



**Educazione Nutrizionale  
Grana Padano**



**Menù Settimanale  
per Rafforzare il Sistema Immunitario**



# Menù Settimanale per Rafforzare il Sistema Immunitario



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE  
Di cui: Proteine 18% - Lipidi 30 % - Glucidi 52% di cui semplici 14% - Fibra 31,54g - Vitamina C 221mg

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Spremuta di arancia</b> 150g di arancia</li> <li><b>Toast filante con Avocado e Pomodorini secchi</b> pane di segale tostato 60g, 70g di avocado, due fette di Asiago 40g, 50g di Pomodorini secchi, curry un pizzico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè al limone qb</li> <li><b>Una tazza di Latte con Focchi di avena e Cacao amaro</b> 150g di latte parzialmente scremato + 50g di Focchi d'avena + cacao in polvere qb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè al limone qb</li> <li>150g di Latte parzialmente scremato</li> <li>50g di biscotti integrali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè al limone qb</li> <li>125g di Yogurt bianco</li> <li>40g di Gallette di riso</li> <li>15g di Marmellata di arance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cappuccino spolverato con cannella</b> Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato</li> <li>50g di Bastoncini di Crusca di avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cappuccino spolverato al cacao amaro</b> Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato, cacao amaro qb</li> <li><b>Tartufini alla Banana</b> 150g di Banana, 40g di Biscotti secchi sbriciolati, 1 cucchiaino di Focchi di avena, 1 cucchiaino di latte. Procedimento: tritare i biscotti secchi, aggiungere 1 cucchiaino di latte, la banana tagliata a fette e compattare il tutto formando delle palline da ripassare nei focchi di avena tritata. Lasciar riposare i tartufini in frigorifero per almeno 30 minuti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè al limone qb</li> <li>125g di Yogurt bianco magro</li> <li>40g di Gallette di riso</li> <li>15g di Marmellata di arance</li> </ul>
<b>Spuntino del mattino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Cracker</li> <li>15g di Noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Budino di cachi spolverato con granella di pistacchi</b> 45g di Fette Biscottate, 150g di cachi, 10g di cacao amaro, cannella qb, 1 cucchiaino di latte, 5g di granella di pistacchi. Procedimento: tritare le fette biscottate, aggiungere 1 cucchiaino di latte e compattare formando la base del budino, in una coppetta. Unire gli ingredienti in un mixer sino ad ottenere una crema. Mettere il composto nella coppetta e in frigo per qualche ora, spolverare con granella di pistacchi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Cracker</li> <li>150g di Arancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150g di Pere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g di Gallette di Farro</li> <li>150g di Clementine</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>Corallini con lenticchie, alloro, peperoncino e scaglie di Grana Padano DOP</b> 80g di corallini, 30g di lenticchie secche, 2-3 foglie di alloro, 1 peperoncino tagliato finemente, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: aggiungere acqua in una casseruola fino a ricoprire le lenticchie e lasciar cuocere per una ventina di minuti con l'olio EVO. Aggiungere i corallini e continuare la cottura per altri 7-8 minuti, aggiungendo acqua bollente se necessario. A fine cottura guarnire con Grana Padano DOP.</li> <li><b>Broccoletti gratinati al forno e spolverati con Grana Padano DOP</b> 200g di Broccoletti tagliati a spicchi, 1 cucchiaino di pan grattato, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Orzotto alla curcuma con verza, melograno e Grana Padano DOP</b> 80g di orzo, 100g di verza finemente tagliata, cipolla e prezzemolo qb, brodo veg. qb, chicchi di mezzo melograno, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: far appassire in una padella la cipolla con l'olio EVO, far tostare l'orzo e aggiungere la verza lasciando cuocere un paio di minuti. Aggiungere il brodo e portare a cottura per assorbimento in circa 20 minuti; 5 minuti prima aggiungere anche i chicchi di melograno. Guarnire con prezzemolo e 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> <li><b>50g di Grana Padano DOP</b></li> <li><b>Rondelle di Zucchine</b> trifolate in padella con 1 cucchiaino di olio EVO, prezzemolo e 10g di scaglie di Grana Padano DOP.</li> <li><b>50g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gramigna con zucchine, paprika e Grana Padano DOP</b> 80g di gramigna, 100g di zucchine julienne, aglio e prezzemolo qb, pomodoro san marzano qb, mezzo cucchiaino di paprika dolce, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: cuocere la gramigna in abbondante acqua bollente salata. In una padella far scaldare l'aglio e il prezzemolo con l'olio EVO, aggiungere le zucchine tagliate in pezzi, il pomodoro San Marzano e la paprika dolce. Scolare la pasta e saltarla nel condimento, guarnire con Grana Padano DOP.</li> <li><b>Involttini di Speck e Agretti spolverati con scorza di limone e Grana Padano DOP</b> 60g di speck sgrassato, 100g di agretti, scorza di limone qb, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: preparare degli involttini dividendo gli agretti in mazzetti e avvolgendoli con lo speck. Guarnire con Grana Padano DOP e scorza di limone e gratinare al forno per 10 minuti a 180°.</li> <li><b>Finocchi gratinati al forno</b> finocchi, 1 cucchiaino di pan grattato, 1 cucchiaino di olio EVO, prezzemolo tritato</li> <li><b>30g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Risotto agli agrumi con scaglie di Grana Padano DOP</b> 80g di riso cararoli, 1 carota, ½ cipolla, scorza di limone qb, ½ arancia, prezzemolo qb, brodo veg qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 10g di scaglie di Grana Padano DOP per guarnire. Procedimento: in una casseruola rosolare la carota e la cipolla con l'olio EVO. Aggiungere il riso cararoli, la scorza di limone, il succo dell'arancia e il brodo fino a portare a cottura per assorbimento in circa 20 minuti. Guarnire con Grana Padano DOP.</li> <li><b>Alici gratinate al forno con ginepro, mirto e zenzero</b> 150g di alici, 1 cuore di finocchio, ½ pompelmo, bacche di ginepro e mirto essiccato qb, 1 cucchiaino di pan grattato. Procedimento: aprire le alici a libro e disporle su una pirofila. Preparare la panatura tritando le bacche di ginepro con il mirto, il pangrattato e il Grana Padano DOP. Aggiungere la panatura alle alici, guarnire anche con il finocchio tagliato a julienne e il succo di pompelmo. Informare a 180° ventilato per 15 minuti.</li> <li><b>Broccoletto lesso</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Paccheri con pesto di rapa rossa, noci e scaglie di Grana Padano DOP</b> 80g di paccheri, rapa rossa qb, granella di noci, 1 cucchiaino di olio EVO, 10g di scaglie di Grana Padano DOP. Procedimento: per il pesto frullare la rapa rossa con la granella di noci e l'olio EVO. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con il pesto. Guarnire con scaglie di Grana Padano DOP.</li> <li><b>Coniglio alla cacciatora</b> 120g di coniglio dissossato, ½ cipolla rossa, 1 carota, 1 costa di sedano, rosmarino qb, polpa di pomodoro qb, vino bianco qb. Procedimento: rosolare il coniglio in padella ben calda e sfumare con il vino bianco. Aggiungere le verdure, il rosmarino e la polpa di pomodoro e portare a cottura.</li> <li><b>Carote lesse</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>50g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farfalle di farro al sugo di limone e zenzero con scaglie di Grana Padano DOP</b> 80g di farfalle di farro, 1 limone, 1 scalogno, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di zenzero, brodo vegetale e prezzemolo tritato qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: cuocere le farfalle di farro in abbondante acqua salata. Nel mentre in una padella rosolare l'aglio con l'olio EVO, lo scalogno, il succo e la buccia di un limone. Condire la pasta con il condimento, aggiungendo lo zenzero, il prezzemolo e il brodo per amalgamare. Guarnire con Grana Padano DOP.</li> <li><b>50g di Grana Padano DOP</b></li> <li><b>Chips di cavolo nero</b> 2 cespi di cavolo nero 200g, 1 cucchiaino di olio EVO, semi di lino qb. Procedimento: disporre in una teglia i cespi lavati e asciugati, spennellare con l'ingrediente di olio e semi, cuocere in forno sino a doratura</li> <li><b>30g di Grissini</b></li> </ul>	<p><b>RICETTA Risotto al radichio trevigiano</b> 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Salmone al cartoccio con finocchio e arancia</b> 150g di salmone fresco, 1 finocchio tagliato a listarelle, ½ arancia tagliata a fette sottili, timo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> <li><b>Spinaci lessi</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>30g di pane integrale</b></li> </ul> <p><b>RICETTA DOLCE Schiacciata con l'uva</b> 1 porzione</p>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cappuccino</b> con latte parzialmente scremato spolverato con cannella (latte parzialmente scremato 150 ml, caffè qb, cannella qb).</li> <li><b>150g di Kiwi</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Frappè alla banana</b> 150g di latte parzialmente scremato, 150g di banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Yogurt</b> 125g di Yogurt bianco con 15g di scaglie di Mandorle pelate e 150g di Kiwi a fette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Frappè al melograno</b> 150g di latte parzialmente scremato, 150g di melograno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Yogurt</b> 125g di Yogurt bianco magro con 15g di scaglie di Nocciole e 150g di Clementine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Yogurt bianco</b> con 30g di Cereali</li> <li><b>150g di Clementine</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Grana Padano DOP e Crudité</b> 150g misto sedano, carote, succo di limone a piacere, 20g Grana Padano DOP.</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Minestra con farro, verdure e Grana Padano DOP</b> 40g di farro, 200g di misto verdure di stagione, ¼ di cipolla, prezzemolo e sedano qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: soffriggere la cipolla con il sedano e l'olio EVO, aggiungere il farro, il prezzemolo e le verdure e ricoprire con acqua. Portare a bollire e lasciar cuocere per almeno 30 minuti. Guarnire con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> </ul> <p><b>RICETTA Involttini di Sogliola all'arancia</b> 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Insalata mista</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>50g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ditalini rigati in brodo vegetale spolverati con Grana Padano DOP</b> 40g di ditalini rigati, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. 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>Tacchino al curry con agrumi</b> 120g di bocconcini di tacchino, 1 cucchiaino di latte, 1 cucchiaino di farina, 1 cucchiaino di curry, succo di mezza arancia, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: infarinare i bocconcini di tacchino e farli rosolare in padella con l'olio EVO. Sciogliere il curry nel latte e aggiungerlo al tacchino, cuocere per circa 10 minuti. Guarnire con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> <li><b>Carote al vapore</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>30g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Crocchette di miglio, zucca e sesamo al forno</b> 40g di miglio decorticato, 100g di zucca tagliata a dadini, 50g di porro, sesamo qb, 1 cucchiaino di farina, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: cuocere il miglio in acqua fino a completo assorbimento. In una casseruola stufare la zucca con il porro e l'olio EVO. Passare la zucca con lo schiacciapate, aggiungere il miglio, la farina e il cucchiaino di Grana Padano. Creare delle palline, schiacciarle con le dita, passarle nei semi di sesamo e farle dorare in forno a 180° ventilato per 10-15 minuti.</li> </ul> <p><b>RICETTA Crema di fagioli, curcuma e Grana Padano DOP</b> 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Insalata</b> rucola e radichio con scorza di limone, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>60g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Passatelli in brodo e Grana Padano DOP</b> 40g di passatelli freschi, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: cuocere i passatelli in brodo bollente per pochi minuti, finché non vengono a galla, poi scolarli e riporli in una zuppiera con brodo caldo. Guarnire con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP.</li> <li><b>Omelette con erba cipollina e Grana Padano DOP</b> 2 uova, 1 cucchiaino di latte, erba cipollina qb, pepe nero se gradito, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: sbattere le uova con il latte, l'erba cipollina tagliata finemente, il pepe e il Grana Padano DOP. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e far cuocere l'omelette, rigirandola a metà cottura.</li> <li><b>Bietoline lesse e ripassate in padella</b> pomodorini qb, capperi e cipolla qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>50g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Minestrone di verdure di stagione</b> 100g di patata, 200g di verdure di stagione tagliate a fette, 1 cucchiaino di olio EVO, 50g di porro, prezzemolo qb, ½ cipolla, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Procedimento: tagliare a cubetti tutte le verdure e le patate. Saltare in padella le verdure con la cipolla e l'olio, aggiungere acqua fino a coprire tutte le verdure e portare a bollire. Lasciare cuocere per almeno 20 minuti. Guarnire con Grana Padano DOP.</li> <li><b>Burger di ceci, broccoli e Grana Padano DOP</b> 30g di ceci secchi, 100g di broccoletti, 50g di porro, ¼ di cipolla bianca, prezzemolo tritato qb, 1 cucchiaino di pan grattato, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: ammollare i ceci per una notte in abbondante acqua. Scolarli e farli cuocere in pentola a pressione per 20 minuti. Stufare il porro con la cipolla in una casseruola con l'olio EVO e aggiungere i ceci. Frullare il tutto con un minipimer, aggiungendo il prezzemolo e il Grana Padano DOP. Creare dei burger, passarli nel pangrattato e farli rosolare in padella o in forno a 180° per circa 10 minuti.</li> <li><b>Insalata mista</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Crostone di Pane di segale con mousse salata al pompelmo rosa</b> 60g di pane di segale tostato, 1 cucchiaino di olio EVO. Per la mousse salata di pompelmo rosa: 1 cucchiaino di robiola o formaggio spalmabile light, mezzo bicchiere di succo di pompelmo rosa, 1 cucchiaino di amido di mais, 1 cucchiaino di farina, paprika dolce qb</li> <li><b>Zuppa di Pesce</b> 150g di misto gallinella, triglia, coda di rosa, 1 spicchio di aglio, 50 ml di vino bianco, 100g di passata di pomodoro, 1 cucchiaino di olio EVO, pepe nero se gradito. Procedimento: in una padella scaldare l'aglio con l'olio EVO, aggiungere il pesce, rosolare e sfumare con il vino bianco. Aggiungere la passata di pomodoro e lasciar cuocere per una ventina di minuti.</li> <li><b>Zucca al forno</b> 200g di zucca tagliata a fette, rosmarino qb, 1 cucchiaino di olio EVO.</li> <li><b>30g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Polenta spolverata con Grana Padano DOP e pepe rosa</b> 100g di farina di mais per polenta, 1 cucchiaino di olio EVO, 10g di scaglie di Grana Padano DOP per guarnire, pepe rosa se gradito. Procedimento: portare a bollire dell'acqua in una casseruola, unire la farina di mais istantanea e cuocere la polenta per 5 minuti. Guarnire con olio EVO e scaglie di Grana Padano DOP.</li> <li><b>Arrosto di Vitello con curcuma e zenzero</b> 120g di arrosto di vitello, 1 cucchiaino di curcuma, succo di limone qb. Procedimento: rosolare il vitello in una pentola antiaderente calda, aggiungere la curcuma e il succo di limone e portare a cottura.</li> <li><b>Insalata di Agretti e carote julienne</b> 1 cucchiaino di olio EVO verdure a piacere</li> <li><b>30g di Grissini</b></li> </ul>
<b>Zucchero e alcol</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 Acqua 1,5 – 2 l al giorno						