Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

LE LINEE GUIDA PER L'ELABORAZIONE DI MENÙ PRIVI DI OGNI ALIMENTO DI ORIGINE ANIMALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA (DIPS)
ATS Bergamo
U.O.S. Igiene della Nutrizione

ELABORAZIONE DEGLI SCHEMI DIETETICI PER IL PRANZO

Al fine di rispondere alla necessità delle famiglie che chiedono un'alimentazione scolastica in linea con le loro scelte etiche, si completa l'offerta con schemi dietetici che prevedono piatti completamente privi di ogni alimento di origine animale. Ogni schema prevede la presenza di cereali, legumi, verdura, frutta e pane.

COME SCEGLIERE

Vengono proposti 30 schemi dietetici che si differenziano per la qualità del cereale o del legume.
Il menù dovrà essere elaborato inserendo schemi diversi, in modo da non risultare ripetitivo, e promuovendo ortaggi e frutta stagionali.
Ogni menù, con l'intestazione della scuola, dovrà annualmente essere sottoposto alla valutazione e validazione da parte del Servizio Igiene della Nutrizione.

COME CHIEDERE

La richiesta di **dieta priva di ogni alimento di origine animale** per gli alunni che frequentano la scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado, dovrà pervenire direttamente alla scuola che si avvarrà dei seguenti schemi dietetici.

SCHEMI DIETETICI

EVO: olio extra vergine d'oliva

PANE: a ridotto contenuto di sale

Le grammature indicate sono intese per porzione al **crudo** e al netto degli scarti.

Piselli: si intendono freschi o surgelati

PASTI A BASE DI LEGUMI					
	Ricette	**Ingredienti**	**Infanzia**	**Primaria**	**Secondaria**
V 1	Zuppa di legumi Zucchine Pane Frutta	**Pasta** ceci lenticchie piselli **Zucchine** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 20 g 30 g 30 g 30 g 100 g 50 g 150 g 15	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 60 g 200 g 18	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 75 g 200 g 20
V 2	Polenta e lenticchie Carote Pane integrale Frutta	**Farina di mais** lenticchie **Carote** **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto Pelati se graditi	g 65 g 30 g 80 g 40 g 150 g 15 q. b.	g 80 g 40 g 100 g 30 g 200 g 20 q. b.	g 90 g 50 g 150 g 35 g 200 g 25 q. b.
V 3	Pasta e ceci Insalata Pane integrale Frutta	**Pasta** ceci rosmarino Insalata **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 30 q. b. g 70 g 60 g 150 g 17	g 60 g 40 q. b. g 80 g 80 g 200 g 20	g 80 g 40 q. b. g 100 g 80 g 200 g 20
V 4	Vellutata di piselli Zucchine ripiene Pane integrale Frutta	**Piselli** patate **Zucchine** erbette patate **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 100 g 130 g 100 g 30 g 50 g 50 g 150 g 16	g 120 g 200 g 200 g 50 g 80 g 70 g 200 g 20	g 150 g 250 g 200 g 50 g 100 g 80 g 200 g 25

V 5	Farrotto allo zafferano Paté di cannellini e piselli Cavolfiore Pane integrale Frutta	**Farro decorticato** cipolla brodo vegetale zafferano **Cannellini secchi** piselli **Cavolfiore** **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. q. b. g 15 g 15 g 100 g 50 g 150 g 18	g 70 q. b. q. b. q. b. g 20 g 20 g 120 g 60 g 200 g 26	g 80 q. b. q. b. q. b. g 20 g 20 g 120 g 60 g 200 g 30
V 6	Pasta al pomodoro Crocchette di ceci Finocchi Pane Frutta	**Pasta** pelati **Ceci secchi** patata olive pangrattato e timo **Finocchi** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 g 30 g 50 g 10 q. b. g 100 g 30 g 150 g 18	g 60 g 50 g 40 g 100 g 15 q. b. g 130 g 30 g 200 g 20	g 70 g 100 g 40 g 80 g 20 q. b. g 150 g 40 g 200 g 18
V 7	Passato di verdura con crostini Farinata di ceci con verdura Patate al forno Pane Frutta	**Patate** piselli carote sedano cipolle cavolfiore pane per crostini **Farina di ceci** verdura cipolla, pepe e sale **Patate** **Frutta** **Pane** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 40 g 20 g 30 g 20 g 20 g 20 g 20 g 30 g 30 q. b. g 100 g 150 g 30 g 17	g 50 g 30 g 40 g 20 g 25 g 25 g 25 g 40 g 40 q. b. g 120 g 200 g 45 g 24	g 60 g 40 g 40 g 20 g 20 g 30 g 25 g 40 g 40 q. b. g 130 g 200 g 50 g 26

V 8	Passato di verdura con crostini Crocchette di lenticchie Patate al forno Pane Frutta	**Verdura mista** patate cavolfiore piselli pane per crostini **Lenticchie secche** patate olive pangrattato e timo **Patate** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 40 g 40 g 25 g 10 g 20 g 30 q. b. q. b. q. b. 100 g 25 g 150 g 17	g 100 g 70 g 25 g 20 g 30 g 40 q. b. q. b. q. b. g 120 g 40 g 200 g 125	g 100 g 70 g 25 g 20 g 20 g 40 q. b. q. b. q. b. g 130 g 50 g 200 g 22
V 9	Lasagne vegetariane (CON LEGUMI) Fagiolini Pane Frutta	**Pasta** farina piselli latte di soia pelati sedano,cipolle,carote,aromi **Fagiolini** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 8 g 30 g 40 g 50 g 50 g 100 g 35 g 150 g 16	g 80 g 10 g 50 g 50 g 60 g 50 g 140 g 50 g 200 g 22	g 80 g 10 g 40 g 50 g 60 g 50 g 200 g 30 g 200 g 23
V 10	Piadina integrale con Hummus di cannellini Lattuga Pane Frutta	**Farina integrale** acqua sale **Cannellini** limone cipolle pomodorini prezzemolo **Lattuga** **Frutta** **Pane** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 30 q. b. g 30 q. b. q. b. g 20 q. b. g 70 g 150 g 50 g 15	g 60 g 35 q. b. g 40 q. b. q. b. g 25 q. b. g 80 g 200 g 70 g 17	g 80 g 40 q. b. g 40 q. b. q. b. g 25 q. b. g 100 g 200 g 80 g 17
V 11	Pasta di mais al pomodoro Hamburger di lenticchie Zucchine Pane integrale Frutta	**Pasta di mais** pelati cipolla e aromi **Lenticchie** verdura patata sale, pepe,aromi **Zucchine** **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. g 30 g 50 g 50 q. b. g 80 g 20 g 150 g 15	g 60 g 100 q. b. g 40 g 50 g 100 q. b. g 100 g 30 g 200 g 20	g 70 g 100 q. b. g 50 g 50 g 100 q. b. g 100 g 35 g 200 g 25

V 12	Passato di verdura con Crostini Crepes di ceci con ripieno di verdure Patate al forno Pane Frutta	**Patate** piselli carote sedano cipolle cavolfiore pane per crostini **Farina di ceci** pomodorini e lattuga **Patate** **Frutta** **Pane** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 40 g 20 g 30 g 20 g 20 g 20 g 30 g 30 q. b. g 100 g 150 g 30 g 17	g 50 g 30 g 40 g 20 g 25 g 25 g 40 g 40 q. b. g 120 g 200 g 45 g 22	g 60 g 40 g 40 g 20 g 30 g 30 g 40 g 40 q. b. g 130 g 50 g 200 g 26
V 13	Risotto con carciofi Borlotti stufati Insalata Pane Frutta	**Riso** carciofi brodo vegetale **Borlotti secchi** pomodoro prezzemolo sale, pepe,aromi **Insalata** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 30 q. b. g 30 g 50 q. b. q. b. g 70 g 40 g 150 g 17	g 60 g 40 q. b. g 40 g 50 q. b. q. b. g 80 g 55 g 200 g 25	g 70 g 50 q. b. g 40 g 50 q. b. q. b. g 80 g 60 g 200 g 26
V 14	Pasta saporita con quadretti di tofu Fagiolini Pane Frutta	**Pasta** pomodoro tofu olive prezzemolo e capperi sale, pepe,aromi **Fagiolini** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 60 g 40 g 40 g 10 q. b. q. b. g 100 g 40 g 150 g 9	g 80 g 50 g 50 g 15 q. b. q. b. g 130 g 50 g 200 g 13	g 85 g 60 g 50 g 15 q. b. q. b. g 150 g 60 g 200 g 15
V 15	Risotto giallo Crocchette di lenticchie Finocchi Pane integrale Frutta	**Riso** zafferano brodo vegetale **Lenticchie secche** pangrattato cipolla, aromi **Insalata** **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 30 q. b. q. b. g 100 g 45 g 150 g 19	g 60 q. b. q. b. g 40 q. b. q. b. g 120 g 55 g 200 g 26	g 70 q. b. q. b. g 40 q. b. q. b. g 130 g 55 g 200 g 27

V 16	Pasta e fagioli Carote Pane Frutta	**Pasta** pelati cipolla e aromi borlotti secchi **Carote** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. g 30 g 100 g 35 g 150 g 18	g 75 g 50 q. b. g 40 g 120 g 40 g 200 g 22	g 80 g 50 q. b. g 50 g 150 g 40 g 200 g 22
V 17	Farro in salsa di noci Lenticchie stufate Zucchine Pane Frutta	**Farro decorticato** Noci brodo vegetale latte di soia **Lenticchie secche** pomodoro scalogno , aromi **Zucchine** **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 10 q. b. g 15 g 30 g 50 q. b. g 100 g 30 g 150 g 11	g 75 g 15 q. b. g 20 g 30 g 50 q. b. g 120 g 40 g 200 g 13	g 80 g 15 q. b. g 25 g 40 g 50 q. b. g 130 g 40 g 200 g 15
V 18	Pizza al tofu Spinaci Pane integrale	**Farina tipo "0"** pelati tofu origano **Spinaci** **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 75 g 50 g 35 q. b. g 100 g 30 g 150 g 14	g 95 g 70 g 50 q. b. g 120 g 50 g 200 g 18	g 100 g 90 g 55 q. b. g 130 g 55 g 200 g 20
V 19	Pasta al pomodoro Humus di ceci Insalata mista Pane Frutta	**Pasta** pomodoro **Ceci secchi** prezzemolo e limone aglio **Insalata mista** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 g 30 q. b. q. b. g 50 g 30 g 150 g 15	g 70 g 50 g 40 q. b. q. b. g 70 g 40 g 200 g 22	g 80 g 50 g 40 q. b. q. b. g 70 g 40 g 200 g 24
V 20	Risotto alle verdure Piselli al prezzemolo Finocchi Pane Frutta	**Riso** brodo vegetale verdura **Piselli** prezzemolo scalogno, aromi **Insalata** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 q. b. g 50 g 80 q. b. q. b. g 50 g 40 g 150 g 18	g 70 q. b. g 50 g 100 q. b. q. b. g 60 g 50 g 200 g 25	g 80 q. b. g 50 g 130 q. b. q. b. g 70 g 55 g 200 g 27

V 21	Insalata di tofu e patate Lattuga Pane Frutta	**Patate** tofu prezzemolo e limone **Lattuga** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 200 g 50 q. b. g 60 g 40 g 150 g 10	g 300 g 70 q. b. g 80 g 60 g 200 g 13	g 350 g 70 q. b. g 80 g 70 g 200 g 16
V 22	Risotto giallo Insalata di borlotti Insalata Pane Frutta	**Riso** brodo vegetale e zafferano **Fagioli borlotti secchi** prezzemolo cipolla, aromi **Insalata** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 q. b. g 30 q. b. q. b. g 50 g 40 g 150 g 19	g 60 q. b. g 40 q. b. q. b. g 70 g 60 g 200 g 26	g 70 q. b. g 40 q. b. q. b. g 70 g 60 g 200 g 27
V 23	Minestra di riso e patate Farinata di ceci Zucchine a julienne Pane Frutta	**Riso** patate brodo vegetale **Farina di ceci** Erbette cipolla, aromi **Zucchine** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 30 g 50 q. b. g 30 g 50 q. b. g 100 g 40 g 150 g 16	g 40 g 70 q. b. g 40 g 50 q. b. g 120 g 60 g 200 g 22	g 40 g 80 q. b. g 40 g 50 q. b. g 130 g 70 g 200 g 24
V 24	Cannelloni con tofu e spinaci Finocchi Pane Frutta	**Pasta** tofu latte di soia farina tipo "0" cipolla, aromi **Finocchi** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 g 50 g 10 q. b. g 100 g 40 g 150 g 10	g 70 g 60 g 610 g 15 g 100 g 130 g 50 g 200 g 15	g 80 g 65 g 65 g 15 q. b. g 150 g 50 g 200 g 15
V 25	Pasta al basilico Polpette di miglio e ceci Carote a fiammifero Pane Frutta	**Pasta** basilico pinoli **Ceci secchi** miglio pane grattugiato cipolla, aromi **Carote** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 20 g 10 q. b. q. b. g 100 g 35 g 150 g 17	g 80 q. b. q. b. g 30 g 15 q. b. q. b. g 100 g 40 g 200 g 22	g 80 q. b. q. b. g 30 g 15 q. b. q. b. g 100 g 40 g 200 g 24

V **26**	Pasta al pomodoro Quadretti di cicerchia Lattuga Pane Frutta	**Pasta** pomodoro **Cicerchia secca** pane grattugiato cipolla, aromi **Lattuga** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 40 g 30 q. b. q. b. g 70 g 35 g 150 g 14	g 70 g 50 g 40 q. b. q. b. g 100 g 40 g 200 g 23	g 80 g 60 g 40 q. b. q. b. g 100 g 40 g 200 g 24
V **27**	Orzotto estivo Spinaci e patate Pane Frutta	**Orzo perlato** verdura mista piselli prezzemolo scalogno, aromi **Spinaci** patate **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 60 g 70 g 80 q. b. q. b. g 100 g 50 g 35 g 150 g 16	g 80 g 80 g 80 q. b. q. b. g 130 g 55 g 50 g 200 g 24	g 85 g 80 g 80 q. b. q. b. g 150 g 55 g 50 g 200 g 26
V **28**	Minestra di riso e prezzemolo Farinata di ceci Finocchi Pane Frutta	**Riso** prezzemolo brodo vegetale **Farina di ceci** Erbette cipolla, aromi **Finocchi** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 30 q. b. q. b. g 40 g 50 q. b. g 100 g 50 g 150 g 17	g 40 q. b. q. b. g 50 g 50 q. b. g 120 g 70 g 200 g 22	g 40 q. b. q. b. g 50 g 50 q. b. g 130 g 80 g 200 g 24
V **29**	Insalata di farro e legumi Carote Pane Frutta	**Farro decorticato** cannellini secchi prezzemolo scalogno e aromi **Carote** **Frutta** **Pane** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 30 q. b. q. b. g 80 g 150 g 40 g 18	g 70 g 40 q. b. q. b. g 100 g 200 g 60 g 22	g 75 g 40 q. b. q. b. g 120 g 200 g 60 g 24
V30	Gnocchi di ceci al pomodoro Patate e fagiolini al forno Pane Frutta	**Farina di ceci** farina bianca acqua pelati **Patate** fagiolini **Frutta** **Pane** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 40 g 25 q. b. q. b. g 80 g 100 g 150 g 30 g 13	g 50 g 30 q. b. q. b. g 100 g 100 g 200 g 50 g 18	g 55 g 35 q. b. q. b. g 120 g 150 g 200 g 55 g 18

Si consiglia di **alternare** od **associare** le diverse varietà di legumi, in modo che i bambini possano conoscere tutte le varietà di questo prezioso alimento.

SITUAZIONI PARTICOLARI

INDICAZIONI ALIMENTARI E CORSO DI NUOTO POMERIDIANO

La scelta dei cibi e degli orari dei pasti va effettuata in funzione del tipo di sforzo organico e muscolare e della durata dello sforzo stesso.
Di seguito alcuni consigli da tenere presenti:

- non assumere un pasto completo 2h prima del corso (la completa digestione degli alimenti avviene entro le 5-8 ore successive al pasto);
- non assumere un pasto eccessivo in quanto esso determinerebbe un forte afflusso di sangue verso lo stomaco e l'intestino; in queste condizioni infatti lo sforzo fisico contribuirebbe a rallentare la digestione;
- assumere giuste quantità di carboidrati complessi (pane, pasta, biscotti, ecc.) che determinano un livello prolungato e costante di sostanze energetiche all'interno del circolo sanguigno.

Un adeguato sistema nutrizionale deve essere in grado di fornire al ragazzo l'energia giusta per favorire i processi digestivi prima dello sforzo fisico e di non interferire in quelli di recupero dopo lo sforzo.
La prestazione viene compromessa se la digestione non è ancora terminata.
Dovendo effettuare il corso di nuoto nel primo pomeriggio (ore 14, 14.30) e tenendo in considerazione l'orario di fine delle lezioni (ore 12.30-13.00) si consiglia, per quell'unica giornata, di attenersi allo schema alimentare di seguito riportato:

- **prima colazione**
  spremuta o succo di frutta
  latte di mandorla con cereali (preferibilmente integrali)
  pane tostato con miele o marmellata
- **intervallo ore 11.00**
  spuntino a base di un panino con legumi e verdure (evitare pizza, focaccia, dolci)
- **un'ora prima del corso**
  eventualmente un frutto
- **1h/1,30h dopo il corso**
  della frutta con grissini o con fette biscottate o con crakers o con pane o con biscotti secchi.

Per i bambini della scuola dell'Infanzia che generalmente pranzano alle ore 11,30- 12 è possibile preparare, per pranzo, un pasto leggero composto da alimenti facilmente digeribili.
Si propongono i seguenti menù:
(utilizzare le grammature riportate nelle tabelle in dotazione alla scuola)

- Pasta al pomodoro crudo e basilico, insalata verde, pane e frutta.
- Pasta aromatica, carote, pane e frutta
- Riso all'olio extra vergine d'oliva, verdura cotta, pane e frutta

INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO

Qualora la scuola programmasse una gita scolastica si suggeriscono le seguenti opzioni

Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
Pizza al tofu Verdura Pane Frutta	**Farina tipo "0"** pelati tofu origano **Spinaci** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 75 g 50 g 35 q. b. g 100 g 30 g 150 g 14	g 95 g 70 g 50 q. b. g 120 g 50 g 200 g 18	g 100 g 90 g 55 q. b. g 130 g 55 g 200 g 20
Piadina integrale con Hummus di cannellini Lattuga Pane Frutta	**Farina integrale** acqua sale **Cannellini** limone cipolle pomodorini prezzemolo **Lattuga** **Frutta** **Pane** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 50 g 30 q.b. g 30 q.b. q.b. g 20 q.b. g 70 g 150 g 50 g 15	g 60 g 35 q.b. g 40 q.b. q.b. g 25 q.b. g 80 g 200 g 70 g 17	g 80 g 40 q.b. g 40 q.b. q.b. g 25 q.b. g 100 g 200 g 80 g 17
Panini imbottiti con Hamburger di legumi Verdura Frutta	**Pane** legumi secchi patate sale, pepe, aromi **Verdura** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 80 g 30 g 50 q.b. g 100 g 200 g 15	g 100 g 40 g 100 q.b. g 100 g 200 g 15	g 100 g 50 g 150 qb g 100 g 300 g 20

MENÙ A TEMA E FESTE PARTICOLARI (NATALE, PASQUA, CARNEVALE)

È ormai consuetudine in molte scuole prevedere in alcune occasioni piatti tipici del territorio per mantenere il legame con le tradizioni locali.
Anche per i bambini che seguono questo regime alimentare, dovrebbe essere garantita la proposta di piatti che prevedano l'esclusione di alimenti di origine animale.
L'inserimento di alcuni piatti etnici, compatibili con gli orientamenti di educazione alimentare corretti e della scelta etica, rappresenta un'occasione di conoscenza ed incontro con culture diverse.
Tali proposte hanno lo scopo di incuriosire i bambini e di far vivere loro il pasto come occasione di esplorazione ed ampliamento degli orizzonti gustativi, senza venir meno ai criteri di corretta alimentazione.
Se si utilizzano prodotti confezionati è importante leggere attentamente le etichette per evitare di somministrare alimenti che non siano consoni alla scelta etica

FESTE DI COMPLEANNO

Riteniamo importante fornire alcune linee di indirizzo

- Scegliere un solo giorno del mese per festeggiare i compleanni evitando i giorni che prevedono per il pranzo il piatto unico o primi asciutti; se possibile far coincidere la festa di compleanno con le feste di classe (carnevale, Pasqua ecc.),.
- Privilegiare giochi, balli, canti o altri momenti ludici rispetto al momento di consumo di dolci
- Nella cucina della scuola o nel centro cottura la ditta appaltatrice del Servizio di Ristorazione scolastica potranno essere preparati torte dolci utilizzando il ricettario allegato. In alternativa, qualora la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione delle torte, il Responsabile mensa potrà acquistare la torta da un fornaio o pasticcere di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare. In tal caso la scuola dovrà chiedere al fornitore una dichiarazione ai sensi del regolamento CEE 852/2004 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della torta.
- In relazione alle bibite le scelte devono privilegiare l'acqua, anche minerale, seguita dalle spremute o dai succhi di frutta senza conservanti e zuccheri aggiunti;
- In alternativa alle patatine, si suggerisce la proposta di pop-corn, prodotti in loco utilizzando olio extra vergine d'oliva in minima quantità, oppure crostini o crackers aromatizzati al rosmarino privilegiando quelli contenenti olio extra vergine d'oliva

Gli alimenti d'avanzo devono essere restituiti e non possono essere più somministrati nei giorni successivi

RICETTE PER DOLCI
PRIVI di alimenti di origine animale
che possono essere consumati da tutti i bambini

BASE PER CROSTATA

Ingredienti	farina g 150 olio extra verg. oliva 1 cucchiaio zucchero 3 cucchiai lievito ½ cucchiaino di lievito acqua quanto basta per rendere la pasta solida sale un pizzico
Preparazione	Lavorare tutti gli ingredienti in una terrina e lasciare riposare un poco l'impasto. stendere uniformemente l'impasto nella teglia e guarnire. Infornare per mezz'ora a 180°c
Guarnizione	E' possibile guarnire a piacere con confettura extra o frutta (no kiwi, banana, agrumi)

TORTA GIULIA

Ingredienti	mela n° 1 farina g 150 acqua quanto basta per rendere la pasta omogenea olio extra verg. oliva 3 cucchiai zucchero g 70 lievito
Preparazione	Versare tutti gli ingredienti, a meno della mela, in una terrina e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere la mela sbucciata e tagliata in pezzi, versare l'impasto in uno stampo foderato da carta da forno, spolverizzare con zucchero e passare in forno a 180°C per 30 minuti.

FRITTELLE DI MELE

Ingredienti	mele, farina di riso, acqua, olio extra verg. oliva, zucchero
Preparazione	Togliere il torsolo alle mele, sbucciarle e Tagliarle a fette dello spessore di 1 cm. Con la farina di riso e l'acqua, mescolando bene, preparare una pastella in modo che ne siano ben ricoperte, poi gettarle nell'olio bollente. Friggerle e quando non sono più bollenti spolverizzarle di zucchero

TORTA ARROTOLATA

Ingredienti	farina g 600 zucchero g 100 olio ½ bicchiere sale acqua tiepida **Per la farcitura**: mele n° 2 affettate, uvetta g 150, confettura extra a piacere
Preparazione	fare una sfoglia sottile ed aggiungere tutti gli ingredienti della farcitura, spolverizzarla di zucchero ed arrotolarla. Mettere in forno a 200°C per 40 minuti.

TORTA ELISABETTA

Ingredienti	farina g 350 acqua tiepida ¾ di bicchiere zucchero 4 cucchiai olio extra verg. oliva 4 cucchiai confettura extra 1 vasetto lievito di birra g 20
Preparazione	Mettere la farina a fontana e versarvi l'acqua tiepida nella quale si deve sciogliere il lievito. Aggiungere l'olio e lo zucchero. Impastare e lasciar lievitare per circa 1 ora. Poi lavorare ancora la pasta, stenderla con il mattarello e formare dei dischetti al centro del quale porrete un pò di confettura extra e chiudere il fagottino. Ungerli e disporli uno accanto all'altro in una tortiera fino ad esaurimento. Lasciare lievitare per un'ora. Spolverizzarli con lo zucchero. mettere in forno a 200°C finchè non diventano dorati

TORTA AL CARAMELLO

Ingredienti	farina g 120 fecola di patate g 120 zucchero g 120 latte di soia ½ bicchiere lievito 1 cucchiaino mele o pere o albicocche 1 Kg zucchero per caramello g 150

Preparazione

versare la farina e la fecola in una terrina, formare una cavità al centro, versarvi lo zucchero, il latte di soia ed il lievito. Impastare tanto da avere un insieme consistente, lasciare riposare in un luogo fresco per 30 minuti.
Sbucciare la frutta e tagliarla a spicchi. In una tortiera versare g 150 di zucchero, metterla al fuoco e farla caramellare (devono essere ricoperte anche le pareti della tortiera). Quando lo zucchero prenderà colore disporre circolarmente gli spicchi di frutta sul fondo della tortiera ancora sul fuoco, quindi toglierla dal fuoco e sistemare la pasta sulla frutta. infornare a 200°C:

CIAMBELLA RUSTICA

Ingredienti

farina g 200
farina di mais g 200
zucchero g 200
latte di soia una tazza
lievito 1 bustina
uvetta 1 cucchiaio

Preparazione Setacciare insieme la farina bianca, la farina di mais e lo zucchero. Versare il latte caldo nel quale avrete sciolto molto lentamente il lievito. Amalgamare ed aggiungere l'uvetta. Cuocere in forno per 60

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

■ ADA. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2009, Vol. 109: 1266-1282.

■Il Piatto Veg Junior (*L. Baroni, I. Fasan; Sonda, 2016*)

■https://www.scienzavegetariana.it/



LE LINEE GUIDA PER L'ELABORAZIONE DI MENÙ PRIVI DI OGNI ALIMENTO DI ORIGINE ANIMALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA (DIPS)
ATS Bergamo
U.O.S. Igiene della Nutrizione

Redazione ATS Bergamo:
Lucia Antonioli, Cristina Bianchi, Daniela Parodi e Margherita Schiavi.
Progetto Grafico: ufficio.comunicazione@ats-bg.it


ats-bg.it
YouTube