



Servizio Sanitario Nazionale
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 2
Isontina

Dipartimento di Prevenzione

Struttura Operativa Complessa
Igiene degli Alimenti e Nutrizione



LE RICETTE

...che piacciono ai bambini

Spunti e suggerimenti per nidi d'infanzia
e scuole con servizio di mensa

Area nutrizione
Marina Sessanta o Santi, Paola Bassi, Cinzia Braidà



La S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ha il mandato di promuovere corretti stili di vita e di prevenire le patologie correlate con l'alimentazione favorendo sani comportamenti alimentari.

La finalità è migliorare il benessere delle persone e ciò diventa prioritario quando si parla di bambini.

Per promuovere un'alimentazione di qualità e raggiungere l'obiettivo è necessaria la collaborazione e l'attenzione di tutti coloro che partecipano in vario modo alla ristorazione dedicata al bambino.

Gli strumenti che, come operatori sanitari, mettiamo in atto per garantire la sicurezza nutrizionale dei pasti nella ristorazione scolastica sono: le indicazioni sulle materie prime da utilizzare, le grammature, le modalità di cottura più idonee ed i menù equilibrati.

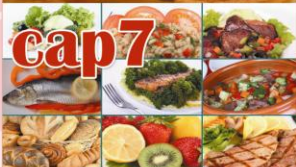
L'esperienza ci ha insegnato che impostare dei menù rigidi e vincolanti a volte si scontra con le esigenze dei bambini così, con il trascorrere del tempo, i menù sono diventati sempre più "indicativi e di indirizzo" permettendo ai cuochi la creazione di ricette basate sulla loro fantasia e professionalità.

Il risultato è stato un maggiore gradimento ed un ampliamento delle esperienze gustative dei piccoli commensali.

La condivisione e lo scambio fra noi e gli operatori delle varie mense ci ha dato l'idea di riportare su questo "ricettario" le ricette più significative ed originali.

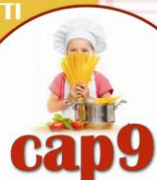
Ma le buone e corrette ricette non bastano, anche un ambiente favorevole e gli atteggiamenti degli operatori concorrono a garantire il benessere e il gradimento del bambino. Per completare il ricettario abbiamo quindi inserito anche questi aspetti fondamentali.

	cap1 I PIATTI UNICI VEGETALI pag 6
	cap2 GLI GNOCCHI pag 8
	cap3 POLPETTE E CO. pag 10
	cap4 ZUPPE, VERDURE E FRUTTA pag 12

	cap5 LE UOVA pag 15
	cap6 I PIATTI UNICI pag 16
	cap7 TUTTO IN UNO pag 18
	cap8 I CONDIMENTI PER I PRIMI ASCIUTTI pag 12

LA RICETTA PIU' IMPORTANTE

...tutti insieme per il bambino!





Caratteristiche

I legumi sono molto interessanti dal punto di vista nutrizionale: hanno buone proteine, amido e fibra, sono morbidi e gustosi, associati ai cereali in chiacchi o ai loro derivati, danno origine a pietanze che, con un po' di olio extravergine di oliva, risultano equilibrate e piacevoli: veri e propri piatti unici a cui far seguire un contorno a base di verdure.



01 Polpette di lenticchie

Ingredienti: 200 grammi di lenticchie lessate, 2 patate, 1 uovo, 50 grammi di parmigiano grattugiato, pane grattugiato.

Procedura: lessare le lenticchie, passarle al setaccio e mescolarle a tutti gli ingredienti, formare delle polpettine tonde o allungate o schiacciate, passarle nel pangrattato e porle in una pirofila coperta di carta da forno e cuocere, nella parte bassa del forno, a 180°-200° per 15-20 minuti circa.

E' importante che l'ambiente dove si consuma il pasto sia accogliente e confortevole per garantire maggiore piacere e serenità ai bambini

02 Pasticcio con ragu' di lenticchie

Ingredienti: lenticchie decorticate, cipolla o porro o scalogno, sedano e carota, salsa di pomodoro, besciamella, parmigiano grattugiato, olio extra-vergine di oliva.

Procedura: soffriggere brevemente la cipolla (o il porro o lo scalogno) in olio extra-vergine di oliva, aggiungere le lenticchie, lasciare che prendano gli aromi poi aggiungere la salsa di pomodoro e far cuocere a fuoco basso per circa 1 ora. Preparare il pasticcio alternando uno strato di lasagne ed uno di ragu' di lenticchie e besciamella, finire con la besciamella, spolverizzare con parmigiano grattugiato, infornare a 180° e cuocere per circa 20 minuti.

03 Felafel

Ingredienti: 200 grammi di ceci lessati, ½ porro, 1 uovo, parmigiano reggiano grattugiato, pane grattugiato, cumino a piacere.

Procedura: frullare i ceci ed il porro, aggiungere gli altri ingredienti e formare delle polpettine tonde o allungate, porle in una pirofila ricoperta di carta forno e cuocere nella parte bassa del forno a 180°-200° per 15-20 minuti circa.

04 Pasta al sugo di piselli

Ingredienti: piselli freschi o surgelati, brodo vegetale, olio extravergine di oliva, scalogno, passata di pomodoro.

Procedura: soffriggere brevemente lo scalogno tritato molto finemente, farlo appassire aggiungendo brodo vegetale e cuocere per 3-4 minuti. Aggiungere i piselli e cuocere per un paio di minuti quindi aggiungere un mestolo di brodo caldo, coprire col coperchio e cuocere a fuoco medio per 10 minuti, aggiungendo brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo. Aggiungere la passata di pomodoro e un pizzico di zucchero. Cuocere per 15 minuti a fiamma bassa. Condire la pasta ed aggiungere abbondante parmigiano.

Il refettorio deve essere adeguato al numero di bambini per permettere ad ognuno di mangiare in comodità e favorire la socializzazione





Caratteristiche

Preparazione molto gradita dai bambini, consente di variare il classico primo piatto asciutto a base di pasta utilizzando degli ingredienti "base" ricchi di carboidrati come le patate ma anche il semolino, la farina di mais o altri cereali associati ad uno o più ingredienti "caratterizzanti" come la zucca, le melanzane...



01 Gnocchi di melanzane

Ingredienti: melanzane, farina e uova.
Procedura: cuocere le melanzane a tocchetti nel forno, passare nel macina carne o frullare, aggiungere farina e uova. Formare gli gnocchi aiutandosi con 2 cucchiai e tuffarli nell'acqua bollente. Scolarli quando vengono a galla e condire con una salsa di pomodoro profumata al basilico.

02 Gnocchi di zucca

Ingredienti: zucca, farina e uova.
Procedura: cuocere la zucca a tocchetti nel forno, passare nel macina carne o frullare, aggiungere farina e uova. Formare gli gnocchi aiutandosi con 2 cucchiari e tuffarli nell'acqua bollente. Scolarli quando vengono a galla e condire con burro e salvia e spolverare con il formaggio.

03 Gnocchi di semolino estivi 1

Ingredienti: 1 l di latte, 250 g di semolino, 50 g di burro, 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 2 tuorli d'uovo, pesto di zucchine (vedi ricetta pag. 20).
Procedura: versare a pioggia il semolino nel latte bollente, cuocere a fuoco basso per circa 2-3 minuti, togliere dal fuoco ed incorporare il burro e metà del Parmigiano grattugiato, unire i tuorli ed amalgamare. Rovesciare il semolino su un foglio di carta da forno, coprire con un altro foglio di carta da forno ed aiutandosi con un mattarello stenderlo in uno strato uniforme di un centimetro abbondante. Farlo raffreddare e ricavare dei dischi con un bicchiere. Disporre gli gnocchi in una teglia leggermente imburata sovrapponendoli appena. Cospargere con il pesto di zucchine ed il Parmigiano rimasto e cuocere in forno a 180° C per 15 minuti circa, quindi passare al grill per 5 minuti prima di ritirarli.



04 Gnocchi di semolino estivi 2

Ingredienti: gnocchi di semolino come descritto nella ricetta precedente, pomodori maturi, parmigiano reggiano, basilico fresco.
Procedura: come la ricetta precedente utilizzando, al posto del pesto, delle fettine di pomodori maturi, il parmigiano reggiano ed il basilico fresco.



I colori delle pareti e degli arredi del refettorio possono creare una particolare sensazione ed emozione. Per esempio le tinte pastello evitano l'affaticamento degli occhi e predispongono al rilassamento, condizione necessaria per l'ora del pranzo.



Le infallibili

Caratteristiche

Polpette, crocchette e polpettoni per la loro morbidezza e la possibilità di varianti, consentono di avvicinare facilmente i bambini alla scoperta di nuovi sapori.

Carne, pesce, legumi e verdure se interpretati in queste forme saranno accettati facilmente



I tavoli e le sedie devono essere idonee all'età dei bambini in modo da favorire una corretta postura. Frequenti ricambi d'aria favoriscono una buona ossigenazione ed eliminano i cattivi odori nella sala mensa.

01 Polpettone di carne e spinaci

Ingredienti: carne di manzo macinata, uovo intero, pane ammollato nel latte, parmigiano reggiano, spinaci lessati, prezzemolo.

Procedura: mescolare insieme la carne, l'uovo, il pane ammollato, il parmigiano ed il prezzemolo, stendere il composto su un foglio di carta da forno, fare un ulteriore strato di spinaci lessati, strizzati e macinati, Arrotolare il composto aiutandosi con la carta forno ed ottenere un polpettone. Cuocere a 180° per circa 40 minuti.

02 Crocchette di salmone

Ingredienti: 600 grammi di patate, 500 grammi di salmone, 1 cucchiaino di olio extra-vergine, un mazzetto di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di farina, 1 uovo fresco, la scorza grattugiata di 1/2 limone, farina di mais.



Procedura: pelare e tagliare a tocchetti le patate.

Strofinare i filetti di salmone con un po' di olio, mettere le patate in acqua bollente. Mettere il pesce, coperto con dell'alluminio o con un grande coperchio, in uno scolapasta appoggiato sopra la pentola delle patate. Abbassare il fuoco e far cuocere fino a quando le patate ed il salmone sono cotti. Togliere la pelle al salmone e sbriciolarlo in una terrina assieme alle patate ed a un cucchiaino di farina. Unire l'uovo, il prezzemolo, la scorza di limone grattugiata e mescolare bene il tutto. Formare delle piccole palline e passarle nella farina di mais fino ad ottenere delle crocchette. Sistemarle in una teglia e coprire con la carta forno. Cuocere in forno a 180° fino a doratura.

03 Polpettine di ricotta

Ingredienti: 200 grammi di ricotta, 1 tuorlo d'uovo, 50 grammi di parmigiano reggiano grattugiato, un pizzico di noce moscata, prezzemolo e circa 50 grammi di pane grattugiato.



Procedura: mettere in una ciotola tutti gli ingredienti. Unire il pane, amalgamare bene con l'aiuto di una forchetta.

Aggiungere uno alla volta il parmigiano, formare delle piccole palline, porle in una terrina coperta di carta forno e cuocere nella parte bassa del forno a 180°C per 15-20 minuti circa.

04 Crocchette con cuore filante

Ingredienti: mozzarella, uovo, parmigiano reggiano grattugiato, pane grattugiato, farina di mais.



Procedura: mettere in una ciotola tutti gli ingredienti tranne la mozzarella, amalgamare, formare delle polpette ed inserire in ognuna un pezzo di mozzarella per pizza, passare nella farina di mais e cuocere in forno a 180° fino a doratura.



Caratteristiche

Le zuppe sono molto rappresentate nei menù delle mense scolastiche, anche queste preparazioni consentono un buon apporto di carboidrati e di vegetali e consentono di ampliare la varietà dell'offerta dei primi piatti.

Le verdure sono fra le pietanze più difficili da far apprezzare ai bambini ma anche loro si prestano a tante preparazioni divertenti e gradevoli: gratinate, al latte, in spiedini... sono tutte da sperimentare.

La frutta è colorata, profumata e saporita e può essere preparata per essere proposta in modi nuovi e creativi.

01 Vellutata di ceci e porro

Ingredienti: 500 grammi di ceci secchi, 2 porri, 1,5 kg di patate, 500 grammi di riso, 4 carote, parmigiano reggiano, olio extra-vergine di oliva.

Procedura: la sera precedente mettere a bagno i ceci secchi. Mettere in pentola i ceci e tutte le verdure tagliate a pezzettoni. Coprire con acqua e portare a cottura. Frullare con il mixer. Aggiungere il riso e cuocerlo, al termine aggiungere un filo d'olio e, al momento di servire, il parmigiano grattugiato.

Le condizioni microclimatiche quali temperatura e umidità vanno sempre valutate per rendere la mensa un luogo piacevole, non deve essere né troppo freddo né troppo caldo. Il tempo dedicato al pranzo deve consentire un rapporto buono e consapevole con il cibo, protrarsi per almeno 40 minuti e deve avvicinarsi il più possibile alle ore 12.00.



02 Pinzimonio

Ingredienti: carote, finocchi, scarola, cetrioli, peperoni, pomodori tipo san marzano.

Procedura: mettere al centro del tavolo le verdure tagliate ed fornire ogni commensale di una ciotolina o un piattino fondo con olio extra-vergine di oliva dove intingere le verdure.

03 Vellutata di piselli

Ingredienti: piselli secchi o freschi o surgelati, cipolla, carota, patate, latte intero, crostini di pane, parmigiano grattugiato.

Procedura: cuocere i piselli, le verdure e le patate tagliate a pezzi in metà acqua e metà latte, frullare e, al momento di servire, aggiungere il parmigiano grattugiato ed i crostini di pane tostati nel forno.

04 Polpette di cavolfiori

Ingredienti: cavolfiore, tuorlo d'uovo, parmigiano grattugiato, pane grattugiato.

Procedura: cuocere il cavolo a cime di rapa al vapore, frullare, aggiungere il tuorlo d'uovo, il parmigiano ed il pane, formare delle polpette, passarle nel pane grattugiato e cuocere in forno a 180° fino a doratura.

Una buona acustica nella sala mensa è fondamentale per far gradire il pasto e può essere facilitata attraverso l'utilizzo di materiali fonoassorbenti, limitando il numero dei posti a tavola e ... con piccole strategie per fare abbassare il tono della voce.

05 Coste di bieta gratinate

Ingredienti: coste di bieta, pane grattugiato, parmigiano grattugiato.

Procedura: lessare le coste, tagliarle, stenderle in una teglia, cospargere con il pane ed il parmigiano, gratinare nel forno. Questa modalità di cottura è adatta anche per i cavolfiori ed i finocchi.

06 Hamburger di verdure

Ingredienti: carote, zucchine, sedano, porro, pomodoro e peperoni (si possono usare anche altre verdure a seconda della stagione), pangrattato, uova.

Procedura: passare nel macinacarne o nel frullatore le verdure, aggiungere il pangrattato e le uova formare delle polpette schiacciate, mettere in una teglia e cuocere in forno a 180° fino a doratura.

07 Torta di frutta

Ingredienti: frutta di stagione e/o frutta disidratata e/o frutta secca.

Procedura: disporre in modo circolare, in un piatto da portata, la frutta prescelta alternando i colori ed i tipi fino a ricoprire l'intero piatto.



La distribuzione del pasto e' preferibile che avvenga al tavolo in presenza dei bambini, coinvolgendoli nelle semplici operazioni di servizio, come per esempio offrire la frutta o l'acqua.



Caratteristiche

Ricche di ottime proteine, ferro e grassi utili ai bambini, le uova sono un ottimo secondo piatto immancabile quindi come proposta nei menù delle mense scolastiche.

Spesso ci viene segnalata la difficoltà a renderle gradite ma con qualche piccolo accorgimento non ci saranno problemi a farle apprezzare



01 Uova sode in insalata con patate

Ingredienti: uova sode, patate lessate, olio extra-vergine di oliva.

Procedura: tagliare a piccoli pezzi le uova e le patate, condire il tutto con olio extra-vergine di oliva.

02 Frittata di spinaci

Ingredienti: uova, latte intero, parmigiano grattugiato, spinaci, patate.

Procedura: sbattere le uova con un po' di latte e parmigiano, aggiungere gli spinaci lessati e strizzati e le patate lessate schiacciate. Cuocere in una teglia al forno.

03 Rotolo di frittata e zucchine

Ingredienti: uova, latte intero, parmigiano grattugiato, zucchine (o altra verdura ad es.: spinaci).

Procedura: sbattere le uova con un po' di latte e parmigiano, cuocere in una teglia al forno. Sistemare la frittata sulla carta da forno o un canovaccio, mettere sopra la verdura e arrotolare. Tagliare delle fette e servire.



Doppio uso!

I PIATTI UNICI

Caratteristiche

Carne, pesce, uova e formaggio se utilizzati come ingrediente di un piatto unico oltre al classico primo a base di pasta possono dare origine a preparazioni molto gradite: crepes, cannelloni, tortini. Stuzzicano la curiosità dei bambini facendogli sperimentare modi diversi di interpretare gusti già noti.



Semplici accorgimenti rendono speciali le pietanze come le varietà di colori, di forme e i profumi. La quantità deve essere adeguata all'età del bambino.

01 Pasticcio al porro

Ingredienti: 2 tuorli d'uovo, 500 ml di latte intero, 250 grammi di farina, acqua minerale, porri, parmigiano, olio extra-vergine di oliva.

Procedura: formare delle crepes con uova, latte e farina, a parte in una padella far „morire“ il porro tagliato finemente e, una volta cotto, aggiungere la besciamella a cui abbiamo aggiunto i tuorli d'uovo e abbondante parmigiano. Mettere in una teglia le crepes come se fossero lasagne, coprire con uno strato di composto di porri e besciamella e proseguire fino ad esaurimento degli ingredienti, finire con uno strato di besciamella ed abbondante parmigiano. Gratinare in forno per circa 10 minuti.



02 Tortino di patate con chicche di carni bianche

Ingredienti: 2 kg di patte a pasta gialla, 700 grammi di pollo e tacchino macinati, 200 grammi di Montasio, 150 grammi di parmigiano grattugiato, 600 ml di latte intero, 100 grammi di ricotta, 100 grammi di zucchine, 50 grammi di carote, 30 grammi di prezzemolo, rosmarino, 2 uova, 6 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, 40 grammi di burro, 40 grammi di farina e noce moscata.

Procedura: preparare delle polpettine (chicche) con la carne, il prezzemolo, le uova, la ricotta, il Montasio grattugiato, le carote e le zucchine grattugiate, farle dorare per circa 10 minuti in pentola antiaderente. Preparare una besciamella, aggiungere il rosmarino tritato. Sbollentare le patate tagliate a fette sottili in acqua per circa 3 minuti. Imburrare una pirofila e distribuire sul fondo le patate poi uno strato di besciamella ed infine le „chicche“ continuare fino ad esaurimento degli ingredienti terminando con le fettine di patate ed il montasio rimanente. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti, togliere l'alluminio e gratinare per 5/7 minuti.

03 Polenta pasticciata

Ingredienti: polenta, ragù di carne, parmigiano grattugiato.

Procedura: in una teglia fare uno strato di fette di polenta, fare uno strato di ragù e parmigiano, aggiungere un altro strato di polenta e parmigiano grattugiato, gratinare in forno a 180°.





Caratteristiche

Anche l'occhio vuole la sua parte...questa frase si adatta molto bene ai bambini per i quali la presentazione di una pietanza può fare la differenza

Queste preparazioni allegre e colorate, prevedono la "scomposizione" del piatto unico (sia animale che vegetale) nello stesso piatto assieme a stuzzicanti verdure



L'espressione del volto, la mimica facciale, alcuni inequivocabili gesti di chi propone le pietanze influiscono sul tipo di approccio che il bambino stabilirà con la pietanza proposta.

01 Cous-cous di pollo e verdure

Ingredienti: cous-cous, petto di pollo, melanzana, zucchine, carote, cipolla, porro, pomodorini, spezie (ad es.: curry, origano, aglio liofilizzato...).

Procedura: tagliare il petto a dadini e farlo saltare in padella con un po' d'olio e le spezie. Tagliare le verdure (eccetto i pomodorini) a dadini e farle saltare in un'altra padella con un po' d'olio mettendo prima quelle che richiedono un maggior tempo di cottura (zucchine e carote) e dopo la melanzana. Al termine della cottura aggiungere i pomodorini crudi tagliati a dadini. Cuocere il cous-cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Al termine della cottura preparare i piatti mettendo il cous-cous, le verdure e la carne.



02 Spezzatino di manzo in bianco e cereali

Ingredienti: carne di vitellone, cipolla, hamburger di verdure, cereali in chicco.

Procedura: tagliare a dadi la carne e rosolarla nella cipolla o nel porro in olio extra-vergine di oliva, aggiungere brodo vegetale e portare a cottura. Cuocere a parte il riso (o altro cereale in chicco), aggiungere un filo di olio extra-vergine di oliva. Sistemare in un unico piatto lo spezzatino, il riso (o i chicchi di cereale) e l'hamburger di verdure (vedi ricetta a pag.14).

03 Polenta e pesce

Ingredienti: platessa, farina di mais, biettina.

Procedura: fare una polenta abbastanza soda, gratinare la platessa in forno e lessare la biettina e passarla al burro. A cottura ultimata comporre il piatto: la polenta a mo' di montagnola all'interno della quale ricavare un incavo in cui porre il pesce e vicino sistemare la biettina.

A tavola il bambino può solo scegliere se mangiare o non mangiare. Talvolta è bene rompere la monotonia rendendoli attivi, aiutandoli a fare piccole e coraggiose scelte, ad esempio proporre frutta e verdura ponendola al centro del tavolo e lasciando che si serva da solo.

La consistenza del cibo va adeguata allo sviluppo del bambino per permettergli di imparare la masticazione, evitare di protrarre troppo a lungo le pietanze "frullate", proporre separatamente i cibi in modo da abituarli a distinguere ed apprezzare i gusti dei singoli alimenti.





I CONDIMENTI PER I PRIMI ASCIUTTI

Caratteristiche

A volte i menù possono risultare un po' monotoni per quanto riguarda i condimenti dei primi asciutti: pomodoro, ragù, burro e olio sono i più rappresentati ma vale la pena di sbrigliare la fantasia per inventare nuovi modi di gustarli



01 Pesto di zucchine e basilico

Ingredienti: zucchine tenere di stagione, foglie di basilico, parmigiano grattugiato, pinoli, olio extra-vergine di oliva.

Procedura: frullare insieme tutti gli ingredienti e condire la pasta.

02 Pesto di rucola

Ingredienti: foglie di rucola, parmigiano grattugiato, pinoli, olio extra-vergine di oliva.

Procedura: frullare insieme tutti gli ingredienti e condire la pasta.

03 Salsa di finocchi

Ingredienti: finocchi, cipolla, aglio, olio extra-vergine di oliva.

Procedura: rosolare i finocchi nell'olio assieme all'aglio e alla cipolla, a fine cottura frullare il tutto e condire il riso o la pasta (se si usa il riso mantecare con latte intero).



LA RICETTA PIU' IMPORTANTE ...tutti insieme per il bambino!

Caratteristiche

Il nido e la scuola d'infanzia possono far leva su molti elementi per sostenere il bambino durante il consumo del pasto: ci si trova tutti insieme in sala da pranzo a mangiare le stesse pietanze.

I bambini si imitano tra loro e ognuno conosce le regole: lavarsi le mani prima di iniziare, stare seduti composti, interagire con gli altri con toni pacati, accettare le proposte di assaggio.

Ingredienti: una buona dose di **PAZIENZA**, un'abbondante manciata di **GIOCOSITA'**, quanto basta di **FERMEZZA** per promuovere l'assaggio, un sacco di **TENACIA** per proporre l'alimento più volte (almeno 10) affinché venga accettato, una goccia di **CONSAPEVOLEZZA** che una sana alimentazione aiuta il bambino nella crescita, un pizzico di **ENTUSIASMO** per i risultati raggiunti.

Procedura: entrare in sala mensa con enfasi e curiosità ed iniziare a ... stimolare, proporre, offrire, consigliare, incoraggiare, incitare, spronare, favorire, promuovere, sostenere e resistere.

Buon lavoro!

	Polpette di lenticchie.....pag 6
cap1	Pasticcio con ragù di lenticchie.....pag 7
	Felaful.....pag 7
	Pasta al sugo di piselli.....pag 7
	Gnocchi di melanzane.....pag 8
cap2	Gnocchi di zucca.....pag 8
	Gnocchi di semolino estivi 1.....pag 9
	Gnocchi di semolino estivi 2.....pag 9
	Polpettone di carne e spinaci.....pag 10
cap3	Crocchette di salmone.....pag 11
	Polpettine di ricotta.....pag 11
	Crocchette con cuore filante.....pag 11
	Vellutata di ceci e porro.....pag 12
cap4	Pinzimonio.....pag 13
	Vellutata di piselli.....pag 13
	Polpette di cavolfiore.....pag 13
	Coste di bietta gratinate.....pag 14
	Hamburger di verdure.....pag 14
	Torta di frutta.....pag 14
	Uova sode in insalata con patate.....pag 15
cap5	Frittata di spinaci.....pag 15
	Rotolo di frittata e zucchine.....pag 15
	Pasticcio al porro.....pag 16
cap6	Tortino di patate con chicce di carni bianche.....pag 17
	Polenta pasticciata.....pag 17
	Cous cous di pollo e verdure.....pag 18
cap7	Spezzatino di manzo in bianco e cereali.....pag 19
	Polenta e pesce.....pag 19
	Pesto di zucchine e basilico.....pag 20
cap8	Pesto di rucola.....pag 20
	Salsa di finocchi.....pag 20

Per il suo indispensabile contributo ringraziamo il gruppo di lavoro composto da:
Romina Cocolo, Antonella Cossovel, Paola Fedel, Fulvia Miniussi,
VivianaPuntin, Ilaria Saginario.

E grazie anche a...

Angela C./ Claudia D./ Marzia D./ Emanuela F./ Maria G./ Patrizia L./ Gabriele M./ Luisa N./ Patrizia P./ Paola R./ Marina S./ Dolores Z./ Eva Z./ Cristina Z.

Grafica e impaginazione
Andrea Colussi