

# consigli per la cena

2024

[markas.com](http://markas.com)

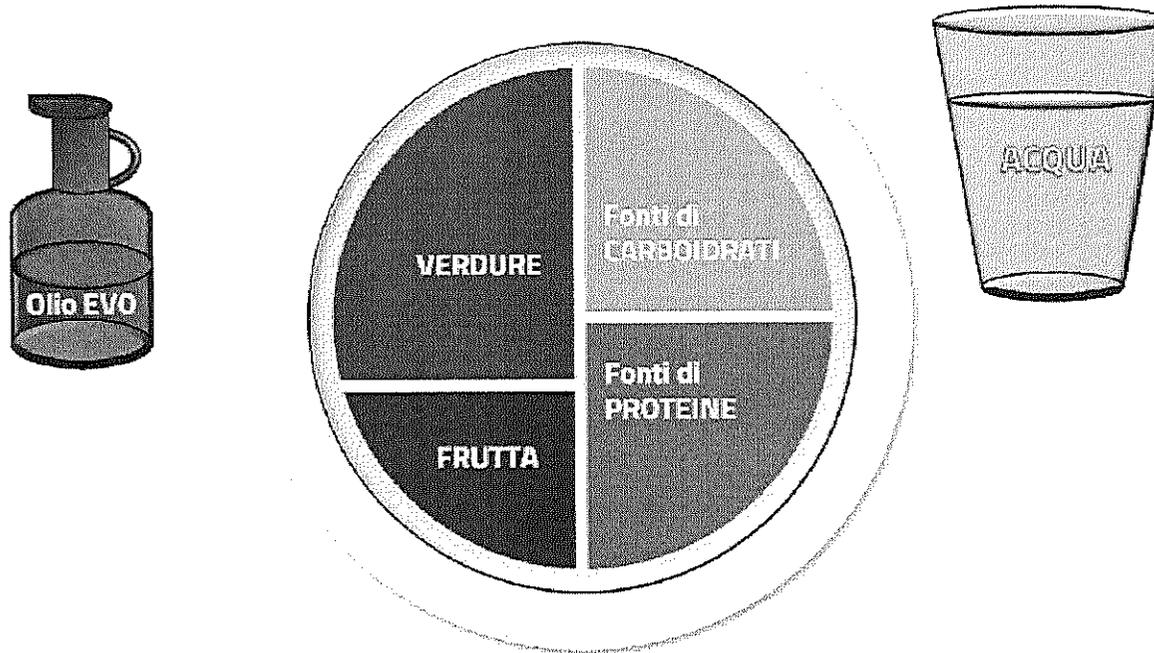
## L'importanza del pasto a casa

La ristorazione scolastica ha l'obiettivo di facilitare sin dall'infanzia l'adozione di abitudini alimentari corrette volte alla promozione della salute e di fornire un pasto bilanciato che apporti tutti i nutrienti, tuttavia in quest'ottica è importante che l'educazione alimentare prosegua anche in casa.



# Come comporre il pasto

Ogni pasto, secondo le linee guida, dovrebbe essere completo, ovvero composto da una fonte di proteine, una di carboidrati, una di grassi, frutta, verdura e acqua, come mostrato in figura:



# In particolare:

## **Carboidrati (primo piatto e pane)**

Le principali fonti di carboidrati sono rappresentate dai cereali, quali frumento, riso, orzo, farro, avena, e dagli pseudocereali, come miglio, quinoa, grano saraceno e loro derivati. Sono da preferire nella versione integrale, in quanto più ricca di fibre e micronutrienti.

## **Verdura (contorno) e frutta (dolce):**

È preferibile che siano di stagione e variarne la tipologia nel corso della settimana. Le patate rappresentano una fonte di carboidrati, pertanto si consiglia di abbinarle ad un primo piatto in brodo o di consumarle in sostituzione del primo piatto.

## **Proteine (secondo piatto)**

Le fonti di proteine sono:

- Legumi (ceci, piselli, fagioli, lenticchie...)
- Pesce
- Carne bianca (pollo, tacchino e coniglio) e rossa (maiale, manzo, cavallo...)
- Uova
- Formaggi freschi e stagionati

È possibile anche scegliere di allestire un piatto unico, che unisca al suo interno la fonte di cereali e quella di carboidrati, come per esempio la pasta al ragù.

## **Grassi (condimento)**

Come fonte di grassi è bene utilizzare l'olio extra vergine di oliva e limitare il consumo di grassi animali (burro, lardo, strutto, panna...).

# Rispettare le giuste frequenze

La regola generale è quella di variare il più possibile le varie fonti alimentari durante la settimana, in modo tale da ottenere tutti i macro e micronutrienti di cui abbiamo bisogno.

Per quanto riguarda nello specifico le fonti proteiche, vengono consigliate dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione le seguenti frequenze di consumo settimanali:

## **Legumi**

Almeno 2-3 volte  
alla settimana

## **Pesce, molluschi e crostacei**

Almeno 2-3 volte  
alla settimana

## **Carne rossa (manzo, vitello...)**

Massimo 1 volta alla  
settimana

## **Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)**

1-3 volte alla  
settimana

## **Affettati**

Massimo 1 volta  
alla settimana

## **Uova**

2-4 uova a  
settimana

## **Formaggi**

1-2 volte alla  
settimana

# La nostra proposta

Sulla base di queste indicazioni e del menù invernale attualmente offerto in mensa, abbiamo formulato per delle proposte per la cena che possano completare al meglio la giornata alimentare dei vostri bambini:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
SETTIMANA 1				
<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>
Ravioli ricotta e spinaci all'olio Mini burger di legumi Finocchi gratinati	Riso allo zafferano Mini burger di merluzzo con salsa al limone Spinaci sabbati	Passato di verdura con orzo Cotoletta di pollo Insalata verde	Penne integrali al pomodoro Mozzarella Carote julienne	Riso all'olio Frittata Fagiolini al vapore
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Gnocchi al pomodoro Bocconcini di tacchino al limone* Carote al vapore	Pasta integrale con crema di zucca e ricotta* Broccoli al vapore	Pasta all'olio Uova strapazzate Cavolfiore in padella	Riso con i piselli Biete gratinate	Passato di verdura con pastina Spiedini di calamari e gamberetti* Insalata verde
SETTIMANA 2				
<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>
Pizza margherita Insalata verde	Riso al pomodoro Filetto di merluzzo al limone Fagiolini al vapore	Fusilli integrali al pesto Mini burger di legumi Carote julienne	Riso all'olio Arrosto di tacchino al forno Cavolfiore gratinato	Crema di carote con crostini Frittata Biete erbette* al vapore
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Pasta all'olio Polpette di legumi Carote al vapore	Minestra in brodo Uova sode Patate prezzemolate	Passato di verdura con farro Fettine di vitello ai ferri Spinaci saltati	Pasta con i broccoli Fiocchi di latte Insalata mista	Pasta con ragù di lenticchie* Finocchi gratinati

# La nostra proposta

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
SETTIMANA 3				
<p><b>PRANZO</b> Riso all'olio Mini burger di legumi al forno Fagiolini al vapore</p>	<p><b>PRANZO</b> Penne integrali al ragù di bovino Insalata e cavolo cappuccio</p>	<p><b>PRANZO</b> Gnocchi al pesto Frittata Carote julienne</p>	<p><b>PRANZO</b> Riso al grana padano Filetto di merluzzo al pane Biete erbette al vapore</p>	<p><b>PRANZO</b> Passato di verdura con farro Caciotta Patate al vapore</p>
<p><b>CENA</b> Tortellini in brodo Stracchino Zucca al forno</p>	<p><b>CENA</b> Risotto allo zafferano Burger di pesce* Spinaci saltati</p>	<p><b>CENA</b> Vellutata di patate con ceci croccanti* Broccoli gratinati</p>	<p><b>CENA</b> Pasta integrale all'olio Involtini di verza e tacchino* Fagiolini al vapore</p>	<p><b>CENA</b> Pasta al pomodoro Uova strapazzate Insalata verde</p>
SETTIMANA 4				
<p><b>PRANZO</b> Penne ai formaggi Primo sale Carote julienne</p>	<p><b>PRANZO</b> Crema di zucca con riso Frittata Fagiolini al vapore</p>	<p><b>PRANZO</b> Fusilli integrali al pomodoro Mini burger di legumi al forno Biete erbette gratinate</p>	<p><b>PRANZO</b> Riso al ragù di verdure Petto di pollo olio e prezzemolo Insalata e cavolo cappuccio</p>	<p><b>PRANZO</b> Ravioli ricotta e spinaci all'olio Filetto di merluzzo alla pizzaiola Carote al vapore</p>
<p><b>CENA</b> Chicche di patate al pomodoro Filetto di nasello all'arancia* Insalata mista</p>	<p><b>CENA</b> Petto di tacchino alla piastra e polenta grigliata Broccoli gratinati</p>	<p><b>CENA</b> Minestrone di verdura con orzo Ricotta Patate prezzemolate</p>	<p><b>CENA</b> Stracciatella in brodo con pastina* Cavolfiore al vapore</p>	<p><b>CENA</b> Pasta con crema di fagioli cannellini* Fagiolini al vapore</p>

# La nostra proposta

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
--------	---------	-----------	---------	---------

## SETTIMANA 5

**PRANZO**  
Fusilli integrali al pesto  
Mini burger di legumi al forno  
Biete erbette al vapore

**PRANZO**  
Focaccia  
Prosciutto cotto  
Insalata verde

**PRANZO**  
Riso allo zafferano  
Filetto di merluzzo al pane  
Carote julienne

**PRANZO**  
Passato di verdura con orzo  
Fusi di pollo al forno  
Patate al forno

**PRANZO**  
Sedani all'olio  
Frittata  
Fagiolini al vapore

**CENA**  
Riso alla sorrentina con  
pomodoro e mozzarella  
Broccoli al vapore

**CENA**  
Vellutata di carote con crostini\*  
Uova sode  
Fagiolini al vapore

**CENA**  
Pasta integrale con crema di  
piselli\*  
Finocchi gratinati

**CENA**  
Pasta al pomodoro  
Crescenza  
Spinaci saltati

**CENA**  
Chicche di patate al  
salmone  
Insalata verde

## SETTIMANA 6

**PRANZO**  
Fusilli al ragù di bovino  
Insalata verde

**PRANZO**  
Gnocchi al pomodoro  
Primo sale  
Biete erbette al vapore

**PRANZO**  
Passato di verdura con farro  
Frittata  
Cavolfiore gratinato

**PRANZO**  
Riso all'olio  
Mini burger di merluzzo  
con salsa al limone  
Carote julienne

**PRANZO**  
Penne integrali al pesto  
Mini burger di legumi al forno  
Fagiolini al vapore

**CENA**  
Riso all'olio  
Branzino al forno  
Cavolfiore al vapore

**CENA**  
Zuppa di orzo e lenticchie\*  
Carote al vapore

**CENA**  
Pasta integrale pomodoro  
Petto di pollo ai ferri  
Fagiolini al vapore

**CENA**  
Pasta alle verdure  
Ricotta  
Broccoli gratinati

**CENA**  
Tortellini in brodo  
Uova strapazzate  
Insalata verde

## \*Alcune ricette!

### Bocconcini di pollo al limone

Tagliare il pollo a bocconcini, se si desidera infarinarli leggermente e farli rosolare in una padella con un filo d'olio, girandoli per farli dorare su tutti i lati.

Successivamente versare il succo di un limone in cottura e aggiungere sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, prezzemolo, rosmarino...), lasciando cuocere ancora per qualche minuto e aggiungendo, se necessario, un goccio di acqua per non far asciugare troppo il pollo.



## **Pasta con crema di zucca e ricotta**

Far scaldare un filo d'olio in padella con un spicchio d'aglio, lasciar insaporire e unire la zucca a dadini, fresca o surgelata.

Dopo pochi minuti aggiungere dell'acqua fino a coprire la zucca, sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, noce moscata, salvia, rosmarino, peperoncino...) e cuocere per circa 20 minuti, fino a che la zucca non si sarà sfaldata (se necessario, aggiungere ulteriore acqua).

Nel frattempo, preparare la pasta. Una volta cotta la zucca, versarla in un mixer insieme alla ricotta e frullare fino a ottenere una crema omogenea, aggiungendo, se necessario, un goccio di acqua di cottura della pasta.

Versare infine la crema nella padella, scolare la pasta al dente e mantecarla con il condimento.

## **Spiedini di calamari e gamberetti**

Assemblare degli spiedini alternando gamberetti e calamari: è possibile utilizzare sia quelli freschi, in questo caso è necessario pulirli e tagliare i calamari ad anelli, sia quelli surgelati, lasciandoli scongelare in precedenza.

Sistemare gli spiedini ottenuti in una teglia coperta di carta da forno e condire con un filo d'olio, succo di limone, sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, prezzemolo, aglio, peperoncino...).

Se si desidera ricoprire gli spiedini anche con del pangrattato. Cuocere in forno a 190°C per circa 15-20 minuti.

## Polpette di legumi

Sciacquare e asciugare con cura i ceci in scatola oppure preparare i ceci secchi mettendoli in ammollo e cuocendoli. Inserire i ceci in un mixer e frullarli aggiungendo sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, prezzemolo, aglio, paprika...) e, se necessario, un goccio di acqua.

Unire poi il pangrattato all'impasto e amalgamare fino a ottenere una consistenza abbastanza densa. Creare le polpette e disporle su una teglia rivestita con carta da forno.

Versare un filo di olio sulle polpette e infornare a 180°C per circa 40 minuti, girandole a metà cottura. In alternativa si possono cuocere le polpette con un filo d'olio in padella qualche minuto per lato.

I ceci possono essere sostituiti anche da altri legumi, come lenticchie, piselli o fagioli.



## **Ragù di lenticchie**

Sciacquare le lenticchie in scatola oppure preparare quelle secche mettendole in ammollo. Rosolare cipolla, carota e sedano a dadini con un filo d'olio in un tegame, aggiungere poi le lenticchie e dopo qualche minuto sfumare con un goccio di vino rosso, del brodo vegetale o dell'acqua.

Dopo di che, unire anche la passata di pomodoro (o i pelati), sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come rosmarino, alloro, timo, pepe...) e lasciare cuocere per circa 20 minuti, girando di tanto in tanto.

## **Polpette di legumi**

Sciacquare e asciugare con cura i ceci in scatola oppure preparare i ceci secchi mettendoli in ammollo e cuocendoli. Inserire i ceci in un mixer e frullarli aggiungendo sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, prezzemolo, aglio, paprika...) e, se necessario, un goccio di acqua.

Unire poi il pangrattato all'impasto e amalgamare fino a ottenere una consistenza abbastanza densa. Creare le polpette e disporle su una teglia rivestita con carta da forno.

Versare un filo di olio sulle polpette e infornare a 180°C per circa 40 minuti, girandole a metà cottura. In alternativa si possono cuocere le polpette con un filo d'olio in padella qualche minuto per lato.

I ceci possono essere sostituiti anche da altri legumi, come lenticchie, piselli o fagioli.



## Burger di pesce

Con un mixer frullare insieme il merluzzo, fresco o surgelato (in questo caso precedentemente scongelato), con un po' di pangrattato, sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, aneto, prezzemolo, timo, maggiorana...).

Successivamente dare forma ai burger e, se si desidera, passarli nel pangrattato. Condire poi con un filo d'olio e cuocere in forno a 180°C per circa 15 minuti, girandoli a metà cottura, oppure in padella o sulla griglia pochi minuti per lato, sempre con un filo d'olio.

Il merluzzo può tranquillamente essere sostituito con altro pesce, come la platessa, il salmone o il tonno, e all'impasto possono essere aggiunte anche delle verdure, come spinaci o zucchine. Questi burger possono tranquillamente essere preparati in anticipo e successivamente conservati in frigorifero o in freezer per essere utilizzati al bisogno.

## **Vellutata di patate con ceci croccanti**

Pelare le patate, tagliarle a pezzetti e lasciarle in ammollo in acqua fredda. Far scaldare un filo d'olio in una pentola con del porro tagliato a pezzetti (oppure con della cipolla) e lasciar insaporire, unire poi le patate, insaporire con sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, noce moscata, prezzemolo...) e coprirle con dell'acqua o del brodo vegetale. Far cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a che le patate non saranno morbide (se necessario, aggiungere ulteriore acqua o brodo).

Nel frattempo sciacquare e asciugare con cura i ceci in scatola oppure preparare i ceci secchi mettendoli in ammollo e cuocendoli. Se i legumi ti provocano gonfiore addominale elimina le bucce. Dopo di che, condire con olio, sale,

spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, peperoncino, aglio, curcuma, curry, paprika...). Trasferire i ceci in una teglia foderata con carta forno e disporli in modo che siano ben distanziati. Cuocere poi in forno a 180-200°C per circa 20-30 minuti, scuotendo la teglia a metà cottura.

Frullare infine le patate direttamente nella pentola con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea e se necessario cuocere ancora per qualche minuto per farla addensare. Impiattare la vellutata aggiungendo i ceci croccanti in superficie.

## **Involtini di verza e tacchino**

Lavare le foglie di verza e sbollentarle in acqua salata per pochi minuti. Dopo di che, scolare e asciugare le foglie, adagiare su di esse le fette di tacchino (precedentemente battute con un batticarne se non abbastanza sottili) e aggiungere sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, prezzemolo, rosmarino...).

Successivamente arrotolare il tutto formando degli involtini, fermarli con dello spago e cuocerli in padella con un filo d'olio per circa 10 minuti, girando di tanto in tanto, oppure in forno a 180°C per 20 minuti o finché la superficie non sarà dorata, sempre aggiungendo un filo d'olio.

## **Stracciatella in brodo con pastina**

Preparare il brodo di carne o il brodo vegetale e cuocervi la pastina. Mettere in una ciotola le uova e mescolare con una frusta, aggiungere poi sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, noce moscata, scorza di limone, prezzemolo...) e una spolverata di formaggio grattugiato.

Portare il brodo a ebollizione in una pentola e quando bollirà versare il composto di uova al centro e girare con la frusta per qualche secondo. Fare cuocere per 5 minuti sempre mescolando per rompere bene l'uovo.

## **Pasta con crema di legumi (fagioli cannellini o piselli)**

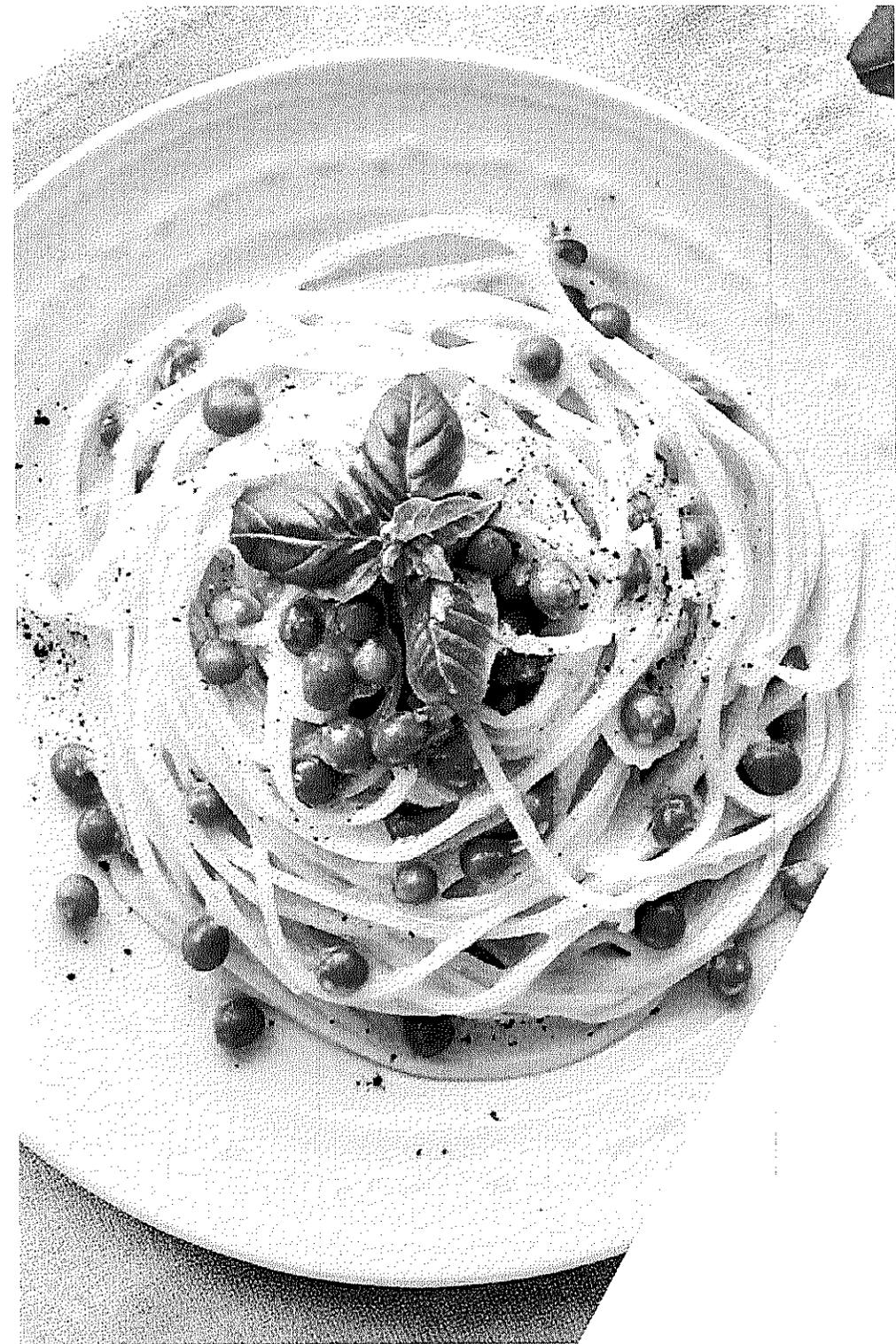
Sciacquare i legumi in scatola oppure preparare quelli surgelati, lessandoli, o quelli secchi, mettendoli in ammollo e cuocendoli.

Frullare i legumi con un mixer aggiungendo, se necessario, dell'acqua o del brodo vegetale.

Far scaldare poi un filo d'olio in padella con un spicchio d'aglio, lasciar insaporire e unire la crema di legumi.

Nel frattempo, preparare la pasta e se la crema dovesse risultare troppo densa, aggiungere un filo di acqua di cottura della pasta. Aggiungere poi sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, prezzemolo, salvia, aglio...) e lasciar cuocere per qualche minuto.

Infine scolare la pasta al dente, versarla nella padella e mantecarla con il condimento.



## **Vellutata di carote con crostini**

Far scaldare un filo d'olio in una casseruola con un spicchio di aglio, lasciar insaporire e unire le carote a rondelle, fresche o surgelate.

Dopo pochi minuti aggiungere dell'acqua o del brodo vegetale fino a coprire le carote, insaporire con sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, salvia, rosmarino, basilico...) e cuocere per circa 20 minuti, fino a che le carote non risulteranno morbide (se necessario aggiungere ulteriore acqua o brodo).

Nel frattempo preparare i crostini: tagliare il pane (meglio se raffermo) a cubetti di circa 1 cm, condire con olio, sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere, mescolare bene, trasferire i cubetti in una teglia foderata con

carta forno e cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti, finché non risulteranno dorati, girandoli a metà cottura.

In alternativa è possibile cuocere i crostini anche in padella, facendoli rosolare per 5 minuti a fuoco vivace con un filo d'olio e girandoli costantemente per cuocerli in modo uniforme.

Frullare infine le carote direttamente nella casseruola con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia ed omogenea e, se necessario, cuocere ancora la vellutata per qualche minuto per farla addensare. Impiattare e aggiungere i crostini.

## **Filetto di nasello all'arancia**

Scaldare un filo d'olio in padella e unire uno spicchio d'aglio. Lasciar insaporire e aggiungere i filetti di nasello, freschi o surgelati, se si desidera leggermente infarinati in precedenza, e cuocere qualche minuto per lato.

Irrorare poi il pesce con il succo d'arancia e un goccio di acqua. Unire sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, peperoncino, prezzemolo, timo...) e proseguire la cottura per qualche minuto per far restringere leggermente il sughetto.

## **Zuppa di orzo e lenticchie**

Sciacquare le lenticchie in scatola oppure preparare quelle secche mettendole in ammollo.

Rosolare cipolla, carota e sedano a dadini con un filo d'olio in un tegame, aggiungere poi le lenticchie, se si desidera della passata di pomodoro (o i pelati) e ricoprire con acqua o brodo vegetale.

Insaporire con sale, spezie ed erbe aromatiche a piacere (come pepe, salvia, rosmarino, alloro, timo...) e lasciar cuocere; il tempo di cottura varia in base all'utilizzo di lenticchie in scatola o secche.

Se necessario, aggiungere ulteriore acqua o brodo (la quantità da aggiungere dipende dalla densità che si vuole ottenere). Durante la cottura, in base al tempo di cottura riportato sulla confezione, unire anche l'orzo e terminare la cottura. Condire infine con un filo d'olio a crudo.

**markas**

**Grazie  
per l'attenzione**

[it@markas.com](mailto:it@markas.com)



[markas.com](http://markas.com)