



Educazione Nutrizionale  
Grana Padano



**Menù Settimanale Funzioni cognitive**



# Menù Settimanale Funzioni cognitive



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE  
Di cui: Proteine 18% - Lipidi 33% - Glucidi 49% di cui semplici 14% - Fibra 34g

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o tè al limone</li> <li>150g di latte vaccino parzialmente scremato</li> <li>45 di Fette Biscottate integrali ai semi di lino</li> <li>15g di Crema di arachidi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o tè al limone</li> <li><b>Una tazza di Latte con Flocchi di avena</b> 150g di latte vaccino parzialmente scremato + 50g di Flocchi d'avena + 5g semi di lino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Frullato di frutti di bosco</b> Frutti a piacere, 125g di Yogurt bianco magro</li> <li>40g di Gallette di riso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o tè al limone</li> </ul> <div style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>RICETTA DOLCE</b>  <b>Colazione con Pandolce di noci</b>            1 porzione         </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Latte alla canenna</b> 150 ml di latte di parzialmente scremato, cannella in polvere qb.</li> <li>45g di Fette Biscottate integrali ai semi di lino</li> <li>15g di Marmellata di arance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tè caldo al limone qb</li> <li>125g di Yogurt bianco</li> <li>50g di Mix di cereali con Noci e pepite di Cioccolato fondente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Latte spolverato al cacao amaro</b> Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato, cacao amaro qb.</li> <li>50g di Biscotti sechi</li> </ul>
<b>Spuntino del mattino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Cracker</li> <li>150g di Clementine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Grissini</li> <li>150g di Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Cracker</li> <li>150 ml di Spremitura di Arancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Grissini</li> <li>150g di Pere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Gallette di Farro</li> <li>150g di Mela cotta spolverata con cannella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Cracker</li> <li>40g di Castagne arrosto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Gallette di Riso</li> <li>150g di Kiwi</li> </ul>
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sedanini con lenticchie, alloro, pomodorini e Grana Padano DOP</b> 80g di sedanini, 30g di lenticchie secche, 2-3 foglie di alloro, ¼ di aglio, 100g di carote tagliate a dadini, pomodorini pachino qb, sedano qb, prezzemolo qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: aggiungere acqua in una casseruola fino a ricoprire le lenticchie secche precedentemente lavate e lasciar cuocere per una ventina di minuti con l'aggiunta dell'olio EVO, della carota e sedano tagliati a dadini, dei pomodorini e del prezzemolo. Aggiungere successivamente i sedanini e continuare la cottura per altri 7-8 minuti, aggiungendo acqua bollente secondo necessità. A fine cottura guarnire con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> </ul> <div style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>RICETTA</b>  <b>Zucchine alle noci</b>            1 porzione         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Risotto con funghi, nocciole e Grana Padano DOP</b> 80g di riso carnaroli, 100g di funghi, ½ cipolla, 15g di nocciole tritate, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di vino bianco, prezzemolo e pepe qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: dopo aver pulito i funghi, tagliarli a dadini e saltare in padella con olio, pepe e prezzemolo. In una casseruola tostare il riso a secco per 2 minuti, quindi portarlo a cottura aggiungendo il brodo caldo, un mestolo alla volta. A metà cottura del riso aggiungere un cucchiaino di olio EVO ed unire i funghi e le nocciole tritate. Spegnerne il fuoco, aggiungere il Grana Padano DOP e mantecare.</li> <li><b>Tonno alla piastra profumato al limone</b> 150g di tonno, un limone, prezzemolo tritato. Procedimento: posizionare il tonno sulla piastra di ghisa o padella antiaderente ben riscaldata. Disporre sulla piastra il trancio facendolo cuocere pochi minuti per lato o a piacere. Condire con succo di limone e prezzemolo finemente tritato.</li> <li><b>Rondelle di Carote al vapore</b> carote 200g condite con 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>50g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fusilli di grano saraceno con cime di Rapa e acciughe</b> 80g di fusilli di grano saraceno, 150g di cime di rapa, 2 acciughe, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: in abbondante acqua salata cuocere le cime di rapa, scolarle con una schiumarola e utilizzare la stessa acqua di cottura per cuocere la pasta. Rosolare le acciughe con 1 cucchiaino di olio EVO in una padella antiaderente. Aggiungere le cime di rapa e mescolare. Una volta cotte, scolare e impiattare i fusilli, aggiungere le acciughe e le cime di rapa e di condire con succo di limone.</li> <li><b>Petto di Pollo in padella con limone e rosmarino</b> petto di pollo 120g, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb. Procedimento: in una padella antiaderente mettere a scaldare l'olio EVO, aggiungere il petto di pollo tagliato a fette sottili con un pizzico di sale e rosmarino facendolo cuocere pochi minuti per lato. Terminata la cottura condire con succo di limone.</li> <li><b>Spinaci filanti</b> 200g di spinaci, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP</li> <li><b>30g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Spaghetti al pesto aromatico</b> 80g di spaghetti, rucola qb, 3-4 pomodori secchi, una manciata di pinoli, 2 cucchiaini di olio EVO, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: per il pesto con un minipimer frullare la rucola con olio EVO, cucchiaini di Grana Padano DOP e i pinoli tritati, aggiungere acqua qb per dare cremosità. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua bollente, scolare la pasta, unire il pesto e impiattare.</li> <li><b>50g di Grana Padano DOP</b></li> <li><b>Zucchine grigliate</b> Zucchine 200g, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio EVO.</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coscia di Coniglio bollita</b> 120g di coniglio dissosato, 1 carota, ½ cipolla, sedano qb, acqua qb. Procedimento: riempire una pentola di acqua aggiungendo il sale e le verdure, tagliate a tocchetti. Quando l'acqua bolle aggiungere il coniglio e cuocere a fuoco basso con la pentola semicoperta per 30 minuti. Una volta cotto servire la coscia di coniglio calda. Eventualmente la carne può essere accompagnata con una salsa di condimento ottenuta trullando carota, cipolla e sedano presenti nella pentola con 1-2 cucchiaini di brodo vegetale.</li> <li><b>Broccoletto al vapore</b> Broccoletto 200g, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb</li> <li><b>50g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Minestra di farro con Grana Padano DOP</b> 80g di farro, 200g di misto verdure di stagione, cipolla, carote a piacere, prezzemolo qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: rosolare la cipolla tritata con l'olio EVO. Aggiungere il misto di verdure, il prezzemolo, il farro e l'acqua. Portare a cottura per circa 40 minuti. Guarnire con 2 cucchiaini di Grana Padano DOP.</li> <li><b>Branzino alla piastra con limone</b> 150g di filetto di Branzino, succo di limone qb. Procedimento: su una piastra di ghisa o padella antiaderente ben riscaldata, disporre il filetto di branzino facendolo cuocere pochi minuti per lato. Il tempo di cottura varia a seconda dello spessore del trancio di pesce. Condire con succo limone.</li> <li><b>Carote al vapore</b> Carote 200g, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>30g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hamburger di vitello in padella</b> 120g di Hamburger di vitello, limone qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: in una padella antiaderente mettere a scaldare l'olio EVO, aggiungere il burger di vitello con un pizzico di sale facendolo cuocere pochi minuti per lato. Terminata la cottura condire con succo di limone.</li> <li><b>Bieta bollita</b> 200g di bieta bollita, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb.</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> <li><b>DOLCE: Scorzette di Arancia con Cioccolato fondente fuso</b> tagliare a listarelle la buccia di un arancio medio, precedentemente lavato. Riempire un pentolino d'acqua, immergere le scorze di arancia e lavare a bollire per 3 minuti. Scolare le scorzette. Fondere 40g di cioccolato fondente in microonde o a bagnomaria e guarnire le scorzette precedentemente adagiate su un vassoio.</li> </ul>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latte parzialmente scremato 150 ml, spolverato con cioccolata fondente caffè qb, cannella qb</li> <li>150g di Pera a fette spolverata con 15g di scaglie di Mandorle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coppa di Yogurt con banana, cacao amaro e Nocciole</b> 125g di yogurt magro, 150g di banana tagliata a fette, una leggera spolverata di cacao amaro, 15g di Nocciole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125g di Yogurt bianco con 15g di granella di Noci e 150g di Clementine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Latte alla cannella</b> 150 ml di latte vaccino parzialmente scremato, caffè qb, cannella in polvere qb.</li> <li>150g di Banana a fette con 15g di granella di Nocciole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125g di Yogurt bianco con 15g di Noci</li> <li>150g di Arance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20g di Grana Padano DOP con Cruditè di verdure profumate al limone (sedano, carote e succo di limone qb.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coppa di Yogurt con Mela e Mandorle</b> 125g di yogurt magro, 150g di Mela tagliata a fette, 15g di Mandorle</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vellutata di Cavolo e Porro allo zafferano</b> 200g di cavolo cappuccio, 1 porro a fette, 100g di patata, sedano e alloro qb, zafferano qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di scaglie di Grana Padano DOP. Procedimento: aggiungere l'olio EVO in un tegame antiaderente e rosolare per un paio di minuti il porro con il sedano e il cavolo cappuccio tagliato. Successivamente aggiungere la patata tagliata a fette e l'acqua. Portare a cottura e frullare il tutto. Guarnire con 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP e prezzemolo tritato.</li> <li><b>50g di Grana Padano DOP</b></li> <li><b>Finocchi bolliti conditi con olio e aceto balsamico</b> finocchi 200g, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di aceto balsamico</li> <li><b>50g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pasta corta in brodo</b> 40g di tubettini, brodo vegetale, 1 cucchiaino di olio EVO e 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: cuocere i ditalini nel brodo vegetale bollente per circa 10 minuti. Guarnire con 1 cucchiaino di olio EVO e 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> <li><b>2 Uova alla coque divise a metà e spolverate con granella di pistacchi</b></li> <li><b>Insalata mista condita con olio, aceto di mele e scaglie di Grana Padano DOP</b> insalata mista 200g, 15g di semi di canapa, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di aceto di mele, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP.</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zuppa di Farro e Fagioli</b> 40g di farro perlato, 30g di fagioli secchi, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato, brodo vegetale qb. Procedimento: cuocere i fagioli secchi. Far rosolare il farro in padella con 1 cucchiaino di olio EVO, aggiungere le verdure tagliate a fette e dadini. In una pentola con l'olio EVO far rosolare leggermente le verdure, salare e coprirle con acqua, concludere il coperchio e cuocere per 20-30 minuti. A cottura terminata unire il riso, impiattare ed aggiungere il Grana Padano DOP.</li> <li><b>Cavolfiore con Grana Padano DOP</b> 200g di cavolo bianco, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, grattugiato sale qb. Procedimento: dopo aver lavato e tagliato il cavolo in cimette, cuocere in abbondante acqua salata per 15 minuti. Ritirare e scolare delicatamente per non romperle. Adagiare le cimette in una teglia ricoperta con carta da forno. Unire l'olio EVO e il Grana Padano DOP. Informare a 180° per qualche minuto fino a doratura.</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Riso con Minestrone di verdure</b> 40g di riso, 200g di verdure miste, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato, acqua qb, zucchine, zucca, carote, pomodori. Procedimento: cuocere il riso in abbondante acqua e scolare. Mondare le verdure tagliarle a fette e dadini. In una pentola con l'olio EVO far rosolare leggermente le verdure, salare e coprirle con acqua, concludere il coperchio e cuocere per 20-30 minuti. A cottura terminata unire il riso, impiattare ed aggiungere il Grana Padano DOP.</li> <div style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>RICETTA</b>  <b>Sgombro con spinaci, salsa yogurt e curcuma</b>            1 porzione         </div> <li><b>Finocchio da sgranocchiare</b> 200g di Finocchio tagliato a fette</li> <li><b>50g di pane comune tostato</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Minestra di pasta e piselli</b> 40g di tubetti, 120g di piselli freschi o surgelati, 1 scalogno, pepe qb, prezzemolo qb, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: mettere in un tegame antiaderente l'olio EVO e lo scalogno da dorare. Aggiungere il brodo, i piselli, sale e pepe, portare ad ebollizione, diminuire il fuoco e cuocere per circa 20 minuti. Cuocere i tubetti scolare e unire alla minestra.</li> <li><b>Spinaci e Grana Padano DOP</b> spinaci 200g, 2 cucchiaini di olio EVO, 3 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: una volta sbollentati, strizzare bene gli spinaci e trasferirli in una padella antiaderente con l'olio EVO. Aggiungere il Grana Padano DOP e spadellare finché il formaggio non è filante.</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Crema di zucca e carota con semi di lino</b> 200g di zucca, 1 carota, sedano qb, ½ cipolla, prezzemolo qb, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di semi di lino, ½ cucchiaino di fecola di patate, 10g di scaglie di Grana Padano DOP. Procedimento: tagliare le verdure a fettine. In un tegame antiaderente aggiungere l'olio EVO, sale, rosolare le verdure, poi aggiungere brodo vegetale qb, cuocere le verdure, aggiungere la fecola. Con un minipimer frullare il tutto. Guarnire con semi di lino e le scaglie di Grana Padano DOP.</li> <li><b>Piadinina con tacchino, patè di olive e verdure alla piastra</b> 1 Piadinina tonda diametro 16 cm, 60g di Affettato di Tacchino, 1 velo di patè di olive, 100g di zucchine alla piastra.</li> <li><b>Insalata mista lattuga, rucola, pomodori secchi</b> 100g di lattuga, 100g di rucola, 3 pomodorini secchi, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP.</li> <li><b>15g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Passato di verdure di stagione</b> 200g di verdure miste di stagione, 1 cucchiaino di olio EVO, 3 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato, acqua qb. Procedimento: pulire e lavare le verdure tagliarle a fette e dadini. Trasferire le verdure in una pentola con l'olio EVO e far rosolare leggermente. Coprire con acqua le verdure, salare, chiudere il coperchio e cuocere per 20-30 minuti. A fine cottura impiattare e guarnire con Grana Padano DOP.</li> <li><b>Trancio di Salmone alla piastra con pepe rosa e lime</b> 150g di salmone, pepe rosa qb, 1 lime. Procedimento: posizionare una piastra di ghisa sul fuoco e farla riscaldare bene. Disporre il trancio di salmone sulla piastra facendolo cuocere pochi minuti per lato. Il tempo di cottura varia a seconda dello spessore del trancio di pesce. Condire con pepe rosa e succo lime.</li> <li><b>Insalata mista</b> 200g di insalata mista, 2 cucchiaini di aceto, 15g di semi di canapa, 1 cucchiaino di olio EVO.</li> <li><b>15g di Grissini</b></li> </ul>
<b>Zucchero e alcool</b>	Zucchero 2 cucchiaini per la giornata Vino 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l'uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra						