

## Menù serale autunno-inverno

 COMUNE DI BRESCIA	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	Crema di patate e porri con orzo Bocconcini di mozzarella Cavolfiore al vapore	Pasta al pesto invernale di spinaci Uova nuvola (uova alla "jova") Fagiolini al vapore	Passato di verdure con crostini integrali Mozzarella in carrozza Finocchi a bastoncino	Fregola con cavolo nero e fagioli cannellini frullati Carote laccate al miele
MARTEDE'	Pasta con sugo di gamberetti Spinaci gratinati	Vellutata di piselli e menta con farro Bastoncini di merluzzo fatti in casa Insalata verde	Pasta con crema di broccoletti Frittata semplice con grana Spinaci all'olio	Riso al pomodoro Bocconcini di tacchino al curry Insalata verde
MERCOLEDI'	Pasta integrale al pesto Polpette di legumi con maionese Insalata verde e radicchio rosso	Patate al cartoccio Polpette di vitellone con aromi Carote prezzemolate	Risotto alla zucca Lenticchie alla pizzaiola (con origano e pomodoro) Insalata verde e radicchio rosso	Pasta al tonno Fagiolini al vapore
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano e limone Frittata con verdure di stagione Carciofi in padella	Pasta e fagioli Broccoli al vapore	Pane ai cereali tostato Zuppa di totani e piselli Cavoletti di bruxelles in padella	Riso basmati Uova strapazzate con dadini di prosciutto li Broccoli al vapore
VENERDI'	Patate al forno Scaloppina di tacchino agli agrumi Carote julienne	Chicche con salsa ai formaggi Finocchi julienne	Patate al forno Fettina di pollo con fontina sciolta Carote bastoncino	Tortelli radicchio e noci Polpette di ricotta Finocchi a bastoncino

# Ricettario

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

## Risotto allo zafferano e limone

### Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso Carnaroli
- 1 bustina di zafferano
- 1 limone (scorza + un goccino di succo)
- 1 litro circa di brodo caldo
- 1 cipolla piccola
- 40 g di burro
- 40 g di formaggio grattugiato
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.



**Procedimento:** Tritare finemente la cipolla e farla appassire in una casseruola con un filo di olio extravergine d'oliva. Unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, mescolando. Aggiungere il brodo caldo poco alla volta, continuando a mescolare e attendendo che venga assorbito prima di aggiungerne altro. A metà cottura sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo caldo e incorporarlo al risotto. A cottura quasi ultimata, spegnere il fuoco e mantecare con il burro, il formaggio grattugiato, la scorza grattugiata di limone e una piccola quantità di succo. Regolare di sale, mescolare delicatamente e servire ben caldo!

## Fregola con cavolo nero e crema di fagioli cannellini



### Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr fregola
- 400 gr di cavolo nero (già pulito, senza coste dure)
- 300 gr fagioli cannellini cotti
- 1 cipolla piccola
- olio extravergine d'oliva q.b
- 1 L brodo vegetale caldo
- sale q.b.
- pepe q.b.

**Procedimento:** In una pentola capiente scalda l'olio evo e fai appassire la cipolla tritata finemente per 3-4 minuti a fuoco dolce. Unisci il cavolo nero lavato e sminuzzato, lascia insaporire per 1-2 minuti, versa poi un mestolo di brodo e cuoci per circa 10 minuti, finché il cavolo si ammorbidisce. Unisci la fregola nella pentola e tostala per 1 minuto mescolando. Versa brodo caldo poco alla volta, mescolando e continua la cottura per circa 15/20 minuti. Quando la fregola è cotta, unisci i fagioli cannellini precedentemente frullati, mescola bene e aggiusta di sale, fai cuocere ancora 1-2 minuti per amalgamare. Servi la fregola ben calda, aggiungi una spolverata di pepe nero e un filo di olio evo a crudo.

## Uova nuvola (uova alla Jova)

### Ingredienti per 4 persone:

- 6 uova
- 60 g di formaggio grattugiato
- sale q.b.
- erbe aromatiche a piacere (facoltative)

**Procedimento:** Separa i tuorli dagli albumi e monta questi ultimi a neve ferma con un pizzico di sale. Unisci delicatamente il formaggio, poi forma sei nidi soffici su una teglia rivestita di carta forno. Cuoci in forno a 180°C per circa 8–10 minuti, aggiungi i tuorli al centro dei nidi e rimetti in forno per altri 3-4 minuti, finché il tuorlo resta morbido. Dopo aver aggiunto le erbe aromatiche (a piacere), servile e BUON APPETITO!



## Zuppa di totani e piselli



### Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di totani puliti
- 300 g di piselli (freschi o surgelati)
- 1 cipolla media
- 1 spicchio d'aglio
- 400 g di passata di pomodoro (oppure 250 g pomodori pelati)
- 600–700 ml di acqua calda/brodo
- 4 cucchiali di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.
- prezzemolo tritato (facoltativo)

**Procedimento:** Lava i totani e tagliali ad anelli e striscioline. In una casseruola scalda l'olio, aggiungi cipolla tritata e aglio schiacciato. Fai appassire a fuoco dolce. Unisci i totani, alza leggermente il fuoco e falli rosolare 2–3 minuti. Aggiungi la passata di pomodoro e acqua calda. Copri e cuoci a fuoco dolce per 30–35 minuti. Unisci i piselli e cuoci altri 10–15 minuti, finché tutto è tenero e la zuppa ben legata. Regola di sale e pepe. Servi calda e, se gradito, aggiungi del prezzemolo tritato e un filo d'olio a crudo.

## Carciofi in padella

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carciofi
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 patata media
- 1/2 bicchiere d'acqua o brodo vegetale
- 1 cucchiaio di formaggio grattugiato (a piacere)
- sale q.b.
- prezzemolo tritato q.b.



**Procedimento:** Pulisci i carciofi, tagliali a spicchi sottili e mettili in acqua e limone. In una padella scalda l'olio con l'aglio, aggiungi la patata a dadini e lasciala insaporire. Unisci i carciofi scolati, mescola, aggiungi acqua o brodo, copri e cuoci a fuoco dolce per circa 20 minuti finché diventano morbidi. Regola di sale, togli l'aglio, spolvera con prezzemolo e, se vuoi, aggiungi un po' di formaggio grattugiato per renderli ancora più saporiti!

## Carote laccate al miele



Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di carote
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1½ cucchiai di miele (millefiori o acacia)
- 1 noce di burro (facoltativa)
- sale q.b.
- pepe q.b.
- timo fresco, rosmarino e semi di sesamo (facoltativo)

**Procedimento:** Pela le carote e tagliale a bastoncini o in diagonale, tutte più o meno della stessa dimensione. Scalda l'olio in una padella ampia, aggiungi le carote e un pizzico di sale. Falle rosolare a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua, copri e cuoci per 10–12 minuti, finché le carote sono tenere e l'acqua quasi evaporata. Scopri, aggiungi il miele e il burro. Alza leggermente il fuoco e fai saltare le carote mescolando spesso, finché si forma una glassa lucida e ambrata. Aggiusta di sale e pepe, infine profuma con le erbe/semi e il piatto è pronto da portare a tavola!

# 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 saperi delle altre popolazioni che vivono nel nostro Paese.

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

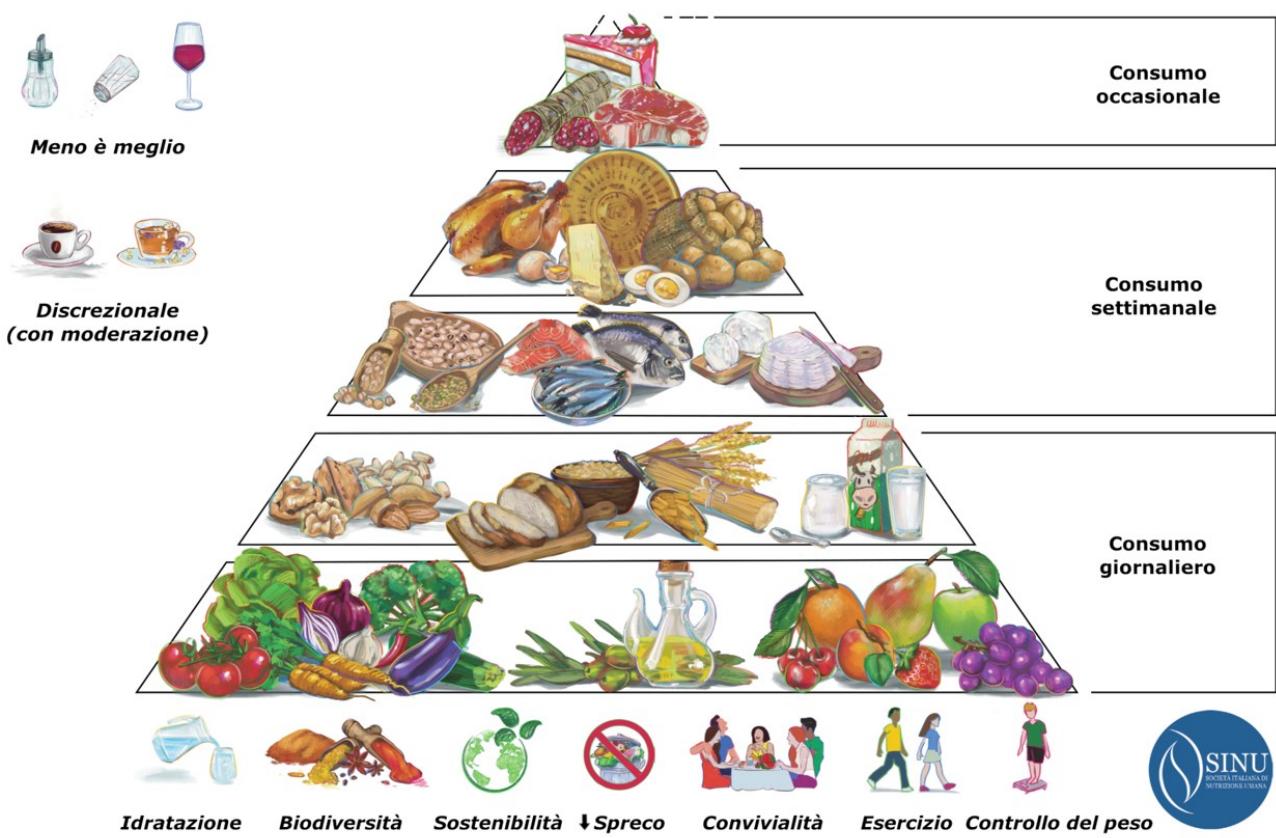


[https://sip.it/wp-content/uploads/2017/10/POSTER\\_PIRAMIDE.pdf](https://sip.it/wp-content/uploads/2017/10/POSTER_PIRAMIDE.pdf)

# 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.

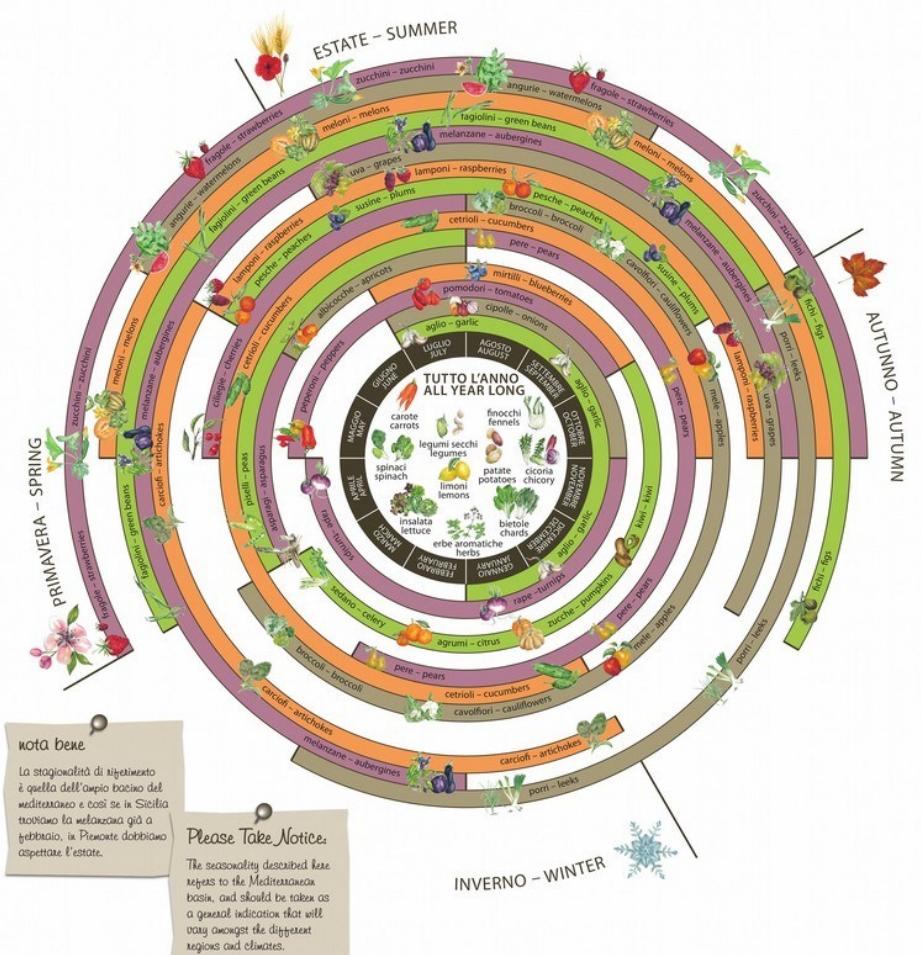


<https://sinu.it/2035/07/30/dieta-mediterranea-perche-una-nuova-piramide/>

## Ruota della stagionalità

La **ruota della stagionalità** mostra quali frutti e verdure crescono naturalmente in ogni periodo dell'anno. Seguirla aiuta a scegliere alimenti più **freschi, saporiti e ricchi di nutrienti**, perché raccolti nel momento migliore. Inoltre permette di ridurre l'impatto ambientale, evitando coltivazioni forzate e lunghi trasporti, e sostiene i produttori locali. È un modo semplice e naturale per mangiare meglio e in modo più sostenibile.

# La ruota delle stagioni *The Wheel of the Seasons*



a cura di  
Slow Food®

