

CIOTTO CECÉ

1° Premio al Contest SostenibilMense Award 2023 categoria Dolci

Ingredienti per 4 porzioni:

Ceci secchi bio 80 gr
Cacao amaro 24 gr
Pera o mela bio 50 gr
Uova n. 1 1/2 circa
Zucchero 40 gr
Cioccolato fondente 50 gr
Olio di semi di mais 32 gr
Sale q.b.
Scorza di arancia o limone bio q.b.
Essenza di vaniglia q.b.
Zucchero a velo q.b.



Preparazione:

TENETE IN AMMOLLO I CECI PER 12 ORE. CUOCETELI PER 1 ORA E 30 MINUTI, SCOLATELI DALL'ACQUA DI COTTURA E FRULLATELI FINO AD OTTENERE UNA CREMA. AGGIUNGETE TUTTI GLI INGREDIENTI E AMALGAMATELI CON UNO SBATTITORE ELETTRICO. DOPODICHE' METTETE IN UNA TEGLIA E ADAGIATE SOPRA LE PERE PRECEDENTEMENTE TAGLIATE A FETTINE SOTTILI. INFORNATE PER 20 MINUTI A 150°C. SFORNATE E DECORARE CON ZUCCHERO A VELO.

I cuochi suggeriscono: ABBIATE ACCORTEZZA NEL CALCOLARE BENE IL GIUSTO TEMPO DI COTTURA, INFATTI SE LA TORTA VIENE COTTA ECCESSIVAMENTE RISCHIA DI PERDERE L'UMIDITÀ E LA CONSISTENZA TIPICA DI UN CIOCCOLATINO.

La Dietista lo consiglia perché: È UNA RICETTA NON TROPPO CALORICA E CHE NON APPORTA LATTOSI E GLUTINE, ADATTA A MOLTI BAMBINI CON DIETA SPECIALE. FAVORISCE IN MODO MASCHERATO E GUSTOSO UN MAGGIOR CONSUMO DI LEGUMI, ALIMENTI ANCORA POCO APPREZZATI. POTREBBE A TUTTI GLI EFFETTI SOSTITUIRE UN CONVENZIONALE SECONDO PIATTO. INFINE, L'AGGIUNTA DELLE PERE O DI ALTRA FRUTTA NE FACILITA UN MAGGIOR CONSUMO.



CREMA POP

2° Premio al Contest SostenibilMense Award 2023 categoria Primi Piatti

Ingredienti per 4 porzioni:

Ceci secchi bio 200 gr
Carote bio 200 gr
Patate 120 gr
Cipolle rosse bio 200 gr
Aglione q.b.
Rosmarino q.b.
Sale q.b.
Olio e.v. oliva 3 cucchiari
Mais bio q.b.

Preparazione:

METTETE IN AMMOLLO I CECI PER 12 ORE E FATELI CUOCERE PER CIRCA 1 ORA E TRENTA MINUTI IN ABBONDANTE ACQUA. TAGLIATE GROSSOLANAMENTE CIPOLLA, CAROTA, PATATA E FATELI LEGGERMENTE IMBIONDIRI PER 10 MINUTI CON L'OLIO. DOPODICHE' AGGIUNGETE I CECI COTTI E COPRITE CON ABBONDANTE ACQUA E FATE CUOCERE PER 30 MINUTI, AGGIUSTANDO DI SALE. UNA VOLTA CHE I CECI SONO COTTI, FRULLATE FINO AD OTTENERE UNA CREMA OMOGENEA. NEL FRATTEMPO PREPARATE UN OLIO AROMATIZZATO CON AGLIO, ROSMARINO E AGGIUNGETELO ALLA CREMA A FUOCO SPENTO. CUOCETE IL MAIS IN UNA CASSERUOLA COPERTA E COSPARGETELO SUL PIATTO PRIMA DI SERVIRE.



I cuochi suggeriscono: CERCATE DI RENDERE LA CREMA IL PIÙ POSSIBILE OMOGENEA.

AGGIUNGETE I POP CORN ALL'ULTIMO MOMENTO PER EVITARE CHE PERDANO LA CROCCANTEZZA.

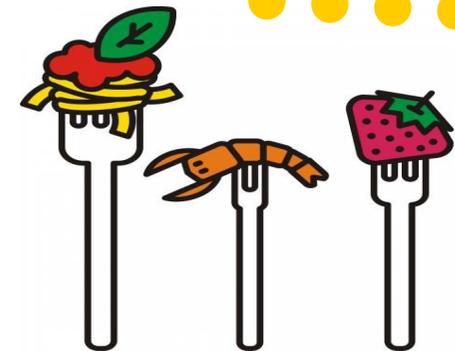
La Dietista lo consiglia perché: QUESTO PIATTO LO ABBIAMO SCELTO PER AUMENTARE IL CONSUMO DI LEGUMI - ALIMENTO A BASSO IMPATTO AMBIENTALE E INDISPENSABILE ALL'INTERNO DI UN SANO REGIME ALIMENTARE. INOLTRE IL MAIS, SOTTO FORMA DI POP CORN NON SALATI - NOTORIAMENTE AMATI DAI BAMBINI, RAPPRESENTA UN MODO PER INTRODURRE ANCHE UN DIVERSO CEREALE NEL MENÙ.



AZIENDA SPECIALE MULTISERVIZI

"Chissà cosa mangia alla mensa scolastica il mi* bambin*?!"
Scopriamolo insieme

Il nuovo menù e le ricette della mensa



Volantino e ricette a cura della Dietista Dott.ssa Fulvia Bracali e dei cuochi della Cucina Centralizzata di Via XXV Aprile

Menù invernale

Di norma adottato da novembre a marzo



Azienda Speciale
Multiservizi
Cucina centralizzata
Via XXV Aprile, 9

Tel. 0577 - 922639
Fax 0577 - 92 6868

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	 Tacchino arrosto Pisellini* alla salvia Frutta di stagione	Pasta pomodoro e olive Platessa* alla mugnaia Spinaci* olio e limone Frutta di stagione	Pasta all'olio Arista Macedonia di verdure* Frutta di stagione	Pasta al pesto Frittata con verdure* Insalata Frutta di stagione
Martedì	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia Platessa* panata Cavolfiore* agli aromi Frutta di stagione	Pasta all'olio Tacchino arrosto Broccoletti e carote* saltati Frutta di stagione	Pasta al pesto Fagioli all'uccelletto Insalata Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo gratinato Insalata di cavolo cappuccio Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta integrale all'olio Tortino di legumi e verdure* Crudité di verdure Frutta di stagione	Pasta al ragù Fagiolini* all'olio Frutta di stagione 	Lasagne rosse Grana Padano D.O.P. Insalata tricolore Frutta di stagione	 Platessa* panata Fagiolini* all'olio Frutta di stagione
Giovedì	Passato di verdure* con orzo Pollo arrosto Patate lesse Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Pecorino toscano Finocchi e carote Frutta di stagione	Risotto alla zucca gialla Burger di pesce* Pisellini alla salvia* Frutta di stagione	Pasta al pesto invernale Spezzatino di tacchino Purè di patate Frutta di stagione
Venerdì	Pizza margherita BIO Insalata Frutta di stagione 	Risotto ai porri Frittata Purè di patate* Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Uovo sodo con maionese Carote julienne Frutta di stagione	Passato di verdure* e legumi con farro Stracchino Carote e patate* al vapore Frutta di stagione

Cosa si mangia a scuola?!

Risotto viola: riso con pesto di cavolo cappuccio viola;

Lasagne rosse: lasagne con ragù di legumi:

Maronese: maionese vegetale;

Pesto invernale: pesto di cavolfiore;

Cremoso al cioccolato: mousse di ricotta con cioccolato;

Crema Pop: crema di ceci e pop-corn – ricetta ASM Colle di Val d'Elsa 2° classificata nella categoria "Primi piatti" al SostenibilMense Award 2023;

Ciocco Cecé: torta a base di ceci e cioccolato – ricetta ASM Colle di Val d'Elsa 1° classificata nella categoria "Dessert" al SostenibilMense Award 2023.

*  il prodotto, o uno o più ingredienti di questa ricetta, potrebbe essere congelato o surgelato.

NOTE AL MENU': Frutta e verdura fresca da agricoltura BIO, pane comune e integrale BIO, pasta prodotta con grano duro 100% toscano BIO, carne certificata da bovini e suini nati, allevati e macellati in Toscana, carni avicuniole esclusivamente nazionali. Si utilizza per condire Olio extra vergine d'oliva 100% italiano. Sarà servito dolce/dessert a fine pasto prima delle vacanze di Natale, Pasqua e Fine Anno Scolastico.

Per un'alimentazione sana cerca di dare al tuo bambino colazioni di metà mattina leggere, quali: frutta, yogurt o un pacchetto di crackers o pane e olio, così che possa arrivare a pranzo con il giusto appetito!

Utilizza questo menù per programmare la cena, così da avere una buona alternanza tra secondi piatti. Il pesce e i legumi, poco presenti nel menù scolastico, andrebbero per esempio mangiati almeno 2, o meglio 3, volte a settimana ciascuno.



Variazioni alle Scuola dell'Infanzia: **>Venerdì 1° settimana: pasta al pomodoro, stracchino, insalata, frutta di stagione;**
>Venerdì 4° settimana: pizza margherita BIO, carote filè, frutta di stagione, cremoso al cioccolato.