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### CAD:26

PASTA CON IL PESTO: scelga foglie di basilico fresco, intatte e di un bel colore verde, prive di macchie o lacerazioni; le lavi, le asciughi e le unisca all'olio e ai pinoli indicati.

Per preparare il pesto può utilizzare un mortaio, come prevede la tradizione, oppure un frullatore, facendo attenzione, in questo caso, a non ridurre il tutto ad una crema.

Unisca il parmigiano e il pecorino prescritti e mescoli bene per amalgamare il tutto.

Nel frattempo, prepari la quantità indicata di pasta, la scoli quando è ancora al dente, conservando un po' dell'acqua di cottura, unisca il pesto e la preparazione sarà ultimata.

Se lo gradisce può aggiungere aromi e anche parte del condimento assegnato nella giornata.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di pecorino grattugiato.

Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.

### CAD:27

PASTA CON IL POMODORO: per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto.

Prepari la quantità di pasta prescritta e unisca la salsa di pomodoro ormai pronta.

### CAD:29

PASTA CON IL TONNO AL NATURALE: scelga il tipo di tonno al naturale che preferisce tra quelli disponibili in commercio, facendo attenzione che la lattina non presenti ammaccature o rigonfiamenti. Elimini l'acqua di conservazione e controlli che il prodotto abbia un colore rosato uniforme senza macchie scure. Lo faccia insaporire in padella con parte del condimento disponibile e aromi di suo gradimento. Cucini la quantità di pasta prescritta, aggiunga il condimento preparato e mescoli il tutto.

### CAD:44

PASTA CON VERDURE: scelga ortaggi di suo gradimento tra quelli assegnati in dieta, escludendo patate e legumi; li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, li tagli a pezzetti e li cucini in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità prescritta di pasta e, al termine della cottura, la scoli e unisca il misto di verdure ormai pronto.

### CAD:374

RISO CON IL POMODORO: prepari la salsa con i pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per la cottura del pomodoro o aggiungerlo a crudo. Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto.

Faccia cuocere la quantità di riso prescritta e, prima che la cottura sia ultimata, lo scoli e unisca il sugo; porti a termine la cottura, mescolando di tanto in tanto.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### CAD:393

RISO CON VERDURE: scelga ortaggi di suo gradimento tra quelli assegnati in dieta, escludendo patate e legumi; li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, li tagli a pezzetti e li cucini in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità prescritta di riso e lo scoli quando è ancora al dente, unisca il misto di verdure ormai pronto e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

#### **CAD:398**

**RISO, BURRO E PARMIGIANO:** cucini la quantità prescritta di riso in acqua salata a fuoco vivace per circa quindici minuti, secondo la qualità; a cottura ultimata, lo scoli, unisca il burro e il parmigiano assegnati e mescoli bene in modo da amalgamare il tutto.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

#### **CAD:537**

**FARRO CON IL POMODORO:** per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li lasci cuocere in padella a fuoco moderato, con aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo. Lavi la quantità indicata di farro e lo lasci cuocere in abbondante acqua leggermente salata; al termine della cottura lo scoli, unisca la salsa di pomodoro e mescoli bene il tutto portando a termine la preparazione.

Per quantificare il farro utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

#### **CAD:844**

**MINISTRONE CON PASTA E PARMIGIANO:** scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e, prima che la cottura sia ultimata, aggiunga la quantità di pastina prescritta e porti a termine la preparazione.

Unisca, infine, il parmigiano indicato e mescoli bene per amalgamare il tutto.

Può utilizzare parte del condimento disponibile per preparare il minestrone o aggiungerlo a crudo.

Per quantificare la pastina utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Una porzione di verdure miste pesa circa g 200.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

#### **CAD:867**

**PASSATO DI VERDURE, PASTA E PARMIGIANO:** scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e con aromi di suo gradimento; a cottura ultimata, utilizzi un passaverdura o un comune frullatore per ridurli in crema.

Lasci cuocere in un'altra pentola la quantità di pastina assegnata, a cottura ultimata la unisca con il passato di verdure, aggiunga il parmigiano prescritto, parte del condimento assegnato e mescoli bene il tutto.

Per quantificare la pastina utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Una porzione di verdure miste pesa circa g 200.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

#### **CAD:1149**

**GNOCCHI CON POMODORO:** per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può preparare gli gnocchi in casa o acquistarli confezionati sottovuoto; cucini la quantità prescritta in acqua bollente fino al momento in cui saliranno in superficie, li scoli e unisca la salsa di pomodoro ormai pronta.

Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

#### **CAD:1784**

**PIZZA MARGHERITA AL TAGLIO:** ci si riferisce alla pizza al taglio condita con pomodoro e mozzarella. Al momento dell'acquisto, controlli che la pizza abbia un aroma gradevole e che, nella preparazione, non sia stato fatto un uso eccessivo di olio. Per apprezzarne al meglio la fragranza, si consiglia di consumarla entro poche ore dall'acquisto, o di scaldarla qualche minuto al forno prima di assumerla.

Il peso indicato si riferisce all'alimento dopo la cottura.

### **CAD:1845**

**FARRO E FAGIOLI:** scelga il tipo di fagioli che preferisce tra le numerose varietà disponibili in commercio, li lavi e li lasci in ammollo per circa dodici ore; li lessi aggiungendo aromi di suo gradimento. Per ridurre i tempi di cottura può utilizzare una pentola a pressione.

Lavi la quantità indicata di farro e lo lasci cuocere in abbondante acqua leggermente salata, lo scoli prima del termine di cottura indicato, lo unisca ai fagioli con parte del condimento assegnato e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare il farro utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Per quantificare i fagioli secchi utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1856**

**ORZO E LENTICCHIE:** scelga il tipo di lenticchie che preferisce tra quelle disponibili in commercio; le lavi e le lasci in ammollo per alcune ore; le lessi aggiungendo aromi di suo gradimento. Per ridurre i tempi di cottura può utilizzare una pentola a pressione.

Per questo tipo di preparazione preferisca l'orzo perlato, lo faccia cuocere in abbondante acqua leggermente salata, lo scoli prima del termine di cottura indicato, lo unisca alle lenticchie con parte del condimento assegnato e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare l'orzo utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Per quantificare le lenticchie secche utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1863**

**PASTA E CECI:** lavi i ceci e li lasci in ammollo per circa otto ore; può lessarli aggiungendo aromi di suo gradimento. Per ridurre i tempi di cottura può utilizzare una pentola a pressione. Faccia cuocere la quantità prescritta di pasta, la scoli prima del termine di cottura indicato, la unisca ai ceci con parte del condimento assegnato e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare i ceci secchi utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1902**

**FARRO:** è una varietà di grano duro, disponibile in commercio in due varietà, in chicchi o "spezzato", sia sfuso che confezionato. Scelga il tipo che preferisce evitando quelli in cui il farro è mescolato ad altri cereali o legumi.

Lo conservi in un luogo fresco e asciutto e, prima del consumo, lo tenga in ammollo per almeno due ore. Cucini la quantità indicata di farro in abbondante acqua leggermente salata per circa cinquanta minuti, quindi, lo lasci riposare per favorire l'assorbimento dell'acqua residua e il rigonfiamento dei chicchi. A cottura ultimata, condisca il farro come indicato.

Per quantificare il farro utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1903**

**GNOCCHI DI PATATE:** ci si riferisce ad una varietà di pasta preparata con farina di frumento e patate, precedentemente lessate e passate al setaccio; nelle diverse regioni italiane, variano molto gli ingredienti che, durante la preparazione, vengono aggiunti a quelli di base.

Può preparare gli gnocchi in casa o acquistarli confezionati sottovuoto; in questo caso, li conservi in frigorifero e li consumi entro il termine indicato.

### **CAD:1907**

**ORZO:** appartiene ai cereali della famiglia delle Graminacee; in commercio è reperibile sia il tipo decorticato, i cui granelli sono stati privati solo dello strato più esterno e necessitano prima dell'utilizzo di un periodo di ammollo in acqua, sia il tipo perlato, i cui granelli sono stati privati dei vari strati esterni per cui non è necessario l'ammollo in acqua.

Scelga il tipo che preferisce in base alla preparazione e lo conservi in un luogo fresco e asciutto fino al momento del consumo.

Per quantificare l'orzo utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1915**

**PASTA DI SEMOLA:** ci si riferisce alla pasta prodotta a partire da grano duro, disponibile in commercio in varie forme, dimensioni e confezioni; da non confondere con la pasta fresca o all'uovo. Al momento del consumo, la pasta deve essere al dente e conservare un po' del suo colore paglierino; ricordi, inoltre, che dal momento in cui viene tolta dal fuoco fino a quando viene servita, la pasta continua a cuocere.

Se cucina per più persone, preferisca un tipo di "pasta corta" in modo che, prima della cottura, pesando la sua porzione potrà facilmente contare il numero di "pezzi" corrispondente. In questo modo, a cottura ultimata, potrà risalire alle rispettive quantità semplicemente contando i "pezzi".

Dovrà ripetere l'operazione se utilizza diversi tipi e marche di pasta.

### **CAD:1918**

**PASTINA:** ci si riferisce alla pasta di semola in formato piccolo. Scegli il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio (capelli d'angelo, stelline, farfalline...) e la conservi nella confezione originale fino al momento del consumo che dovrà avvenire entro la data indicata.

Per quantificare la pastina utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1921**

**RISO:** ne esistono numerose varietà, "comune", "semifino", "fino" e "superfino", diverse per la forma e la dimensione dei grani e i tempi di cottura richiesti. Il riso "parboiled", grazie al tipo di trattamento al vapore a cui è sottoposto durante la lavorazione, conserva più degli altri le proprietà nutritive e, inoltre, essendo più resistente alla cottura, rimane al dente.

Scegli il tipo che preferisce e lo conservi in un luogo fresco e asciutto, lontano da alimenti dai forti odori.

Al momento del consumo, ricordi che il riso deve essere al dente e che dal momento in cui viene tolto dal fuoco fino a quando viene servito, continua a cuocere.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1949**

**HAMBURGER DI MANZO:** ci si riferisce all'hamburger fatto con carne di bovino adulto tritata senza aggiunta di altri ingredienti, che può trovare in commercio già confezionato e surgelato, oppure che può preparare in casa acquistando la carne macinata. Si consiglia di conservare la carne in frigorifero per non più di due giorni, avvolta in carta di alluminio. Può cuocere l'hamburger sulla piastra o alla griglia, eventualmente ancora surgelato, e aggiungere, se lo gradisce, parte del condimento assegnato solo dopo la cottura e del succo di limone.

### **CAD:1953**

**MAIALE MAGRO:** è l'arista o lombata, la parte più magra e tenera del maiale. Si consiglia di cuocerla al forno o ai ferri, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente dopo la cottura. La carne di maiale deve essere ben cotta e per renderla più saporita può aggiungere degli aromi di suo gradimento prima della cottura.

### **CAD:1962**

**VITELLO MAGRO:** è il bovino di età inferiore ai dodici mesi; si differenzia dal bovino adulto per le carni più tenere e digeribili e per il colore più chiaro. Si consiglia di cuocerlo lentamente in padella o ai ferri; eviti di cucinarlo alla brace in quanto la carne si asciugherebbe in modo eccessivo risultando meno gradevole. Utilizzi parte del condimento assegnato preferibilmente dopo la cottura e, se lo gradisce, aggiunga una piccola quantità di succo di limone.

### **CAD:1981**

**PROSCIUTTO COTTO:** scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio.

Si consiglia di acquistare il prosciutto nella quantità prescritta e di conservarlo in frigorifero ad una temperatura compresa tra 2° e 4° centigradi, lontano da forti odori. Lo consumi entro ventiquattro ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

### CAD:1983

PROSCIUTTO CRUDO MAGRO: scelga un prosciutto stagionato e preferisca il tipo dolce a quello salato; prima di assumerlo, elimini con cura tutto il grasso visibile.

Si consiglia di acquistare il prosciutto nella quantità prescritta e tagliato a fettine sottili; lo conservi in frigorifero ad una temperatura compresa tra 2° e 4° centigradi, lontano da forti odori. Consumi il prosciutto entro ventiquattro ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

### CAD:2029

BASTONCINI DI PESCE: ci si riferisce ai bastoncini di merluzzo panati e surgelati, facilmente reperibili in commercio. Li conservi in congelatore secondo i consigli riportati sulla confezione e li consumi entro il termine indicato. Può preparare i bastoncini di pesce sia in padella che al forno utilizzando, se lo gradisce, parte del condimento assegnato.

Ci si riferisce a bastoncini di pesce del peso unitario di g 30.

### CAD:2042

MERLUZZO O NASELLO: ne esistono due varietà: il merluzzo proveniente dall'Atlantico che è di grandi dimensioni e solitamente viene venduto in tranci o filetti, e il merluzzo del Mediterraneo, detto anche "nasello", che è più piccolo e viene venduto intero. Se lo acquista fresco, controlli che la carne sia compatta, bianca e non emani odore sgradevole; va consumato nell'arco della giornata e mantenuto in frigorifero fino al momento della cottura. In commercio può reperire facilmente anche il tipo surgelato.

Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 5% alla quantità prescritta per la lisca. Può lessarlo, cuocerlo al forno, in padella o alla griglia, aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

### CAD:2043

ORATA: pesce marino caratterizzato da una banda dorata tra gli occhi, da cui deriva il nome; è reperibile in commercio sia fresca che surgelata. Se molto grande e appena pescata, si consiglia di frollarla in frigorifero per ventiquattro ore prima di consumarla. Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 15% alla quantità prescritta per la lisca.

Può cuocerla al forno, ai ferri o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

### CAD:2051

PLATESSA: è un pesce di mare dal corpo appiattito, tipico del Mare del Nord; in genere viene venduto surgelato in filetti già pronti che vanno conservati in congelatore fino al momento dell'uso. Può lessarli, cuocerli al forno o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

### CAD:2060

SOGLIOLA: pesce di forma piatta con entrambi gli occhi sul lato destro del corpo. Disponibile in commercio sia fresca che surgelata, intera o in filetti. Se la acquista intera, per valutarne la freschezza, controlli che la pelle sia ben aderente al corpo e non presenti un colorito giallastro ai margini.

Per pulire la sogliola, raschi la parte chiara per eliminare le squame, faccia un'incisione dalla parte della coda e tiri via la pelle scura; elimini la testa e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 15% alla quantità prescritta per la lisca.

Può lessarla, cuocerla in padella o al forno, aggiungendo parte del condimento assegnato ed eventualmente del succo di limone.

### CAD:2061

SPIGOLA: denominata anche "branzino", è caratterizzata dalla colorazione grigia del dorso e dei fianchi e dal colore argenteo del ventre. Se fresca, deve avere un aspetto generale brillante, l'addome integro e l'occhio in rilievo. Può acquistare la spigola di allevamento o, se reperibile, quella selvatica.

Dopo averla lavata attentamente, raschi con un coltello da cucina il dorso per eliminare le squame e la privi di testa, pinne e interiora; pesi la spigola aggiungendo il 20% circa alla quantità assegnata per la lisca. Se non la consuma subito, può conservarla nel freezer avvolta in fogli di carta stagnola o di plastica. Può cuocerla al forno o al cartoccio, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato.

### **CAD:2109**

EMMENTAL: tipico formaggio svizzero, deriva il nome dalla località nel Cantone di Berna da cui ha avuto origine. Si caratterizza per la presenza di buchi che però devono essere non troppo grandi e uniformi, segno che il prodotto è stato stagionato a temperatura costante ed è di ottima qualità. In commercio è reperibile sia il tipo dolce che il tipo più saporito, che ha subito un periodo più lungo di maturazione; è possibile acquistarlo a fette, tagliato al momento o in confezioni sottovuoto. Lo conservi nella parte bassa del frigorifero nella confezione originale o avvolto nell'apposita pellicola per alimenti; il consumo dovrà avvenire entro dieci giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro la data indicata.

### **CAD:2126**

GALBANINO: formaggio semiduro a pasta filata ottenuto da latte intero e caratterizzato da un involucro esterno di paraffina.

Può facilmente reperirlo in commercio in piccole forme o acquistarlo già tagliato a fette.

Conservi il formaggio nella parte bassa del frigorifero, avvolto nella confezione originale o nell'apposita pellicola per alimenti, lontano da forti odori; lo consumi entro sette giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

### **CAD:2137**

MOZZARELLA: ci si riferisce al formaggio fresco a pasta filata, prodotto con latte di vacca intero. Se fresca deve avere una consistenza morbida, una superficie liscia e brillante e un colore bianco omogeneo. Conservi la mozzarella nella parte alta del frigorifero ad una temperatura di circa 4° centigradi, in contenitori di vetro o di ceramica, immersa nel liquido con cui viene venduta e la consumi entro la data indicata sulla confezione.

### **CAD:2147**

PROVOLONE: prodotto con latte di vacca intero, è un formaggio a pasta dura, di colore bianco paglierino. Se è di media stagionatura, il provolone ha un sapore delicato che diventa più piccante con l'aumentare del periodo di maturazione.

Conservi il formaggio nella parte alta del frigorifero, avvolto nell'apposita pellicola per alimenti o in contenitori di vetro o di plastica a chiusura ermetica, per evitare il contatto con altri cibi dai forti odori. Lo consumi entro un mese dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

### **CAD:2176**

FRITTATA: al momento dell'acquisto, controlli la data di scadenza delle uova e la presenza della lettera "A" sulla confezione, che garantisce un prodotto fresco. Se consuma le uova entro uno o due giorni dall'acquisto, può tenerle a temperatura ambiente, altrimenti le conservi in frigorifero nell'apposito scomparto, con la parte tondeggianti rivolta verso l'alto e lontano da forti odori.

Prepari la frittata verificando che, all'apertura del guscio, l'uovo non abbia un odore sgradevole e che il tuorlo sia compatto. Si consiglia l'uso di padelle antiaderenti, per ottimizzare la cottura e l'uso del condimento.

Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.

### **CAD:2725**

BIETA: di questa verdura esistono due varietà: la bieta da taglio, simile agli spinaci, e la bieta da costa a foglie più grandi. Scegli la varietà che preferisce controllando che le foglie siano di colore verde vivo e prive di parti ingiallite; le coste, inoltre, devono essere bianche, tenere e piene.

Questa verdura va consumata entro pochi giorni dall'acquisto, conservata in frigorifero chiusa in un sacchetto di plastica. Una volta lessata può aggiungere parte del condimento a disposizione.

Una porzione di bieta pesa circa g 200.

### **CAD:2739**

CICORIA: scelga foglie fresche e non danneggiate. Questa verdura può essere conservata in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica. Prima del consumo la lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio; una volta lessata può aggiungere parte del condimento a disposizione.

Una porzione di cicoria pesa circa g 200.

### CAD:2754

INSALATA MISTA: la prepari scegliendo fra le insalate e gli ortaggi che le sono già stati assegnati ed escludendo qualsiasi tipo di legume. Lavi gli ingredienti in modo accurato con acqua e bicarbonato di sodio.

Può aggiungere all'insalata parte del condimento assegnato.

Una porzione di insalata mista pesa circa g 200.

### CAD:2756

LATTUGA: ne esistono numerose varietà che si differenziano tra loro per forma e colore delle foglie. Principalmente i cespi di lattuga possono avere la forma arrotondata, con le foglie che si sovrappongono tra loro, verdi esternamente e più bianche verso il centro; o allungata, con foglie grandi, lunghe e lisce; oppure la varietà riccia, con foglie ondulate e tenere.

Scelga il tipo che preferisce facendo attenzione che le foglie non siano lesionate o appassite. Può conservare la lattuga per uno o due giorni in frigorifero, in contenitori a chiusura ermetica. La lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio e la lasci sgocciolare bene. La tagli in pezzi e aggiunga parte del condimento assegnato.

Una porzione di lattuga pesa circa g 100.

### CAD:2763

PATATE: si distinguono, oltre che per forma e dimensione, anche per il colore che va dal biancastro al giallo, e per la consistenza farinosa o compatta. In commercio è possibile trovare anche patate estratte dal terreno prima della fine della maturazione, che sono di dimensioni più piccole e sono dette "novelle".

Scelga la varietà che preferisce evitando tuberi grinzosi e molli; le patate vanno conservate al buio, in un luogo fresco, per evitare che germoglino diventando quindi non commestibili. La buccia può essere tolta prima della cottura o lasciata, dopo averla lavata accuratamente: in genere, le patate lesse o cotte al forno, risultano più saporite se cucinate intere e pelate calde al momento di essere servite.

Le patate "novelle", invece, vanno cotte intere, dopo averle liberate della leggerissima buccia sfregandole con un canovaccio ruvido inumidito. Può aggiungere parte del condimento assegnato.

### CAD:2781

SPINACI: si trovano freschi tutto l'anno ma può tranquillamente utilizzare anche il prodotto surgelato. Se acquistati freschi, dovranno avere foglie turgide, prive di ammaccature e di un bel colore verde scuro; il picciolo, invece, dovrà essere corto, di colore rosa o leggermente rosso. Gli spinaci possono essere conservati in frigorifero, per qualche giorno, all'interno di un sacchetto di plastica. Prima dell'uso dovranno essere lavati con molta cura e lasciati in acqua con succo di limone o bicarbonato di sodio per almeno dieci minuti.

Li può lessare e aggiungere parte del condimento assegnato; nel caso gli spinaci abbiano foglie molto tenere e fresche, possono essere consumati anche crudi.

Una porzione di spinaci pesa circa g 200.

### CAD:2918

MELE: esistono diverse varietà, scelga quella che preferisce avendo cura che i frutti siano ben sodi, senza ammaccature e con il picciolo ancora attaccato; tenga presente, inoltre, che le varietà con la buccia verde hanno un minore contenuto di zuccheri. Le mangi preferibilmente con la buccia dopo averle accuratamente lavate con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua. Le può consumare fresche o cotte.

Assuma mele di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 150.

### CAD:2923

PERE: di questo frutto esistono diverse varietà ma, al di là delle differenze di forma e di colore, hanno tutte lo stesso valore nutritivo per cui potrà scegliere quella che preferisce.

Le conservi a temperatura ambiente fino a quando, premendo il frutto con le dita, questo non risulterà abbastanza morbido; se acquistate già mature, le può conservare in frigorifero.

Se lo gradisce, può anche mangiarle cotte.

Assuma pere di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 150.

### CAD:3077

**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA:** ci si riferisce al condimento ricavato dalla prima spremitura delle olive, con un grado di acidità inferiore a 0,8%, prodotto attraverso la sola estrazione meccanica, senza manipolazioni chimiche o sofisticazioni dovute all'aggiunta di oli meno pregiati.

In commercio sono disponibili varie tipologie, diverse per modalità di raccolta delle olive, luogo di produzione e caratteristiche organolettiche.

Per preservarne al meglio le proprietà, conservi l'olio a temperatura ambiente al riparo dalla luce, in recipienti chiusi o bottiglie a collo stretto che presentano una minore superficie di esposizione all'aria.

Pur avendo una buona resistenza alle alte temperature, durante la cottura l'olio extra vergine di oliva subisce delle modificazioni nella struttura chimica. Per questo motivo, è preferibile usarlo come condimento a crudo così da valorizzarne le proprietà nutritive.

Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.

### CAD:3120

**PARMIGIANO GRATTUGIATO:** acquisti il formaggio in pezzi, scegliendo tra il "Reggiano" e il "Grana padano" e lo conservi nella parte meno fredda del frigorifero in appositi contenitori di plastica o di vetro. Per non alterarne le caratteristiche organolettiche, è bene grattugiare il parmigiano solo al momento dell'uso; se lo gradisce, può aggiungerlo all'eventuale primo piatto presente nello stesso giorno di consumo.

Eventualmente può acquistare il formaggio già grattugiato, ma ricordi di consumarlo entro pochi giorni dall'acquisto oppure, nel caso del prodotto confezionato, di osservare il termine di scadenza indicato.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

### CAD:3507

**PANE BIANCO:** ci si riferisce al pane ottenuto con farina tipo "0", disponibile in commercio in vari formati. Se la qualità è buona, il pane deve avere un aroma gradevole e una crosta omogenea, non fragile; al momento del consumo, inoltre, la mollica dovrà presentare una porosità uniforme ed elastica, priva di zone vuote.

Lo conservi a temperatura ambiente in un contenitore areato, preferibilmente di legno, avvolto nella carta con cui viene venduto o in un panno. Lo consumi entro due giorni dall'acquisto; se desidera, invece, conservarlo per più tempo, lo riponga nel congelatore e, prima di consumarlo, lo scaldi per qualche minuto nel forno. Eviti di tenerlo in frigorifero, dove il pane diviene rafferma più rapidamente.

Il peso indicato si riferisce al pane completo di crosta e mollica, per cui dovrà assumerle entrambe; se lo desidera può, comunque, tostarlo.

**menù primaria**

# MENÙ PRIMARIA

## TUTTA LA SETTIMANA 1

|               | LUNEDÌ                      | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ                         | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ                     |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>PRANZO</b> | Pasta con il pomodoro       | Riso con verdure            | Minestrone con pasta e parmigiano | Pasta con i piselli         | Gnocchi con pomodoro        |
|               | Vitello magro               | Bastoncini di pesce         | Frittata                          | Galbanino                   | Sogliola                    |
|               | Spinaci                     | Patate                      | Lattuga                           | Bieta                       | Patate                      |
|               | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          | Frutta di stagione                | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          |
|               | Pane bianco                 | Pane bianco                 | Pane bianco                       | Pane bianco                 | Pane bianco                 |
|               | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva       | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva |

## MENÙ PRIMARIA

### TUTTA LA SETTIMANA 2

|               | LUNEDÌ                                                                                                                        | MARTEDÌ                                                                                                       | MERCOLEDÌ                                                                                                                         | GIOVEDÌ                                                                                                    | VENERDÌ                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRANZO</b> | Pizza Margherita al taglio<br>Prosciutto cotto<br>Spinaci<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Riso con il pomodoro<br>Spigola<br>Patate<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Passato di verdure, pasta e parmigiano<br>Frittata<br>Lattuga<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Orzo e lenticchie<br>Emmental<br>Bieta<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva | Pasta con il pomodoro<br>Merluzzo o Nasello<br>Patate<br>Frutta di stagione<br>Pane bianco<br>Olio extra vergine di oliva |

## MENÙ PRIMARIA

### TUTTA LA SETTIMANA 3

|               | LUNEDÌ                      | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ                         | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ                     |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>PRANZO</b> | Riso con verdure            | Pasta con il pesto          | Minestrone con pasta e parmigiano | Farro e fagioli             | Gnocchi con pomodoro        |
|               | Maiale magro                | Sogliola                    | Frittata                          | Mozzarella                  | Platessa                    |
|               | Spinaci                     | Patate                      | Lattuga                           | Bieta                       | Patate                      |
|               | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          | Frutta di stagione                | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          |
|               | Pane bianco                 | Pane bianco                 | Pane bianco                       | Pane bianco                 | Pane bianco                 |
|               | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva       | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva |

## MENÙ PRIMARIA

### TUTTA LA SETTIMANA 4

|               | LUNEDÌ                      | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ                              | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ                        |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <b>PRANZO</b> | Pasta con il pomodoro       | Riso, burro e parmigiano    | Passato di verdure, pasta e parmigiano | Pasta e ceci                | Pasta con il tonno al naturale |
|               | Hamburger di manzo          | Orata                       | Frittata                               | Provolone                   | Sogliola                       |
|               | Spinaci                     | Patate                      | Lattuga                                | Bieta                       | Patate                         |
|               | Frutta di stagione          | Frutta di stagione          | Frutta di stagione                     | Frutta di stagione          | Frutta di stagione             |
|               | Pane bianco                 | Pane bianco                 | Pane bianco                            | Pane bianco                 | Pane bianco                    |
|               | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva            | Olio extra vergine di oliva | Olio extra vergine di oliva    |

menù primaria

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

| Alimento                    | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo                      |              |      |
| Pasta con il pomodoro       | g 80         | 27   |
| Vitello magro               | g 100        | 1962 |
| Spinaci                     | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

| Alimento                    | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo                      |              |      |
| Riso con verdure            | 6 cucchiaini | 393  |
| Bastoncini di pesce         | n° 4         | 2029 |
| Patate                      | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

| Alimento                          |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------------|--------|--------------|------|
|                                   | Pranzo |              |      |
| Minestrone con pasta e parmigiano |        | 6 cucchiaini | 844  |
| Frittata                          |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                           |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                       |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva       |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù primaria

### Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con i piselli         |        | g 80         | 22   |
| Galbanino                   |        | g 80         | 2126 |
| Bieta                       |        | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Gnocchi con pomodoro        |        | g 140        | 1149 |
| Sogliola                    |        | g 150        | 2060 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù primaria

### Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pizza Margherita al taglio  |        | g 140        | 1784 |
| Prosciutto cotto            |        | g 70         | 1981 |
| Spinaci                     |        | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù primaria

### Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Riso con il pomodoro        |        | 6 cucchiaini | 374  |
| Spigola                     |        | g 150        | 2061 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

| Alimento                               |        | Quantità     | CAD  |
|----------------------------------------|--------|--------------|------|
|                                        | Pranzo |              |      |
| Passato di verdure, pasta e parmigiano |        | 6 cucchiaini | 867  |
| Frittata                               |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                                |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                     |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                            |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva            |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Orzo e lenticchie           |        | 4 cucchiaini | 1856 |
| Emmental                    |        | g 80         | 2109 |
| Bieta                       |        | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con il pomodoro       |        | g 80         | 27   |
| Merluzzo o Nasello          |        | g 150        | 2042 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

| Alimento                    | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo                      |              |      |
| Riso con verdure            | 6 cucchiaini | 393  |
| Maiale magro                | g 100        | 1953 |
| Spinaci                     | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con il pesto          |        | g 80         | 26   |
| Sogliola                    |        | g 150        | 2060 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù primaria

### Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

| Alimento                          |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------------|--------|--------------|------|
|                                   | Pranzo |              |      |
| Minestrone con pasta e parmigiano |        | 6 cucchiaini | 844  |
| Frittata                          |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                           |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                       |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva       |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento                    | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo                      |              |      |
| Farro e fagioli             | 4 cucchiaini | 1845 |
| Mozzarella                  | g 80         | 2137 |
| Bieta                       | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Gnocchi con pomodoro        |        | g 140        | 1149 |
| Platessa                    |        | g 150        | 2051 |
| Patate                      |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## menù primaria

### Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta con il pomodoro       |        | g 80         | 27   |
| Hamburger di manzo          |        | g 100        | 1949 |
| Spinaci                     |        | 1 porzione   | 2781 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

| Alimento                    | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo                      |              |      |
| Riso, burro e parmigiano    | 6 cucchiaini | 398  |
| Orata                       | g 150        | 2043 |
| Patate                      | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione          | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

| Alimento                               |        | Quantità     | CAD  |
|----------------------------------------|--------|--------------|------|
|                                        | Pranzo |              |      |
| Passato di verdure, pasta e parmigiano |        | 6 cucchiaini | 867  |
| Frittata                               |        | n° 1         | 2176 |
| Lattuga                                |        | 1 porzione   | 2756 |
| Frutta di stagione                     |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                            |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva            |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

| Alimento                    |        | Quantità     | CAD  |
|-----------------------------|--------|--------------|------|
|                             | Pranzo |              |      |
| Pasta e ceci                |        | g 80         | 1863 |
| Provolone                   |        | g 80         | 2147 |
| Bieta                       |        | 1 porzione   | 2725 |
| Frutta di stagione          |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                 |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva |        | 2 cucchiaini | 3077 |

menù primaria

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

| Alimento                       |        | Quantità     | CAD  |
|--------------------------------|--------|--------------|------|
|                                | Pranzo |              |      |
| Pasta con il tonno al naturale |        | g 80         | 29   |
| Sogliola                       |        | g 150        | 2060 |
| Patate                         |        | g 50         | 2763 |
| Frutta di stagione             |        | 1 porzione   |      |
| Pane bianco                    |        | g 40         | 3507 |
| Olio extra vergine di oliva    |        | 2 cucchiaini | 3077 |

## **Codici alimentari dietetici**

### CAD:22

PASTA CON I PISELLI: in commercio può reperire sia i piselli freschi che surgelati, ma eviti di acquistare quelli in scatola. Li passi in padella e li lasci cuocere per circa venti minuti in acqua, aggiungendo aromi di suo gradimento; può utilizzare parte del condimento assegnato durante la cottura o aggiungerlo a crudo, una volta terminata la preparazione.

Cucini la quantità prescritta di pasta e unisca il condimento ormai pronto.

Per quantificare i piselli freschi utilizzi un cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### CAD:26

PASTA CON IL PESTO: scelga foglie di basilico fresco, intatte e di un bel colore verde, prive di macchie o lacerazioni; le lavi, le asciughi e le unisca all'olio e ai pinoli indicati.

Per preparare il pesto può utilizzare un mortaio, come prevede la tradizione, oppure un frullatore, facendo attenzione, in questo caso, a non ridurre il tutto ad una crema.

Unisca il parmigiano e il pecorino prescritti e mescoli bene per amalgamare il tutto.

Nel frattempo, prepari la quantità indicata di pasta, la scoli quando è ancora al dente, conservando un po' dell'acqua di cottura, unisca il pesto e la preparazione sarà ultimata.

Se lo gradisce può aggiungere aromi e anche parte del condimento assegnato nella giornata.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di pecorino grattugiato.

Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.

### CAD:27

PASTA CON IL POMODORO: per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto.

Prepari la quantità di pasta prescritta e unisca la salsa di pomodoro ormai pronta.

### CAD:29

PASTA CON IL TONNO AL NATURALE: scelga il tipo di tonno al naturale che preferisce tra quelli disponibili in commercio, facendo attenzione che la lattina non presenti ammaccature o rigonfiamenti. Elimini l'acqua di conservazione e controlli che il prodotto abbia un colore rosato uniforme senza macchie scure. Lo faccia insaporire in padella con parte del condimento disponibile e aromi di suo gradimento. Cucini la quantità di pasta prescritta, aggiunga il condimento preparato e mescoli il tutto.

### CAD:374

RISO CON IL POMODORO: prepari la salsa con i pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per la cottura del pomodoro o aggiungerlo a crudo. Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto.

Faccia cuocere la quantità di riso prescritta e, prima che la cottura sia ultimata, lo scoli e unisca il sugo; porti a termine la cottura, mescolando di tanto in tanto.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### CAD:393

RISO CON VERDURE: scelga ortaggi di suo gradimento tra quelli assegnati in dieta, escludendo patate e legumi; li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, li tagli a pezzetti e li cucini in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità prescritta di riso e lo scoli quando è ancora al dente, unisca il misto di verdure ormai pronto e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### CAD:398

RISO, BURRO E PARMIGIANO: cucini la quantità prescritta di riso in acqua salata a fuoco vivace per circa quindici minuti, secondo la qualità; a cottura ultimata, lo scoli, unisca il burro e il parmigiano assegnati e mescoli bene in modo da amalgamare il tutto.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

#### **CAD:844**

**MINESTRONE CON PASTA E PARMIGIANO:** scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e, prima che la cottura sia ultimata, aggiunga la quantità di pastina prescritta e porti a termine la preparazione.

Unisca, infine, il parmigiano indicato e mescoli bene per amalgamare il tutto.

Può utilizzare parte del condimento disponibile per preparare il minestrone o aggiungerlo a crudo.

Per quantificare la pastina utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Una porzione di verdure miste pesa circa g 200.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

#### **CAD:867**

**PASSATO DI VERDURE, PASTA E PARMIGIANO:** scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e con aromi di suo gradimento; a cottura ultimata, utilizzi un passaverdura o un comune frullatore per ridurli in crema.

Lasci cuocere in un'altra pentola la quantità di pastina assegnata, a cottura ultimata la unisca con il passato di verdure, aggiunga il parmigiano prescritto, parte del condimento assegnato e mescoli bene il tutto.

Per quantificare la pastina utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Una porzione di verdure miste pesa circa g 200.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

#### **CAD:1149**

**GNOCCHI CON POMODORO:** per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può preparare gli gnocchi in casa o acquistarli confezionati sottovuoto; cucini la quantità prescritta in acqua bollente fino al momento in cui saliranno in superficie, li scoli e unisca la salsa di pomodoro ormai pronta.

Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

#### **CAD:1784**

**PIZZA MARGHERITA AL TAGLIO:** ci si riferisce alla pizza al taglio condita con pomodoro e mozzarella. Al momento dell'acquisto, controlli che la pizza abbia un aroma gradevole e che, nella preparazione, non sia stato fatto un uso eccessivo di olio. Per apprezzarne al meglio la fragranza, si consiglia di consumarla entro poche ore dall'acquisto, o di scaldarla qualche minuto al forno prima di assumerla.

Il peso indicato si riferisce all'alimento dopo la cottura.

#### **CAD:1845**

**FARRO E FAGIOLI:** scelga il tipo di fagioli che preferisce tra le numerose varietà disponibili in commercio, li lavi e li lasci in ammollo per circa dodici ore; li lessi aggiungendo aromi di suo gradimento. Per ridurre i tempi di cottura può utilizzare una pentola a pressione.

Lavi la quantità indicata di farro e lo lasci cuocere in abbondante acqua leggermente salata, lo scoli prima del termine di cottura indicato, lo unisca ai fagioli con parte del condimento assegnato e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare il farro utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Per quantificare i fagioli secchi utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

#### **CAD:1856**

**ORZO E LENTICCHIE:** scelga il tipo di lenticchie che preferisce tra quelle disponibili in commercio; le lavi e le lasci in ammollo per alcune ore; le lessi aggiungendo aromi di suo gradimento. Per ridurre i tempi di cottura può utilizzare una pentola a pressione.

Per questo tipo di preparazione preferisca l'orzo perlato, lo faccia cuocere in abbondante acqua leggermente salata, lo scoli prima del termine di cottura indicato, lo unisca alle lenticchie con parte del condimento assegnato e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare l'orzo utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Per quantificare le lenticchie secche utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1863**

**PASTA E CECI:** lavi i ceci e li lasci in ammollo per circa otto ore; può lessarli aggiungendo aromi di suo gradimento. Per ridurre i tempi di cottura può utilizzare una pentola a pressione. Faccia cuocere la quantità prescritta di pasta, la scoli prima del termine di cottura indicato, la unisca ai ceci con parte del condimento assegnato e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare i ceci secchi utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1902**

**FARRO:** è una varietà di grano duro, disponibile in commercio in due varietà, in chicchi o "spezzato", sia sfuso che confezionato. Scegli il tipo che preferisce evitando quelli in cui il farro è mescolato ad altri cereali o legumi.

Lo conservi in un luogo fresco e asciutto e, prima del consumo, lo tenga in ammollo per almeno due ore. Cucini la quantità indicata di farro in abbondante acqua leggermente salata per circa cinquanta minuti, quindi, lo lasci riposare per favorire l'assorbimento dell'acqua residua e il rigonfiamento dei chicchi. A cottura ultimata, condisca il farro come indicato.

Per quantificare il farro utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1903**

**GNOCCHI DI PATATE:** ci si riferisce ad una varietà di pasta preparata con farina di frumento e patate, precedentemente lessate e passate al setaccio; nelle diverse regioni italiane, variano molto gli ingredienti che, durante la preparazione, vengono aggiunti a quelli di base.

Può preparare gli gnocchi in casa o acquistarli confezionati sottovuoto; in questo caso, li conservi in frigorifero e li consumi entro il termine indicato.

### **CAD:1907**

**ORZO:** appartiene ai cereali della famiglia delle Graminacee; in commercio è reperibile sia il tipo decorticato, i cui granelli sono stati privati solo dello strato più esterno e necessitano prima dell'utilizzo di un periodo di ammollo in acqua, sia il tipo perlato, i cui granelli sono stati privati dei vari strati esterni per cui non è necessario l'ammollo in acqua.

Sceglia il tipo che preferisce in base alla preparazione e lo conservi in un luogo fresco e asciutto fino al momento del consumo.

Per quantificare l'orzo utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1915**

**PASTA DI SEMOLA:** ci si riferisce alla pasta prodotta a partire da grano duro, disponibile in commercio in varie forme, dimensioni e confezioni; da non confondere con la pasta fresca o all'uovo. Al momento del consumo, la pasta deve essere al dente e conservare un po' del suo colore paglierino; ricordi, inoltre, che dal momento in cui viene tolta dal fuoco fino a quando viene servita, la pasta continua a cuocere.

Se cucina per più persone, preferisca un tipo di "pasta corta" in modo che, prima della cottura, pesando la sua porzione potrà facilmente contare il numero di "pezzi" corrispondente. In questo modo, a cottura ultimata, potrà risalire alle rispettive quantità semplicemente contando i "pezzi".

Dovrà ripetere l'operazione se utilizza diversi tipi e marche di pasta.

### **CAD:1918**

**PASTINA:** ci si riferisce alla pasta di semola in formato piccolo. Scegli il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio (capelli d'angelo, stelline, farfalline...) e la conservi nella confezione originale fino al momento del consumo che dovrà avvenire entro la data indicata.

Per quantificare la pastina utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1921**

**RISO:** ne esistono numerose varietà, "comune", "semifino", "fino" e "superfino", diverse per la forma e la dimensione dei grani e i tempi di cottura richiesti. Il riso "parboiled", grazie al tipo di trattamento al vapore a cui è sottoposto durante la lavorazione, conserva più degli altri le proprietà nutritive e, inoltre, essendo più resistente alla cottura, rimane al dente.

Sceglia il tipo che preferisce e lo conservi in un luogo fresco e asciutto, lontano da alimenti dai forti odori. Al momento del consumo, ricordi che il riso deve essere al dente e che dal momento in cui viene tolto dal fuoco fino a quando viene servito, continua a cuocere.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

### **CAD:1949**

**HAMBURGER DI MANZO:** ci si riferisce all'hamburger fatto con carne di bovino adulto tritata senza aggiunta di altri ingredienti, che può trovare in commercio già confezionato e surgelato, oppure che può preparare in casa acquistando la carne macinata. Si consiglia di conservare la carne in frigorifero per non più di due giorni, avvolta in carta di alluminio. Può cuocere l'hamburger sulla piastra o alla griglia, eventualmente ancora surgelato, e aggiungere, se lo gradisce, parte del condimento assegnato solo dopo la cottura e del succo di limone.

### **CAD:1953**

**MAIALE MAGRO:** è l'arista o lombata, la parte più magra e tenera del maiale. Si consiglia di cuocerla al forno o ai ferri, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente dopo la cottura. La carne di maiale deve essere ben cotta e per renderla più saporita può aggiungere degli aromi di suo gradimento prima della cottura.

### **CAD:1962**

**VITELLO MAGRO:** è il bovino di età inferiore ai dodici mesi; si differenzia dal bovino adulto per le carni più tenere e digeribili e per il colore più chiaro. Si consiglia di cuocerlo lentamente in padella o ai ferri; eviti di cucinarlo alla brace in quanto la carne si asciugherebbe in modo eccessivo risultando meno gradevole. Utilizzi parte del condimento assegnato preferibilmente dopo la cottura e, se lo gradisce, aggiunga una piccola quantità di succo di limone.

### **CAD:1981**

**PROSCIUTTO COTTO:** scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio.

Si consiglia di acquistare il prosciutto nella quantità prescritta e di conservarlo in frigorifero ad una temperatura compresa tra 2° e 4° centigradi, lontano da forti odori. Lo consumi entro ventiquattro ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

### **CAD:2029**

**BASTONCINI DI PESCE:** ci si riferisce ai bastoncini di merluzzo panati e surgelati, facilmente reperibili in commercio. Li conservi in congelatore secondo i consigli riportati sulla confezione e li consumi entro il termine indicato. Può preparare i bastoncini di pesce sia in padella che al forno utilizzando, se lo gradisce, parte del condimento assegnato.

Ci si riferisce a bastoncini di pesce del peso unitario di g 30.

### **CAD:2042**

**MERLUZZO O NASELLO:** ne esistono due varietà: il merluzzo proveniente dall'Atlantico che è di grandi dimensioni e solitamente viene venduto in tranci o filetti, e il merluzzo del Mediterraneo, detto anche "nasello", che è più piccolo e viene venduto intero. Se lo acquista fresco, controlli che la carne sia compatta, bianca e non emani odore sgradevole; va consumato nell'arco della giornata e mantenuto in frigorifero fino al momento della cottura. In commercio può reperire facilmente anche il tipo surgelato.

Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 5% alla quantità prescritta per la lisca. Può lessarlo, cuocerlo al forno, in padella o alla griglia, aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

### **CAD:2043**

**ORATA:** pesce marino caratterizzato da una banda dorata tra gli occhi, da cui deriva il nome; è reperibile in commercio sia fresca che surgelata. Se molto grande e appena pescata, si consiglia di frollarla in frigorifero per ventiquattro ore prima di consumarla. Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 15% alla quantità prescritta per la lisca.

Può cuocerla al forno, ai ferri o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

### **CAD:2051**

**PLATESSA:** è un pesce di mare dal corpo appiattito, tipico del Mare del Nord; in genere viene venduto surgelato in filetti già pronti che vanno conservati in congelatore fino al momento dell'uso. Può lessarli, cuocerli al forno o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

### CAD:2060

**SOGLIOLA:** pesce di forma piatta con entrambi gli occhi sul lato destro del corpo. Disponibile in commercio sia fresca che surgelata, intera o in filetti. Se la acquista intera, per valutarne la freschezza, controlli che la pelle sia ben aderente al corpo e non presenti un colorito giallastro ai margini.

Per pulire la sogliola, raschi la parte chiara per eliminare le squame, faccia un'incisione dalla parte della coda e tiri via la pelle scura; elimini la testa e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 15% alla quantità prescritta per la lisca.

Può lessarla, cuocerla in padella o al forno, aggiungendo parte del condimento assegnato ed eventualmente del succo di limone.

### CAD:2061

**SPIGOLA:** denominata anche "branzino", è caratterizzata dalla colorazione grigia del dorso e dei fianchi e dal colore argenteo del ventre. Se fresca, deve avere un aspetto generale brillante, l'addome integro e l'occhio in rilievo. Può acquistare la spigola di allevamento o, se reperibile, quella selvatica.

Dopo averla lavata attentamente, raschi con un coltello da cucina il dorso per eliminare le squame e la privi di testa, pinne e interiora; pesi la spigola aggiungendo il 20% circa alla quantità assegnata per la lisca. Se non la consuma subito, può conservarla nel freezer avvolta in fogli di carta stagnola o di plastica. Può cuocerla al forno o al cartoccio, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato.

### CAD:2109

**EMMENTAL:** tipico formaggio svizzero, deriva il nome dalla località nel Cantone di Berna da cui ha avuto origine. Si caratterizza per la presenza di buchi che però devono essere non troppo grandi e uniformi, segno che il prodotto è stato stagionato a temperatura costante ed è di ottima qualità. In commercio è reperibile sia il tipo dolce che il tipo più saporito, che ha subito un periodo più lungo di maturazione; è possibile acquistarlo a fette, tagliato al momento o in confezioni sottovuoto. Lo conservi nella parte bassa del frigorifero nella confezione originale o avvolto nell'apposita pellicola per alimenti; il consumo dovrà avvenire entro dieci giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro la data indicata.

### CAD:2126

**GALBANINO:** formaggio semiduro a pasta filata ottenuto da latte intero e caratterizzato da un involucro esterno di paraffina.

Può facilmente reperirlo in commercio in piccole forme o acquistarlo già tagliato a fette.

Conservi il formaggio nella parte bassa del frigorifero, avvolto nella confezione originale o nell'apposita pellicola per alimenti, lontano da forti odori; lo consumi entro sette giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

### CAD:2137

**MOZZARELLA:** ci si riferisce al formaggio fresco a pasta filata, prodotto con latte di vacca intero. Se fresca deve avere una consistenza morbida, una superficie liscia e brillante e un colore bianco omogeneo. Conservi la mozzarella nella parte alta del frigorifero ad una temperatura di circa 4° centigradi, in contenitori di vetro o di ceramica, immersa nel liquido con cui viene venduta e la consumi entro la data indicata sulla confezione.

### CAD:2147

**PROVOLONE:** prodotto con latte di vacca intero, è un formaggio a pasta dura, di colore bianco paglierino. Se è di media stagionatura, il provolone ha un sapore delicato che diventa più piccante con l'aumentare del periodo di maturazione.

Conservi il formaggio nella parte alta del frigorifero, avvolto nell'apposita pellicola per alimenti o in contenitori di vetro o di plastica a chiusura ermetica, per evitare il contatto con altri cibi dai forti odori. Lo consumi entro un mese dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

### CAD:2176

FRITTATA: al momento dell'acquisto, controlli la data di scadenza delle uova e la presenza della lettera "A" sulla confezione, che garantisce un prodotto fresco. Se consuma le uova entro uno o due giorni dall'acquisto, può tenerle a temperatura ambiente, altrimenti le conservi in frigorifero nell'apposito scomparto, con la parte tondeggiante rivolta verso l'alto e lontano da forti odori.

Prepari la frittata verificando che, all'apertura del guscio, l'uovo non abbia un odore sgradevole e che il tuorlo sia compatto. Si consiglia l'uso di padelle antiaderenti, per ottimizzare la cottura e l'uso del condimento.

Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.

### CAD:2725

BIETA: di questa verdura esistono due varietà: la bieta da taglio, simile agli spinaci, e la bieta da costa a foglie più grandi. Scegli la varietà che preferisce controllando che le foglie siano di colore verde vivo e prive di parti ingiallite; le coste, inoltre, devono essere bianche, tenere e piene.

Questa verdura va consumata entro pochi giorni dall'acquisto, conservata in frigorifero chiusa in un sacchetto di plastica. Una volta lessata può aggiungere parte del condimento a disposizione.

Una porzione di bieta pesa circa g 200.

### CAD:2756

LATTUGA: ne esistono numerose varietà che si differenziano tra loro per forma e colore delle foglie. Principalmente i cespi di lattuga possono avere la forma arrotondata, con le foglie che si sovrappongono tra loro, verdi esternamente e più bianche verso il centro; o allungata, con foglie grandi, lunghe e lisce; oppure la varietà riccia, con foglie ondulate e tenere.

Sceglia il tipo che preferisce facendo attenzione che le foglie non siano lesionate o appassite. Può conservare la lattuga per uno o due giorni in frigorifero, in contenitori a chiusura ermetica. La lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio e la lasci sgocciolare bene. La tagli in pezzi e aggiunga parte del condimento assegnato.

Una porzione di lattuga pesa circa g 100.

### CAD:2763

PATATE: si distinguono, oltre che per forma e dimensione, anche per il colore che va dal biancastro al giallo, e per la consistenza farinosa o compatta. In commercio è possibile trovare anche patate estratte dal terreno prima della fine della maturazione, che sono di dimensioni più piccole e sono dette "novelle". Scegli la varietà che preferisce evitando tuberi grinzosi e molli; le patate vanno conservate al buio, in un luogo fresco, per evitare che germoglino diventando quindi non commestibili. La buccia può essere tolta prima della cottura o lasciata, dopo averla lavata accuratamente: in genere, le patate lesse o cotte al forno, risultano più saporite se cucinate intere e pelate calde al momento di essere servite.

Le patate "novelle", invece, vanno cotte intere, dopo averle liberate della leggerissima buccia sfregandole con un canovaccio ruvido inumidito. Può aggiungere parte del condimento assegnato.

### CAD:2781

SPINACI: si trovano freschi tutto l'anno ma può tranquillamente utilizzare anche il prodotto surgelato. Se acquistati freschi, dovranno avere foglie turgide, prive di ammaccature e di un bel colore verde scuro; il picciolo, invece, dovrà essere corto, di colore rosa o leggermente rosso. Gli spinaci possono essere conservati in frigorifero, per qualche giorno, all'interno di un sacchetto di plastica. Prima dell'uso dovranno essere lavati con molta cura e lasciati in acqua con succo di limone o bicarbonato di sodio per almeno dieci minuti.

Li può lessare e aggiungere parte del condimento assegnato; nel caso gli spinaci abbiano foglie molto tenere e fresche, possono essere consumati anche crudi.

Una porzione di spinaci pesa circa g 200.

### CAD:3077

**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA:** ci si riferisce al condimento ricavato dalla prima spremitura delle olive, con un grado di acidità inferiore a 0,8%, prodotto attraverso la sola estrazione meccanica, senza manipolazioni chimiche o sofisticazioni dovute all'aggiunta di oli meno pregiati.

In commercio sono disponibili varie tipologie, diverse per modalità di raccolta delle olive, luogo di produzione e caratteristiche organolettiche.

Per preservarne al meglio le proprietà, conservi l'olio a temperatura ambiente al riparo dalla luce, in recipienti chiusi o bottiglie a collo stretto che presentano una minore superficie di esposizione all'aria.

Pur avendo una buona resistenza alle alte temperature, durante la cottura l'olio extra vergine di oliva subisce delle modificazioni nella struttura chimica. Per questo motivo, è preferibile usarlo come condimento a crudo così da valorizzarne le proprietà nutritive.

Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.

### CAD:3120

**PARMIGIANO GRATTUGIATO:** acquisti il formaggio in pezzi, scegliendo tra il "Reggiano" e il "Grana padano" e lo conservi nella parte meno fredda del frigorifero in appositi contenitori di plastica o di vetro. Per non alterarne le caratteristiche organolettiche, è bene grattugiare il parmigiano solo al momento dell'uso; se lo gradisce, può aggiungerlo all'eventuale primo piatto presente nello stesso giorno dieta.

Eventualmente può acquistare il formaggio già grattugiato, ma ricordi di consumarlo entro pochi giorni dall'acquisto oppure, nel caso del prodotto confezionato, di osservare il termine di scadenza indicato.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

### CAD:3507

**PANE BIANCO:** ci si riferisce al pane ottenuto con farina tipo "0", disponibile in commercio in vari formati. Se la qualità è buona, il pane deve avere un aroma gradevole e una crosta omogenea, non fragile; al momento del consumo, inoltre, la mollica dovrà presentare una porosità uniforme ed elastica, priva di zone vuote.

Lo conservi a temperatura ambiente in un contenitore areato, preferibilmente di legno, avvolto nella carta con cui viene venduto o in un panno. Lo consumi entro due giorni dall'acquisto; se desidera, invece, conservarlo per più tempo, lo riponga nel congelatore e, prima di consumarlo, lo scaldi per qualche minuto nel forno. Eviti di tenerlo in frigorifero, dove il pane diviene rafferma più rapidamente.

Il peso indicato si riferisce al pane completo di crosta e mollica, per cui dovrà assumerle entrambe; se lo desidera può, comunque, tostarlo.