



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Menù Settimanale d'Inverno



Menù Settimanale d'Inverno

PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE
Di cui: Proteine 20% - Lipidi 29% - Glucidi 51% - Fibra 33g - Vitamina C 232mg



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè caldo al limone qb 150g di latte vaccino parzialmente scremato 45 di Fette Biscottate 15g di Marmellata di arance 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè anche decaffeinato o d'orzo in tazza qb Latte vaccino parzialmente scremato con Fiocchi di avena e Cacao amaro. 150g di latte vaccino parzialmente scremato, 50g di Fiocchi d'avena + cacao in polvere qb. 	<ul style="list-style-type: none"> Tisana ai mirtilli 125g di Yogurt bianco 40g di Gallette di riso 	<ul style="list-style-type: none"> Latte spolverato di cannella 200g di latte parzialmente scremato, cannella qb, 40g di Biscotti secchi sbriciolati, 1 cucchiaino di Fiocchi di avena. 150g di Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè caldo al limone qb 150g di latte vaccino parzialmente scremato 45g di Fette Biscottate 15g di Miele 	<ul style="list-style-type: none"> Una tazza di caffè anche decaffeinato o d'orzo 125g di Yogurt bianco 50g di Fiocchi di avena 	<ul style="list-style-type: none"> Cappuccino spolverato al cacao amaro Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato, cacao amaro qb 50g di Biscotti secchi
Spuntino del mattino	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Cracker 150g di Clementine 	<ul style="list-style-type: none"> Budino di cachi spolverato con granella di pistacchi 45g di Fette Biscottate, 150g di cachi, 10g di cacao amaro, cannella qb, 1 cucchiaino di latte, 5g di granella di pistacchi. 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Cracker 150 ml di Spremuta di Arancia fresca 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Grissini 150g di Clementine 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Gallette di Farro 150g di Mela cotta spolverata con cannella qb. 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Cracker 40g di Castagne arrosto 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Gallette di Riso 150g di Kiwi
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Caserecce di mais con mousse di broccoli, peperoncino e Grana Padano DOP 80g di caserecce di mais, 100g di broccoli verdi, ¼ di aglio, 1 peperoncino tagliato finemente, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: cuocere le caserecce in abbondante acqua salata. Cuocere al vapore i broccoli, trillarli con un frullatore insieme ad aglio, peperoncino e olio EVO. Condire le caserecce con la mousse di broccoli e guarnire con 1 cucchiaino (5g) di Grana Padano DOP. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>RICETTA Coniglio alle mele 1 porzione</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> Sedano in pinzimonio 200g di sedano tagliati a listarelle, succo di limone qb, 1 cucchiaino di olio EVO. 60g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di lenticchie con mezze maniche e Grana Padano DOP 80g di mezze maniche, 30g di lenticchie secche, 2-3 foglie di alloro, 1 cipolla, 100g di carote, 3 cucchiaini di passata di pomodoro, prezzemolo qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino (10g) di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: Mettere in ammollo le lenticchie in acqua fredda per 12 ore, affettare finemente la cipolla e le carote. In una casseruola rosolate carote e cipolla con l'olio EVO, aggiungete le lenticchie coprendole con acqua fredda, aggiungete pomodorini, alloro e sale, portate a ebollizione per una ora circa. Unite i tubettini, sale, e cuocete per circa 10 minuti se serve aggiungete altra acqua. Sul piatto spolverate con prezzemolo e Grana Padano DOP. Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 50g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra con farro, verdure miste e Grana Padano DOP 80g di farro, 200g di misto verdure di stagione, ½ cipolla, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini (10g) 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 Grana Padano DOP. Sogliola alla mugnaia 150g di sogliola, succo di limone qb, burro chiarificato ¼ di cucchiaino, farina 00 e latte qb per la panatura, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: intingere la sogliola nel latte e poi infarinarla. Adagiare la sogliola in padella con burro e olio, finché non saranno ben dorate fuoco lento. Quando la sogliola è pronta irrorarla con succo di limone e prezzemolo. Broccoletti lessi olio e limone 200g di Broccoletti tagliati a fette, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone, 1 cucchiaino (5g) di Grana Padano DOP. 30g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Farfalle con piselli, prosciutto cotto a dadini e Grana Padano DOP 80g di farfalle di piccolo formato, 120g di piselli novelli surgelati, 20g di prosciutto cotto a dadini, ½ cipolla, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (5g) di Grana Padano DOP per guarnire. Spinaci cotti ripassati e filanti in padella 200g di spinaci, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. 60g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto con carciofi, pinoli e scaglie di Grana Padano DOP 80g di riso, 100g di cuori di carciofo, 10g di pinoli, brodo vegetale qb, ½ di cipolla, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 10g di scaglie di Grana Padano DOP. Procedimento: bollire i carciofi in abbondante acqua salata. Tenere da parte l'acqua di cottura che verrà aggiunta al brodo e utilizzata per cuocere il risotto. In una casseruola scaldare l'olio EVO con la cipolla. Aggiungere il riso e farlo tostare, sfumare con vino bianco. Aggiungere gradatamente il brodo e far cuocere per circa 13-18 minuti. 5 minuti prima del termine della cottura aggiungere i carciofi e i pinoli. Guarnire con Grana Padano DOP. 50g di Grana Padano DOP Dadolata di Zucca gratinata al forno 200g di zucca tagliata a dadini, 1 cucchiaino di pan grattato, 2 cucchiaini di olio EVO. 50g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Pappardelle di grano saraceno saltate in padella con fagioli, salsiccia sbriciolata e Grana Padano DOP 80g di pappardelle, 100g di fagioli in scatola, 50g di salsiccia sbriciolata, ¼ di cipolla, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata. Nel mentre, in una padella rosolare l'olio EVO con la cipolla, la salsiccia sbriciolata e il prezzemolo. Aggiungere i fagioli cotti. Scolare le tagliatelle e saltarle in padella con il condimento. Insalata di finocchi e arancia 200g di finocchi tagliati a fettine, 1 arancia tagliata a fette 2 cucchiaini di olio EVO, limone qb. 30g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchetti di polenta profumati al timo e Grana Padano DOP 100g di gnocchetti di polenta, ½ cucchiaino di burro, timo qb, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP per guarnire. Procedimento: cuocere gli gnocchetti in acqua salata. Sciogliere in una padella il burro con l'olio, il timo ed il prezzemolo e saltare gli gnocchetti. Guarnire con 2 cucchiaini (10g) di Grana Padano DOP grattugiato. Brasato al barolo 120g di manzo, 100g di carote, ½ cipolla dorata, timo e rosmarino qb, 150 ml di barolo, pepe in grani qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: preparare un trito di verdure e cuocere in padella con l'olio. Adagiare la carne sopra le verdure e farla rosolare su tutti i lati. Aggiungere il pepe, il vino, le erbe aromatiche, coprire con un coperchio e far cuocere lentamente per un paio d'ore. Aggiungere brodo se dovesse asciugarsi. Al termine della cottura frullare il fondo di verdure fino a creare una crema per guarnire. Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 30g di pane integrale <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>RICETTA DOLCE Torta di carote 1 porzione</p> </div>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> Cappuccino 150 ml latte parzialmente scremato spolverato con cannella caffè qb, cannella qb 150g di Pera a fette spolverata con 15g di granella di Noci 	<ul style="list-style-type: none"> Coppa di Yogurt con banana a fette e cacao amaro 125g di yogurt magro, 150g di banana tagliata a fette, una leggera spolverata di cacao amaro. 	<ul style="list-style-type: none"> 125g di Yogurt bianco magro con 15g di scaglie di Mandorle bianche e 150g di Kiwi a fette 	<ul style="list-style-type: none"> Cappuccino 150 ml latte parzialmente scremato spolverato con cannella caffè qb, cannella qb 150g di Banana a fette con 15g di granella di Nocciole 	<ul style="list-style-type: none"> 125g di Yogurt bianco magro 150g di Clementine 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Grana Padano DOP Crudité di sedano e carote 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt con Kiwi a fette e cannella 125g di yogurt magro, 150g di kiwi tagliato a fette, una leggera spolverata di cannella.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone di verdure con Riso e Grana Padano DOP 40g di riso, 200g di misto verdure di stagione, ¼ di cipolla, prezzemolo e sedano qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (10g) di Grana Padano DOP grattugiato. Cotoletta di Merluzzo spolverata con paprika 150g di filetto di merluzzo, paprika in polvere qb, 1 cucchiaino di pan grattato, succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: panare il merluzzo con pangrattato e paprika a piacere. Disporlo su una teglia da forno, irrorarlo con succo di limone, olio EVO, Infornare a 180° ventilato per 20 minuti. Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 50g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di Zucca e Porri con Orzo perlato, Grana Padano DOP e semi di papavero 40g di orzo perlato, 100g di zucca, 100g di porro, prezzemolo tritato qb, semi di papavero qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (5g) di Grana Padano DOP. 50g di Grana Padano DOP Bietole ripassate in padella 200 di bietole, ¼ di aglio, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (5g) di Grana Padano DOP. 50g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Purè di patate 100g di patate, 50g di latte ps, noce moscata qb, 1 cucchiaino (10g) di Grana Padano DOP grattugiato. Involtoni di verza ripieni di carne 100g di verza, 100g di carne trita di maiale e manzo, 1 fetta di prosciutto cotto, noce moscata e pepe qb, passata di pomodoro qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: sbollentare le foglie di verza e tenerle da parte. Preparare il ripieno amalgamando la carne trita con il prosciutto cotto, l'albume, la noce moscata e il pepe. Creare delle polpette e ricoprire con la foglia di verza, legando con dello spago da cucina. Adagiare gli involtoni in una pirofila, aggiungere la passata di pomodoro, l'olio EVO. Infornare a 180° statico per circa mezz'ora. Carciofi al tegame conditi con olio e prezzemolo 200g di cuori di carciofi tagliati a spicchi ¼ di aglio, prezzemolo tritato finemente qb, 1 cucchiaino di olio EVO. 60g di pane integrale 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>RICETTA Crema di Cavolfiore e mandorle 1 porzione</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> Frittata invernale cotta al forno 2 uova, 100g di Broccoletti, 1 cucchiaino di pan grattato, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, prezzemolo qb. Carote al vapore 1 cucchiaino di olio EVO 50g di pane comune tostato 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di ditalini in brodo vegetale spolverata con Grana Padano DOP 40g di pasta tipo ditalini, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 10g di scaglie di Grana Padano DOP. 60g di Prosciutto Cotto Finocchi in pinzimonio 200g di finocchi tagliati a spicchi, 1 cucchiaino di olio EVO. 60g di pane integrale 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>RICETTA Tortellini in brodo 1 porzione</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> Insalata mista 100g di lattuga, 100g di rucola, 1 pomodoro medio, 2 cucchiaino di olio EVO. 15g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Piadina con Zucchine alla piastra, patè di olive e scaglie di Grana Padano DOP 1 Piadina tonda diametro 16 cm, 100g di zucchine alla piastra, 1 velo di patè di olive, 1 cucchiaino di olio EVO, 10g di scaglie di Grana Padano DOP. Bocconcini di Orata croccanti con salsa allo yogurt 150g di orata, 1 cucchiaino di farina 00, 1 cucchiaino di pan grattato, succo di limone qb, 2 cucchiaini di yogurt greco 0% grassi, succo di limone qb, foglioline di aneto. Procedimento: tagliare il filetto dell'orata a fette e panarli con un mix di farina e pangrattato. Cuocerli in forno con 1 cucchiaino di olio EVO a 180° ventilato per 15 minuti. Servire con la salsa allo yogurt di accompagnamento. Spinaci lessi 200g di spinaci, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb. 15g di Grissini
Zucchero e alcol	<p>Zucchero 2 cucchiaini per la giornata e/o di miele Vino 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l'uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra Acqua 1,5 L al giorno – Tisana a piacere – 1/2 tazze di Te anche deinetato</p>						