



Bulgaria



Croazia



Ungheria



Italia



Portogallo

# FINE! **RICETTE**



**RICETTE SANE, EQUILIBRATE, GUSTOSE ED  
APPETITOSE PER FAMIGLIE**



Erasmus+

FINE! - Food and Nutrition In ECEC 2018-1-HU01-KA201-047760



# IL PROGETTO

## IL PROGETTO

Il progetto **FINE! Food and Nutrition In ECEC** nasce grazie alle esperienze e ai risultati di numerosi progetti realizzati dai partner del progetto sull'educazione e cura della prima infanzia e sul miglioramento della qualità dei servizi prescolari.

Il coordinatore del progetto, GALILEO PROGETTI Nonprofit Kft.

<http://www.galileoprogetti.hu/presentation.html> impresa sociale con sede a Budapest che da anni lavora nel campo dell'istruzione e dell'inclusione sociale, insieme ai partner, ha deciso di prestare la giusta attenzione alle questioni nutrizionali e alimentari, che sono fondamentali nei nidi d'infanzia e nelle scuole materne, sia per la vita sana e lo sviluppo psicofisico dei bambini, sia per l'inclusione sociale dei bambini svantaggiati.

È quindi importante formare i lavoratori dell'ECEC su questo argomento.

Il progetto FINE! mira a:

- stimolare la consapevolezza, la discussione e la conoscenza degli argomenti di cui sopra: le questioni dell'alimentazione e della salute dei bambini, gli aspetti sociali e relazionali relativi al cibo nell'infanzia, il ruolo dei servizi prescolari per lo sviluppo dei bambini e la loro vita di successo, il rispetto per l'ambiente ;
- migliorare le proprie conoscenze e capacità professionali;
- motivare i responsabili delle scuole materne ad attuare strategie per la modernizzazione e il miglioramento del sistema della mensa, l'educazione alimentare, la prevenzione e il riciclaggio dei rifiuti alimentari volti ai bambini e alle loro famiglie;
- instaurare un dialogo sull'alimentazione sana nell'educazione della prima infanzia tra organizzazioni, organi decisionali, famiglie beneficiarie incluse;
- aumentare la dimensione europea di ciascun partecipante e organizzazione partner; migliorare l'apprendimento delle lingue straniere, in particolare per le organizzazioni partner e i loro lavoratori che normalmente non hanno la possibilità di pensare a livello europeo;
- trasferimento delle conoscenze apprese all'interno delle organizzazioni ad altri membri del personale;
- miglioramento del sistema e dell'organizzazione fra i partner in riferimento alla preparazione e la distribuzione dei pasti negli asili nido e nelle scuole dell'infanzia;
- riduzione degli sprechi alimentari e il miglioramento del sistema di riciclaggio degli alimenti;
- varietà dell'offerta di pasti ai bambini grazie alle nuove ricette apprese.





# COME SI LEGGE IL LIBRO

## COME SI LEGGE IL LIBRO

Il libro di ricette internazionali, che raccoglie alcune ricette di cucina salutari, nutrienti, equilibrate, gustose e appetitose di ogni partner del progetto è stato elaborato durante l'implementazione del progetto FINE! . E' uno strumento pratico disponibile sia per le organizzazioni che per le famiglie: alcune di queste ricette entreranno a far parte dei menu dei partner , altre saranno condivise con le famiglie dal personale dell'istituto di istruzione.

Le ricette scelte dai partner sono facili da preparare. E' possibile prepararle in tutti i paesi partecipanti, gli ingredienti sono disponibili e non costosi, i pasti sono gustosi e accattivanti per i bambini.

Il libro di ricette è disponibile in inglese e nelle lingue dei partner.

Le quantità della ricetta sono state calcolate su 4 porzioni , per una famiglia di quattro persone. Il tempo di preparazione e il tempo di cottura sono indicati per ogni ricetta e anche una foto separata per il piatto incluso. Ogni ricetta include l'elenco dei prodotti allergenici, rappresentato da icone.

Buon Appetito!





# Ingredienti allergeni che devono essere dichiarati in UE



**Cereali contenenti glutine**, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:  
a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio(1);b) maltodestrine a base di grano(1);c) sciroppi di glucosio a base di orzo; d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola



**Crostacei** e prodotti a base di crostacei



**Uova** e prodotti a base di uova



**Pesce** e prodotti a base di pesce, tranne:  
a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino



**Arachidi** e prodotti a base di arachidi



**Soia** e prodotti a base di soia, tranne:  
a) olio e grasso di soia raffinato(1);b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetatoD-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia



**Latte** e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:  
a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola; b) lattiolio



**Sedano** e prodotti a base di sedano



**Frutta a guscio**, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola



**Senape** e prodotti a base di senape



**Semi di sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo



**Anidride solforosa** e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro in termini di SO<sub>2</sub> totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti



**Lupini** e prodotti a base di lupini



**Molluschi** e prodotti a base di molluschi



# Bulgaria

## 37 Kindergarten "Valshebstvo"



<https://www.dg37sofia.com>



<b>Anno di costituzione</b>	<b>1977</b>
<b>Occupazione principale</b>	Kindergarten 37 "Valshebstvo" è un servizio all'infanzia comunale
<b>Sede di attività, gruppo target</b>	Kindergarten 37 „Valshebstvo“ si trova nel quartiere "Vitosha" ,a Sofia, capitale della Bulgaria. Gruppo target – bambini da 10 mesi a 6/7 anni
<b>Attività principale</b>	Kindergarten 37 "Valshebstvo" - Fornisce servizi educativi e di cura a più di 300 bambini in età prescolare. Ha gruppi di asili nido per bambini dai 10 mesi fino a 3 anni e gruppi di scuola materna per bambini da 3 a 6/7 anni.
<b>Dimensione dell'azienda</b>	Circa 62 persone lavorano nella scuola materna - educatori della scuola materna, insegnante di musica, infermieri medici, psicologo, logopedista, educatore speciale, personale di cucina, personale amministrativo e tecnico, ecc.



# Bulgaria

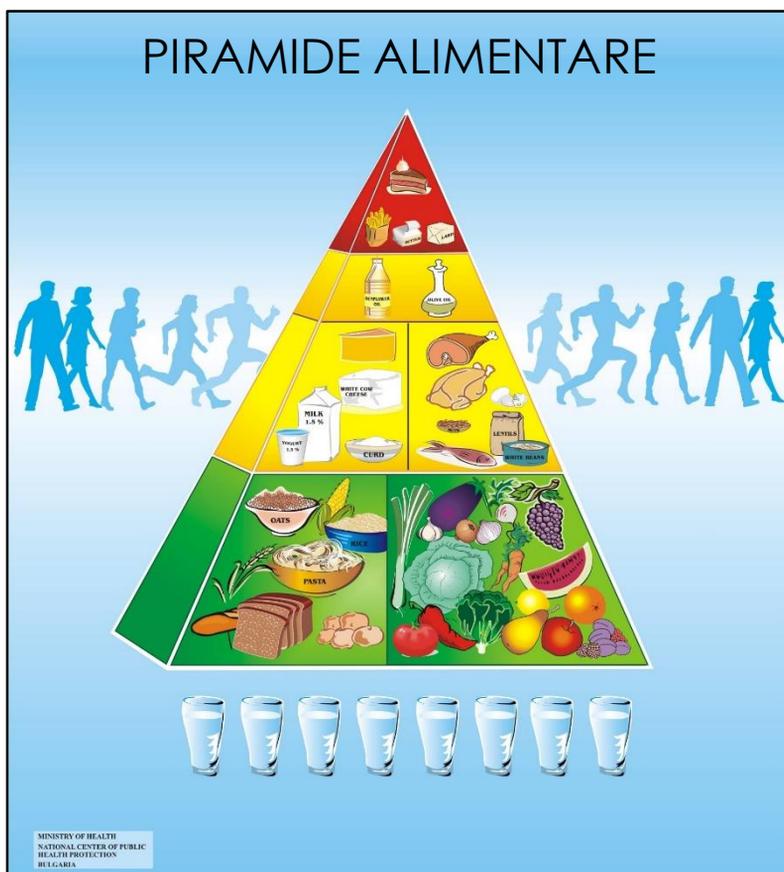
**Clima:** continentale

**Produzione di agricoltura locale:** verdura, frutta, cereali, latticini, carne

Menu giornaliero composto da:	Orario tradizionale del pasto
colazione	Ore 7-8
merenda	Ore 10-11
pranzo	Ore 12-14
merenda	Ore 16-17
cena	Ore 19-21

**Nutrizione principale, piatti tradizionali:** primo (zuppa), secondo (piatto cucinato con carne, pesce, verdure e/o insalata), dessert.

**Linee guida dietetiche :** linee guida alimentare per adulti in Bulgaria



<http://ncpha.government.bg/files/hranene-en.pdf>



# Banitsa con formaggio bianco

<b>Tipologia</b>	Colazione
------------------	-----------

## Cosa serve:



500 g	Sfoglia di pasta Fillo
50 g	Burro (o metà burro, metà olio di girasole)
200 g	Formaggio bianco (Feta, fiocchi di latte o Cagliata)
150 g	Yogurt acido (bulgaro)
100 g (2,5)	Uova

## Preparazione

Per il ripieno: mescolare insieme il formaggio bianco non salato (Feta, fiocchi di latte o Cagliata) con lo yogurt e le Uova. Mescolare leggermente. Imburrare la teglia che useremo per infornarla. Appoggiare una sfoglia sulla teglia e mettere su ognuna di essa un pochino di burro fuso e parte del ripieno che abbiamo preparato precedentemente. Sull'ultima sfoglia di pasta Fillo mettiamo solo il burro. Cuocere in forno la banitsa a temperatura media fino a cottura completa. Servire caldo tagliata in pezzi.

<b>Tempo di preparazione</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	45 minuti

## Allergeni





 FINE!  

# Tè al limone

<b>Tipologia</b>	Colazione
------------------	-----------

## Cosa serve:



4 g (o 5 bustine)	Tè sfuso(o bustine di tè)
1000 g	Acqua
50 g	Zucchero
125 g	Limone per il succo

## Preparazione

Sciacquare con acqua bollente la teiera (meglio se in porcellana). Metterci dentro il tè e ricoprirlo con l'acqua bollente (1/3 della teiera). Coprire con il coperchio e lasciare in infusione. Dopo alcuni minuti versare il tè preparato nelle tazze e riempire poi le tazze con acqua bollente rimasta.

### Tè in bustine

Mettere una bustina di tè in ognuna delle tazze. Versarci l'acqua bollente. Lasciare la bustina nella tazza fino all'intensità desiderata.

Rimuovere la bustina. Aggiungere succo di limone e zucchero (secondo necessità).

<b>Tempo di preparazione</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	10 minuti

**Allergeni:**





 FINE!  

# Rhodopes- Panino per colazione

<b>Tipologia</b>	Colazione
------------------	-----------

## Cosa serve:



375 g	Cagliata (Ricotta)
75 g	Olio di girasole
63 g	Carote
3 g	Savoury
3 g	Paprika
30 g	Cipolla
1 g	Sale
	Pane

## Preparazione:

Aggiungere lentamente l'olio di girasole alla cagliata (ricotta). Mescolare fino a quando diventi omogeneo.

Aggiungere le carote e le cipolle grattugiate il sale e la paprika. Mescolare bene. Distribuire il composto sulle fette di pane.

Nota: se la cagliata è già salata, non aggiungere sale alla miscela.

<b>Tempo di preparazione</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	55 minuti

## Allergeni:





# Tarator (zuppa fredda)

<b>Tipologia</b>	Pranzo
------------------	--------



## Cosa serve:

150 g (160 g)	cetrioli (pelati) (o lattuga)
258 g	yogurt acido (bulgaro)
10 g	olio di semi di girasole
7,5 g	noci
7,5 g	aneto (o prezzemolo)
3,5 g	spicchi d'aglio
1 g	sale
110 g	acqua

## Preparazione:

Mescolare lo yogurt acido con l'acqua fredda. Tagliare in piccoli pezzetti il cetriolo pelato (o grattugiarlo). Aggiungerlo alla miscela. Macinare le noci ed aggiungerle al composto insieme all'olio di semi, al trito di aneto (o prezzemolo), l'aglio tritato e sale. Mescolare bene.

Se fatto con la lattuga: Pulire la lattuga, lavarla e tagliarla. La lattuga può essere utilizzata al posto dei cetrioli.

<b>Tempo di preparazione</b>	30 minuti
<b>Tempo di cottura</b>	15 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Zuppa di latte con cereali

<b>Tipologia</b>	Pranzo
------------------	--------

## Cosa serve:



420 g	latte
55 g	formaggio bianco (o feta)
40 g	burro
40 g (1)	uovo
25 g	semolino
25 g	pasta (formato piccolo) (riso o grano saraceno)

## Preparazione:

Bollire il semolino (grano o mais), la pastina (grano, mais, riso o altro) o preparare il porridge senza latte (riso o grano saraceno). Aggiungere il latte (bollito, se necessario). Aggiungere l'uovo sodo grattugiato (solo tuorlo per bambini di età inferiore a 1 anno) e il burro.

Servire con formaggio bianco non salato sbriciolato in cima.

<b>Tempo di preparazione</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	30 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Moussaka con carne e patate

<b>Tipologia</b>	Piatto principale
------------------	-------------------

## Cosa serve:



210 g	manzo
20 g	olio di girasole
80 g	cipolla
490 g	patate
100 g	pomodori
20 g	farina
105 g	latte

## Preparazione :

Disossare la carne, lavarla e macinarla in un tritacarne. Tagliare la cipolla a pezzetti. Stufarla in più della metà dell'olio di semi di girasole allungato con acqua (in rapporto 1: 1) fino ad ammorbidirla. Aggiungere i pomodori a fette, la carne macinata mescolata con un po' d'acqua, pepe rosso e sale. Stufare per qualche minuto. Aggiungere le patate tagliate a pezzetti ed il prezzemolo tritato finemente. Aggiungere dell'acqua calda o il brodo. Mettere il preparato in una teglia oleata con l'olio di semi di girasole. Cuocere in forno a temperatura moderata.

Qualche minuto prima della cottura togliere la teglia. mettere sopra il preparato la salsa besciamella preparata con farina, uova, latte e il resto dell'olio di semi di girasole. Cuocere ancora per qualche altro minuto, fino a quando la parte superiore non diventi leggermente rossa.

Nota: al posto della salsa besciamella è possibile preparare una miscela degli stessi prodotti (uova, farina e latte), sostituendo il latte con lo yogurt.

<b>Tempo di preparazione</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	80 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Pollo con cavolo

<b>Tipologia</b>	Pranzo
------------------	--------

## Cosa serve:



369 g	pollo
25 g	olio di girasole
656 g	cavolo
125 g (140 g)	pomodori freschi ( o in scatola)
1 g	paprika
1 g	sale

## Preparazione:

Scongelare, pulire e risciacquare il pollo. Pulire il cavolo, sciacquarlo e tagliarlo a pezzetti. Salare il cavolo.

Mettere il cavolo e metà dei pomodori tritati in una pentola. Aggiungere l'olio di semi di girasole e la paprika. Cuocere a fuoco lento insieme al pollo fino a quando non è pronto.

Mettere il composto cotto in un vassoio e coprire il tutto con l'altra metà dei pomodori. Arrostitisci il tutto fino a quando tutta l'acqua non si sarà evaporata.

<b>Tempo di preparazione</b>	20 minuti
<b>Tempo di cottura</b>	120 minuti

## Allergeni:





# Insalata verde con ravanelli e cipolla fresca

<b>Tipologia</b>	Pranzo
------------------	--------



## Cosa serve:

400 g	lattuga
47 g	cipolla fresca
241 g	ravanelli
15 g	olio di girasole
30 g (10 g)	succo di limone (aceto)
1 g	sale

## Preparazione:

Pulire bene la lattuga, i ravanelli e la cipolla. Tagliarli. Mescolare il tutto aggiungendo sale, succo di limone (o aceto) ed olio di girasole.

<b>Tempo di preparazione</b>	30 minuti
<b>Tempo di cottura</b>	

**Allergeni**



 FINE!  

# Yogurt acido

<b>Tipologia</b>	Merenda pomeridiana
------------------	---------------------



**Cosa serve:**

750 g	yogurt acido ( bulgaro)
-------	-------------------------

## Preparazione

Versare lo yogurt nelle scodelline. È possibile addolcirlo con miele, zucchero o succo di frutta.

<b>Tempo di preparazione</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	5 minuti

## Allergeni





 FINE!  

# Torta di biscotti

**Tipologia**

Merenda pomeridiana

## Cosa serve:



300 g	biscotti semplici
150 g	latte
300 g	yoghurt acido ( bulgaro)
30 g	zucchero scuro ( o bianco)
790 g (790 g, 800 g, 880 g)	pesche (o albicocche, fragole. prugne)

## Preparazione

Pulire e preparare la frutta (pesche o albicocche, o fragole o prugne) Sbucciarla e tagliarla a pezzetti. Inzuppare metà dei biscotti nel latte e metterli in un vassoio. Coprire con metà dello yogurt acido, mescolato con frutta (pesche o albicocche, fragole o prugne) e zucchero. Mettere il resto dei biscotti ( sempre imbevuti di latte) sopra.

Coprire il tutto con il resto dello yogurt acido, mescolato con frutta (pesche o albicocche, fragole o prugne) e zucchero. Lasciare la torta in un luogo freddo per 2-3 ore. Trascorso questo tempo la torta è pronta per essere tagliata a pezzi.

**Tempo di preparazione**

20 minuti

**Tempo di cottura**

20 minuti

## Allergeni:



**FINE!** 



 FINE!  

# Biscotti

**Tipologia**

Merenda pomeridiana



## Cosa serve :

225 g	farina
50 g	olio di girasole
50 g	yogurt acido( bulgaro)
50 g (1 pcs.)	uova
75 g	zucchero
2.5 g	bicarbonato di sodio(saleratus)
5 g	zucchero (per decorare)

## Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti elencati e fare un impasto. Formare delle palline dall'impasto e decorare la superficie con lo zucchero. Cuocere in forno preriscaldato fino a cottura ultimata. (Le palline devono risultare di un colore dorato).

**Tempo di preparazione**

20 minuti

**Tempo di cottura**

20 minuti

## Allergeni:





 FINE!  



# Croazia

## KINDERGARTEN SRČEKO



<https://www.facebook.com/Dje%C4%8Dji-vrti%C4%87-Sr%C4%8Deko-2294448150608061/?ref=bookmarks>



<b>Anno di costituzione</b>	<b>2004</b>
<b>Occupazione principale</b>	L'attività della scuola materna è la cura, l'educazione e la sicurezza dei bambini dai 3 anni fino alla scuola elementare. Le condizioni dello spazio ed i materiali soddisfano gli standard pedagogici per bambini di quest'età previsti dalla legislazione croata
<b>Sede di attività, gruppo target</b>	Kindergarten Srčeko si trova nel Comune di Vratušinec, nella contea di Međimurje che si trova nel Nord della Croazia
<b>Attività principale</b>	L'obiettivo dell'asilo Srčeko è quello di garantire il miglior ambiente in cui i bambini possano sviluppare il proprio potenziale, soddisfare i propri bisogni e interessi, acquisire competenze e conoscenze. La filosofia professionale di Srčeko è che ogni bambino ha il diritto di svilupparsi in base ai propri interessi e capacità tenendo presente che ogni bambino è unico. Pianifichiamo le attività per i bambini ogni giorno, tenendo conto delle loro esigenze
<b>Dimensione dell'azienda</b>	Attraverso il lavoro di squadra vogliamo migliorare il livello di collaborazione con i genitori, i comuni, i fattori locali e sociali ed essere un asilo che si occupa di ricerca, apprendimento e sviluppo della propria pratica educativa.





# Croazia

**Clima:** continentale, mediterranea e parzialmente montuosa

**Produzione locale di agricoltura:**

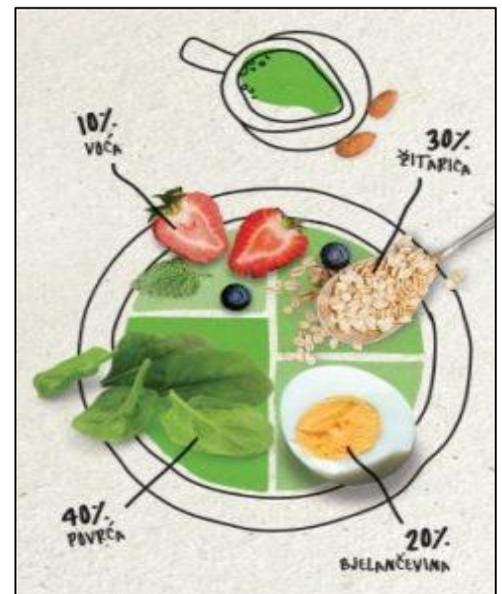
<b>Verdura</b>	Patate, cavolo, cipolla, cavolfiore, aglio, carota, insalata, pepe, cetrioli, olive...
<b>Frutta</b>	Mele, uva, prugne, pere, angurie, fragole, pesche, mandarini ...
<b>Cereali</b>	Mais, grano, orzo, avena, segale...
<b>Carne</b>	Pollame, maiale, manzo, pesce e pesce azzurro, crostacei

<b>Menu giornaliero composto da:</b>	<b>Orario tradizionale del pasto</b>
colazione	Ore 7-9
merenda	Ore 10-11
pranzo	Ore 12-14
merenda	Ore 15-16
cena	Ore 18-20

**Piatti principali tradizionali:** cena, piatto principale, dessert

**Abitudini alimentari tradizionali :** piatti tradizionali con prodotti prevalentemente locali che vengono serviti in 3-4 pasti al giorno

**Linee guida :** dietetiche alimentari in Croazia



<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-tjelesno-zdravlje/>



# Zuppa di grano saraceno con porri

**Tipologia:**

Pranzo/piatto principale

**Cosa serve:**



100 g	Grano saraceno
1	porro
1 l	acqua
2	patate
½ cucchiaino da tè	sale
½ cucchiaino da tè	Paprika dolce
2 scuchiai	panna
1	Radice di prezzemolo ( carota bianca)
1 cucchiaino da tè	burro

**Preparazione:**

Lavare il grano saraceno e filtrarlo. Cuocere il porro e la radice di prezzemolo nel burro affinché non diventino dorati. Aggiungere il grano saraceno, la paprika dolce macinata , il sale e l'acqua. Pelare e grattugiare le patate e metterle nella zuppa. Cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio fino a quando il grano saraceno e le verdure non siano ammorbiditi. Aggiungere 2 cucchiari di panna, cuocere per 2 minuti e servire.

**Tempo di preparazione**

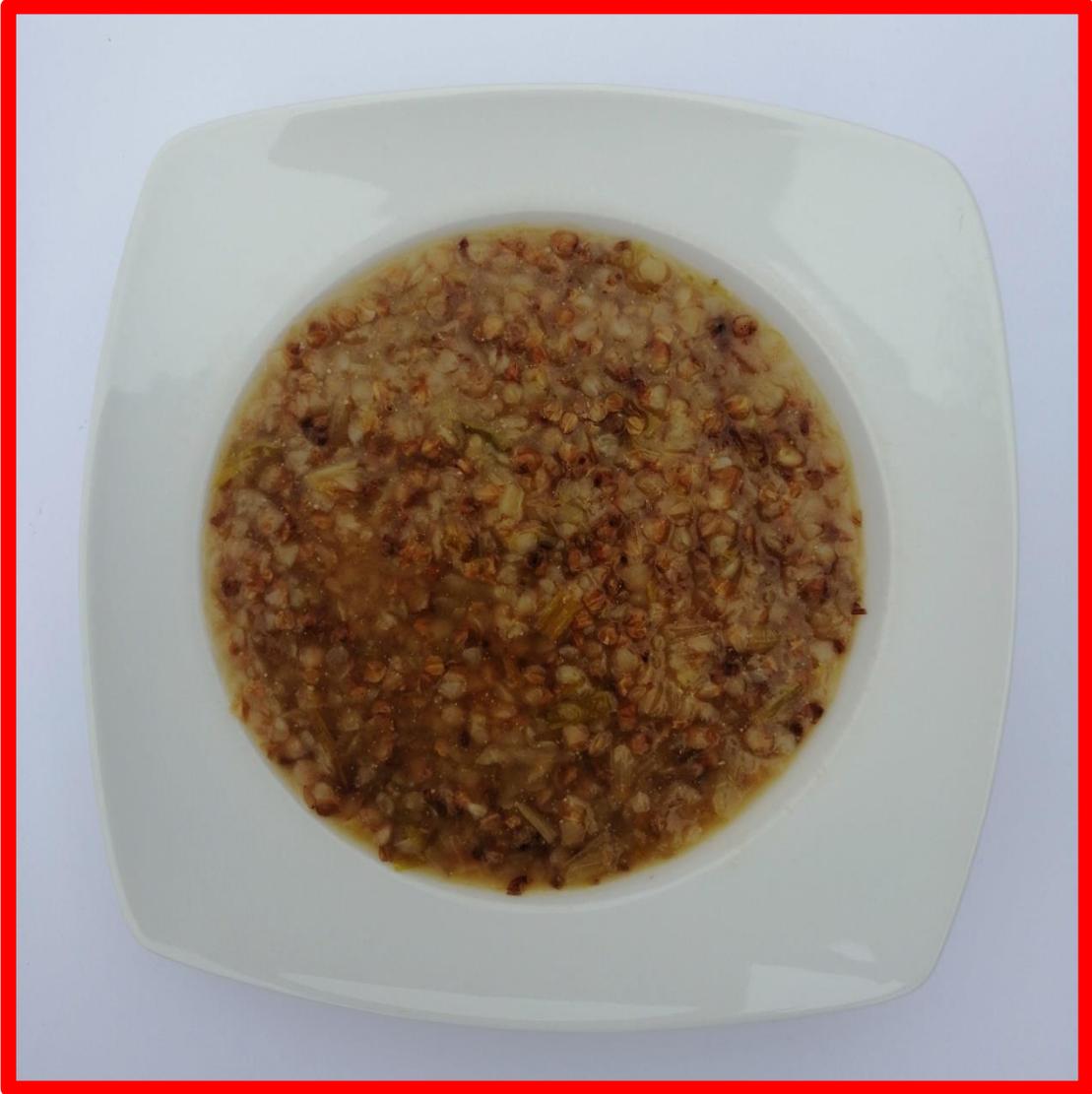
30 minuti

**Tempo di cottura**

40 minuti

**Allergeni:**





# Zuppa di zucca con fiocchi d'avena

**Tipologia**

Pranzo/Primo piatto

## Ingredienti:



250 g	zucca butternut
1/2	cipolla
1	carota
1 l	acqua
3 cucchiari	fiocchi d'avena
1 cucchiaino	olio di zucca
1/2 cucchiaino	sale
1	potata
3 cucchiari	crema

## Preparazione:

Tritare la cipolla e metterla in una pentola con un po di acqua. Stufarla e cuocerla fino a che non diventa di un bel color ambra. Pulire la zucca, le carote e le patate e tagliarle in piccoli pezzi. Aggiungere le verdure e la zucca alla cipolla e aggiungere il litro di acqua. Aggiustare di sale e cuocere fino a che le verdure non diventano morbide. Una volta cotte aggiungere la crema e cuocere per 3-4 minuti. Aggiungere infine i fiocchi d'avena.

Prima di servire frullare il tutto con il mini-pimer, versarle la zuppa nei piatti ed aggiungere un filo di olio di zucca.

**Tempo di preparazione**

20 minuti

**Tempo di cottura**

40/50 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Muffin di spinaci con tacchino e mozzarella

**Tipologia**

Pranzo/Secondo piatto

## Ingredienti :



160 g	spinaci
50 g	focchi d'avena
2	uova
1 cucchiaino	sale
450 g	filetti di tacchino
1 cucchiaino	burro
1/2	lievito
125 g	mozzarella

## Preparazione:

Preriscaldare il forno a 200 gradi.

In una ciotola mescolare gli spinaci, i 2 tuorli, la farina d'avena, il lievito e il sale. Montare le chiare a neve. Aggiungere le chiare al composto e mescolare bene il tutto. Dividere l'impasto ottenuto nei pirottini e cuocere il compost per 30 minuti.

Mentre i nostri muffin cuociono tagliare il tacchino in striscioline e rosolarlo nel burro sciolto per 15 minuti. Una volta cotto aggiungerci sopra la mozzarella precedentemente tagliata in piccoli pezzi e cuocere fino a che non si scioglie.

**Tempo di preparazione**

15 minuti

**Tempo di cottura**

50 minuti

## Allergeni:





# Insalata di carote con semi di sesamo

**Tipologia**

Pranzo/Contorno

## Ingredienti:



400 g	carote
2 cucchiaini	semo di sesamo
½ cucchiaino	sale
1/3	limone
2 cucchiaini	olio di zucca
3 cucchiaini	mais

## Preparazione:

Lavare, pelare e grattare le carote, condirle con il sale, l'olio di zucca e il succo di limone. Mescolare e aggiungere i semi di sesamo il mais e servire.

**Tempi di preparazione**

10 minuti

**Tempo di cottura**

## Allergeni:





# Porridge di miglio con miele

**Tipologia:**

Colazione

## Ingredienti:



200 g	porridge di miglio
5 dl	acqua
4 piccole	mele
1 cucchiaino	cannella
2 cucchiari	miele

## Procedimento:

Lavare e cuocere il porridge di miglio in una pentola con acqua bollente. Cuocere per 10 minuti a fuoco lento quindi aggiungere le mele pelate e grattate e la cannella. Cuocere il tutto per altri 10 minuti. Una volta cotto aggiungere il miele e servire.

**Tempo di preparazione**

5 minuti

**Tempo di cottura**

20 minuti

## Allegni:





# Insalata di valeriana con pomodori

**Tipologia**

Pranzo/contorno

## Ingredienti:



100 g	valeriana
250 g	pomodori
1 cucchiaio	olio di zucca
1/2	limone
½ cucchiaino	sale
1 cucchiaio	fiori di girasole

## Preparazione:

Lavare l'insalata ed i pomodori. Tagliare i pomodori e aggiungerli all'insalata. Aggiungere alle verdure i semi di girasole, condire con l'olio di zucca ed il succo di limone.

Mescolare e servire.

**Tempo di preparazione**

10 minuti

**Tempo di cottura**

## Allergeni:





# Salsa di piselli con purea di batata e filetto di pollo ai semi di lino

**Tipologia:**

Pranzo/Piatto principale

**Cosa serve:**



1 tazza	fiocchi di avena
1 kg	batata
2	uova
1 cucchiaino da tè	burro
200 g	piselli
2 cucchiaino da tè	sale
2 cucchiai	panna acida
450 g	filetto di pollo
1 tazza	Semi di lino

**Preparazione:**

Mettere in acqua bollente la batata sbucciata e affettata. Dopo 20 minuti, quando la batata si sarà ammorbidita, filtrare e aggiungere il burro e ridurre il tutto a purea. Mentre la batata cuoce, mettete i piselli in acqua bollente salata. Dopo 15 minuti filtrare e aggiungere 2 cucchiai di panna acida e frullare insieme per farla diventare una salsa. Tagliare il filetto di pollo a listarelle e salarlo. Impanare i filetti con l'uovo sbattuto mescolato con i fiocchi d'avena e semi di lino. Adagiare i filetti su una teglia rivestita con la carta da forno e metterli in forno preriscaldato a 200 gradi. Cuocerli per 20-25 minuti a 180 gradi. Per i primi 5 minuti coprire la carne con la carta stagnola

**Tempo di preparazione**

20 minuti

**Tempo di cottura**

60 minuti

**Allergeni:**



**FINE!** 



# “Zlevanka“ con yoghurt

**Tipologia**

merenda

## Cosa serve:



1 l	yogurt
3	uova
1/2 tazza	zucchero di canna
3 tazze	farina
½ cucchiaino da tè	sale
1	bustina di lievito
1 dl	Panna acida

## Preparazione:

Preriscalda il forno a 180 gradi. Sbattere le uova con lo zucchero e il sale. Aggiungere lo yogurt e mescolare con il mixer. Aggiungere la farina e il lievito e lavorare tutto insieme. Versare il composto nella teglia foderata con carta da forno. Montare la panna acida fino a renderla cremosa e stenderla sulla superficie del composto. Cuocere per 45-50 minuti fino a quando non assume un bel colore marrone dorato. Servire caldo o raffreddato a temperatura ambiente

**Tempo di preparazione**

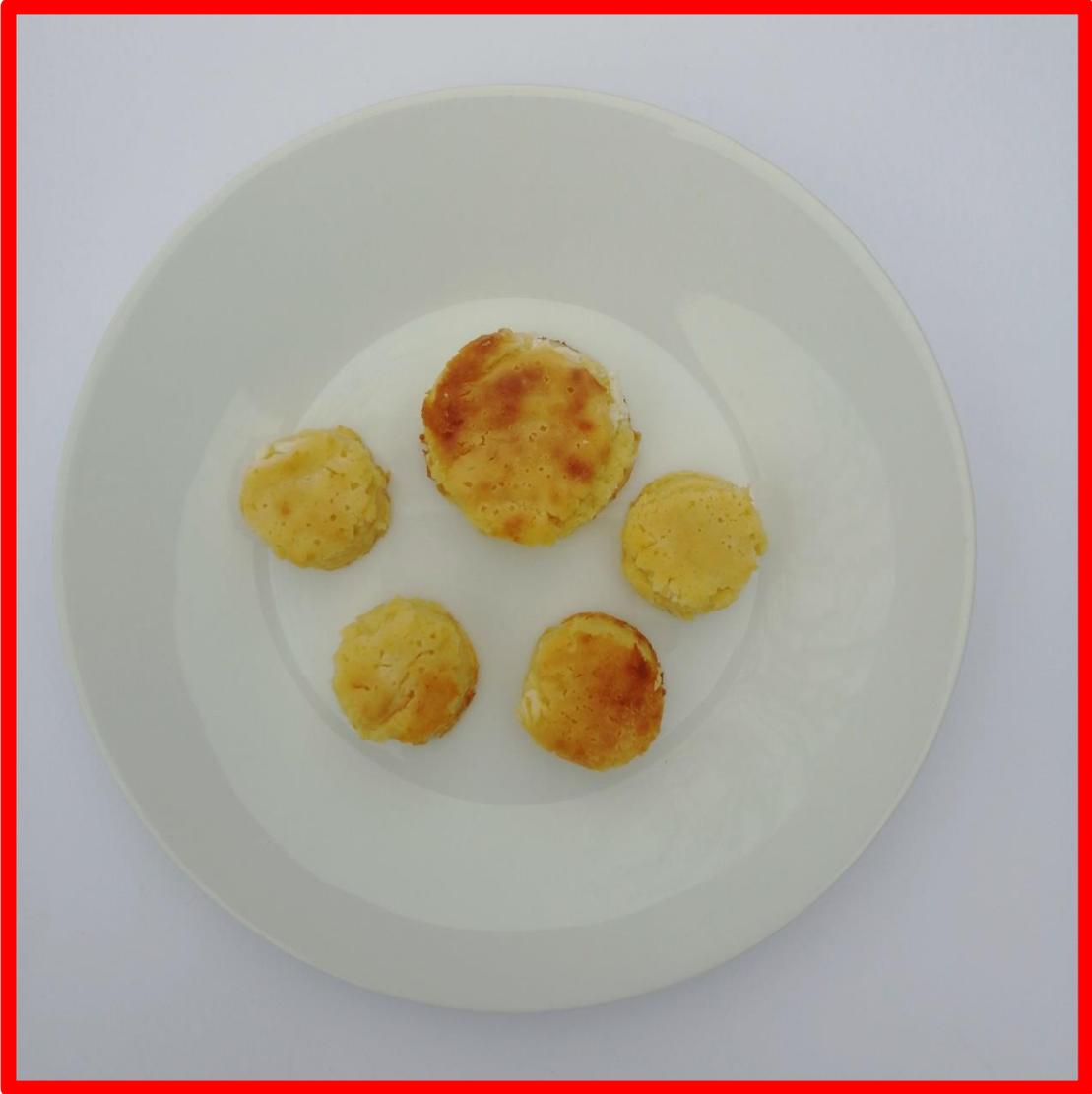
10 minuti

**Tempo di cottura**

50 minuti

## Allergeni:





# Macedonia con frutti di bosco

**Tipologia:**

merenda

## Cosa serve:



125 g	mirtilli
125 g	lamponi
125 g	more
1	pera
250 g	melone
125 g	ribes rosso
200 g	uva bianca
1 cucchiaini	miele
1/2	limone

## Preparazione:

Lavare i frutti di bosco di stagione e unirli all'altra frutta per ottenere macedonia dai sapori ricchi. Pelare il melone e la pera e privarli della parte centrale prima di tagliarli a pezzi uguali. Mescolare con i frutti di bosco. Spremete mezzo limone e versare sopra la frutta.

Aggiungere un cucchiaino di miele.

Mescolare tutti gli ingredienti e servire

**Tempo di preparazione**

20 minuti

**Tempo di cottura**

**Allergeni:**





 FINE!  

# Semolino con cannella e cioccolato

<b>Tipologia</b>	colazione
------------------	-----------

## Cosa serve:



600 ml	latte
40 g	semolino
1 cucchiaio	miele
½ cucchiaino da tè	cannella
5 g	cioccolato fondente

## Preparazione:

Versare il latte nella pentola e portarlo ad ebollizione. Versare il semolino nel latte . Cuocere a fuoco basso continuando a mescolarlo fino a quando il composto non inizi ad addensarsi (circa 7-10 minuti). Togliere dal fuoco e aggiungere miele e cannella. Distribuire il composto in 4 ciotole e cospargere di cioccolato fondente.

<b>Tempo di preparazione</b>	5 minuti
<b>Tempo di cottura</b>	15 minuti

## Allergeni:







# Ungheria

## Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék



<http://www.bolcsode-bp08.hu/index.html>



<b>Anno di costituzione</b>	<b>1994</b>
<b>Occupazione principale</b>	Nido d'infanzia per bambini 0-3 anni
<b>Sede di attività, gruppo target</b>	Józsefváros, Budapest, Hungary Gruppo target: bambini da venti mesi a tre anni
<b>Attività principale</b>	Promuovere il benessere fisico e mentale e lo sviluppo equilibrato dei bambini
<b>Dimensione dell'azienda</b>	197 professionisti e tecnici lavorano presso il Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék. JEB ha 7 istituti membri e 7 cucine interne .





# Ungheria

**Clima:** continentale

**Produzione locale di agricoltura :** verdura, frutta, cereali, carne

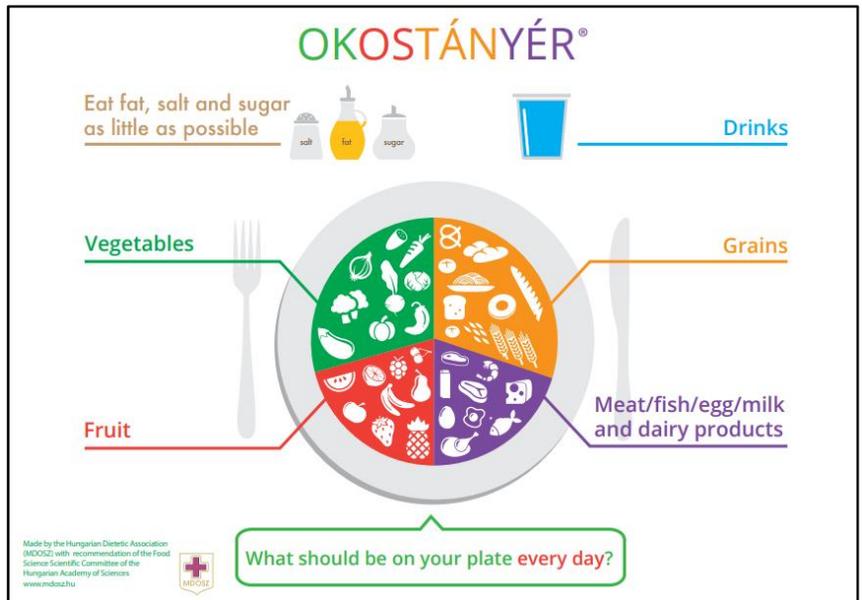
Menu giornaliero composto da:	Orario tradizionale del pasto
colazione	Ore 7-9
merenda	Ore 10-11
pranzo	Ore 12-14
merenda	Ore 15-16
cena	Ore 18- 20

**Pasto principale:** pranzi tradizionali: primo (zuppa), piatti di carne con contorni e insalata o pasta dolce / salata, dessert

**Abitudini/piatti tradizionali:** uso di olio di semi di girasole, lángos, pörkölt, lecsó, salsicce, dolci: rétes, palacsinta

Hungaricum (specialità ungheresi): torta Dobos, zuppa di gulash, zuppa di pesce

**Linee guida dietetiche alimentari in Ungheria:**  
Okostányér



[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/10/mdosz\\_kreativ\\_v25\\_eng.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/10/mdosz_kreativ_v25_eng.pdf)



# “Palline di vitamina” ricoperte con biscotti sbriciolati

**Tipologia**

merenda

## Cosa serve:



500 g	mela
500 g	carota
300 g	biscotto frantumato
Quanto basta	miele

## Preparazione:

Grattugiare la mela e la carota su una grattugia a foro piccolo. Mescolare gli ingredienti. Strizzare l'impasto per far uscire il succo prima di formare le palline. Arrotolare le palline nel biscotto sbriciolato

**Tempo di preparazione**

20 minuti

**Tempo di cottura**

-

## Allergeni:



**FINE!**



 FINE!  

# Palline di formaggio

**Tipologia**

Primo piatto

## Cosa serve:



400 g	formaggio Edamer
3	uova
100 g	pangrattato
q.b.	timo
q.b.	noce moscata

## Preparazione:

Grattugiate il formaggio e mescolatelo con le uova. Conditela con noce moscata e timo. Formare delle piccole palline,, arrotolarle nel pangrattato e infornarle in forno preriscaldato.

**Tempo di preparazione**

30 minuti

**Tempo di cottura**

-

## Allergeni:



**FINE!** 



 FINE!  

# Soufflé al formaggio

<b>Tipologia</b>	pranzo
------------------	--------

## Cosa serve:



100 g	farina integrale
400 g	formaggio Edamer
100 g	margarina
500 ml	latte
q.b.	prezzemolo
q.b.	sale

## Preparazione:

Fare sciogliere la margarina sul fuoco, aggiungere la farina e mescolare fino a farla diventare una crema. Aggiungere il latte e preparare una besciamella densa. Grattugiare il formaggio prima che la besciamella sia pronta ed aggiungerlo alla besciamella. Insaporirlo con sale e prezzemolo fresco. Mettere l'impasto in forno preriscaldato e infornare a 180 ° per 40 minuti. Lasciare raffreddare un po' prima di affettare.

<b>Tempo di preparazione</b>	5 minuti
<b>Tempo di cottura</b>	40 minuti

## Allergeni:





# Fiocchi di latte con barbabietola

**Tipologia**

colazione

## Cosa serve:



150 g	fiocchi di latte
50 g	yogurt
50 g	barbabietola grattugiata
q.b.	Sale
q.b.	zucchero

## Preparazione:

Mescolare i fiocchi di latte con lo yogurt, insaporirlo con sale e zucchero. Aggiungere la barbabietola cruda grattugiata. Mescolare con un frullatore ad immersione.

**Tempi di preparazione**

10 minuti

**Tempi di cottura**

-

## Allergeni:





# Crema di carote fatta in casa

**Tipologia**

colazione

## Cosa serve:



250 g	fiocchi di latte
150 g	yogurt bianco
50 g	carota
q.b.	erba cipollina
q.b.	aglio
q.b.	sale

## Preparazione:

Pelare la carota e grattugiarla su una grattugia a foro piccolo. Salarla, quindi strizzarla dopo averla lasciata a riposo per qualche minuto. Mescolare la ricotta con lo yogurt, aggiungere la carota e l'aglio schiacciato, insaporire con l'erba cipollina

**Tempo di preparazione**

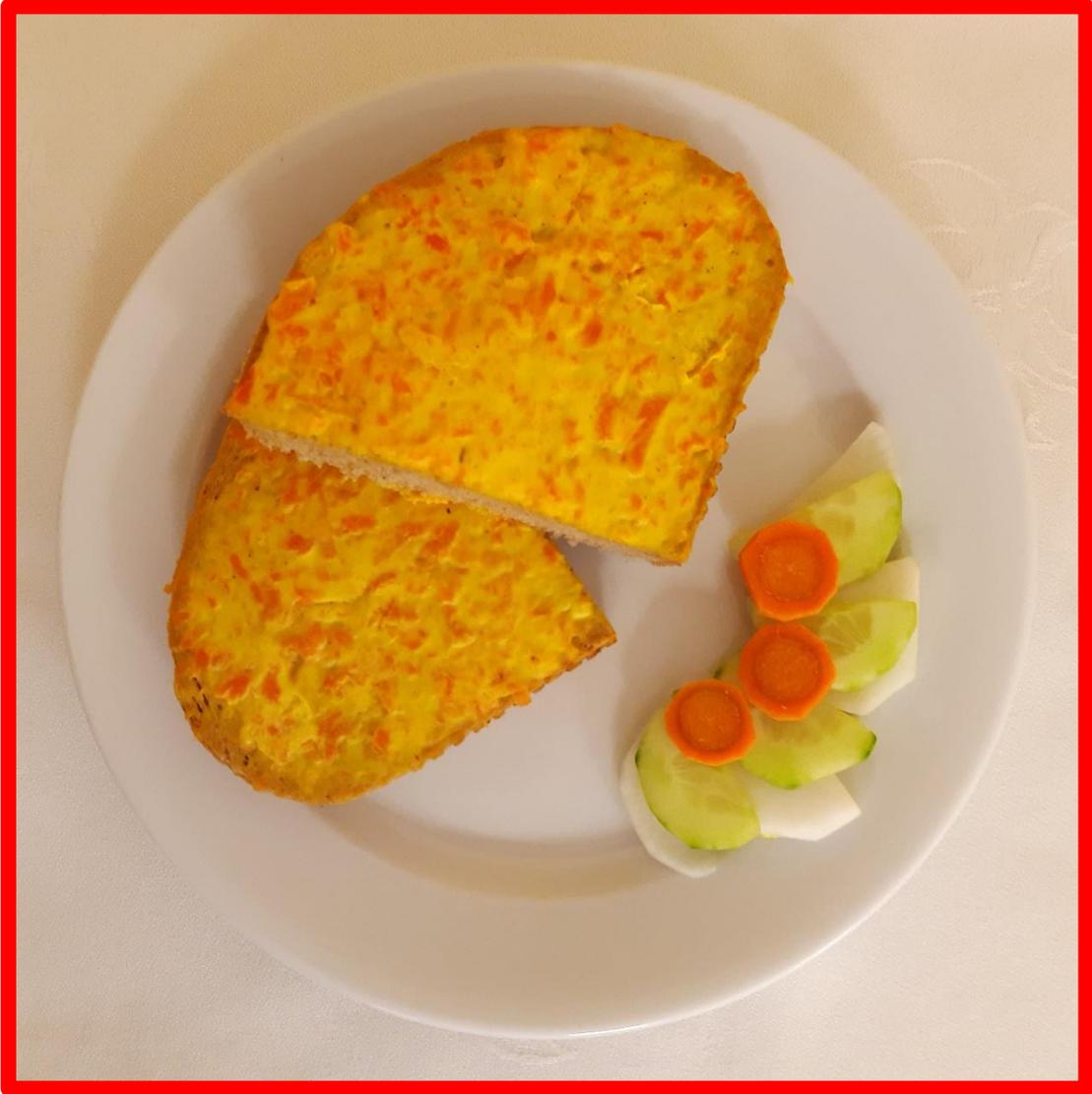
10 minuti

**Tempo di cottura**

-

## Allergeni:





 FINE!  

# Torta mi mele ungherese

**Tipologia**

merenda

## Cosa serve:

400 g	farina integrale
150 g	margarina
200 g	zucchero
8 g	lievito in polvere
2	uova
90 g	panna acida
1 kg	mela
100 g	noci tritate
q.B	cannella
1	limoni



## Preparazione:

Per la pasta frolla mettere la farina integrale e il lievito in una ciotola. Sbriciolare dentro la margarina. Aggiungere metà dello zucchero, un uovo intero e la panna acida ed impastare il tutto con movimenti rapidi fino a quando non sarà ben amalgamato. Dividere la pasta frolla in due palline uguali. Avvolgerle nella pellicola e metterle in frigorifero. Nel frattempo preparare il ripieno di mele. Lavare, sbucciare e togliere il torsolo alle mele. Grattugiarle sul lato del foro grande della grattugia. Aggiungere il succo di limone alla mela. Mettere il tutto in una padella. Mettere la padella sul fornello a gas, aggiungere il resto dello zucchero e condire con la cannella. Cuocere a fuoco lento finché non siano diventati teneri. Aggiungere le noci tritate. Spegnerne il fuoco e mettete il ripieno da parte per far raffreddare. Preriscaldare il forno. Su una spianatoia infarinata stendere la prima pallina di pasta in una forma rettangolare e adagiarla su una teglia imburdata. Bucherellare la pasta con una forchetta e distribuirci sopra il ripieno di mele preparato. Stendere la seconda palla di pasta e posizionarla sopra il ripieno di mele. Sbattere un uovo e con un pennello da cucina spennellare sopra la pasta. Bucherellare con una forchetta anche la parte superiore e mettere la torta nel forno preriscaldato. Cuocere fino a quando la parte superiore non sia diventato marrone dorato. Tagliare la torta a quadratini e servirla leggermente tiepida.

**Tempo di preparazione:**

30 minuti

**Tempo di cottura:**

30 minuti

## Allergeni:



**FINE!** 



 FINE!  

# Zuppa di cavolfiore ungherese con petto di tacchino

**Tipologia**

pranzo

## preparazione:



300 g	petto di tacchino
500 g	cavolfiore
400 g	carota
200 g	radice di prezzemolo (carota bianca)
100 g	peperone verde
100 g	pomodoro
100 g	cipolla rossa
20 g	olio di girasole
150 g	panna acida
q.b.	sale
q.b.	prezzemolo
q.b.	pepe nero
q.b.	paprika dolce ungherese

## Preparazione:

Pulire il cavolfiore e tagliarlo a piccoli pezzi. Tagliare a cubetti la carne, la carota e la radice di prezzemolo. In una casseruola fare riscaldare l'olio. Aggiungere la cipolla ed il peperoncino e cuocere, mescolando, finché la cipolla non si sarà ammorbidita. Aggiungere la carne. Quando la carne sarà tenera, aggiungere il cavolfiore, le radici, il peperone verde intero, il pomodoro. Aggiustare di sale e pepe e portare ad ebollizione. Coprire e cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le verdure non saranno diventate tenere. Prima di servire togliere il peperone verde e il pomodoro. Nelle ciotole aggiungete il prezzemolo e, se vi piace, la panna acida.

**Tempo di preparazione**

15 minuti

**Tempo di cottura**

40 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Cavolfiore a strati con tacchino e cereali

Type	Piatti principale/pranzo
------	--------------------------

## Cosa serve:



500 g	tacchino
1500 gr	cavolfiore
100 gr	cipolla rossa
200 gr	focchi di avena
100 ml	olio di girasole
500 gr	panna acida
q.b.	sale
q.b.	pepe
q.b.	peperoncino
q.b.	cumino

## Preparazione:

Pulire il cavolfiore, tagliarlo a cimette e lessarlo in acqua leggermente salata. Tritare il tacchino, cuocerlo a vapore con la cipolla nell'olio. Condirlo con le spezie. Mescolare la farina d'avena con la carne di tacchino. Non cuocere i cereali, si ammorbidiranno dal succo di petto di tacchino al vapore. Adagiare metà del cavolfiore in una teglia, versarvi sopra i cereali mescolati alla carne e ricoprirli con l'altra metà del cavolfiore. Distribuire un po' di panna acida sulla parte superiore e cuocere in forno fino a quando non diventi marrone.

<b>Tempo di preparazione:</b>	35 minuti
<b>Tempo di cottura:</b>	25 minuti

## Allergeni:





# Minestra di spinaci

**Tipologia**

pranzo

## Cosa serve:



500 g	foglie di spinaci freschi
4 spicchi	aglio
100 ml	acqua
400 ml	latte
15 gr	farina
30 gr	olio di girasole
q.b.	sale
q.b.	pepe nero

## Preparazione:

Lavate gli spinaci e scolateli. Fare bollire l'acqua in un pentola grande e metterci dentro le foglie. Farle bollire per 3-4 minuti. Filtrare quindi frullare le foglie cotte con un frullatore.

Preparare il roux. Scaldare l'olio, aggiungere l'aglio schiacciato e farlo tostare per un minuto. Aggiungere la farina e mescolare ancora per un minuto.

Togliete il roux dal fuoco e aggiungere acqua a poco a poco mescolando con una frusta fino ad ottenere un composto liscio.

Aggiungere gli spinaci frullati al roux e rimettere il piatto sul fornello. Versare il latte caldo e portarlo a ebollizione a fuoco lento mescolando. Conditela con sale e pepe.

**Tempo di preparazione**

10 minuti

**Tempo di cottura**

20 minuti

## Allergeni:







# Italy

ARCA Cooperativa Sociale a r.l.



<https://www.arcacoop.org>



<b>Anno di costituzione</b>	<b>1983</b>
<b>Occupazione principale</b>	Arca Cooperativa Sociale r.l. si occupa della gestione dei servizi sociali, assistenziali ed educativi privatamente o in convenzione con le pubbliche amministrazioni
<b>Sede di attività, gruppo target</b>	Arca interviene sul territorio delle Province di Firenze, Grosseto, Livorno, Lucca, Pisa, Pistoia e Siena con servizi rivolti ad anziani, minori, disabili, tossicodipendenti, prima infanzia e persone affette da malattie mentali
<b>Attività principale</b>	Arca gestisce servizi per la prima infanzia, minori, disabili, anziani, tossicodipendenti, persone con disagio psichiatrico, in situazioni di svantaggio o a rischio di esclusione sociale nella Regione Toscana
<b>Dimensione dell'azienda</b>	Circa 1300 lavoratori





# Italy

**Clima:** mediterranea

**Produzione locale di agricoltura :** verdura, frutta, cereali, legumi, olio di oliva, carne, pesce

Menu giornaliero composto da:	Orario tradizionale del pasto
colazione	Ore 7-8
merenda	Ore 9-10
pranzo	Ore 12-14
merenda	Ore 16-17
cena	Ore 19-21

**Alimentazione principale:**

pranzi tradizionali: pasta, secondo (carne, pesce, uovo con contorno di verdura), frutta

**Linee guida dietetiche:**

Italia (Toscana)



<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO+%281%29.pdf/3c13ff3d-74dc-88d7-0985-4678aec18537?t=1579191262173>



# Torta di mele

**Tipologia**

Dolce/merenda

## Cosa serve:



700 g	mele
200 g	farina
100 g	zucchero
70 ml	olio
125 g	yogurt bianco magro
100 g	uova
1	bustina di lievito
1	limoni (scorza e succo)

## Preparazione:

Pelare le mele e tagliarle a cubetti, cospargerle di succo di limone e scorza. Sbattere le uova con lo zucchero fino a renderle ben cremose e poi aggiungere l'olio al composto. Aggiungere lo yogurt. Setacciare la farine con il lievito ed incorporarla delicatamente al composto. Unire le mele e infornare in forno caldo per 40 minuti a 180°.

**Tempo di preparazione:**

20-25 minuti

**Tempo di cottura:**

40 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Finocchi e carote saltati

**Tipologia**

contorno

## Cosa serve:



200 g	finocchi
60 g	olio
10 g	sale
60 g	carote
1 spicchio	aglio

## Preparazione:

Mondare e lavare i finocchi e le carote. Tagliarli a pezzetti. Tritare l'aglio e farlo cuocere con olio e acqua, unire i finocchi e le carote, saltarli e farli cuocere per un'ora.

**Tempo di preparazione**

1 ora

**Tempo di cottura**

## Allergeni:





# Filetto di merluzzo croccante

**Tipologia**

pranzo/secondo piatto



## Cosa serve:

200 g	merluzzo
40 g	olio
10 g	sale
60 g	pangrattato
20 g	prezzemolo

## Preparazione:

Disporre il merluzzo in una teglia e cospargerlo di pangrattato. Metterlo in una pirofila con olio, sale e infornarlo a 180 per 25/30 minuti.

**Tempo di preparazione:**

35 minuti

**Tempo di cottura:**

25-30 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Riso con crema di broccoli

**Tipologia**

piatto principale

**Cosa serve:**



421 g	broccoli
15 g	sale
160 g	cipolla
50 g	olio
60 g	parmigiano
100 g	pinoli
240 g	riso

**Preparazione:**

Mondare e lavare i broccoli quindi lessarli per dieci minuti in acqua bollente salata. Scolare e aggiungere ai broccoli i pinoli, l'olio, il sale, il parmigiano e frullare il tutto con un mixer.

Tritare la cipolla e farla rosolare per qualche minuto, aggiungere il riso e farlo tostare. Cospargere di brodo vegetale e cuocere (circa 15 minuti). Aggiungere la salsa di broccoli e servire.

**Tempo di preparazione:**

**Tempo di cottura:**

35 minuti

**Allergeni:**





 FINE!  

# Pane e pomodoro

**Tipologia**

merenda



## Cosa serve:

400 g	pomodori ciliegini
16 g	olio di oliva
q. b.	origano
q.b.	basilico
200 g	pane

## Preparazione:

Tagliare il pane a fette.

Tagliare i pomodori e metterli in una ciotola.

Aggiungere sale, origano, olio d'oliva e basilico tritato.

Condire il pane.

**Tempo di preparazione:**

10 minuti

**Tempo di cottura**

## Allergeni:





# Pasta con le melanzane

<b>Tipologia</b>	Piatto principale
------------------	-------------------

## Cosa serve:



60 g	cipolla
2 spicchi	aglio
500 g	melanzane
300 g	pomodori
q.b.	basilico
q.b.	sale
20 g	olio di oliva
300 g	pasta
q.b.	origano

## Preparazione:

Tagliare la cipolla e l'aglio e farli cuocere in una pentola con poca acqua. Aggiungere le melanzane sbucciate e tritate, e aggiustare di sale. Lasciarle cuocere per un po'. Aggiungere, quindi il basilico, i pomodori e l'origano. Quando sarà cotto, frullare il tutto e aggiungere l'olio d'oliva. Quando la pasta è cotta condirla con la salsa e servire.

<b>Tempo di preparazione:</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	20 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Pollo con il succo di limone

**Cosa serve:**

**Tipologia**

Piatti principale/  
pranzo



400 g	petto di pollo
q.b.	farina
q.b.	sale
1	succo di limone
150 g	acqua

## **Preparazione:**

Tagliare a pezzi il petto di pollo.

Salarli ed infarinarli.

Metterli in una pirofila e infornarli a 180 gradi. Durante la cottura girare un paio di volte la carne e quando è quasi cotta aggiungere il succo di limone e l'acqua.

A cottura ultimata aggiungere olio d'oliva crudo

**Tempo di preparazione:**

**Tempo di cottura:**

30 minuti

## **Allergeni:**





 FINE!  



# Portogallo

## Centro Social de Soutelo



[www.centrosocialsoutelo.org](http://www.centrosocialsoutelo.org)



<b>Anno di costituzione</b>	<b>1976</b>
<b>Occupazione principale</b>	Il Centro Social de Soutelo (CSS) è un'organizzazione portoghese senza scopo di lucro. La CSS sviluppa la sua attività nel distretto di Oporto (Gondomar, Porto e Matosinhos), nei settori dell'educazione della prima infanzia/ gioventù, degli anziani e dell'intervento sociale e comunitario. La nostra missione è "Rispondere ai bisogni e alle aspettative legittime della comunità, promuovere l'uguaglianza, la partecipazione, la cooperazione e la solidarietà". Pertanto, la CSS ha come finalità statutaria sostenere la famiglia nell'educazione e la protezione dei bambini, promuovere il benessere degli anziani e rispondere ai bisogni della comunità attraverso servizi educativi e sociali e progetti di intervento sociale
<b>Sede di attività, gruppo target</b>	Rio Tinto, Porto, Portogallo
<b>Attività principale</b>	Educazione infantile e giovanile: asilo nido, scuola materna, programmi occupazionali extra scolastici (6-16 anni) Anziani: centro diurno, sostegno domiciliare Progetti di intervento sociale e di comunità: salute, alcolismo e tossicodipendenza, disoccupazione in gruppi socialmente vulnerabili, povertà ed esclusione sociale, minori a rischio
<b>Dimensione dell'azienda</b>	110 dipendenti, 22 volontari



# Portogallo

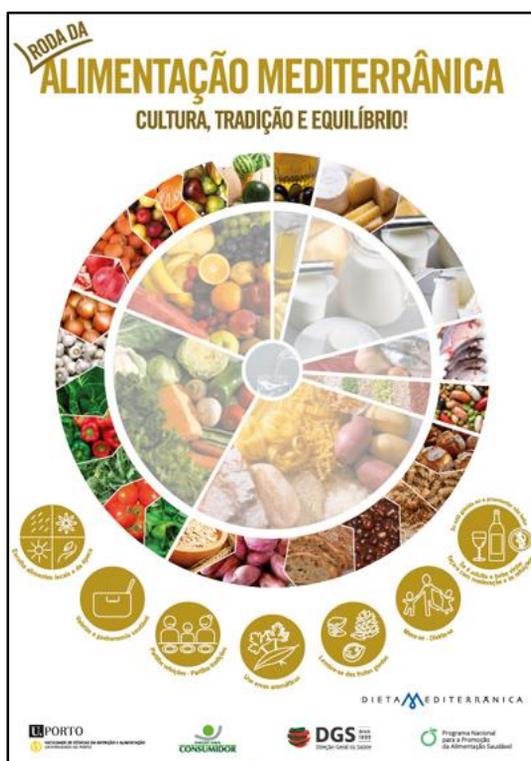
**Clima:** mediterraneo

**Local agriculture products:** verdura, frutta, grano, carne,

Menu giornaliero composto da:	Orario tradizionale dei pasti
colazione	Ore 7- 9
merenda	Ore 10-11
pranzo	Ore 12 -14
merenda	Ore 15-17
cena	Ore 17-19

**Pasti principali:** Zuppa, pesce/carne (proteine) riso/patata/pasta e verdure (insalate o verdure cotte, dessert (frutta o dolci)

**Linee guida dietetiche**



<https://www.sns.gov.pt/noticias/2016/06/20/roda-da-alimentacao-mediterranica/>



# Filetti di nasello dello chef

**Tipologia**

Piatto principale/pranzo

## Cosa serve:



4 (circa 130gr/cad.)	filetti di nasello
100 g	cipolla
100 g	Polpa di pomodoro
4 spicchi	aglio
2	Foglia di alloro
500 ml	Olio oliva
150 g	Farina di grano tenero non lievitato
500 g	Patate
100 g	Carota
300 g	Cavolo
To taste	Salt

## Preparazione:

Preparare la cipolla e la salsa di pomodoro. Mettere 100 ml di olio d'oliva in una padella e aggiungere la cipolla e l'aglio tritati, il pomodoro e l'alloro. Cuocere a fuoco lento per 15 minuti.

Condire il pesce con sale a piacere. Passare i filetti nella farina e eliminare l'eccesso. Adagiare su una teglia con l'olio rimasto e coprire i filetti con la cipolla e la salsa di pomodoro pronta. Mettete la teglia nel forno precedentemente riscaldato a 180 gradi per 30 minuti.

Mentre il pesce cuoce, preparare il contorno: pelare le patate e le carote e preparare la verza. Mettere le verdure in una padella con acqua salata e cuocere circa 15 minuti dopo l'ebollizione

**Tempo di preparazione**

10-15 minuti

**Tempo di cottura**

30 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Rancho

<b>Tipologia</b>	Piatto principale/pranzo
------------------	--------------------------

## Cosa serve:



100 g	penne pasta
200 g	ceci
50 g	cipolla
100 g	carote
200 g	cavolo
100 ml	olio di oliva
2 spicchi	aglio
100 g	pomodoro a cubetti
100 g	salsiccia piccante/chorizo
200 g	manzo
200 g	maiale
2	foglie di alloro

## Preparazione:

Mettere a fuoco l'olio e la cipolla in una casseruola. Cuocere fino a doratura. Aggiungere un po' d'acqua e portare a ebollizione. Quando bolle aggiungere i pomodori a cubetti, il sale, l'aglio e le foglie di alloro. Quindi aggiungere la carne e cuocere 15 minuti. Aggiungere il maiale e cuocere per 45 minuti a fuoco basso. Aggiungere infine l'acqua (quanto basta per cuocere le penne) il cavolo cappuccio, il chorizo, la carota (tagliata a pezzettini), le penne ed i ceci precedentemente cotti. Cuocere per 15 minuti e servire..

<b>Tempo di preparazione:</b>	10 minuti
<b>Tempo di cottura:</b>	75 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Pollo arrosto

**Tipologia**

Piatto principale/pranzo

## Cosa serve:



1 (circa 1 kg)	pollo
100 g	cipolla
2 spicchi	aglio
q.b.	sale
q. b.	foglia di alloro
q.b.	paprika dolce in polvere
1	limone
Q.b.	olio di oliva

## Preparazione:

Tagliare il pollo a pezzi. Pre-condire il pollo con l'aglio tritato, il sale, il peperone dolce e il succo di limone. Mettere in una padella un filo d'olio d'oliva, la cipolla affettata, la foglia di alloro e il pollo preparato.

Infornate a 180 ° per 60-90 minuti. Durante la cottura, girare i pezzi di pollo per arrostirli uniformemente. Servire con riso, patate al forno e insalata di lattuga o altre verdure a scelta

**Tempo di preparazione**

**Tempo di cottura**

60 minuti

## Allergeni:



**FINE!** 



 FINE!  

# Zuppa di verdure

<b>Tipologia</b>	Zuppa/pranzo
------------------	--------------



## Cosa serve:

1500 ml	acqua
200 g	patate
200 g	zucca
200 g	cavolo
100 g	porro
q.b.	sale
q.b.	olio di oliva

## Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti, tranne l'olio d'oliva, in una padella e lasciate cuocere per 45 minuti. A fine cottura aggiungete l'olio d'oliva. Frullare il tutto fino a farla diventare una crema.

<b>Tempo di preparazione</b>	10 minuti
<b>Tempo di cottura</b>	45 minuti

## Allergeni:





 FINE!  

# Nasello bollito con ceci

**Tipologia**

Piatto principale/pranzo



## Cosa serve:

600 g (4 filetti)	nasello
500 g	Patata
150 g	Ceci
500 g	Cavolo
q.b.	Sale

## Preparazione:

Mettere a bagno i ceci 12 ore prima: in una ciotola coprire i ceci con acqua fredda. Durante queste ore è possibile cambiare l'acqua. Gettare l'acqua dei ceci ammollati e mettere da parte.

Mettere le patate precedentemente sbucciate e il sale in una pentola con acqua. Dopo l'ebollizione, lasciate cuocere per 10 minuti. Aggiungere il cavolo cappuccio, il grano e il nasello e cuocere per 15-20 minuti. Filtrare l'acqua e servire.

## Ma i ceci???

**Tempo di preparazione:**

**Tempo di cottura:**

30 minuti

**Allergeni:**





# Canja (Zuppa di pollo)

<b>Tipologia</b>	Zuppa/pranzo
------------------	--------------

**Cosa serve:**



1500 ml	Acqua
80 g	Pasta per zuppe ( pastina tipo stelle o alfabeto)
250 g	pollo
200 g	Fiocchi d'avena
q.b.	Sale
q.b.	Olio di oliva

## **Preparazione:**

In una padella mettere l'acqua, il pollo e il sale. Lasciare cuocere il pollo per circa 40 minuti. Togliere il pollo dalla padella e metterlo da parte. Nell'acqua di cottura del pollo mettere la pasta e cuocere a piacere. Disossare e sminuzzare il pollo. Quando la pasta sarà quasi cotta, aggiungere il pollo sminuzzato e un filo d'olio e far bollire per altri 5 minuti.

<b>Tempo di preparazione:</b>	
<b>Tempo di cottura</b>	60 minuti

**Allergeni:**





# Marmellata di zucca

<b>Tipologia</b>	Colazione/ merenda
------------------	--------------------



## Cosa serve:

300 g	zucca
100 g	zucchero
1	bastoncino di cannella

## Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in una padella e cuocere per 30 minuti, mescolando continuamente. Una volta cotta, eliminare la cannella e macinare il composto in un robot da cucina. Lasciare raffreddare e confezionare la marmellata in una bottiglia di vetro ermetica.

Da utilizzare a colazione o merenda. Spalmare la marmellata su un pane a scelta e accompagnarla con un bicchiere di latte

<b>Tempo di preparazione:</b>	
<b>Tempo di cottura:</b>	30 minuti

**Allergeni:**





 FINE!  

# Aletria (dolce tipico)

**Tipologia**

Colazione/ merenda



## Cosa serve:

500 ml	acqua
500 ml	latte
100 g	zucchero
3	bastoncini di cannella
100 g	vermicelli (pasta)
1	tuorlo di uovo
1	limone
25 g	burro

## Preparazione:

In una casseruola mettere 500 ml di acqua bollente con lo zucchero, la scorza di limone, la stecca di cannella e il burro. Fare bollire per 15 minuti. Rimuovere la buccia di limone e la cannella. Aggiungere i vermicelli a questo composto e cuocerli per dieci minuti. Mescolare il tuorlo d'uovo con il latte fino a quando non si scioglie e aggiungere questa preparazione ai vermicelli, mescolando continuamente, fino a quando non bolle. Cuocere per 5 minuti.

Servire in ciotole individuali o su un piatto da portata e cospargere di cannella

**Tempo di preparazione:**

**Tempo di cottura**

30 minuti

## Allergeni:





# Torta di arancia

**Tipologia**

Colazione/ merenda



## Cosa serve:

6	uova
200 g	farina di frumento
150 g	zucchero
1	arancia (succo e buccia)

## Preparazione:

In uno sbattitore elettrico mescolare le uova e lo zucchero, per 10 minuti o fino ad ottenere una crema spumosa. Aggiungere il succo e la scorza d'arancia alla preparazione precedente. Aggiungere la farina e mescolare bene. Ungere una tortiera e cospargerla di farina. Mettere l'impasto all'interno e cuocerlo in forno preriscaldato a 180 gradi per 30-40 minuti

**Tempo di preparazione:**

**Tempo di cottura:**

40 minuti

## Allergeni:



**FINE!** 



 FINE!  

# Fritelle di fiocchi di avena e banana

**Tipologia**

Colazione/ merenda



## Cosa serve:

2	banane
5 cucchiaini da minestra	fiocchi di avena
2	uova
q.b.(opzionale)	cannella

## Preparazione:

Schiacciare le banane con una forchetta. Aggiungere al composto le 2 uova intere ed i fiocchi d'avena e mescolare. Riscaldare una padella antiaderente e iniziare a cuocere i pancake nella dimensione e nella forma desiderate

**Tempo di Preparazione:**

**Tempo di cottura:**

15 minuti

## Allergeni:



**FINE!** 



