

## **Allegato IV**

### **Menù Autunno Inverno**

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

**CIG 7576552081**

## **INFANZIA - PRIMARIA**

**menù infanzia**

## MENÙ INFANZIA

Autunno/Inverno

### TUTTA LA SETTIMANA 1

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con pomodoro	Riso con verdure	Minestrone con pasta e parmigiano	Pasta con 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

Autunno/Inverno

TUTTA LA SETTIMANA 2

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 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

Autunno/Inverno

### TUTTA LA SETTIMANA 3

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Riso con verdure	Pasta con il pesto	Minestrone con pasta e parmigiano	Farro e fagioli	Gnocchi con pomodori
	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

Autunno/Inverno

### TUTTA LA SETTIMANA 4

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con pomodoro	Riso, burro e parmigiano	Passato di verdure, pasta ve 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 infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Pasta, pomodori e mozzarella	g 60	63
Vitello magro	g 100	1962
Spinaci	1	2781
Frutta di stagione	1	porzione
Pane bianco	g 40	3507
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	3077

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Pranzo

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

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Minestrone con pasta e parmigiano	5 cucchiaini	844
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

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

Piano alimentare – Venerdì - 1° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Gnocchi con pomodoro	5 cucchiai	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

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Passato di verdura, pasta e parmigiano	5 cucchiaini	867
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Orzo e lenticchie	3 cucchiari	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

Piano alimentare – Venerdì - 2° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Pasta con il pomodoro	3 cucchiari	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

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Riso con verdure	4 cucchiari	393
Maiale magro	g 100	1653
Spinaci	1 porzione	2781
Frutta di stagione	1	porzione
Pane bianco	g 40	3507
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	3077

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Minestrone con pasta e parmigiano	5 cucchiari	844
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

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

Piano alimentare – Venerdì - 3° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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	307

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Pranzo

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

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Passato di verdure, pasta e parmigiano	5 cucchiaini	867
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

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

Piano alimentare – Venerdì - 4° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Pasta con 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 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: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 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 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: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.

## **INFANZIA - PRIMARIA**

**menù primaria**

## MENÙ PRIMARIA

Autunno/Inverno

### TUTTA LA SETTIMANA 1

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con pomodoro	Riso con verdure	Minestrone con pasta e parmigiano	Pasta con 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

Autunno/Inverno

### TUTTA LA SETTIMANA 2

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 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 PRIMARIA

Autunno/Inverno

### TUTTA LA SETTIMANA 3

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Riso con verdure	Pasta con il pesto	Minestrone con pasta e parmigiano	Farro e fagioli	Gnocchi con pomodori
	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

Autunno/Inverno

### TUTTA LA SETTIMANA 4

valido da ottobre a marzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con pomodoro	Riso, burro e parmigiano	Passato di verdure, pasta ve 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

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Pasta, pomodori e mozzarella	g 60	63
Vitello magro	g 100	1962
Spinaci	1	2781
Frutta di stagione	1	porzione
Pane bianco	g 40	3507
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	3077

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Pranzo

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

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Minestrone con pasta e parmigiano	5 cucchiaini	844
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

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

Piano alimentare – Venerdì - 1° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Gnocchi con pomodoro	5 cucchiai	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 primaria**

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Passato di verdura, pasta e parmigiano	5 cucchiaini	867
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Orzo e lenticchie	3 cucchiari	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

Piano alimentare – Venerdì - 2° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Pasta con il pomodoro	3 cucchiari	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 primaria**

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Riso con verdure	4 cucchiari	393
Maiale magro	g 100	1653
Spinaci	1 porzione	2781
Frutta di stagione	1	porzione
Pane bianco	g 40	3507
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	3077

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Minestrone con pasta e parmigiano	5 cucchiari	844
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

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

Piano alimentare – Venerdì - 3° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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	307

**menù primaria**

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Pranzo

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

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
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

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Passato di verdure, pasta e parmigiano	5 cucchiaini	867
Frittata	1	2176
Lattuga	1	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

Pranzo

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

Piano alimentare – Venerdì - 4° settimana

Pranzo

Alimento	Quantità	CAD
Pasta con 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 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: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 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 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

**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: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 tondeggiate 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.