

L'Azienda Dussmann Service che da anni si occupa di Ristorazione Scolastica è sempre stata molto attenta alla salute dei più piccoli.

Proponiamo un menù serale con prodotti stagionali che possano soddisfare le esigenze e i palati dei più piccoli.

	IV SETTIMANA	V SETTIMANA	VI SETTIMANA
LUNEDI'	Straccetti di pollo Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Polpettine di merluzzo Zucchine trifolate Pane Fritta fresca di stagione	Polpettina/hamburger di legumi Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Filetto di sogliola Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Affettato fesa di tacchino Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Uova sode Carote al tegame Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Polpettina/hamburger di legumi Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Tortino di legumi e carote Bieta all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Stracchino Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Crocchette di spinaci e ricotta Pane Frutta fresca di stagione	Bocconcino di maiale Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Salmone al forno gratinato Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Omelette Carote julienne Pane Frutta fresca di stagione	Uova all'occhio di bue Piselli al tegame Pane Frutta fresca di stagione	Coscio di pollo al forno Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca di stagione

POLPETTINE/HAMBURGER DI LEGUMI per 15-20 pezzi:

500 gr di legumi cotti

2 patate medie

Spezie e aromi a piacere

Pangrattato q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale iodato q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1) Frullare i legumi cotti con poca acqua di cottura fino ad ottenere una crema omogenea e liscia.
- 2) Una volta bollite le patate sbucciarle e schiacciarle in una ciotola.
- 3) Unire i due composti aggiungendo il sale e gli aromi/spezie.
- 4) Dare la forma gradita all'impasto e passarlo nel pangrattato.
- 5) Riporle su una teglia ricoperta con carta forno e aggiungere un filo d'olio.
- 6) Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa.

CROCCHETTE DI SPINACI E RICOTTA:

500 gr di ricotta vaccina

500 gr di spinaci

1 uovo

50 gr di parmigiano

Pangrattato q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale iodato q.b.

1 spicchio di aglio

PROCEDIMENTO:

- 1) Cuocere gli spinaci in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio
- 2) Amalgamare gli spinaci cotti con la ricotta ed unire l'uovo e il parmigiano.
- 3) Formare delle crocchette, passarle nel pangrattato.
- 4) Disporle su una teglia rivestita di carta forno.
- 5) Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa.

POLPETTINE DI MERLUZZO:

500 gr di merluzzo fresco (oppure 350 gr di merluzzo congelato)

1 patata grande

1 uovo

Prezzemolo q.b.

Pangrattato q.b.

Olio extravergine di oliva

Sale iodato q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1) Bollire il merluzzo in acqua per 15 minuti circa.
- 2) Una volta bollita la patata, sbucciarla e tagliarla a cubetti.
- 3) Frullare il merluzzo con la patata e aggiungere l'uovo, il prezzemolo, il pangrattato e il sale.
- 4) Dare la forma all'impasto e disporlo su una teglia rivestita con carta forno aggiungendo un filo di olio.
- 5) Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa, girandole a metà cottura.

TORTINO DI LEGUMI E CAROTE:

500 gr di legumi cotti

4 carote medie

1 cipolla

Prezzemolo q.b.

Pangrattato q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale iodato q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1) Frullare i legumi cotti con poca acqua di cottura fino ad ottenere una crema omogenea e liscia.
- 2) Lessare le carote con la cipolla e schiacciarle in una ciotola.
- 3) Unire i due composti aggiungendo il sale e il prezzemolo tritato.
- 4) Versare il composto in dei pirottini, cospargerli con del pangrattato e aggiungere un filo d'olio.
- 5) Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa.

CONSIGLI:

Preferiamo cotture al forno, al vapore o in padella antiaderente.

Non eccediamo con il consumo di carne rossa ma preferiamo carni bianche o pesce: ci sono tanti modi per renderlo gradito anche ai bambini!

Limitiamo il consumo di sale e scegliamo spezie e aromi come insaporitori e condimenti semplici come l'olio extravergine di oliva, da usare preferibilmente a crudo, limone, aceto di vino o di mele.

Consumiamo frutta e verdura di stagione.

NON DIMENTICHIAMOCI DI BERE TANTA ACQUA!

