

## Menù serale primavera-estate

 COMUNE DI BRESCIA	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>LUNEDI'</b>	Bruschette (pane ai cereali) con pomodorini e basilico Polpette di tonno e ricotta in padella	Risotto agli asparagi Involtini di frittata e mozzarella Pomodori	Patate al vapore Merluzzo alla mediterranea Carote julienne	Passatelli in brodo Uovo sodo con salsa tonnata Pomodori e cetrioli
<b>MARTEDI'</b>	Risotto al limone Polpette di lenticchie con sugo di pomodoro Spinaci all'olio	Pasta con sugo di pesce Zucchine gratinate	Pasta con crema di cannellini e rosmarino Insalata con semi misti	Riso venere con seppie e piselli Insalata verde
<b>MERCOLEDI'</b>	Pasta al pesto Spiedini di pesce spada con peperoni e zucchine	Patate al forno con aromi Bocconcini di pollo alle mandorle Cetrioli in insalata	Orzotto con verdure miste di stagione Prosciutto cotto Zucchine trifolate	Piadina caprese (mozzarella, pomodoro fresco e insalata)
<b>GIOVEDI'</b>	Patate a spicchi in padella Straccetti di pollo al latte Carote a bastoncino	Riso freddo alla cantonese (prosciutto, piselli e uova strapazzate) Insalata verde	Pasta fredda con tonno pomodorini e piselli Fagiolini in insalata	Patate al forno con aromi Petto di pollo alla pizzaiola (pomodoro e origano) Spinaci gratinati
<b>VENERDI'</b>	Gnocchi alla sorrentina (pomodoro e mozzarella) Insalata e rapanelli	Pasta integrale alla norma Mozzarella in carrozza Carote julienne	Pane ai cereali tostato Involtini di pollo e scamorza in padella Pomodorini e basilico	Pasta al ragù di lenticchie Carote saltate in padella

## Ricettario

Qui troverete alcune delle ricette proposte nel menù serale che potrete preparare insieme ai vostri bambini: cucinare insieme si trasforma in un **momento di condivisione** e allena la loro manualità. Durante il tempo che si trascorre a cucinare insieme ai bambini è importante coinvolgerli raccontando i passaggi che vengono fatti e, soprattutto, descrivendo brevemente le caratteristiche degli alimenti utilizzati (alimenti salutari e alimenti meno salutari).



### Riso venere con seppie e piselli

#### Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di riso venere
- 500 g di seppioline pulite
- 250 g di piselli
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e pepe q.b.

**Procedimento:** mettere in una padella lo spicchio d'aglio con olio EVO e lasciarlo dorare per poi eliminarlo. Aggiungere poi le seppie precedentemente tagliate a striscioline. Continuare la cottura fino a quando si sarà consumata tutta l'acqua. Aggiungere i piselli, aggiustare di sale e lasciare in cottura ancora circa 15 minuti. Cuocere il riso in acqua bollente salata. Colarlo e mescolarlo con il sugo preparato in precedenza, a fiamma bassa, facendolo insaporire... gustare il tutto insieme ai vostri bimbi, BUON APPETITO!!

### Pasta con crema di cannellini e rosmarino

#### Ingredienti per 4 persone:

- 320 g pasta
- 400 g fagioli cannellini cotti (170 g se fagioli cannellini secchi)
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e rosmarino q.b.
- grana padano grattugiato a piacere



**Procedimento:** In una padella rosolate olio EVO e rosmarino. Aggiungete i fagioli cannellini cotti e fate insaporire per qualche minuto. Trasferite tutto in un mixer, frullate e aggiustate di sale. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e trasferitela al dente in padella con la crema di fagioli e un po' d'acqua di cottura. Aggiungete l'acqua un pochino alla volta fino ad ultimare la cottura. Infine aggiungete un filo di olio EVO e a piacere del formaggio grattugiato. BUON APPETITO!!



## Involtini di pollo in padella

### Ingredienti per 4 persone:

- 400 g petto di pollo
- 100 g scamorza
- 30 g olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

**Procedimento:** Tagliare la scamorza a bastoncini dello spessore di 1 cm. Posizionare la fetta di pollo su un tagliere e mettere al centro due bastoncini di scamorza, arrotolare e fermare con due stuzzicadenti. Mettere gli involtini in una padella con un filo d'olio EVO e farli rosolare a fiamma alta da ambo i lati per 3-4 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Coprire con il coperchio e cuocere per 10 minuti a fiamma bassa. Successivamente togliere il coperchio e finire la cottura a fiamma alta, facendo asciugare il sughetto e...BUON APPETITO!!

## Involtini di frittata e mozzarella

### Ingredienti per 4 persone:

- 6 uova medie
- 200 g di mozzarella tritata
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.



**Procedimento:** Rompete le uova in una ciotola, salate e sbattete le uova con una frusta. Scaldate un filo di olio EVO in una padella e aggiungete le uova. Coprite con un coperchio e cuocete a fuoco moderato per circa 5 minuti. A questo punto, dopo che si è un po' rappresa, appoggiate un piatto piano sopra la frittata. Rovesciate la padella e fate scivolare la frittata nuovamente in padella fino ad ultimare la cottura. Trasferite poi la frittata su un tagliere e cospargete sulla superficie la mozzarella tritata. Arrotolate la frittata e tagliate a rondelle il rotolo; otterrete così degli involtini che fermerete con uno stuzzicadenti. Nella stessa padella in cui avete cotto la frittata rosolate da entrambi i lati gli involtini fino a formare una crosticina dorata. Eliminate gli stuzzicadenti e serviteli. BUON APPETITO!!



## Carote saltate in padella

### Ingredienti per 4 persone:

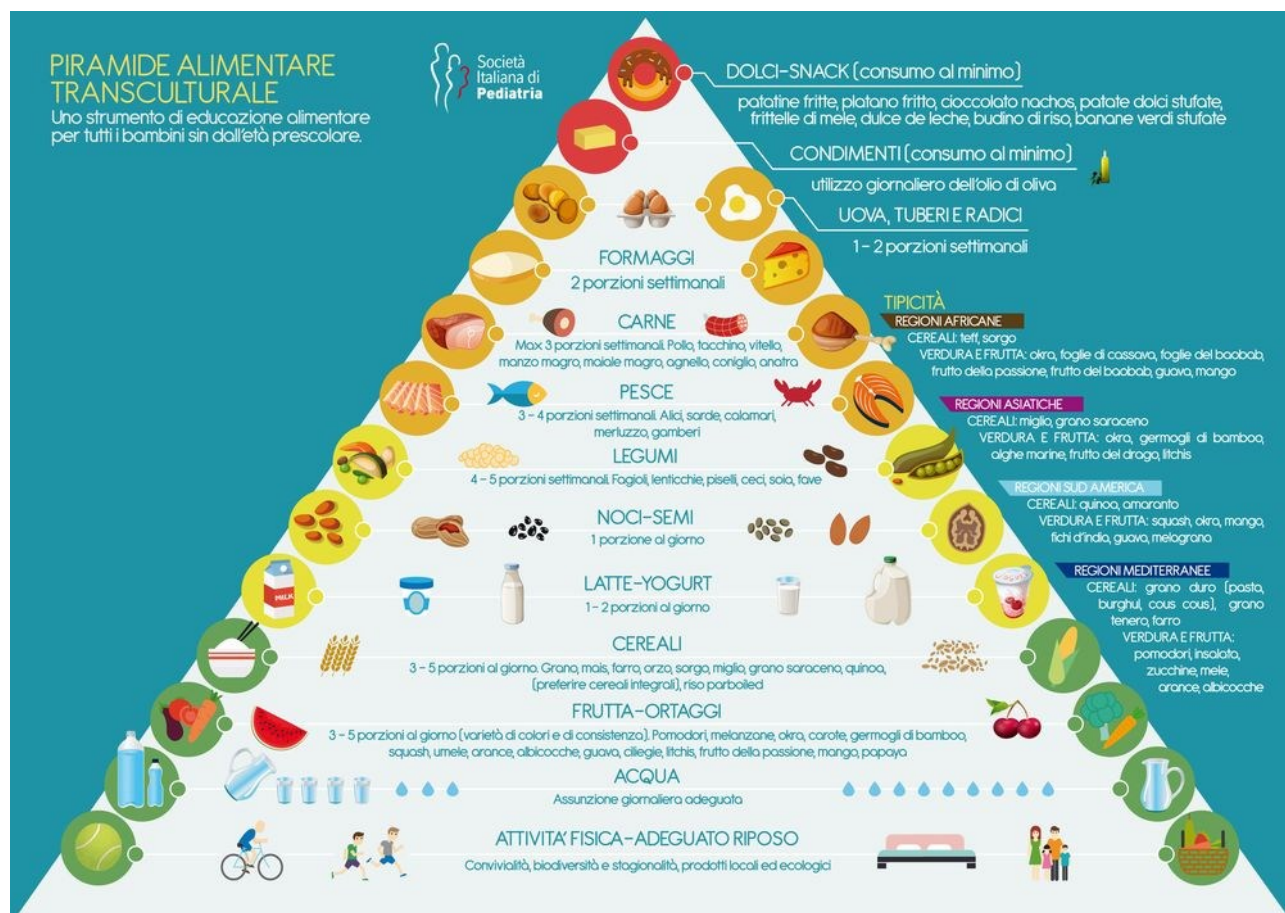
- 400 g di carote
- ½ cucchiaino di paprika
- sale e timo q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

**Procedimento:** Pelate le carote e tagliatele in 4 parti per lungo. In una padella ben calda versate un filo di olio EVO e qualche rametto di timo, poi aggiungete le carote. Salate e aromatizzate con la paprika. Saltate le carote a fiamma alta per qualche minuto fino a quando non saranno belle colorate e leggermente ammorbidite. Servitele calde o tiepide e gustatele tutti insieme...BUON APPETITO!!

## Piramide alimentare (SIP)

La Società Italiana di Pediatria (SIP) ha elaborato la **Piramide Alimentare Transculturale**, che unisce i benefici della dieta mediterranea (patrimonio culturale dell'UNESCO) ai sapori delle altre popolazioni che vivono nel nostro Paese.

La Piramide alimentare basata sul modello della dieta mediterranea rappresenta un utile strumento di educazione alimentare per le famiglie: dai più grandi ai più piccoli.



[https://sip.it/wp-content/uploads/2017/10/POSTER\\_PIRAMIDE.pdf](https://sip.it/wp-content/uploads/2017/10/POSTER_PIRAMIDE.pdf)