

nell'ultima pagina  
un gioco per voi!

# bambini, si mangia!

come mangiare bene a casa e a scuola



Comune di Milano, Assessorato all'Educazione



## Indice

- 02 Premessa di Bruno Simini, Assessore all'Educazione e all'Infanzia del Comune di Milano
- 03 Introduzione di Ivan Dragoni, Presidente di Milano Ristorazione

### Capitolo 1: IL GUSTO A CASA E A SCUOLA

- 05 Il piacere di mangiare
- 06 Come si sviluppa il gusto
- 08 Da zero a tre anni...
- 10 ...dopo i tre anni...
- 12 ...alla fine dell'infanzia
- 14 Tutti a tavola
- 16 Cucinando s'impara
- 17 Cucinare insieme
- 18 Detto... fatto

### Capitolo 2: LA VARIETA' FA BENE

- 20 Il ruolo dei principi nutritivi
- 21 L'orologio dei pasti
- 22 Prima colazione, a casa
- 23 Pranzo, a casa o a scuola
- 24 Merenda, a casa o a scuola
- 26 Cena, a casa
- 28 I magnifici 5: proteggono e rinforzano
- 30 La varietà giorno per giorno
- 32 Porzioni a confronto
- 33 A casa e a scuola i menu si completano a vicenda (calorie, proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali)
- 36 Detto... fatto

### Capitolo 3: RICETTE DA PROVARE

- 39 Minestra primavera
- 40 Garganelli con i piselli
- 41 Pasta con cavolfiori e pomodoro
- 42 Riso con la zucca
- 43 Pasta al pesto di Lipari
- 44 Polpette di pesce
- 45 Patate con formaggio alle erbe
- 46 Polpette di pollo e verdure
- 47 Tortino di ricotta e zucchine
- 48 Frittata di piselli
- 49 Carote al rosmarino
- 50 Pinzimonio di verdura
- 51 Spiedini di verdura
- 52 Bastoncini di mela e pera
- 53 Frutta gelata
- 54 Torta allo yogurt

Il comune di Milano è la più antica 'società' di ristorazione per bambini. Dal lontano 12 dicembre del 1900, data della delibera che ne certifica la nascita ufficiale, la ristorazione scolastica comunale ha svolto funzioni diverse e servito, nel tempo, qualità e quantità di cibo molto differenti. Senza mai perdere di vista, però, la sua funzione principe: dare ai bambini un pasto gustoso, nutriente e sano.

Cento anni dopo, questa Amministrazione si è posta un obiettivo ambizioso: fornire un servizio di qualità sempre più alta. Lo ha fatto partendo dalla cosa più importante, la sicurezza dei prodotti acquistati e cucinati, ma senza trascurare gli aspetti della distribuzione e del consumo da parte dei bambini.

Per poter attuare questo, si è pensato di creare una unica ed efficiente organizzazione: ecco la ragione per la quale è nata la Milano Ristorazione SpA, una società pensata specificamente per l'educazione alimentare dei bambini.

I dati sono impressionanti: oltre 70.000 pasti serviti ogni giorno, 9.000 tonnellate di derrate alimentari acquistate ogni anno, quasi 1.000 collaudi effettuati ogni mese sulle materie prime, oltre a centinaia e centinaia di analisi di laboratorio e microbiologiche. Il 95% degli alimenti serviti negli asili sono realizzati con prodotti biologici, in tutte le scuole il 100% della carne è italiana e c'è un controllo totale sulla 'filiera produttiva' cioè su tutti i passaggi alimentari del ciclo di vita degli animali; oltre e su tutto questo c'è una Unità di Controllo che l'Assessorato all'Educazione e Infanzia del Comune di Milano ha fortemente voluto e che garantisce il monitoraggio quotidiano del servizio di ristorazione nelle scuole.

Ma i dati non sono niente se non c'è comunicazione, comprensione, condivisione.

Questo libro nasce anche per questo: per iniziare un dialogo con i genitori degli oltre 70.000 bambini della città a cui Milano Ristorazione offre ogni giorno il suo servizio. Per affrontare insieme un percorso pedagogico, scolastico e familiare nel settore alimentare. Per anticipare alcune risposte alle tante domande che i genitori abitualmente pongono al numero verde e alle altre che vorrebbero farci.

La città di Milano ha nel settore educativo una grande e lunga tradizione, sostenuta negli anni dal lavoro, dalla professionalità e dalla dedizione di moltissime persone. Ma solo insieme, Comune, insegnanti e famiglie possiamo fornire qualcosa che vale ancor di più di un pasto caldo, buono, controllato e ben servito. Una cosa, se possibile, ancora più importante: un modello di comportamento e di vita, una educazione e un'attenzione al cibo che facciano davvero crescere in modo sano e consapevole i nostri bambini, i nostri figli.

Bruno Simini  
Assessore all'Educazione e Infanzia

Cari genitori,

nei primi anni di vita il cibo gioca un ruolo particolarmente importante. Un'alimentazione equilibrata aiuta a crescere sani e previene squilibri nell'età adulta. Non solo: proprio in questa fase delicata gli stimoli che provengono dal cibo contribuiscono a dar forma e a consolidare il comportamento alimentare.

Bambini e bambine hanno bisogno di menu ben calibrati dal punto di vista nutritivo, preparati con cura e con ingredienti d'elevata qualità, gradevoli al gusto, serviti in un ambiente sereno. Il cibo, infatti, non è solo un insieme di sostanze necessarie per soddisfare le esigenze fisiologiche, ma anche un veicolo d'emozioni e sensazioni importanti per definire scelte e abitudini alimentari.

Bambini e bambine sono molto influenzati dalle situazioni e dalle persone che hanno intorno, tuttavia spesso a noi adulti riesce difficile produrre un comportamento alimentare esemplare e coerente, che rappresenti per loro un modello positivo. In famiglia il tempo dedicato alla preparazione e al consumo dei pasti è limitato da ritmi di vita sempre più intensi. Il mercato dei consumi preme attraverso i media per condizionare le loro scelte in una direzione che non sempre coincide con la salute.

Come superare queste difficoltà? A voi, genitori, spetta il compito più impegnativo. Nell'intimità delle mura domestiche i pasti hanno un ruolo formativo insostituibile: trasmettono affetto, cultura, tradizioni. Il modello alimentare della famiglia resta impresso nella memoria per tutta la vita. Milano Ristorazione impegna le sue risorse migliori per affiancarvi. Il menu della scuola, infatti, è un'integrazione importante dei pasti famigliari sia dal punto di vista nutritivo, sia da quello educativo. Condividere i pasti con i compagni nel ristorante scolastico consente di cogliere nuove esperienze, aiuta ad ampliare i gusti.

A questo scopo i nostri esperti sulla qualità lavorano fianco a fianco con i cuochi per ottenere ricette sane e buone. Dialoghiamo con i piccoli commensali invitandoli ad esprimere una valutazione dei pasti attraverso assaggi guidati. Il loro parere, considerato con molta attenzione, è il nostro punto di partenza per formulare e rinnovare il menu.

Nei ristoranti scolastici l'ambiente viene reso più confortevole grazie a nuovi arredamenti e decorazioni realizzate con l'aiuto degli stessi scolari. Cerchiamo di migliorare il servizio attraverso l'aggiornamento costante del personale.

Aiutare bambine e bambini a diventare consumatori consapevoli, attenti alla salute e all'ambiente, capaci di gustare il buon cibo e di viverlo come un alleato prezioso è un obiettivo che condividiamo. Occorre, allora, congiungere gli sforzi, investire tempo e pazienza, dialogare insieme.

In quest'opuscolo mettiamo a vostra disposizione le conoscenze che abbiamo raggiunto attraverso la nostra esperienza quotidiana con bambine e bambini. Ci auguriamo che i suggerimenti e le ricette che troverete vi aiutino a scegliere ogni giorno il menu più adatto alle loro esigenze, integrando in modo armonioso il menu della scuola.

Il presidente  
Ivan Dragoni



## Capitolo 1: IL GUSTO A CASA E A SCUOLA

### Il piacere di mangiare

“Non mi piace”. Spesso con quest’affermazione i bambini spingono lontano il piatto dove abbiamo messo una nuova pietanza preparata con la massima cura senza neppure assaggiarla. È una reazione scoraggiante che induce, frequentemente, a eliminare dal menu i piatti respinti, magari solo per un colore o una consistenza diversi dal solito. Così riduciamo la scelta a pochi ingredienti, sempre gli stessi, creando un circolo vizioso.

Per riconoscere e accettare un cibo nuovo, infatti, i bambini devono assaggiarlo più volte, a distanza di tempo. Senza questa possibilità i cibi che gradiscono restano pochi. Meno cibi apprezzano, più monotono e ristretto è il loro menu, con il rischio che diventino adulti incapaci di gradire la buona tavola e nella dieta vengano a mancare principi nutritivi importanti per la salute.

D’altra parte non possiamo costringere i piccoli commensali a consumare cibi sgraditi. L’appetito, il piacere di mangiare e il benessere che ne deriva sono un impulso vitale importantissimo. Mangiare con gusto favorisce la digestione, migliora l’assorbimento dei principi nutritivi e aiuta a regolare l’impulso della fame. Senza contare l’azione benefica sull’umore. Tutti noi abbiamo sperimentato l’effetto riconciliante di un pasto gradevole.

Ma come aiutare i bambini a gustare una dieta varia?



## Come si sviluppa il gusto

Il gusto  
viene mangiando...

Alla nascita abbiamo una **predilezione innata** per il dolce. Dolce, del resto, è anche il latte materno, il primo cibo a nostra disposizione. Non è strano, dunque, che spesso i dolci restino in testa alle nostre preferenze per tutta la vita.

Durante la crescita, il **gusto innato** è arricchito dal **gusto che si acquisisce attraverso l'esperienza**. Mentre mangiamo i sensi registrano le sensazioni che provengono dal cibo. **Vista, gusto, olfatto, udito e tatto**, a loro volta, sono **influenzati dalle emozioni e dai legami affettivi** fin dai primi giorni di vita (basta pensare all'allattamento!).

Così, giorno dopo giorno, i sapori, le atmosfere e i gesti che nascono dai pasti s'imprimono nella memoria e formano un **archivio di ricordi che guida scelte, aversioni, preferenze per tutta la vita**.

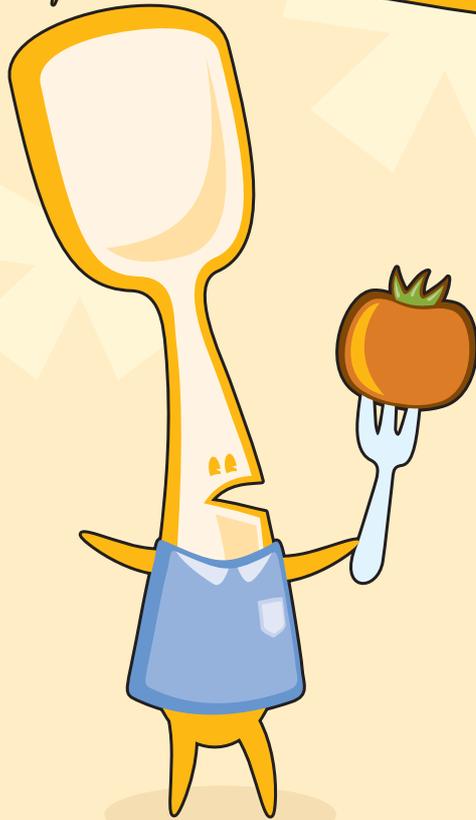
Per formare il gusto contano quindi soprattutto **le esperienze pratiche**: il menu della scuola e quello di casa, i semplici riti quotidiani necessari per preparare i pasti, dalla spesa, alla tavola apparecchiata.

In altre parole **quello che piace o non piace, dunque il piacere di mangiare**, non dipende solo dal fatto che una ricetta sia cucinata nel modo migliore, ma anche dagli stimoli accumulati nell'ambiente in cui viviamo e dalle abitudini nostre e di chi ci circonda.

Cercare di convincere i bambini a consumare **cibi sani**, magari poco graditi, con argomenti razionali come **"ti fa bene, contiene tante vitamine"** è un'impresa destinata ad avere poco successo. I vostri figli possono imparare facilmente a memoria alcune informazioni sul valore nutritivo del cibo, ma faticano a comprenderne veramente il significato. Parole come **"prevenzione"** sono estranee alla loro logica ancorata al presente, che ha difficoltà a proiettarsi nel futuro.

Fateli piuttosto **assaggiare, vedere, toccare, cucinare**. Una ricetta preparata insieme, o una visita al mercato, per esempio, coinvolgono i sensi e le emozioni, sollecitano l'immaginazione e la curiosità. Gli stimoli che nascono in queste occasioni sono molto importanti per sviluppare gusto e abitudini alimentari.

secondo me questo  
pomodoro è troppo rosso...  
sarà pieno di coloranti!  
quasi quasi mi mangio una  
sana fetta di torta...



## Da zero a tre anni



L'ABC del gusto  
inizia fin da piccoli

A quest'età i bambini sono influenzati soprattutto dall'istinto e dalle emozioni scambiate con i famigliari. Il loro gusto si lascia indirizzare con facilità. È un periodo particolarmente favorevole per abituarli a mangiare di tutto.

Sostituite quindi, poco a poco, le “pappe” con ricette più varie, senza dimenticare d'inserire i cibi nuovi nel menu uno per volta, e di verificare per alcuni giorni se sono ben tollerati.

Scegliete per ogni pasto ingredienti con colori, forme, consistenze e aromi differenti, che stimolano i sensi e la masticazione (meglio proporre cereali, carne e verdura separati uno dall'altro, eventualmente sullo stesso piatto).

Niente aromi artificiali, poco sale e zucchero:  
con i gusti forti è meglio andarci piano

Ricordatevi che nei primi tre anni di vita i bambini sono molto più sensibili degli adulti ai sapori e agli odori. Utilizzate quindi sale, zucchero e aromi con molta moderazione, preferibilmente dopo il primo anno di vita (attenzione a quelli contenuti nei cibi confezionati!). Il loro eccesso attutisce la sensibilità dei sensi e abitua ad abusare precocemente di questi ingredienti.

Per non confondere il gusto, e non creare difficoltà all'apparato digerente ancora immaturo, preferite ricette e cotture semplici: a vapore, al cartoccio o in umido, con pochissimi condimenti e acqua, aggiungete l'olio extra vergine d'oliva a crudo.

Date piccole porzioni, puntando, eventualmente, sul “bis”. Non forzate i bambini a mangiare cibi che mostrano di non gradire, ma presentateli più volte, perché imparino a riconoscerli.

Lasciateli toccare e “sporcarsi”: è il loro modo per conoscere il cibo attraverso i sensi.

Servite i pasti a orari regolari e adattatevi ai tempi che mostrano di desiderare: la masticazione non è ancora ben sviluppata e i più piccoli non possono mangiare rapidamente come un adulto.

Non obbligate mai a “svuotare il piatto” ed evitate di usare il cibo come ricompensa, nei momenti di difficoltà, per esempio per calmarli quando piangono. In questo modo potete compromettere la capacità istintiva di percepire fame e sazietà.



Dopo i tre anni



Il rifiuto delle novità si supera con l'esperienza e l'esempio

Crescendo i gusti sono sempre più condizionati dagli stimoli che provengono dall'ambiente. I bambini **imparano a mangiare soprattutto per imitazione**, seguendo l'esempio di genitori, parenti, compagni di scuola e insegnanti. Anche la pubblicità e le molteplici offerte del mondo dei consumi create per loro iniziano a esercitare un influsso importante. Intorno ai 4-5 anni è facile che i vostri figli tendano a rifiutare nuovi cibi. Talvolta bastano una forma o un colore diversi dal solito, perché una pietanza sia respinta risolutamente prima ancora d'assaggiarla.

Ci vogliono almeno 10 assaggi per apprezzare un cibo nuovo

Non lasciatevi scoraggiare. È una fase dello sviluppo del gusto. Ricordate che la diffidenza si supera solo attraverso l'esperienza: **occorrono almeno dieci assaggi**, distribuiti nel tempo, **perché gli ingredienti nuovi siano apprezzati**. Non forzate i bambini a mangiare ma convinceteli ad assaggiare, almeno un poco.

In ogni caso accanto ai piatti graditi, ripresentate spesso a tavola gli ingredienti "critici", come verdure e legumi, e consumateli voi stessi. Anche se non li mangiano i vostri figli ne colgono gli aromi e l'aspetto, imparano a collegarli alle stagioni dell'anno, registrano gli abbinamenti. Grazie ai sensi queste informazioni s'imprimono nella memoria istintivamente, senza fatica, ed entrano in gioco più avanti, quando si tratta d'acquistare, cucinare e scegliere il menu autonomamente. Può allora succedere che cibi poco amati durante l'infanzia, se sono conosciuti, siano recuperati.

A quest'età, spesso emozioni e affetto contano più della qualità del cibo per superare i rifiuti. Concedete ai pasti lo spazio che si meritano, proponeteli in un'**atmosfera piacevole e calda**. Non incoraggiate però i vostri figli a consumare piatti sgraditi con un premio (la cioccolata, il gelato, il film favorito). Questo stratagemma può aiutarvi a ottenere che i bambini mangino forzatamente il cibo poco gradito, ma è molto probabile che col tempo l'avversione nei suoi confronti si rafforzi.

Tenete sempre presente che per condizionare i loro gusti è molto importante l'esempio. Se mangiate in modo disordinato, rifiutate ortaggi e frutta e vi sedete a tavola di malavoglia è facile che i vostri figli vi imitino.



## Alla fine dell'infanzia



### Cambiare gusti fa crescere

Nel periodo della pubertà olfatto e gusto si modificano. Non stupitevi se i vostri figli mostrano improvvisamente di preferire i gusti forti, come salato e pepato, e abbandonano dolci o altre pietanze favorite nell'infanzia. È un momento di ricerca. Ragazzi e ragazze s'ispirano alle mode e alle consuetudini degli amici, cercano di integrarsi al loro gruppo anche attraverso il cibo. Capita che a quest'età portino in famiglia stili alimentari sconosciuti: la dieta vegetariana, la cucina etnica, il fast-food.

L'emancipazione del gusto accompagna il cammino verso l'indipendenza. **Divieti e imposizioni non servono: al contrario, rafforzano spesso i conflitti.**

Durante questa fase di profonde trasformazioni, il corpo assume molta importanza per lo sviluppo dell'identità. È facile che gli adolescenti si vedano con occhi critici, insoddisfatti del loro aspetto, e concentrino **l'attenzione soprattutto sul peso**. Il rapporto con il cibo può diventare difficile. Succede che mangino in modo irregolare, alternando pasti molto abbondanti (i maschi, soprattutto, hanno un fabbisogno energetico particolarmente elevato) a momenti di scarso appetito. Le femmine sono particolarmente influenzate dalla pressione di mantenere la linea imposta dalla moda e rifiutano più spesso dei maschi gli ingredienti che ritengono troppo energetici, come la pastasciutta, a favore di verdura e altri cibi poveri di calorie.

### Scambiare le esperienze per aiutarli a mangiare con gusto

I problemi s'accentuano se c'è qualche chilo di troppo (che spesso sparisce spontaneamente una volta superato il periodo dello sviluppo). Le diete "fai da te" non servono a ristabilire l'equilibrio, anzi, soprattutto a questa età, **rischiano d'arrestare l'accrescimento e danneggiare seriamente la salute.**

Continuate a proporre, senza imporli, menu vari con cereali, legumi e pesce. Cucinate semplicemente e offrite un'ampia scelta di verdure che soddisfa il loro desiderio di mangiare "leggero". Tenete a disposizione una buona scorta di frutta per i fuori pasto. Provate a organizzare gli

orari dei pasti in modo che i vostri figli non prendano l'abitudine di fare spuntini improvvisati a base di pizze, focacce e panini prima di pranzo e di cena. Lasciate però che conquistino uno spazio d'autonomia in cucina: stimolateli ad acquistare e cucinare alcuni dei cibi che favoriscono e condividete il piacere di mangiarli insieme, a tavola, per conoscere meglio i loro gusti.



## Tutti a tavola

Giocando insieme inventate le regole per star bene a tavola

Sedersi a tavola insieme non è solo un'occasione piacevole per comunicare e rilassarsi. **Serve anche per formare il gusto.** Solo quando si mangia in un'atmosfera tranquilla, senza dedicarsi contemporaneamente ad altre attività, i sensi possono percepire pienamente gli stimoli che provengono dal cibo. **Se i vostri figli consumano i pasti immersi nel loro cartone animato preferito, o, peggio, nel telegiornale, i sensi sono distratti e non registrano aromi, colori, abbinamenti privando la memoria d'informazioni importanti per influenzare le scelte alimentari.**

Anche **l'atteggiamento degli adulti** e dei compagni che siedono a tavola con loro è un punto di riferimento importante per apprendere le abitudini alimentari. Mangiare piano o svelto, accettare o rifiutare alcuni ingredienti, come le verdure, presentare le pietanze con cura o in modo disordinato, per esempio, sono tutti messaggi che i piccoli commensali percepiscono, memorizzano, riproducono nel loro rapporto con il cibo fino all'età adulta.

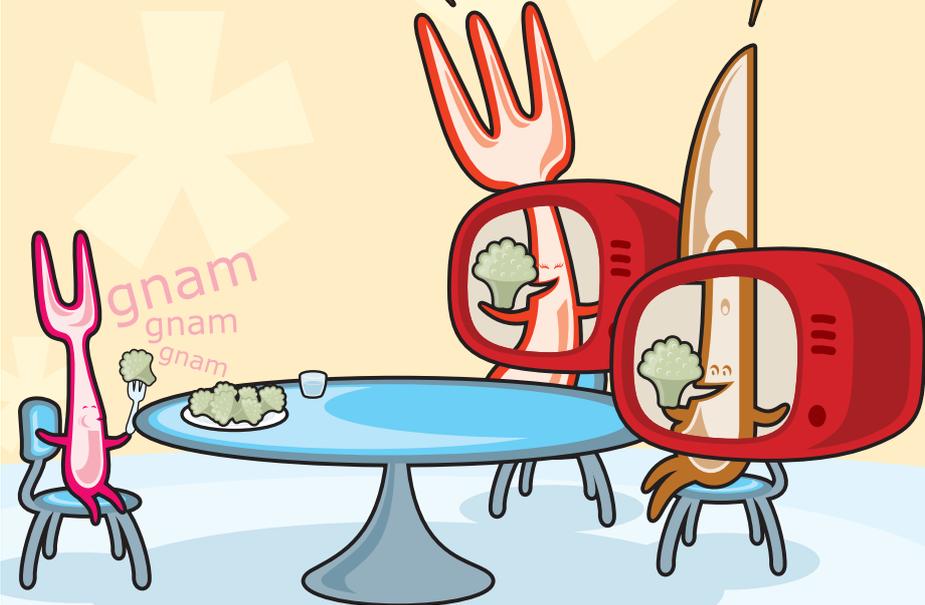
Un'altra consuetudine che **influisce sulle abitudini è l'orario dei pasti:** mangiare a orari regolari influenza l'orologio interno responsabile di fame e sazietà e aiuta quindi a sentire i segnali dell'appetito al momento giusto.

Giocano un ruolo importante, infine, alcuni **semplici accorgimenti che rendono piacevoli i pasti**, per esempio apparecchiare bene la tavola, presentare il cibo con cura, evitare rumori molesti e discussioni.

Come sfruttare questi condizionamenti? Create con i vostri figli **un galateo di famiglia:** alcune regole da condividere e rispettare insieme, giocosamente, a tavola. Se imparano fin da piccoli a trasformare il momento del pasto in un'oasi gradevole, diverranno più facilmente consumatori capaci di godere con equilibrio i piaceri del buon cibo.

cosa ti dicevo? basta un po' di pubblicità e le sembrano buoni anche i broccoli!

...non distrarti, adesso dobbiamo cantare la sigla...



## Cucinando s' impara

Le ricette sono un mondo di storie e d'esperienze da scoprire

È vero: l'aiuto di cuochi inesperti e "pasticcioni" può sottrarre minuti preziosi e, vista la mancanza cronica di tempo, è legittimo tenere lontani i bambini dalle incombenze che riguardano la preparazione dei pasti. In questo modo, però, rischiate di privarli di un'esperienza importante. Imparare a cucinare, se pur molto semplicemente, è indispensabile per trasformare il cibo a vantaggio del proprio benessere.

Nei laboratori di cucina che Milano Ristorazione organizza a scuola, i vostri figli **cucinano con gran passione**. Spesso consumano più volentieri qualcosa preparato da loro, o almeno si lasciano convincere ad assaggiarlo. **Manipolare il cibo**, infatti, stimola i sensi e **aiuta a superare i pregiudizi**. Non solo: cucinare perfeziona le capacità manuali e dà la rassicurante soddisfazione di realizzare concretamente un progetto.

**Preparare insieme i pasti è un'occasione unica per avvicinare spontaneamente bambini e bambine alla cultura alimentare**; apre percorsi di ricerca che aiutano a distinguere la qualità, fa comprendere i legami del cibo con la natura, la famiglia e l'ambiente.

Provate a coinvolgere i vostri figli nella preparazione dei pasti il più spesso possibile; con la vostra supervisione bastano pochi minuti per svolgere piccole incombenze, commisurate all'età. Stimolateli a inventare combinazioni inconsuete con **gli ingredienti che volete promuovere nel menu: ortaggi, frutta, cereali**. Concedete loro uno spazio per preparare qualche **merenda con gli amici**. Quando fate la spesa invitateli a osservare e scegliere con voi.

**Non discriminate maschi e femmine**: il piacere di trasformare e creare coinvolge entrambi i sessi, senza differenze.

## Cucinare insieme: ogni età ha le sue tappe.



### Da 3 a 6 anni

Apparecchiare e sparecchiare la tavola, decorare, mescolare ingredienti (per esempio verdure già pulite e lavate, fiocchi di cereali per la prima colazione) impastare e collaborare alla preparazione di prodotti da forno (pane, torte, biscotti).



### Da 7 a 12 anni

Oltre alle attività già descritte, progettare e preparare con il vostro supporto merende e spuntini, fare piccoli acquisti nei negozi vicino a casa (frutta, verdura) collaborare nella preparazione di piatti complessi (torte, sughi).



### Dai 13 anni in poi

Tutte le attività precedenti. Collaborare agli acquisti. Cucinare autonomamente semplici ricette come pasta asciutta e insalate.

## DETTO...FATTO



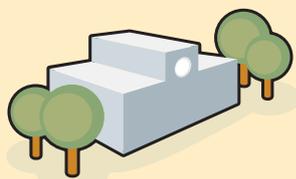
A casa....

### LA SPESA, LA CUCINA

- ▣ **Privilegiate i cibi freschi**, di stagione, preferibilmente di produzione locale, hanno aromi più gradevoli e intensi!
- ▣ **Utilizzate di rado prodotti confezionati** arricchiti con aromi artificiali; eliminate dadi e altri ingredienti contenenti glutammati (al supermercato si trovano anche dadi senza questi additivi, li identificate leggendo con attenzione le etichette!).
- ▣ **Variate molto il cibo**, iniziando con ortaggi e frutta: sceglietene di colori e consistenze differenti, per esempio giallo-rosso-verde-arancio.
- ▣ **Moderate l'uso di sale, zucchero, spezie**: il loro eccesso diminuisce la sensibilità delle papille gustative e abitua ad abusarne inutilmente.
- ▣ Per un tocco d'aroma in più preferite: **miele, frutta fresca e secca** (per esempio uvette, albicocche), **erbe aromatiche fresche** (come prezzemolo, basilico, origano...).
- ▣ **Scegliete cotture semplici e rapide**, in poca acqua: conservano gli aromi.
- ▣ **Non mescolate troppi ingredienti** insieme ma proponeteli separatamente, in modo che siano ben riconoscibili uno dall'altro, per non confondere il gusto e non creare diffidenza.
- ▣ **Portate i vostri figli a fare la spesa** in diversi luoghi: dal mercato al supermercato.
- ▣ **Stimolateli a scoprire i segnali** che indicano la qualità: colori, profumi, imballaggi.
- ▣ **Coinvolgeteli**, quando possibile, **nella preparazione dei pasti**.
- ▣ Ogni tanto preparate una ricetta del menu scolastico.

### LA TAVOLA APPARECCHIATA

- ▣ **Mangiate sempre con i vostri figli** e rimanete seduti con loro il più possibile.
- ▣ **Non parlate dei cibi sani**: preparateli in modo appetitoso e consumateli per primi. L'esempio conta molto più delle teorie!
- ▣ Nel menu **abbinate sempre gli ingredienti "critici" per il gusto, con ingredienti graditi**.
- ▣ **Non forzate** a svuotare il piatto se non hanno fame ed evitate di usare il cibo come premio.
- ▣ **Apparecchiate bene la tavola**; il loro aiuto sarà prezioso soprattutto per curare i dettagli.
- ▣ **Stabilite per i pasti orari regolari**.
- ▣ **Duranti i pasti**, quando possibile, non accendete il televisore.
- ▣ **Festeggiate le ricorrenze** (compleanni, feste, domenica) con una tavola particolarmente curata e cibi speciali da degustare.



...a scuola.

Assicurare la varietà e far conoscere ingredienti che a casa sono talvolta trascurati è molto importante. Per questo Milano Ristorazione ripropone con continuità pesce, verdure e altri ingredienti anche se spesso i bambini non hanno ancora imparato ad apprezzarli.

**Ma che fare se non mangiano?**

In realtà, una pietanza "saltata" una volta ogni tanto non compromette l'equilibrio nutritivo nel suo insieme. D'altra parte, per avvicinare nuovi cibi, imparare a riconoscerli e gustarli, occorre avere la possibilità di assaggiarli più volte. A scuola, fra l'altro, si può contare sul **senso d'emulazione fra compagni**, che spesso spinge a superare le diffidenze. A scuola bambini e bambine hanno la possibilità di avanzare i cibi che non gradiscono senza affrontare conflitti con i genitori. Milano Ristorazione mette in ogni caso il gusto in primo piano. Tiene conto del parere dei giovani commensali attraverso schede di degustazione e propone le ricette solo dopo un attento studio da parte dei cuochi. La scelta è circoscritta ai piatti realizzabili nel modo migliore nelle cucine scolastiche, che lavorano con grandi numeri. **A voi genitori resta lo spazio per proporre nuove ricette fra le mura domestiche**, dove è più facile cucinare in modo personalizzato. Ecco alcuni degli accorgimenti che abbiamo adottato per superare i pregiudizi e rendere confortevole il momento del pasto:

#### PER COMUNICARE CON IL CIBO E CONOSCERLO MEGLIO

- Schede illustrate con le ricette, la loro storia e l'origine dei prodotti che le compongono.
- Assaggi guidati di ricette e prodotti tipici.
- Corsi di cucina per le classi.
- Seminari e laboratori del gusto per gli insegnanti.
- Introduzione nel menu di ricette tipiche delle nostre regioni.

#### PER MIGLIORARE L'AMBIENTE

- Decorazione dei ristoranti scolastici con murali sul tema "il cibo nel mondo" eseguiti da bambini e bambine con un gruppo d'insegnanti.
- Adozione di stoviglie di porcellana e posate d'acciaio inossidabile.
- Tovagliette e manifesti colorati.

#### PER MIGLIORARE IL SERVIZIO

- Corsi d'aggiornamento al personale addetto alla distribuzione.

## Capitolo 2: LA VARIETA' FA BENE

### Il ruolo dei principi nutritivi

**Varietà: il primo passo per mangiare bene**

Ha mangiato abbastanza? Il menu scolastico è equilibrato? Cosa devo dare a cena? Sono domande che voi genitori vi ponete spesso. Non a torto. Quello che si mangia durante l'accrescimento influenza la salute per tutta la vita.

**Come raggiungere l'equilibrio?**

Nessun alimento fornisce, da solo, tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno (a parte il latte materno, sufficiente esclusivamente nei primi mesi di vita). Il primo passo per un menu equilibrato, dunque, è abbinare fra loro una gran varietà d'ingredienti.

La varietà aumenta la sicurezza: cambiando frequentemente gli ingredienti del menu non solo si fa il pieno di principi nutritivi, ma si diminuisce anche il rischio di accumulare, involontariamente, eventuali sostanze indesiderate presenti (additivi, pesticidi, ecc.).

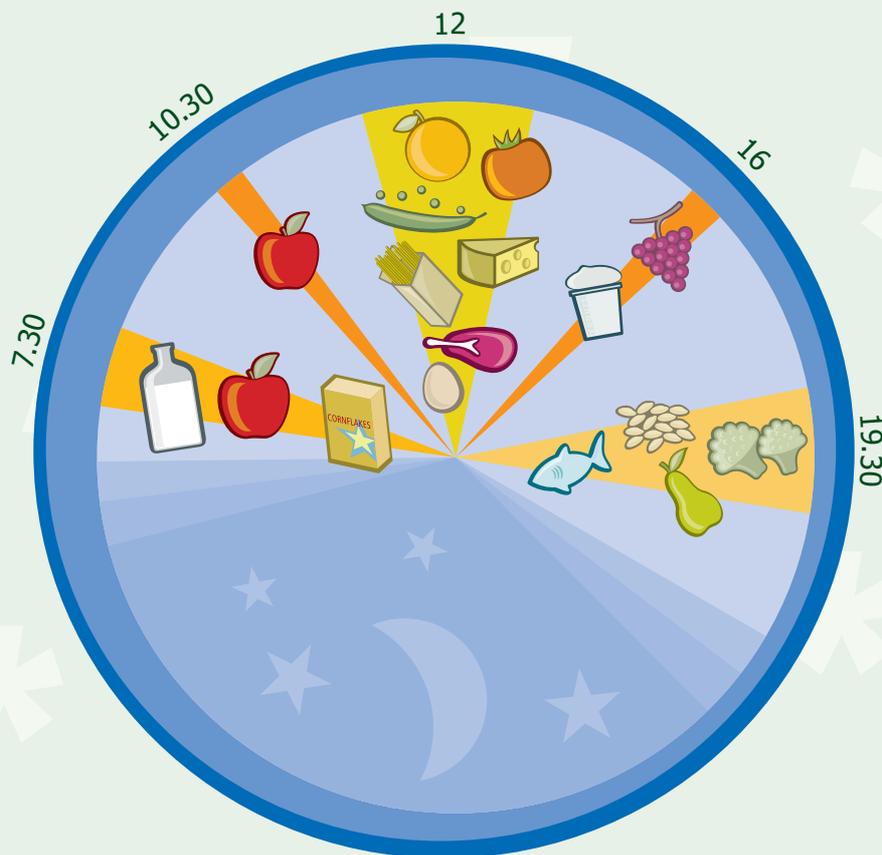
Ecco perché è necessario abituare bambine e bambini, fin da piccoli, a mangiare di tutto.



## L'orologio dei pasti

Tre pasti e due spuntini, a partire dal mattino...  
Chi ben comincia...

Come distribuire gli ingredienti nella giornata? Quali ingredienti scegliere?  
Tre pasti e due spuntini, preferibilmente a orari regolari, assicurano un buon rifornimento d'energia e principi nutritivi durante tutto l'arco della giornata.



tre pasti e due spuntini, a partire dal mattino... chi ben comincia...

## A casa: PRIMA COLAZIONE



Per fare il pieno di energia.

Al risveglio, a costo di sacrificare qualche minuto di sonno, ci vuole un buon pasto. Senza prima colazione, infatti, dopo il digiuno della notte, i vostri figli rischiano di andare a scuola stanchi, assonnati, di seguire con difficoltà le lezioni.

Ecco cosa scegliere.



**Cereali**, sotto forma di pane, fette biscottate, biscotti (con pochi grassi) o fiocchi di cereali, eventualmente insaporiti con uno o due cucchiaini di miele o di marmellata.



Una tazza di latte o di yogurt freschi, interi o parzialmente scremati. In caso d'intolleranze sostituiteli con latte di mandorle, di soia, di riso o d'avena, e/o frullati di frutta fresca (più poveri di calcio).



**Frutta fresca**, tal quale o in macedonie, frullati (eventualmente in sostituzione dei cereali o del latte) e spremute. Al naturale è un valido spuntino per metà mattina.



Caffè d'orzo, o cacao solubile, con un cucchiaino di zucchero o miele. Non abusate del tè, ha un effetto eccitante.



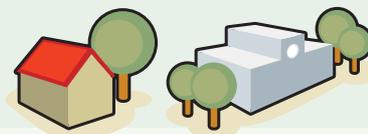
**Per chi preferisce il salato**: provate pane tostato, con 2-3 cucchiaini di ricotta o altro formaggio fresco, magro, senza aggiunta di polifosfati (leggete le etichette!), insaporito con un goccio d'olio extra vergine d'oliva, erbe aromatiche fresche (origano, basilico, prezzemolo) e/o un tocco di verdura (pomodori, sedano, carote...).



Ricordate:

- Non usate dolcificanti artificiali.
- Utilizzate raramente le brioche; evitate dolci o biscotti ripieni di crema.
- A metà mattina date ai vostri figli un frutto fresco.

## A casa e a scuola: PRANZO



Non dimenticate i piatti unici

È il pasto centrale della giornata e per questo può essere il più abbondante. Durante il pomeriggio, infatti, ci sono diverse occasioni per bruciare energia. Il menu di Milano Ristorazione è un esempio equilibrato. Non fate mai mancare:



Cereali sotto forma di pane e/o primi piatti e piatti unici (pasta, riso, orzo, mais eccetera).



Verdure di stagione, crude e cotte come antipasto, per contorno, con i secondi, oppure per condire i primi piatti.



Frutta fresca.



Fra i secondi scegliete, cambiando tutti i giorni: carne, pesce, prosciutto cotto o crudo, bresaola, uova, formaggio. Inserite, almeno una volta la settimana, i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie).



Ricordate:

- Offrite, una o più volte la settimana, un piatto unico a base di cereali e legumi (per esempio pasta e fagioli o risotto con i piselli), oppure cereali e formaggio (per esempio pizza) e/o cereali e carne (per esempio lasagne). In questi casi bastano verdure e frutta a completare il pasto.
- Se ogni tanto concludete il pasto con un dolce, offrite la frutta a merenda.
- Due piccole manciate di verdura e un frutto a ogni pasto rinforzano e proteggono.

## A casa o a scuola: MERENDA



Leggera e ricca di vitamine e minerali

Quando i bambini giocano e si muovono, uno spuntino pomeridiano è indispensabile.

Che cosa scegliere? Come sicuramente sapete molti fuori pasto dolci e salati preconfezionati forniscono troppi grassi e/o zuccheri semplici. Il loro abuso rende squilibrata la dieta e rovina l'appetito per i pasti. Non vietateli, ma moderate la quantità e scegliete quelli più poveri di grassi, senza additivi, aromi artificiali o coloranti (valutate la composizione leggendo le etichette).

In alternativa mettete a disposizione anche ingredienti freschi, ricchi di vitamine e minerali: in particolare **frutta, verdura e yogurt**.

**Ecco alcuni esempi:**

- 1 bicchiere di latte + qualche biscotto
- 1 yogurt alla frutta + acqua fresca
- 1 budino al latte + acqua fresca
- 1 fetta di torta o 1 merendina con pochi grassi + acqua fresca
- 1 banana o qualche biscotto + 1 spremuta d'arancia
- 1 fetta di pane casereccio con marmellata, o miele + 1 spremuta d'arancia
- 1 fetta di pane casereccio con pomodoro, origano, olio e sale + acqua e succo di limone



**Ricordate:**

■ Anche se spesso se ne dimenticano, i bambini hanno bisogno di **bere spesso**, soprattutto quando giocano. Tenete a portata di mano **semplice acqua fresca**, ma non ghiacciata (la bevanda migliore, priva di calorie e zuccheri, molto dissetante), infusi di carcadè, tiglio, finocchio o tè senza teina, addolciti con un cucchiaino di zucchero, oppure spremuta d'arancia o acqua e limone o, ancora, succhi di frutta senza zucchero, preferibilmente diluiti con 3/4 di acqua naturale.

**Non utilizzate bevande dolci con le bollicine:** forniscono molte calorie e pochi principi nutritivi utili.

■ **Evitate porzioni abbondanti**, panini imbottiti con salumi, formaggi stagionati, salse (maionese), dolci farciti alla crema, focacce unte e torte (quelle fatte in casa possono essere più ricche di calorie delle

merendine!).

- Fate in modo che consumino la merenda con calma, col televisore spento.
- **Limitate le riserve di fuori pasto confezionati, bevande dolci e altri cibi ricchi di calorie.** Quello che si trova in frigorifero o nella dispensa, influenza molto le scelte. I vostri figli **dovrebbero far merenda una sola volta durante il pomeriggio.** Se hanno appetito, piuttosto, anticipate la cena.

Meglio non esagerare con i fuori pasto: due spuntini al giorno bastano, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.



## A casa: CENA



### Un pasto per preparare e assaggiare nuove ricette

Abitualmente si consuma insieme ed è quindi l'occasione migliore per assaggiare con i vostri figli ricette appetitose, preparate su misura. Promuovere il consumo d'ortaggi, legumi, latticini freschi, pesce; è più facile se perfezionate le preparazioni, adattandole, di volta in volta, ai loro gusti...

Per comporre il menu valgono gli stessi suggerimenti del pranzo, con un accorgimento in più: **tenete sempre presente quello che hanno mangiato a scuola. Variate, non ripetete le stesse pietanze.** È sconsigliabile consumare due volte al giorno pasta al forno, o pizza, oppure carne, formaggio, o uova.

Come a pranzo, anche a cena non devono mancare:



1. Cereali.



2. Verdura di stagione.



3. Piccole quantità di carne, o pesce, in alternativa uova o formaggio (anche abbinati insieme per preparare dei tortini di verdura saporiti); oppure legumi. Potete servirli come secondo o come piatto unico, combinati con cereali e accompagnati da verdure e frutta.



4. Frutta fresca.

ECCO QUALCHE ESEMPIO PER UNA CENA EQUILIBRATA.

#### Piatti unici

- Pizza + verdura + frutta
- Pasta e fagioli + verdura + frutta o budino o gelato
- Risotto o pasta con verdure e abbondante grana + verdura + frutta
- Pasta al ragù di carne, o pesce, oppure lasagne, o pasta al forno + verdura + frutta

### Menu tradizionali

- Pasta al pomodoro + carne + verdura + frutta
- Minestrone di verdure + prosciutto magro + patate + frutta
- Risotto + pesce + verdura + frutta
- Gnocchi di patate al pesto + tortino di verdura + insalata + frutta

💡 Ricordate:

- Se scegliete un pasto a più portate riducete le porzioni, soprattutto dei secondi piatti a base di carne o di altri cibi d'origine animale. A cena è meglio alleggerire: durante il sonno il consumo d'energia diminuisce.

Una cena su misura? Ricette diverse dal pranzo, senza dimenticare la verdura.



## I magnifici 5: proteggono e rinforzano

Inseriteli nel menu dal primo anno di vita...



# 1

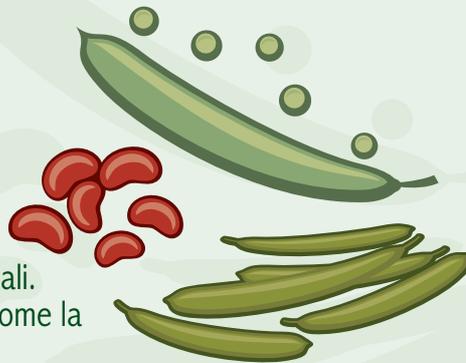
**Verdura e frutta:**  
una miniera di vitamine,  
minerali e altre sostanze  
attive che prevengono le  
malattie e proteggono dai  
danni dell'inquinamento.

# 2

**Cereali:**  
forniscono energia  
facile da utilizzare,  
senza lasciare scorie  
indesiderate  
nell'organismo;  
proteggono fegato e reni.

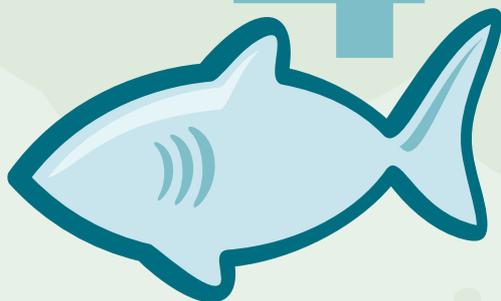


# 3



**Legumi:**  
la fonte migliore di proteine vegetali. Se li abbinare ai cereali valgono come la carne. Un vantaggio in più? Non contengono colesterolo e, come le verdure, sono ricchi di sostanze protettive.

# 4



**Pesce:**  
è ricco di proteine d'alta qualità e d'acidi grassi essenziali che proteggono il sistema nervoso. Quello di mare è un'ottima sorgente di iodio, un minerale importante per crescere bene.

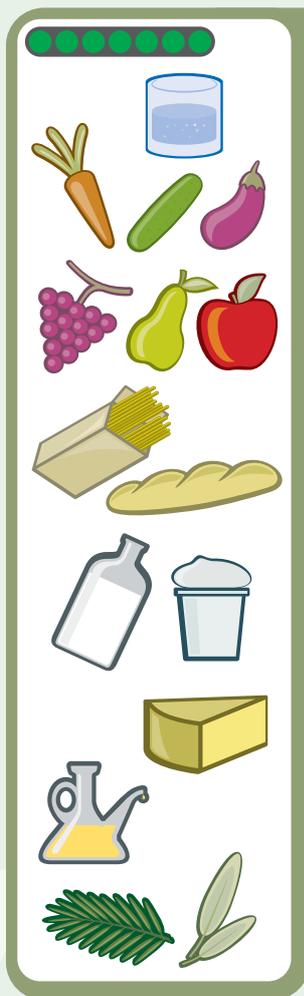
**Olio extra vergine d'oliva:**  
il condimento più equilibrato, sia crudo sia cotto, per cuocere e condire. Contiene sostanze antiossidanti e anti invecchiamento. Per un tocco d'aroma in più: aggiungete erbe aromatiche fresche.

# 5



## La varietà giorno per giorno\*

Questi suggerimenti tengono conto sia dei pasti consumati a scuola, sia di quelli consumati a casa.



### Ogni giorno

#### Acqua naturale

Ai pasti e fuori pasto.

#### Verdura di stagione

A ogni pasto, una o due manciate, fresca o surgelata.

#### Frutta di stagione

A fine pasto, o come spuntino, fresca. E' una buona alternativa ai dolci.

#### Cereali

A ogni pasto sotto forma di pane, fiocchi, prodotti da forno (poco conditi) e/o primi (pasta, riso, mais, ecc.).

#### Latte fresco, intero o parzialmente scremato

Una tazza al mattino o a merenda, (si può sostituire con 30-40 g di formaggio fresco, magro tipo ricotta, oppure con lo yogurt).

#### Grana stagionato

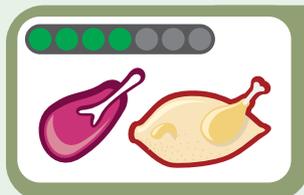
Un cucchiaino, come condimento per i primi piatti.

#### Olio extra vergine d'oliva

Qualche cucchiaino, come condimento per tutte le pietanze.

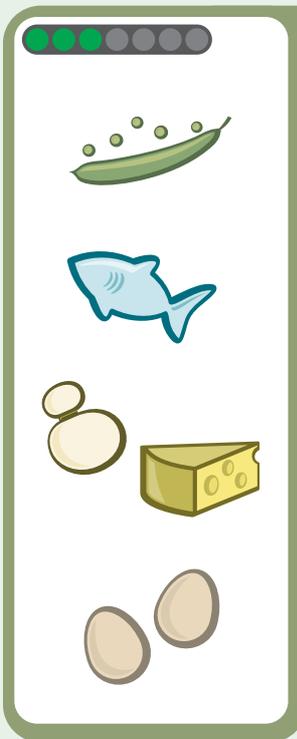
#### Erbe aromatiche fresche o secche

Salvia, rosmarino, prezzemolo e altre erbe, per un tocco d'aroma.



### Tre-quattro volte la settimana

Carne magra in piccole quantità come secondo o, in porzioni ancora più ridotte, nei piatti unici insieme ai cereali. Scegliete variando spesso tra pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo e maiale.



#### Due-tre volte la settimana

##### Legumi freschi, secchi o surgelati

Piselli, fave, ceci, lenticchie e altri legumi nelle minestre (eventualmente passati), in abbinamento ai cereali (es. pasta e fagioli) o come secondo (frittate, polpette, tortini).

##### Pesce fresco o surgelato

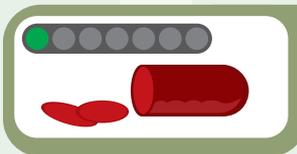
In piccole quantità, come la carne. Ottimo il pesce azzurro (alici, sardine...) e d'acqua dolce (trout, salmone...). Da usare solo ogni tanto, invece, il pesce in scatola (tonno).

##### Formaggio

In piccole quantità, come secondo o ingrediente di piatti unici e tortini di verdura.

##### Uova

Come secondo, eventualmente insieme a formaggio e verdure, per tortini e polpette, oppure come piatto unico, combinate ai cereali (per esempio ravioli, pasta al forno) o, ancora, nei dolci.



#### 1-2 volte la settimana

##### Salumi magri in piccole quantità

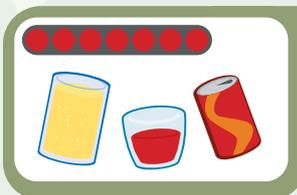
Prosciutto crudo o cotto (senza polifosfati), bresaola.



#### Senza esagerare

##### Zucchero o miele

Qualche cucchiaino per dolcificare le bevande oppure come ingrediente di dolci leggeri, con pochi grassi



#### Possibilmente mai

Bevande alcoliche e bevande dolci con le bollicine, caffè, dadi con glutammato, cibi conservati con additivi, colorati e aromatizzati artificialmente, dolcificanti artificiali.

\* Nei primi due anni di vita inserire gli ingredienti nuovi gradualmente. Durante lo svezzamento e in caso di intolleranze e/o diete speciali chiedete consiglio al pediatra.

## Porzioni a confronto

Per i secondi piatti Milano Ristorazione consiglia queste porzioni\*.

	carne 	pesce 	formaggio 	prosciutto 
Nidi 12-24 mesi	30gr	40gr	30gr**	-
Nidi 24-36 mesi	40gr	50gr	40gr**	-
Materne	60gr	80gr	40gr	40gr
Elementari	70gr	90gr	50gr	50gr
Medie	100gr	120gr	70gr	70gr

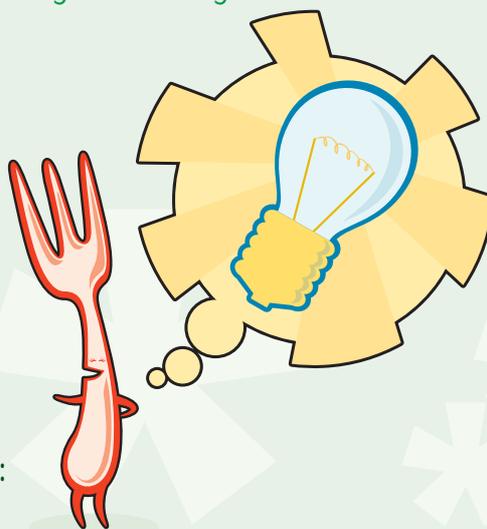
\* Quantità al crudo, con alimenti già puliti.

\*\* Fresco, morbido.

## A casa e a scuola i menu si completano a vicenda

Il pranzo di Milano Ristorazione è equilibrato e ricco di sostanze protettive, in sintonia con le Linee Guida per una Sana Alimentazione.

A scuola, però, i vostri figli consumano solo 5 pasti la settimana, qualche volta la merenda, a casa 16 pasti e diversi spuntini. Per l'equilibrio del menu conta molto quello che mangiano in famiglia.



Ecco alcuni suggerimenti utili:



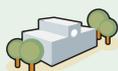
Durante la crescita **sbalzi dell'appetito** sono normali, il consumo di cibo, quindi l'apporto d'energia, può variare anche del 30% da un giorno all'altro.

Mettete sempre in tavola pasti equilibrati, ma non forzate i bambini a mangiare se non hanno fame.

**Riducete i cibi ricchi di calorie 'vuote'**, cioè poveri di principi nutritivi utili, come bevande dolci, patatine e altri 'snack' a favore di verdura, frutta e cereali.

Ricordate: se i vostri figli si muovono poco hanno bisogno di porzioni meno abbondanti.

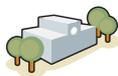
CALORIE



a scuola



a casa



Il menu scolastico ne fornisce in abbondanza: fino al 100% di quelle che servono ogni giorno.

## PROTEINE

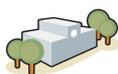
A casa non servono quindi grandi quantità di carne, pesce e altri ingredienti d'origine animale. Preferite i piatti unici a base di vegetali, come pasta o riso e legumi e riducete le porzioni di secondo.



A scuola usiamo prevalentemente olio extra vergine d'oliva e limitiamo gli ingredienti ricchi di grassi animali (burro, salumi, carni, dolci, ecc.).

## GRASSI

Fate lo stesso. Non eccedete con uova e cibi che ne contengono (dolci, ravioli, creme...). Inserite, ogni tanto, nel menu, noci, nocciole, mandorle, semi di zucca e altri semi oleosi (non rancidi!). Ne basta un cucchiaino, in aggiunta ai condimenti della pasta, alle insalate o triturati su pane tostato e miele o ricotta.



I primi piatti del menu scolastico a base di cereali forniscono soprattutto carboidrati complessi a lento assorbimento, una buona fonte d'energia. I dolci sono limitati.

## CARBOIDRATI

A casa scegliete cereali poco lavorati: pasta di semola di grano duro, riso, mais, pane casereccio senza grassi aggiunti (per esempio il pane pugliese, o toscano, non il pancarré confezionato!). Preferite la farina 0, o di semola, a quella 00. Utilizzate spesso frutta fresca o secca invece dei dolci.





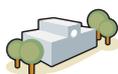
A scuola il menu è ricco di caroteni e vitamina C, che proteggono dagli effetti dannosi dell'inquinamento.

## VITAMINE

### Per fare il pieno di vitamine, a casa:

- Abbondate con frutta e verdura fresche di diversi colori
- Servite ogni giorno piccole porzioni di pesce, carne magra, uova e latticini freschi
- Preferite cibi di stagione, freschi
- Consumateli al più presto dopo l'acquisto
- Teneteli al riparo dall'aria e dalla luce
- Evitate lunghi ammolli in acqua
- Cuocete rapidamente, in poca acqua a pentola coperta, a vapore o al cartoccio.

I prodotti surgelati conservano bene le vitamine!



Ferro e zinco sono ben rappresentati nel menu scolastico. Il calcio, invece, è scarso. I latticini, infatti, sono presenti in piccole quantità per non incrementare grassi saturi e colesterolo, mentre gli ortaggi ricchi di calcio (per esempio i broccoli) a scuola non sono consumati volentieri.

## MINERALI

Durante l'accrescimento, il calcio è indispensabile per sviluppare le ossa e prevenire l'osteoporosi nell'età adulta.

### Per non far mancare il calcio:

- Se non ci sono problemi d'intolleranze, inserite ogni giorno nel menu latte, yogurt o formaggio fresco magro (ricotta) a merenda o per la prima colazione
- Scegliete un'acqua minerale con un contenuto di calcio superiore a 150 mg (leggete l'etichetta)
- Proponete alimenti vegetali ricchi di calcio fra cui: legumi secchi, frutta secca (uvette, albicocche, susine...), semi oleosi (nocciole, mandorle, noci...), broccoli, carciofi, cavolo, bietole, carote, fiocchi d'avena.

### Per favorire l'assorbimento del calcio:

- Limitate carne e derivati (in particolare i salumi), bevande con le bollicine tipo coca cola, sale
- Aumentate ortaggi freschi, agrumi, fragole, kiwi e tutta la frutta ricca di vitamina C
- Fate giocare i vostri figli all'aria aperta e sollecitateli a fare movimento.



## DETTO...FATTO

### Dieci regole d'oro per farli crescere sani

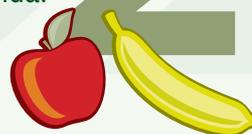


Dopo una buona prima colazione, se possibile, mandateli a scuola a piedi.

Mettete nel loro zaino due frutti diversi e una bottiglietta d'acqua, per metà mattina e per merenda.



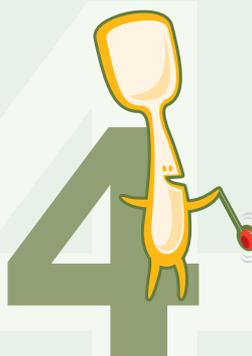
Incoraggiateli a mangiare tutto, o quasi, quello che offre il ristorante scolastico a pranzo.



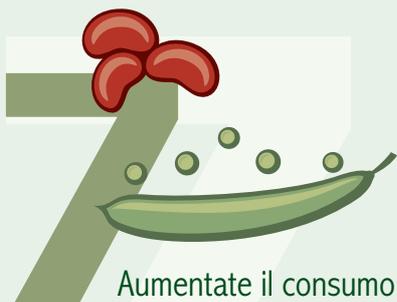
Nel pomeriggio stimolateli a muoversi e a giocare senza stare seduti davanti al televisore.



Variate il più possibile il menu, scoprite insieme nuovi gusti e fateglieli conoscere nelle ricette di casa.



Contate le porzioni di frutta e verdura: devono essere almeno cinque al giorno.



Aumentate il consumo di legumi.

Fate la spesa insieme almeno una volta ogni tanto. Date piccoli compiti per cucinare e apparecchiare la tavola.



Trasformate la preparazione di frutta e verdura in un gioco divertente. Sbucciare, tagliare, decorare macedonie e insalate, coltivare erbe aromatiche e pomodori sul davanzale, per esempio, sono attività che aiutano a prendere confidenza con questi ingredienti.

Mangiate insieme il più spesso possibile, preferibilmente con il televisore spento.



## Ricette da provare

il piacere della novità si scopre anche cucinando



### Tipo di ricetta:

Dal menu di Milano  
Ristorazione



Nuova:  
da provare a casa



### Stagione consigliata per prepararla:

Primavera



Estate



Autunno



Inverno



## Minestra primavera scoprire i colori



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 20min



costo:  
basso



primo piatto



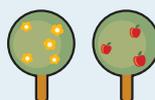
senza uova

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

100-120 g di pastina di semola del formato desiderato, 2 piccole patate a pasta gialla, 1 piccola carota, 4 cucchiai di piselli freschi o surgelati, 1/2 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 piccola zucchina, 2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, 3 cucchiai di grana grattugiato, sale q.b.

- Lavate e pulite le verdure. Tritate cipolla e sedano, tagliate il resto a dadini.
- Mettete le verdure in una casseruola, unite circa 6-7 dl d'acqua, un pizzico di sale, coprite e fate cuocere, per 15 minuti. Unite la pastina e completate la cottura. Prima di spegnere aggiustate di sale (con parsimonia!) e unite l'olio.
- A tavola aggiungete una spolverata di grana.

**Per cambiare:** frullate una parte della verdura. Unite riso invece della pastina. Aggiungete prezzemolo tritato fine.



## Garganelli con i piselli per gustare i legumi



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 25min  
cottura: 30min



costo:  
medio



primo piatto o  
piatto unico



-

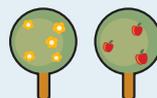
Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

250-280 g di garganelli all'uovo, 250 g di polpa di pomodori pelati, 120 g di piselli sgranati, freschi o surgelati, 1 piccola carota, 1 piccola cipolla, 3 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, 1 ciuffo di basilico, 2 cucchiai di grana, sale q.b.

- Lavate e pulite carota e cipolla e tritatele fini. Fatele rosolare, delicatamente, con un cucchiaino d'olio, in una casseruola. Unite i pomodori, un pizzico di sale e lasciate cuocere, a pentola coperta e fiamma bassa, per circa 10 minuti. Unite i piselli e qualche fogliolina di basilico spezzata con le mani. Proseguite la cottura per altri 20 minuti. Aggiustate di sale. Poco prima di spegnere aggiungete il resto del basilico spezzettato.
- Cuocete "al dente" la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela e mettetela in una zuppiera calda, con due cucchiaini della sua acqua di cottura. Unite il sugo. Mescolate, condite con un goccio d'olio crudo e servite subito, con grana da aggiungere a piacere.

Fa da piatto unico con verdure e frutta fresca.

**Per cambiare:** pasta di semola invece di quella all'uovo. La stessa ricetta viene buona con fagioli o lenticchie. Aggiungete i legumi al sugo dopo averli lessati.



## Pasta con cavolfiori e pomodoro piacere mediterraneo



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
bassa



preparazione: 25min  
cottura: 25min



costo:  
basso



primo piatto o  
piatto unico



senza uova

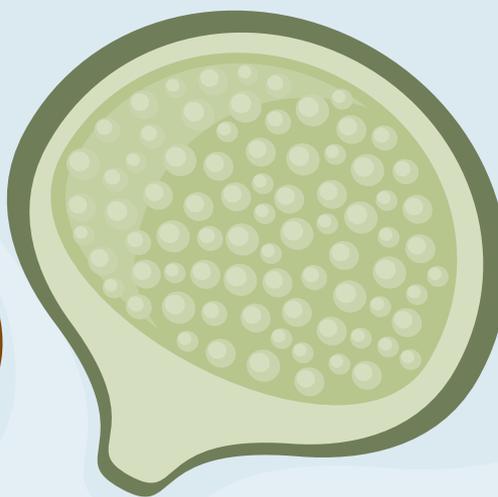
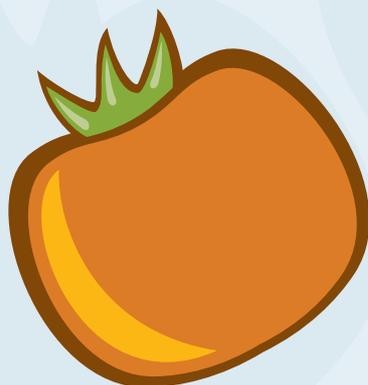
Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

240-280 g di pasta di semola, 250 g di polpa di pomodori pelati, 1 piccola carota, 1 piccola cipolla, 200 g di cavolfiore diviso in rosette, 3 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato fine, grana q.b, sale q.b.

- Lavate e pulite carota e cipolla. Tritatele fini e fatele rosolare, con due cucchiaini d'olio, in una casseruola. Unite i pomodori, una presa di sale e le rosette di cavolfiore. Coprite e fate cuocere, per 25-30 minuti, a fiamma bassa. Aggiustate di sale.
- Lasciate da parte qualche pezzettino di cavolfiore intero e riducete il sugo in purea. Unite il cavolfiore messo da parte e il prezzemolo.
- Cuocete "al dente" la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela e mettetela in una zuppiera con due cucchiaini della sua acqua di cottura. Unite il sugo, un goccio d'olio crudo e mescolate. Portate a tavola con grana da aggiungere a piacere.

Da abbinare ad un buon contorno di verdure e frutta fresca.

Per cambiare: provatela con i broccoli.



## Riso con la zucca colore e sapore



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
media



preparazione: 30min  
cottura: 50min



costo:  
basso



primo piatto o  
piatto unico



senza uova  
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

200-250 g di riso arborio o carnaroli, 200-250 g di zucca gialla, ben soda, già pulita, 1 piccola cipolla, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 3-4 cucchiaini di grana, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1-2 noci di burro, sale q.b.; per il brodo 1 carota media, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, 1 pezzettino di zucca sale q.b.

- Per prima cosa preparate il brodo. Mettete la verdura, ben lavata, pulita e tagliata in grandi pezzi in una casseruola. Unite 1 litro e 1/2 d'acqua, sale q.b., coprite e fate cuocere, per circa 20 minuti. Mettete da parte la verdura per un contorno (per esempio una purea).
- Sbucciate la cipolla rimasta e tritatela fine. Fatela rosolare, delicatamente, con l'olio, in una casseruola dal fondo pesante. Unite la zucca tagliata a fettine sottili e lasciate insaporire, a fiamma bassa, mescolando, per 5 minuti. Bagnate con poco brodo e proseguite la cottura finché la zucca è leggermente ammorbidita e il brodo assorbito.
- A questo punto unite il riso. Fatelo tostare delicatamente. Spruzzatelo con il vino. Lasciate evaporare. Proseguite quindi la cottura, a fiamma media e pentola scoperta, mescolando. Aggiungete, poco a poco, brodo in modo che il riso resti sempre coperto "a filo".
- Spegnete il riso "al dente" e "all'onda", cioè leggermente fluido.
- Unite il burro e metà del formaggio grattugiato. Lasciate riposare qualche minuto. Servite con il grana rimasto, da aggiungere a piacere.



Da abbinare ad un buon contorno di verdure e frutta fresca.  
**Per cambiare:** il risotto viene ottimo con porri, carciofi e molti altri ortaggi.



## Pasta al pesto di Lipari aromi stuzzicanti



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 20min



costo:  
basso



primo piatto o  
piatto unico



senza uova

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

280 g di pasta di semola (ideali gli spaghetti), 250-300 g di polpa di pomodori pelati, 1 cucchiaio di pecorino stagionato e 2 cucchiaini di grana, entrambi grattugiati e mescolati insieme, 3-4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1/2 cucchiaino di pinoli, 5 mandorle, 4 gherigli di noce, il tutto sgusciato e spellato, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di basilico, sale q.b.

- Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Tritate pinoli, mandorle e noci.
- Fate imbiondire, delicatamente, l'aglio con poco olio, in una casseruola dal fondo pesante. Unite il trito di mandorle, noci e pinoli, lasciate insaporire per due minuti. Aggiungete quindi la polpa di pomodori, un pizzico di sale e alcune foglie di basilico sminuzzato con le mani.
- Coprite e fate cuocere, a fiamma media, per una ventina di minuti. Aggiustate di sale. Se desiderate, eliminate l'aglio.
- Nel frattempo cuocete "al dente" la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela e mettetela in una zuppiera calda, insieme a due cucchiaini della sua acqua di cottura. Aggiungete il sugo, un goccio d'olio crudo, metà del formaggio e mescolate.
- Decorate la pasta con qualche foglia di basilico e portatela a tavola con il formaggio rimasto da aggiungere a piacere.

Da abbinare a un buon contorno di verdura cruda e a un dessert al latte.  
**Per cambiare:** invece dei pomodori pelati, 350-400 g di pomodori perini freschi, sbucciati dopo averli immersi in acqua bollente e ridotti a tocchetti. In questo caso riducete i tempi di cottura del sugo.



Provate a prepararla insieme!



## Polpette di pesce un gusto delicato per avvicinare i bambini al pesce



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
media



preparazione: 35min  
cottura: 25min



costo:  
medio



secondo piatto

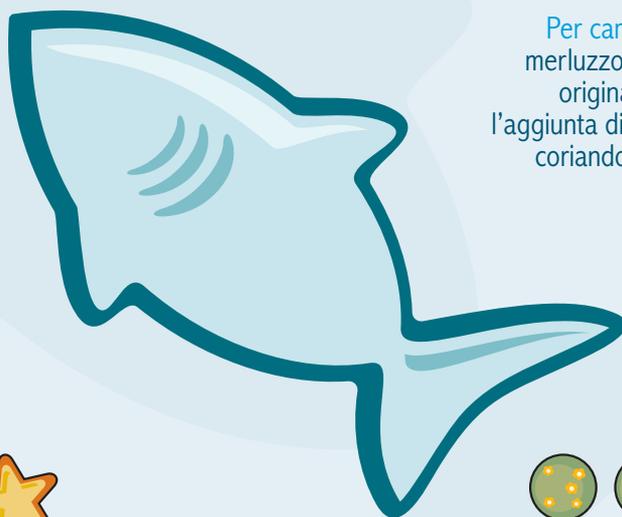


senza uova  
senza latticini

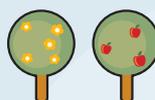
Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

2 patate piccole, 300 g di pesce persico africano in filetti, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 125 g di ceci precedentemente lessati, 1 cucchiaino raso di scorza di limone biologico grattugiata, 1 mazzetto di basilico fresco o secco, pangrattato q.b., 2-3 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

- Lavate le patate e mettetele a lessare per circa 25 minuti, a fuoco medio.
- Lavate i filetti di pesce persico e tagliateli in piccoli pezzi. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente. Schiacciate con una forchetta i ceci cotti.
- Fate rosolare l'aglio e il prezzemolo tritati, molto delicatamente, per pochi minuti, con 2-3 cucchiari d'olio. Aggiungete il pesce, salatelo leggermente e cuocetelo a calore medio per 10 minuti, lasciando asciugare molto bene il fondo di cottura.
- Nel frattempo lavate il basilico, asciugatelo e spezzettatelo.
- Sbucciate le patate lessate, schiacciatele con una forchetta e mescolatele con i ceci e il pesce. Unite la buccia di limone, il basilico spezzettato e poco sale.
- Impastate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Bagnatevi le mani con poco olio e formate delle polpette grandi come una noce. Servitele subito oppure dopo averle passate in poco pangrattato e scaldate in forno. Sono buone con un contorno di carote grattugiate.



**Per cambiare:** provatele con merluzzo o sogliola. La ricetta originale egiziana, prevede l'aggiunta di una presa di semi di coriandolo macinati di fresco.



## Patate con formaggio alle erbe così il formaggio è ancora più buono



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 25min



costo:  
basso



secondo piatto



senza uova  
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

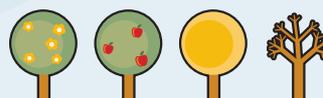
4 patate medie (oppure 8 piccole), 150-200 g di ricotta vaccina fresca, 4 cucchiari di yogurt liquido, 2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva, 2-3 cucchiari d'erbe aromatiche tritate finissime (a scelta erba cipollina, prezzemolo, basilico, timo, origano...), sale q.b., prezzemolo e lattuga (ben lavati e asciugati) per decorare.

- Lavate le patate e mettetele a cuocere, in acqua fredda, con la pelle.
- Intanto, in una ciotola, mescolate la ricotta con lo yogurt, le erbe tritate, l'olio e il sale. Lasciate riposare.
- Quando le patate sono morbide sbucciatele e distribuitele su 4 piatti. Aggiungete a ogni porzione qualche cucchiaino della crema alle erbe. Decorate con il prezzemolo e la lattuga. Servite, quando le patate sono ancora calde, con un contorno d'insalata verde.

**Per cambiare:** le patate si possono cuocere nel forno, avvolte in carta d'alluminio a 180 gradi, per un'ora circa, finché sono morbide. Per i più piccoli dosate gli aromi con moderazione: il loro olfatto è molto sensibile.



Potete prepararlo insieme!



## Polpette di pollo e verdure morbidezza e sapore



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 35min  
cottura: 30min



costo:  
medio



secondo piatto



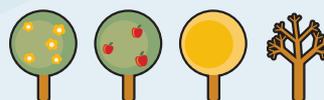
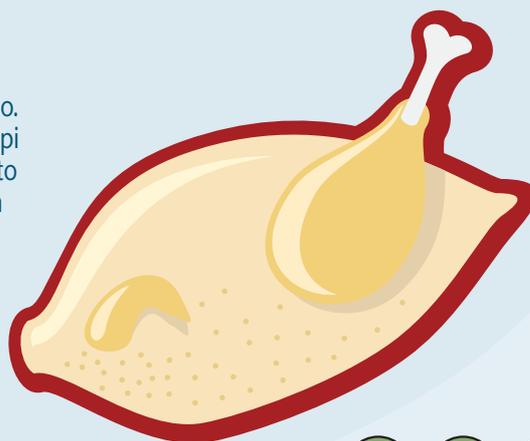
-

Ingredienti per 4 porzioni (2 adulti e 2 bambini):

300 g di petto di pollo, 1 patata e una carota piccole, 1 tuorlo d'uovo, 1 gambo di sedano (o una piccola fetta di sedano rapa), 2-3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1/2 cipolla fresca, 3 cucchiaini di grana grattugiato, pan grattato q.b., 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale q.b.

- Lavate e mondate la verdura. Tagliatela a pezzettini. Lessatela, in poca acqua, a pentola coperta. Scolatela e tritatela. Tenete da parte il brodo avanzato: è un'ottima base per una minestra.
- Tritate la carne, dopo aver eliminato eventuali ossicini. Raccoglietela in una ciotola. Unite la verdura, l'uovo, il prezzemolo, il grana e il pangrattato quanto basta per raggiungere una consistenza morbida. Mescolate con cura e aggiustate di sale, senza esagerare.
- Formate delle polpette grandi poco più di una noce. Adagiatele su una teglia ricoperta di carta da forno leggermente unta d'olio. Bagnatele con un goccio d'olio sbattuto insieme a qualche cucchiaino d'acqua. Copritele con altra carta da forno, in modo da formare un cartoccio, ben chiuso.
- Infornatele, a 170 gradi, per una ventina di minuti.
- Prima di servirle, controllate che le polpette siano cotte anche all'interno. Portatele a tavola, ben calde, cosparse con il sugo di cottura. Accompagnatele con un'insalata di verdure crude.

Per cambiare:  
provatele con tacchino.  
Per accelerare i tempi  
con lo stesso impasto  
potete preparare un  
polpettone.



## Tortino di ricotta e zucchine un abbinamento vincente



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 25min  
cottura: 25min



costo:  
basso



secondo piatto



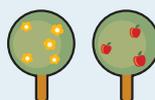
-

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

200 g di patate, 150 g di zucchine, 100-120 g di ricotta vaccina, 20-30 g di grana grattugiato, 20 g di pan grattato, 1/2 cipolla piccola, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 uovo, sale q.b.

- Lavate, pulite la verdura e tagliatela a pezzettini. Cuocetela nel cestello per il vapore (tenete da parte l'eventuale brodo per una minestra). Riducetela in purea. Raccoglietela in una ciotola.
- Unite la ricotta, l'uovo, il grana, 1 cucchiaino d'olio e pan grattato quanto basta per ottenere una consistenza morbida. Aggiustate di sale.
- Coprite un piccolo stampo con un foglio di carta da forno. Ungetelo leggermente d'olio. Mettetevi il composto preparato. Livellatelo bene.
- Infornate, a 170 gradi, per 25 minuti, facendo attenzione che il tortino non asciughi troppo. Se questo dovesse verificarsi copritelo con carta da forno. Lasciate riposare cinque minuti prima di servire con un contorno di verdure crude.

Per cambiare: in autunno e in inverno provatelo con gli spinaci.



## Frittata di piselli i legumi sono un buon secondo



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 35min



costo:  
basso



secondo piatto



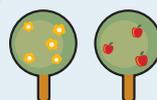
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

quattro uova piccole (o tre grandi), 120 g di piselli sgranati, freschi o surgelati, 2 cucchiaini di grana grattugiato, 4 cucchiaini di latte, due cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale q.b.

- Fate stufare i piselli in una casseruola, con poco olio, un paio di cucchiaini d'acqua e un pizzico di sale. Lasciateli intiepidire.
- Sbattete le uova in una ciotola. Unite i piselli, il grana, il latte e aggiustate di sale.
- Versate il composto in una piccola pirofila antiaderente leggermente unta d'olio.
- Infornate, a 170 gradi, per 35 minuti, facendo attenzione che la frittata non asciughi troppo. Se questo dovesse verificarsi negli ultimi minuti di cottura proteggetela con carta da forno. Lasciatela riposare 5 minuti, prima di servirla.

Per cambiare: in autunno e in inverno preparatela con carciofi, o erbe.



## Carote al Rosmarino un aroma in più



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 25min  
cottura: 20min



costo:  
basso



contorno



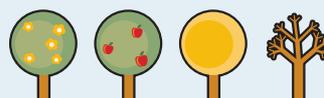
senza uova e latticini  
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

4 carote medie, 1 rametto di rosmarino, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale quanto basta.

- Lavate, raschiate le carote e tagliatele a pezzetti.
- Mettetele in una pentola dal fondo pesante. Unite il rosmarino, 4 cucchiaini d'acqua, una presa di sale, poco olio. Coprite e fate cuocere, a fiamma bassa, per 15-20 minuti, finché le carote sono morbide ma ancora leggermente croccanti. Lasciatele riposare 5 minuti prima di servirle.

Per cambiare: unire prezzemolo tritato fine;  
dopo i due anni potete aggiungere uno  
spicchio d'aglio.



## Pinzimonio di verdura il piacere di mangiare con le mani



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 25min



costo:  
basso



antipasto  
o contorno



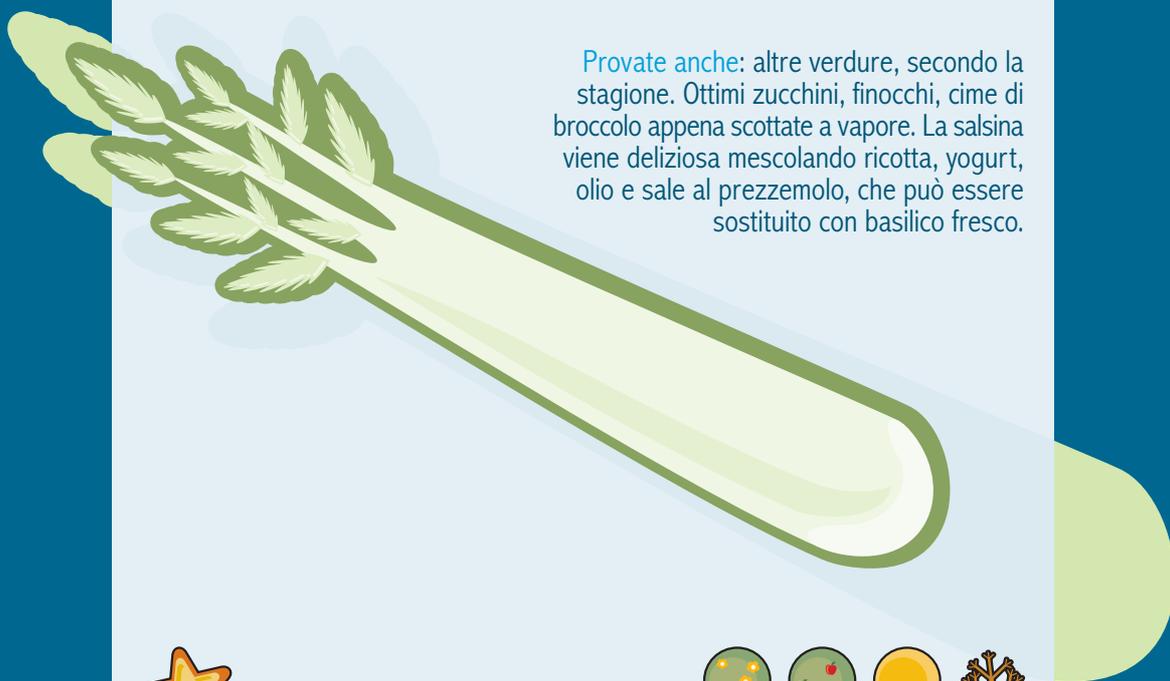
senza uova e latticini  
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

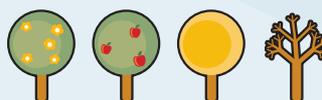
4 gambi di sedano sodi e senza fili con le foglie verdi attaccate, 4 piccole carote, 2 cespi di insalata belga, 6 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, il succo di un limone, 1 ciuffo di prezzemolo, sale q.b.

- Lavate e pulite le verdure.
- Riducete a bastoncini sottili il sedano e le carote. Separate le foglie dell'insalata.
- Mettete le verdure in un cestino, disposte con cura. Decorate con le foglie di sedano.
- In una ciotola sciogliete un pizzico di sale nel succo di 1/2 limone. Unite l'olio, assaggiate e aggiustate di sale e limone. A questo punto aggiungete il prezzemolo tritato finissimo. Mescolate.
- Servite il condimento in ciotoline individuali in cui intingere le verdure prima di consumarle.

**Provate anche:** altre verdure, secondo la stagione. Ottimi zucchini, finocchi, cime di broccolo appena scottate a vapore. La salsa viene deliziosa mescolando ricotta, yogurt, olio e sale al prezzemolo, che può essere sostituito con basilico fresco.



Potete prepararlo insieme!



## Spiedini di verdura croccante in concerto



età:  
da 5 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 30min



costo:  
basso



antipasto o  
merenda



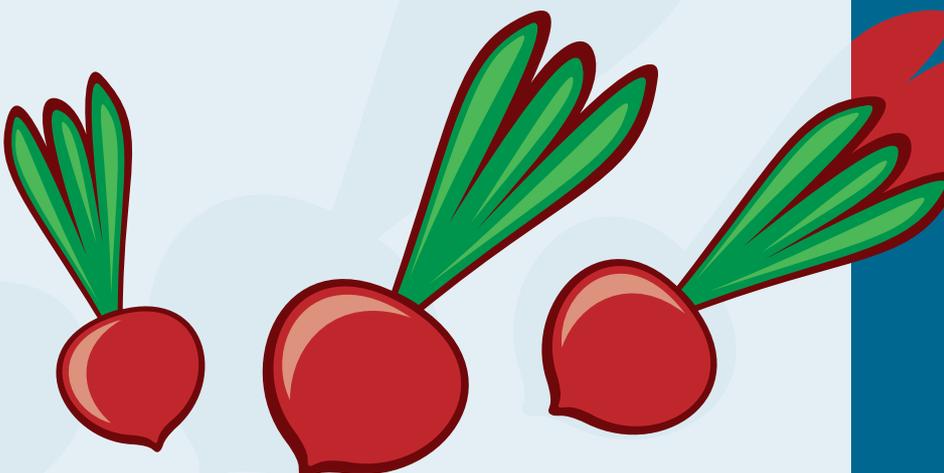
senza uova e latticini

Ingredienti per 4-6 persone:

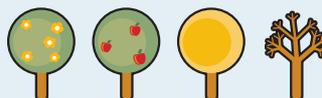
10 ravanelli, 3 gambi di sedano, 2 carote medie (o tre piccole), 1 panino raffermo, sale q.b.; servono alcuni stuzzicadenti o carta d'alluminio.

- Pulite e lavate la verdura. Tagliatela a pezzetti.
- Infilzate le verdure sugli stuzzicadenti, alternando i pezzi fra loro in modo gradevole da vedere.
- Avvolgete il panino nella carta d'alluminio e infilatevi gli stuzzicadenti, creando un porcospino.
- Servite gli spiedini con una ciotolina di sale per insaporire.

**Per cambiare:** invece dei ravanelli (piuttosto piccanti) spicchi di finocchio. Il condimento può essere preparato con olio, sale e succo di limone oppure mescolando qualche cucchiaino di ricotta con un paio di cucchiaini di yogurt, un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva e uno di erbe aromatiche tritate. Le verdure s'intingono nella crema ottenuta. In questo caso servite gli spiedini come contorno o secondo.



Potete prepararli insieme!



## Bastoncini di mela e pera così la frutta è più stuzzicante



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 5min



costo:  
basso



dessert o  
merenda



senza uova e latticini  
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

2-3 pere e 2 mele di media grandezza, 1 arancia e 1 limone non trattati in superficie

- Sbucciate la frutta, eliminate i torsoli e i semi e tagliatela a bastoncini. Mettetela in una ciotola, ben disposta, e cospargetela subito con il succo di 1/2 arancia e di 1/2 limone in modo che non annerisca.
- Decorate con fettine d'arancia e servite immediatamente, per non perdere preziose vitamine.

**Per cambiare:** provatela anche con banane, kiwi o altra frutta di stagione a piacere.



Potete prepararli insieme!



## Frutta gelata bella e buona: per i primi esperimenti culinari



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 30min



costo:  
medio



dessert o  
merenda



senza uova  
senza glutine

Ingredienti per 8 persone:

una ventina di fragole, 20 lamponi, 20 ciliegie, 5 prugne, 5 albicocche, 5 pesche, 1 pera, 1/2 melone, il succo di 1 limone, 6 cucchiaini di zucchero a velo; per decorare 10 fragole, qualche fogliolina di menta fresca e qualche cucchiaino di yogurt denso; serve un foglio di carta da forno.

- Lavate la frutta, sbucciatela e pulitela eliminando semi e noccioli.
- Tagliatela a pezzettini e mettetela in un'insalatiera. Unite il succo di limone, lo zucchero a velo, mescolate e lasciate riposare, al fresco, per 30 minuti.
- Intanto rivestite con la carta da forno uno stampo rettangolare con i bordi alti. Riempitelo con la frutta, compreso il succo fuoriuscito. Livellate bene. Coprite con altra carta da forno e fate riposare, nel surgelatore, per circa cinque ore.
- Prima di servire bagnate rapidamente lo stampo nell'acqua fredda e rovesciate la frutta gelata su un piatto da portata. Decorate con le fragole, qualche spruzzo di yogurt e le foglie di menta.

Per cambiare: viene squisita anche con soli frutti di bosco

Attenzione:  
va preparata con  
5 ore d'anticipo!



Potete prepararla insieme!



## Torta allo yogurt saporita, con l'olio extravergine d'oliva



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 30min  
cottura: 45min



costo:  
basso



merenda



-

Ingredienti per 8-10 fette:

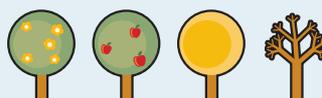
240 g di farina, 100 g di zucchero, 2 uova, 2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, 150 g di yogurt fresco, intero, 1 cucchiaino di lievito in polvere, un pizzico di sale, 1/2 cucchiaino di scorza di limone non trattato, una noce di burro

- In una grossa ciotola mescolate la farina con il lievito, il sale e la scorza di limone.
- Sbattete le uova con lo zucchero. Unite lo yogurt. Incorporate il composto ottenuto alla farina. Mescolate bene, senza formare grumi.
- Versate il miscuglio in una tortiera dai bordi estraibili, ben unta di burro. Livellatelo bene.
- Infornate, a 180 gradi, per circa 45 minuti.
- Lasciate raffreddare la torta prima di servirla.

Per cambiare: è buona  
accompagnata con frutti di bosco



Potete prepararla insieme!



## UN GIOCO PER VOI: RICETTE VINCENTI

Avete una ricetta nuova da suggerirci per il menu scolastico? Seguite le indicazioni e partecipate al nostro gioco.

Queste, secondo noi, sono le qualità ideali per le ricette del menu scolastico per il 2004:

- Buona da mangiare, e, naturalmente, gradita ai bambini.
- Bella da vedere.
- Realizzata con ingredienti che rispettano l'ambiente e valorizzano le tradizioni alimentari della vostra famiglia.
- Fatta su misura per promuovere il consumo di verdura, frutta, legumi, cereali.
- Semplice e preparata con ingredienti facili da cucinare nelle cucine scolastiche.

E ora tocca a voi.

Come partecipare a "Ricette vincenti":

Compilate con cura la scheda e speditela a:

MILANO RISTORAZIONE

Luca Radice

via Quaranta, 41

20139 Milano

Fra tutte le schede arrivate entro e non oltre il 15 febbraio 2004 saranno selezionate N.5 ricette.

Le 5 ricette classificate migliori saranno preparate e assaggiate con le classi dei genitori vincitori. Inoltre i vincitori riceveranno un dono della famiglia Miri .

 Non dimenticate, la ricetta deve essere facile da preparare e avere almeno uno di questi ingredienti:  
**cereali, verdura, frutta, legumi.**



La presente iniziativa non costituisce concorso né operazione a premio ex art. 6 D.P.R.430/2001

Nome e Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Scuola frequentata dal/dai figlio/a/i

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

La mia ricetta per il menu 2004 è:

Nome ricetta \_\_\_\_\_

A che stagione è adatta (fare una croce sulla stagione) 

 Tempo di preparazione \_\_\_\_\_

 Tempo di cottura \_\_\_\_\_

 Difficoltà \_\_\_\_\_

 Costo \_\_\_\_\_

Ingredienti per 4 persone (descrivere lista ingredienti e quantità necessaria):

\_\_\_\_\_

Preparazione (descrivere accuratamente come si prepara):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ex L.675/96 esclusivamente ai fini della presente iniziativa



Milano Ristorazione s.p.a.  
via Quaranta, 41  
20139 Milano

a cura di  
Carla Barzanò

con la collaborazione del gruppo "comunicare con il cibo":

Ivan Dragoni  
Mauro Bianchi  
Claudia Balzaretto  
Clara De Clario  
Luca Radice

Per comunicare con noi, scambiare opinioni e informazioni sul tema delicato della buona alimentazione dei vostri figli, siamo a disposizione all'indirizzo e-mail [parliamoci@milanoristorazione.it](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it)

progetto grafico **trivioquadrivio** illustrazioni stefano cardini

copyright 2003 Milano Ristorazione - finito di stampare nel dicembre 2003

The background is a solid blue color with several light blue, six-pointed starburst or asterisk-like shapes scattered across it. The shapes vary in size and are semi-transparent.

numero verde 800.710.980

[www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)