

Allegato V

Menù Primavera Estate

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
PRANZO	Pasta, pomodori e mozzarella Vitello magro Fagiolini Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso con i piselli Bastoncini di pesce Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con verdure Frittata Bieta Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con il pomodoro Galbanino Carote Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Passato di verdure con pasta Sogliola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

MENÙ INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 2

Autunno/Inverno

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con le zucchine Petto di pollo Insalata mista Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con il tonno al naturale Spigola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Tortellini con pomodoro Frittata Spinaci Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso, pomodoro e parmigiano Provolone Fagiolini Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Orzo con i piselli Platessa Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

MENÙ INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 3

Autunno/Inverno

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con il pesto Prosciutto cotto Bieta Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso con le zucchine Sogliola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Passato di verdure con pasta Frittata Carote Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pizza Margherita al taglio Crescenza Insalata mista Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Farro, pomodoro e parmigiano Merluzzo o Nasello Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

MENÙ INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 4

Autunno/Inverno

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Gnocchi con pomodoro Maiale magro Spinaci Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Orzo, pomodoro e parmigiano Orata Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso, burro e parmigiano Frittata Fagiolini Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con le melanzane Stracchino Carote Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Passato di verdure con pasta Sogliola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

menù infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Pasta, pomodori e mozzarella		g 60	63
Vitello magro		g 100	1962
Fagiolini		1 porzione	2744
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 i piselli		4 cucchiari	369
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		
Pasta con verdure		g 60	44
Frittata		n° 1	2176
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 - Giovedì - 1° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Pasta con il pomodoro		g 60	27
Galbanino		g 60	2126
Carote		1 porzione	2730
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		
Passato di verdure con pasta		5 cucchiari	859
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		
Pasta con le zucchine		g 60	40
Petto di pollo		g 100	1957
Insalata mista		1 porzione	2754
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		
Pasta con il tonno al naturale		g 60	29
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		
Tortellini con pomodoro		g 100	1175
Frittata		n° 1	2176
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 - Giovedì - 2° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Riso, pomodoro e parmigiano		4 cucchiari	417
Provolone		g 60	2147
Fagiolini		1 porzione	2744
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		
Orzo con i piselli		3 cucchiari	569
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 - 3° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Pasta con il pesto		g 60	26
Prosciutto cotto		g 70	1981
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 - Martedì - 3° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Riso con le zucchine		4 cucchiari	388
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		
Passato di verdure con pasta		5 cucchiari	859
Frittata		n° 1	2176
Carote		1 porzione	2730
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		
Pizza Margherita al taglio		g 140	1784
Crescenza		g 60	2106
Insalata mista		1 porzione	2754
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		
Farro, pomodoro e parmigiano		3 cucchiari	548
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 - 4° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Gnocchi con pomodoro		g 140	1149
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 - 4° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Orzo, pomodoro e parmigiano		3 cucchiari	584
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		
Riso, burro e parmigiano		4 cucchiari	398
Frittata		n° 1	2176
Fagiolini		1 porzione	2744
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 con le melanzane		g 60	36
Stracchino		g 60	2162
Carote		1 porzione	2730
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		
Passato di verdure con pasta		5 cucchiari	859
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: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:36

PASTA CON LE MELANZANE: scelga melanzane sode, lisce e con la buccia integra. Le lavi, le tagli, le lasci riposare per circa un'ora in una terrina con un po' di sale; le melanzane produrranno un liquido scuro che, se scolato, eviterà l'acidità e il gusto amaro tipico di questo ortaggio. Le lavi nuovamente e le passi in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento.

Prepari la quantità di pasta prescritta, aggiunga le melanzane e mescoli il tutto.

Per "quantità bastante" di melanzane si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

CAD:40

PASTA CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e che non presentino la buccia ammaccata o poco lucida al momento dell'acquisto. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cuocere le zucchine per circa quindici minuti a fuoco moderato.

Prepari la quantità di pasta prescritta, unisca la salsa di zucchine e mescoli bene il tutto.

Per "quantità bastante" di zucchine si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

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:63

PASTA, POMODORI E MOZZARELLA: scelga pomodori di colore rosso intenso con una buona consistenza e che non presentino nervature biancastre. Li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio e li tagli a pezzettini.

La mozzarella, se fresca, deve avere una consistenza morbida, una superficie liscia e brillante ed un colore bianco omogeneo. La tagli a dadini e la aggiunga al pomodoro.

Prepari la quantità indicata di pasta, la scoli quando è ancora al dente e la lasci raffreddare in una insalatiera; aggiunga, infine, il pomodoro, la mozzarella e parte del condimento assegnato, mescolando bene il tutto.

Per "quantità bastante" di pomodori si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

CAD:369

RISO CON I PISELLI: potrà utilizzare sia i piselli freschi che surgelati, ma non quelli in scatola. Li passi in padella e li lasci cuocere per circa venti minuti in acqua con aromi di suo gradimento; può usare parte del condimento assegnato durante la cottura o aggiungerlo a crudo.

Prepari il riso secondo la quantità indicata, lo scoli prima che la cottura sia ultimata e unisca i piselli; mescoli bene il tutto e porti a termine la cottura.

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

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

CAD:388

RISO CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e con la buccia lucida e priva di ammaccature. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua e parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cucinare le zucchine per circa quindici minuti a fuoco moderato.

Prepari la quantità di riso prescritta, lo scoli quando è ancora al dente e unisca la salsa di zucchine; mescoli bene il tutto ultimando la cottura.

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

Per "quantità bastante" di zucchine si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

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:417

RISO, POMODORO E PARMIGIANO: per la salsa scelga tra i pomodori freschi o i pelati; li passi in padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può utilizzare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

Prepari il riso secondo la quantità prescritta, lo scoli quando è ancora al dente, unisca la salsa di pomodoro e porti a termine la cottura. Aggiunga, infine, il parmigiano assegnato e mescoli bene 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: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 cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

CAD:548

FARRO, POMODORO E PARMIGIANO: 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 ed il parmigiano assegnato mescolando il tutto.

Per quantificare il farro 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:569

ORZO 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.

Per questo tipo di preparazione preferisca l'orzo perlato, lo faccia cuocere in abbondante acqua leggermente salata e, a cottura ultimata, lo aggiunga ai piselli ormai pronti. Mescoli bene il tutto e porti a termine la preparazione.

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

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

CAD:584

ORZO, POMODORO E PARMIGIANO: per questo tipo di preparazione preferisca l'orzo perlato. Per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a cottura ultimata. Cucini l'orzo in abbondante acqua leggermente salata poi, a cottura ultimata, lo scoli e lo mescoli alla salsa di pomodoro. Porti a termine la preparazione aggiungendo il parmigiano assegnato.

Per quantificare l'orzo 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:859

PASSATO DI VERDURE CON PASTA: 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 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.

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:1175

TORTELLINI CON POMODORO: prepari la salsa con cui dovrà condire i tortellini con pomodori freschi o pelati; li cucini in una padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per la salsa o aggiungerlo a cottura ultimata.

Nel frattempo, faccia cuocere i tortellini in abbondante acqua salata per circa cinque minuti o per il tempo indicato sulla confezione; al termine della cottura, li scoli accuratamente e li condisca con la salsa precedentemente preparata.

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: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, condisci 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.

Scegli 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:1925

TORTELLINI FRESCHI: rappresentano il tipo di pasta ripiena italiana più conosciuto e si ottengono riempiendo la sfoglia, realizzata con farina e uova, con un impasto composto da vari tipi di carne, mortadella, prosciutto, uova, parmigiano e noce moscata.

Può acquistarli già pronti, freschi o confezionati sottovuoto, evitando i prodotti secchi e quelli con aggiunta di altri ingredienti al ripieno (es. funghi, zucca, formaggi, ecc.).

Conservi i tortellini in frigorifero, ad una temperatura inferiore ai 10° centigradi, per due - tre giorni o, nel caso del prodotto confezionato, fino alla data di scadenza indicata.

Controlli, comunque, al momento di cucinarli, che questi siano di un bel colore giallo-oro, che abbiano un profumo gradevole e non presentino aperture o muffe.

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:1957

PETTO DI POLLO: l'assetto è importante per distinguere i polli ruspanti, che hanno la carne di un colore giallo-rosato scuro, da quelli di allevamento, che hanno un colorito più chiaro. Può lessarlo, cuocerlo al forno o in padella, utilizzando parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente a cottura ultimata e, se lo gradisce, del succo di limone. Si raccomanda l'uso di padelle antiaderenti che consentono di ottenere una buona doratura della carne anche con poco condimento.

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:2106

CRESCENZA: è un formaggio ottenuto dal latte di vacca intero pastorizzato, è caratterizzato da una pasta bianca omogenea e compatta, senza crosta; ha un sapore dolce e delicato ed un caratteristico odore di latte. Conservi la crescenza in frigorifero ad una temperatura di circa 4° centigradi, nella confezione originale o avvolta nell'apposita pellicola per alimenti e racchiusa in un contenitore che la protegga dall'aria. La consumi entro pochi giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

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: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:2162

STRACCHINO: formaggio ottenuto da latte di vacca intero, privo di crosta e caratterizzato da una pasta bianca, cremosa e dal sapore delicato. Conservi lo stracchino nella parte centrale del frigorifero ad una temperatura di circa 4° centigradi, nella confezione originale o avvolto nell' apposita pellicola per alimenti; lo consumi entro dieci giorni 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:2730

CAROTE: scelga carote sode, con buccia sottile e colore arancio brillante che può conservare anche per alcune settimane in frigorifero, avvolte nella plastica. Dopo aver tolto la cuticola esterna ed averle lavate può grattugiarle o tagliarle a pezzettini. Le consumi preferibilmente crude, oppure lesse ma, in questo caso, ricordi che con la cottura le carote perdono parte del loro patrimonio vitaminico. Aggiunga, se lo gradisce, parte del condimento assegnato.

Una porzione di carote pesa circa g 150.

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:2744

FAGIOLINI: scelga fagiolini sottili, sodi e senza il "filo" che si forma lungo la linea di sutura del baccello e che può risultare fastidioso al palato; per verificare se sono freschi provi a piegarne uno con le mani, dovrà spezzarsi in modo netto con uno schiocco e lasciare uscire una gocciolina d'acqua. Li può conservare in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica per un massimo di cinque giorni. Li lavi con cura, possibilmente con acqua e bicarbonato di sodio, e ne scarti le due estremità; potrà quindi lessarli e aggiungere parte del condimento a disposizione.

Una porzione di fagiolini 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: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: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 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.

menù primaria

MENÙ PRIMARIA

TUTTA LA SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta, pomodori e mozzarella Vitello magro Fagiolini Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso con i piselli Bastoncini di pesce Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con verdure Frittata Bieta Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con il pomodoro Galbanino Carote Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Passato di verdure con pasta Sogliola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

MENÙ PRIMARIA TUTTA LA SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con le zucchine Petto di pollo Insalata mista Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con il tonno al naturale Spigola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Tortellini con pomodoro Frittata Spinaci Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso, pomodoro e parmigiano Provolone Fagiolini Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Orzo con i piselli Platessa Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

MENÙ PRIMARIA TUTTA LA SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con il pesto Prosciutto cotto Bieta Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso con le zucchine Sogliola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Passato di verdure con pasta Frittata Carote Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pizza Margherita al taglio Crescenza Insalata mista Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Farro, pomodoro e parmigiano Merluzzo o Nasello Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

MENÙ PRIMARIA TUTTA LA SETTIMANA 4

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Gnocchi con pomodoro Maiale magro Spinaci Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Orzo, pomodoro e parmigiano Orata Patate Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Riso, burro e parmigiano Frittata Fagiolini Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Pasta con le melanzane Stracchino Carote Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva	Passato di verdure con pasta Sogliola Patate Frutta di stagione Pane bianco Olio extra vergine di oliva

menù primaria

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Pasta, pomodori e mozzarella		g 80	63
Vitello magro		g 100	1962
Fagiolini		1 porzione	2744
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 i piselli		6 cucchiari	369
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		
Pasta con verdure		g 80	44
Frittata		n° 1	2176
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 - Giovedì - 1° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Pasta con il pomodoro		g 80	27
Galbanino		g 80	2126
Carote		1 porzione	2730
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		
Passato di verdure con pasta		6 cucchiaini	859
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		
Pasta con le zucchine		g 80	40
Petto di pollo		g 100	1957
Insalata mista		1 porzione	2754
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		
Pasta con il tonno al naturale		g 80	29
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		
Tortellini con pomodoro		g 140	1175
Frittata		n° 1	2176
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 - Giovedì - 2° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Riso, pomodoro e parmigiano		6 cucchiari	417
Provolone		g 80	2147
Fagiolini		1 porzione	2744
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		
Orzo con i piselli		4 cucchiari	569
Platessa		g 100	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 - 3° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Pasta con il pesto		g 80	26
Prosciutto cotto		g 70	1981
Bieta		1 porzione	2725
Frutta di stagione		1 porzione	
Pane bianco		g 30	3507
Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini	3077

menù primaria

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Riso con le zucchine		6 cucchiari	388
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		
Passato di verdure con pasta		6 cucchiali	859
Frittata		n° 1	2176
Carote		1 porzione	2730
Pane bianco		g 40	3507
Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini	3077

menù primaria

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Pizza Margherita al taglio		g 140	1784
Crescenza		g 80	2106
Insalata mista		1 porzione	2754
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		
Farro, pomodoro e parmigiano		4 cucchiari	548
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 - 4° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Gnocchi con pomodoro		g 140	1149
Maiale magro		g 100	1953
Spinaci		1 porzione	2781
Frutta di stagione		1 porzione	
Pane bianco		g 30	3507
Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini	3077

menù primaria

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Orzo, pomodoro e parmigiano		4 cucchiari	584
Orata		g 150	2043
Patate		g 50	2763
Pane bianco		g 40	3507
Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini	3077

menù primaria

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento		Quantità	CAD
	Pranzo		
Riso, burro e parmigiano		6 cucchiari	398
Frittata		n° 1	2176
Fagiolini		1 porzione	2744
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 con le melanzane		g 80	36
Stracchino		g 80	2162
Carote		1 porzione	2730
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		
Passato di verdure con pasta		6 cucchiari	859
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: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:36

PASTA CON LE MELANZANE: scelga melanzane sode, lisce e con la buccia integra. Le lavi, le tagli, le lasci riposare per circa un'ora in una terrina con un po' di sale; le melanzane produrranno un liquido scuro che, se scolato, eviterà l'acidità e il gusto amaro tipico di questo ortaggio. Le lavi nuovamente e le passi in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento.

Prepari la quantità di pasta prescritta, aggiunga le melanzane e mescoli il tutto.

Per "quantità bastante" di melanzane si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

CAD:40

PASTA CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e che non presentino la buccia ammaccata o poco lucida al momento dell'acquisto. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cuocere le zucchine per circa quindici minuti a fuoco moderato.

Prepari la quantità di pasta prescritta, unisca la salsa di zucchine e mescoli bene il tutto.

Per "quantità bastante" di zucchine si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

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:63

PASTA, POMODORI E MOZZARELLA: scelga pomodori di colore rosso intenso con una buona consistenza e che non presentino nervature biancastre. Li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio e li tagli a pezzettini.

La mozzarella, se fresca, deve avere una consistenza morbida, una superficie liscia e brillante ed un colore bianco omogeneo. La tagli a dadini e la aggiunga al pomodoro.

Prepari la quantità indicata di pasta, la scoli quando è ancora al dente e la lasci raffreddare in una insalatiera; aggiunga, infine, il pomodoro, la mozzarella e parte del condimento assegnato, mescolando bene il tutto.

Per "quantità bastante" di pomodori si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

CAD:369

RISO CON I PISELLI: potrà utilizzare sia i piselli freschi che surgelati, ma non quelli in scatola. Li passi in padella e li lasci cuocere per circa venti minuti in acqua con aromi di suo gradimento; può usare parte del condimento assegnato durante la cottura o aggiungerlo a crudo.

Prepari il riso secondo la quantità indicata, lo scoli prima che la cottura sia ultimata e unisca i piselli; mescoli bene il tutto e porti a termine la cottura.

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

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

CAD:388

RISO CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e con la buccia lucida e priva di ammaccature. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua e parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cucinare le zucchine per circa quindici minuti a fuoco moderato.

Prepari la quantità di riso prescritta, lo scoli quando è ancora al dente e unisca la salsa di zucchine; mescoli bene il tutto ultimando la cottura.

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

Per "quantità bastante" di zucchine si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

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:417

RISO, POMODORO E PARMIGIANO: per la salsa scelga tra i pomodori freschi o i pelati; li passi in padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può utilizzare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

Prepari il riso secondo la quantità prescritta, lo scoli quando è ancora al dente, unisca la salsa di pomodoro e porti a termine la cottura. Aggiunga, infine, il parmigiano assegnato e mescoli bene 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:548

FARRO, POMODORO E PARMIGIANO: 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 ed il parmigiano assegnato mescolando il tutto.

Per quantificare il farro 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:569

ORZO 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. Per questo tipo di preparazione preferisca l'orzo perlato, lo faccia cuocere in abbondante acqua leggermente salata e, a cottura ultimata, lo aggiunga ai piselli ormai pronti. Mescoli bene il tutto e porti a termine la preparazione.

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

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

CAD:584

ORZO, POMODORO E PARMIGIANO: per questo tipo di preparazione preferisca l'orzo perlato. Per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a cottura ultimata. Cucini l'orzo in abbondante acqua leggermente salata poi, a cottura ultimata, lo scoli e lo mescoli alla salsa di pomodoro. Porti a termine la preparazione aggiungendo il parmigiano assegnato.

Per quantificare l'orzo 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:859

PASSATO DI VERDURE CON PASTA: 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 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.

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:1175

TORTELLINI CON POMODORO: prepari la salsa con cui dovrà condire i tortellini con pomodori freschi o pelati; li cucini in una padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per la salsa o aggiungerlo a cottura ultimata.

Nel frattempo, faccia cuocere i tortellini in abbondante acqua salata per circa cinque minuti o per il tempo indicato sulla confezione; al termine della cottura, li scoli accuratamente e li condisca con la salsa precedentemente preparata.

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: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. Scelga 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.

Scelga 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:1925

TORTELLINI FRESCHI: rappresentano il tipo di pasta ripiena italiana più conosciuto e si ottengono riempiendo la sfoglia, realizzata con farina e uova, con un impasto composto da vari tipi di carne, mortadella, prosciutto, uova, parmigiano e noce moscata.

Può acquistarli già pronti, freschi o confezionati sottovuoto, evitando i prodotti secchi e quelli con aggiunta di altri ingredienti al ripieno (es. funghi, zucca, formaggi, ecc.).

Conservi i tortellini in frigorifero, ad una temperatura inferiore ai 10° centigradi, per due - tre giorni o, nel caso del prodotto confezionato, fino alla data di scadenza indicata.

Controlli, comunque, al momento di cucinarli, che questi siano di un bel colore giallo-oro, che abbiano un profumo gradevole e non presentino aperture o muffe.

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:1957

PETTO DI POLLO: l'aspetto è importante per distinguere i polli ruspanti, che hanno la carne di un colore giallo-rosato scuro, da quelli di allevamento, che hanno un colorito più chiaro. Può lessarlo, cuocerlo al forno o in padella, utilizzando parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente a cottura ultimata e, se lo gradisce, del succo di limone. Si raccomanda l'uso di padelle antiaderenti che consentono di ottenere una buona doratura della carne anche con poco condimento.

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:2106

CRESCENZA: è un formaggio ottenuto dal latte di vacca intero pastorizzato, è caratterizzato da una pasta bianca omogenea e compatta, senza crosta; ha un sapore dolce e delicato ed un caratteristico odore di latte. Conservi la crescenza in frigorifero ad una temperatura di circa 4° centigradi, nella confezione originale o avvolta nell'apposita pellicola per alimenti e racchiusa in un contenitore che la protegga dall'aria. La consumi entro pochi giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

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: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:2162

STRACCHINO: formaggio ottenuto da latte di vacca intero, privo di crosta e caratterizzato da una pasta bianca, cremosa e dal sapore delicato. Conservi lo stracchino nella parte centrale del frigorifero ad una temperatura di circa 4° centigradi, nella confezione originale o avvolto nell' apposita pellicola per alimenti; lo consumi entro dieci giorni 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:2730

CAROTE: scelga carote sode, con buccia sottile e colore arancio brillante che può conservare anche per alcune settimane in frigorifero, avvolte nella plastica. Dopo aver tolto la cuticola esterna ed averle lavate può grattugiarle o tagliarle a pezzettini. Le consumi preferibilmente crude, oppure lesse ma, in questo caso, ricordi che con la cottura le carote perdono parte del loro patrimonio vitaminico. Aggiunga, se lo gradisce, parte del condimento assegnato.

Una porzione di carote pesa circa g 150.

CAD:2744

FAGIOLINI: scelga fagiolini sottili, sodi e senza il "filo" che si forma lungo la linea di sutura del baccello e che può risultare fastidioso al palato; per verificare se sono freschi provi a piegarne uno con le mani, dovrà spezzarsi in modo netto con uno schiocco e lasciare uscire una gocciolina d'acqua. Li può conservare in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica per un massimo di cinque giorni. Li lavi con cura, possibilmente con acqua e bicarbonato di sodio, e ne scarti le due estremità; potrà quindi lessarli e aggiungere parte del condimento a disposizione.

Una porzione di fagiolini 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: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 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.