


Menù serale primavera-estate

 COMUNE DI BRESCIA	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	Insalata di farro con verdure miste, mozzarella e basilico	Platessa in crosta di patate Fagiolini al vapore	Triangoli di polenta tostati Merluzzo al cartoccio con limone e zucchine	Pokè con riso parboiled, cubetti di salmone cotto al vapore, carote julienne e semi di sesamo
MARTEDI'	Pane ai cereali Hummus di ceci con bastoncini di carote e sedano	<i>Nidi di uova e agretti (APR-MAG)/spinaci (SETT-OTT)</i> <i>Pane di segale</i>	<i>Hamburger di fagioli rossi e peperoni</i> <i>Carote julienne</i> <i>Pane integrale tostato</i>	Bruschette datterini e cetrioli Omelette con fontina
MERCOLEDI'	Nasello al forno con patate dolci Insalata verde	Cous cous integrale con dadini di formaggio, cetrioli e menta fresca	Pollo al curry Riso basmati Verdure grigliate	Cavatappi al ragù di lenticchie e noci Insalata lattuga
GIOVEDI'	Polenta a fette Straccetti di tacchino ai ferri Zucchine grigliate	<i>Fregola mediterranea con legumi, verdure e mais</i>	<i>Tortilla di patate e uova</i> <i>Insalata valeriana</i>	Caprese accompagnata da focaccia ligure
VENERDI'	<i>Khao Pad Thai: Riso Jasmine saltato con uova e verdure</i>	Panino hamburger lattuga e pomodori	Insalata di orzo con verdure miste, fior di latte e piselli	<i>Wrap con dadini di pollo e verdure saltate</i>

Ricettario

Khao Pad Thai: Riso Jasmine saltato con uova e verdure

INGREDIENTI per 4 persone

- 300 g riso Jasmine
- 600 ml di acqua
- 4 uova
- 1 carota
- 100 g di mais
- 100 g di germogli di soia
- sale q.b.



Sciacqua il riso Jasmine in acqua fredda. Metti il riso sciacquato in una pentola con 600 ml di acqua e porta a ebollizione. Riduci il fuoco al minimo, copri con un coperchio e lascia cuocere per 10-15 minuti, fino a quando tutta l'acqua sarà assorbita. Spegni il fuoco e lascia riposare coperto per altri 10 minuti.

Preparare le uova: in una padella antiaderente, strapazzandole leggermente. Nella stessa padella, aggiungi le carote a julienne e il mais e soffriggi per 2-3 minuti, mescolando frequentemente per assicurarti che le verdure rimangano croccanti. Aggiungi il riso cotto alla padella con le verdure e mescola bene.

Nidi di uova e agretti (APR-MAG)/spinaci (SETT-OTT) e pane di segale



INGREDIENTI per 4 persone

- 4 uova
- 2 mazzi di agretti o spinaci (circa 600–700 g)
- 4 fette di pane di segale
- 1 spolverata di parmigiano
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe q.b.
- (facoltativo) succo di limone o scorza grattugiata

Pulisci gli agretti eliminando le radici e lavandoli sotto l'acqua corrente. Cuoci gli agretti in acqua salata per circa 5 minuti. In una padella scalda un filo d'olio e aggiungi gli agretti, salta per 3-4 minuti. Dividi gli agretti in 4 porzioni e disponili in padella formando dei piccoli nidi (con un incavo al centro). Nel frattempo, rompi un uovo al centro di ogni nido. Copri con coperchio e cuoci a fuoco medio-basso finché l'albume è cotto ma il tuorlo resta morbido (circa 4-5 minuti). Tosta le fette di pane di segale in forno o in padella.

Fregola mediterranea con legumi, verdure e mais

INGREDIENTI per 4 persone

- 200 g di fregola
- 20 pomodorini
- 200 g di fagioli di spagna
- 2 zucchine
- 1 cetriolo
- 1 manciata di mais
- 1 manciata di olive
- 1 manciata di capperi
- basilico fresco
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.



Cuoci la fregola seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, poi scolala e lasciala raffreddare. Nel frattempo, taglia i pomodorini a metà, le zucchine e il cetriolo a dadini.

In una ciotola unisci la fregola con i legumi a scelta (ad es, fagioli di spagna), i pomodorini, i capperi, il mais, le olive e le verdure tagliate. Condisci con olio extravergine di oliva e sale. Completa con basilico fresco spezzettato.

Hamburger di fagioli rossi e peperoni con carote julienne e pane integrale tostato



INGREDIENTI per 4 persone

- 560 gr fagioli rossi già cotti
- 500 gr peperoni grigliati
- 6-8 cucchiaini pangrattato
- 4 cucchiaini cipolla saltata in padella
- 2 cucchiaini salsa di soia
- olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini prezzemolo
- 1 cucchiaino paprika dolce
- 1 cucchiaino sale
- pepe

Prepara nel mixer i fagioli rossi, i peperoni grigliati, la cipolla saltata in padella, le spezie e le erbe aromatiche e trita grossolanamente tutti gli ingredienti amalgamando il composto. Trasferisci tutto in una ciotola e aggiungi il pane grattugiato mescolando il composto. Modella l'impasto con le mani formando dei dischi spessi circa 2 cm. Cuoci i burger in forno statico a 220° per 20 minuti circa girandoli a metà cottura. Nel frattempo prepara a parte un contorno di carote julienne e tosta del pane integrale a fette per completare il pasto.

Tortilla di patate e uova

INGREDIENTI per 4 persone

- 600 g di patate
- 1 cipolla grande
- 6 uova
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



Pela le patate e tagliale a piccoli cubetti. Cuocile in padella con coperchio insieme alla cipolla tritata finché non sono tenere e a questo punto lascia intiepidire. Nel frattempo versa le uova in una ciotola, condisci con sale e pepe e sbatti con una forchetta. Unisci poi le patate e le cipolle e mescola per amalgamare il composto. Trasferisci il tutto in padella e cuoci con coperchio da entrambi i lati, girando la tortilla di patate con l'aiuto di un piatto quando la base è dorata.

Wrap con dadini di pollo e verdure saltate

INGREDIENTI per 4 persone

- 4 tortillas (o piadine)
- 400 g di petto di pollo
- 2 peperoni dolci e 2 zucchine a listarelle
- qualche foglia di lattuga o spinacino
- yogurt greco
- lime
- prezzemolo fresco tritato
- olio extravergine di oliva
- sale
- paprica dolce

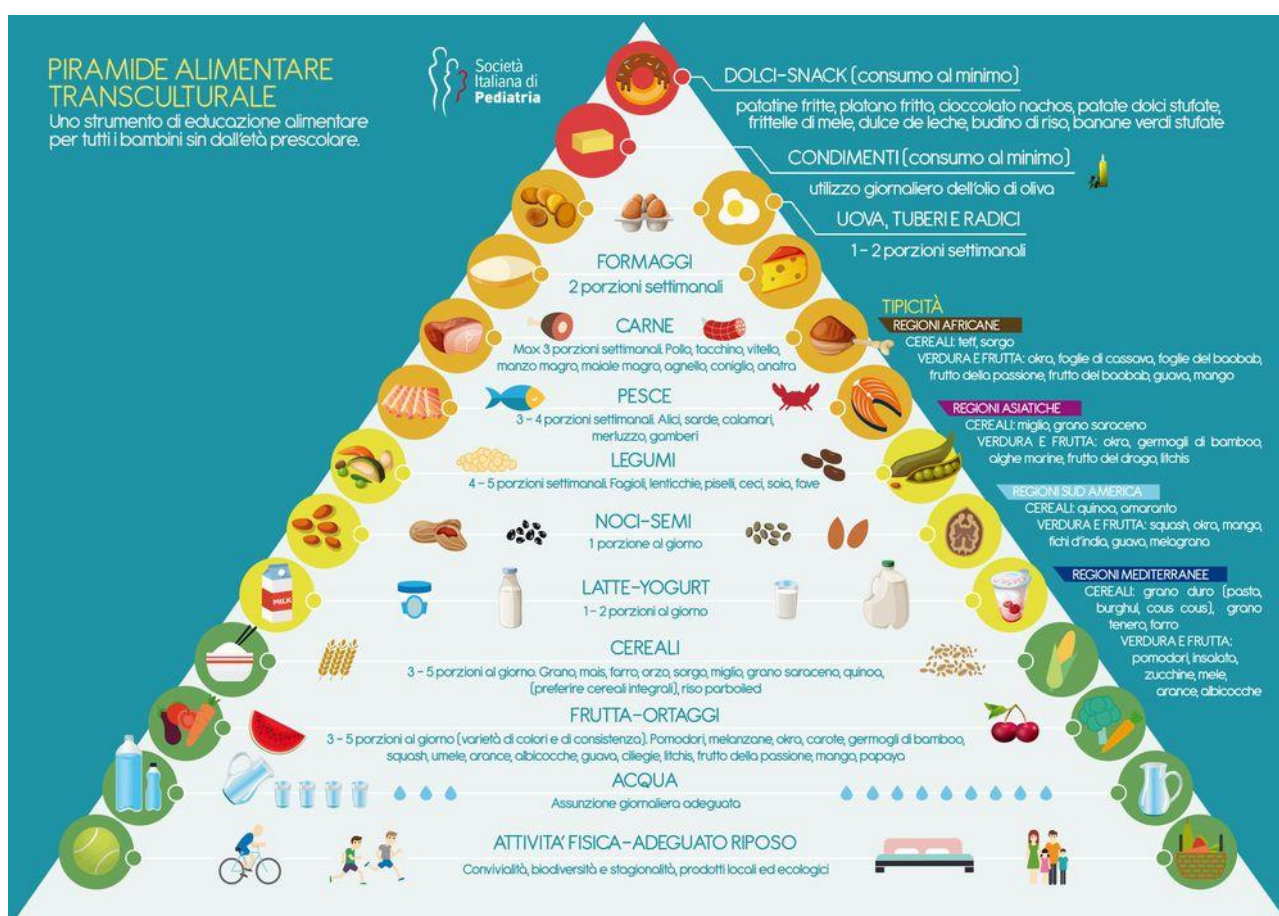


Taglia il pollo a cubetti piccoli oppure a striscioline e rosolalo con un filo d'olio e la paprica finché non è dorato, poi saltata le verdure nella stessa padella. Nel frattempo prepara la salsa allo yogurt: in una ciotolina mescola yogurt greco, olio evo, succo di lime, prezzemolo tritato e un pizzico di sale. A parte scalda le tortillas per renderle morbide e ben calde, perfette da farcire: spalma un cucchiaino di salsa yogurt, aggiungi la lattuga o lo spinacino fresco, e infine il pollo e le verdure saltate. Arrotola stretto e il wrap è pronto da gustare!

Piramide alimentare (SIP)

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

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

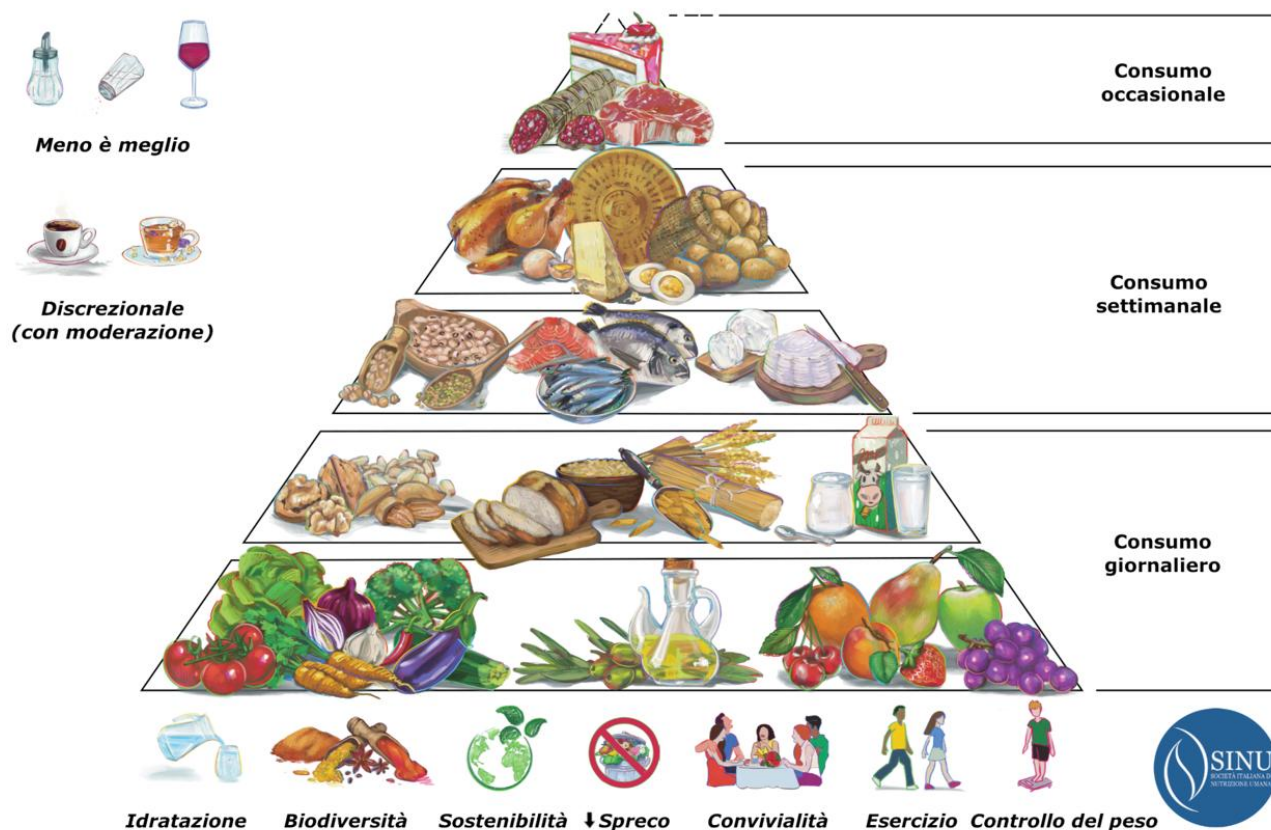


https://sip.it/wp-content/uploads/2017/10/POSTER_PIRAMIDE.pdf

Nuova piramide alimentare (SINU)

Nel 2025 la **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** ha elaborato una nuova piramide alimentare basata sul modello della dieta mediterranea, dieta collegata a un ridotto rischio di malattie croniche e a una migliore qualità di vita per tutte le classi d'età.








Questo nuovo modello pone l'accento sugli alimenti di origine vegetale, tra cui frutta, verdura, cereali integrali, legumi e olio extravergine di oliva. Inoltre prende in considerazione anche principi legati alla sostenibilità ambientale, dando priorità agli alimenti locali, stagionali e minimamente trasformati, scoraggiando al contempo lo spreco alimentare. La piramide è in linea con le raccomandazioni globali della FAO e dell'OMS, offrendo una guida completa per adottare uno stile di vita alimentare sano e sostenibile, tutelando e preservando le tradizioni culturali e affrontando le sfide nutrizionali e ambientali.



<https://sinu.it/2035/07/30/dieta-mediterranea-perche-una-nuova-piramide/>

Le porzioni: strumenti pratici

Per facilitare la stima delle porzioni nella vita quotidiana, senza l'uso della bilancia, è possibile ricorrere a semplici riferimenti pratici. Un metodo efficace e immediato consiste nell'utilizzare le proprie mani come unità di misura.

Una porzione di pane	1 pugno (panino) – 1 mano (fetta)	
Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)	1 pugno – 1 pugno e 1/2	
Una porzione di carne – pesce (pronti da mangiare)	Il palmo di una mano	
Una porzione di verdure cotte – patate – legumi	1 pugno	
Una porzione di insalata	2-3 pugni	
Una porzione di formaggio duro	2 dita (medio-indice)	
Una porzione di frutta	1 pugno	

Fonte: Cappelli e Vannucchi, 2008

Un altro metodo pratico per stimare le porzioni è quello del “**piatto piano**”. Il piatto viene idealmente diviso come un quadrante di orologio, così da associare ogni alimento a una frazione, seguendo questa semplice suddivisione: metà piatto composto da verdure, un quarto da alimenti proteici (carne, pesce, uova, formaggi o legumi), un quarto da carboidrati complessi (cereali o patate).



Fonte: Noli e Donghi, 2013