



Progettazione del menù settimanale di mensa
scolastica
A. S. 2015/16

Business game
(progetto pilota Istituto Superiore di Sanità)
Classe 2E
IC Piazza Winckelmann
Roma

Sommario

Obiettivi:	4
Primo incontro: Introduzione	5
Progettazione e preparazione dei gruppi di lavoro	8
Menù tovagliette	8
Presentazione del progetto al Dirigente Scolastico	9
Diete speciali	9
Incontro con il Responsabile della mensa	17
Somministrazione ed elaborazione questionari gradimento frutta e verdura	18
Test in classe sull'alimentazione	28
Verifica intermedia del progetto con responsabili dell'ISS	28
Proposte creative: piatti a base di verdura	29
Elaborazione di un pasto completo secondo le regole del Business Game	31
Aldrin	31
Joyce	32
Maddalena.....	36
Matteo:.....	37
Marco:	39
Luca:.....	41
Luna:	43
Giovanni.....	45
Giulio.....	48
Silvia.....	50
Simone	53
Analisi dei menù	55
Sondaggio di gradimento dei piatti presentati.....	55
Sondaggio per il nostro menù	56
Analisi statistica dei risultati del sondaggio per elaborazione menù definitivo	58
Determinazione menù definitivo e assegnazione piatti da realizzare	61
Noi, aspiranti chef.....	62
Pasta con le vongole - Aldrin	62

Pasta tonno e limone – Joyce	64
Salmone al forno – Luna	67
Insalata – Elena.....	70
Lasagne – Giovanni.....	70
Fusilli panna, prosciutto e piselli – Gabriele.....	74
Pollo al forno – Giulio	76
Maddalena - -Farfalle zucchine e formaggio	80
Luca – Carote alla julienne.....	84
Matteo – Cotolette di pollo al forno	85
Silvia - zucchine gratinate	88
Silvia - fragole con panna.....	89
Simone - Preparazione della pizza.....	90
Menù definitivo di Maggio Classe 2E IC Piazza Winckelmann con dettagli delle varianti	93
Lunedì	93
Martedì.....	96
Mercoledì.....	98
Giovedì.....	100
Venerdì	102
Tabella riassuntiva del menù con budget quotidiano e medio	105
Report sul menù a cura degli esperti dell’Istituto Superiore di Sanità.....	106
Autovalutazione delle competenze chiave.....	111
Ringraziamenti.....	115

Progettazione di un menù di mensa scolastica con analisi delle preferenze di un campione di alunni reale, preparazione delle ricette e definizione del budget di spesa.

Obiettivi:

OBIETTIVI DEL PROGETTO PILOTA

- Sviluppare consapevolezza sull'importanza di un'alimentazione variata, ricca di frutta e verdura per migliorare il proprio benessere;
- imparare a correlare le scelte alimentari con lo stile di vita;
- educare ad un rapporto equilibrato con il cibo;
- diffondere l'importanza di conoscere l'origine degli alimenti e di applicare corretti metodi di conservazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL MODULO

- Acquisire i principi di base per un'alimentazione sana ed equilibrata rispetto al proprio stile di vita;
- conoscere le caratteristiche nutritive dei principali alimenti;
- comprendere come una sana alimentazione influisca sul nostro benessere;
- fare esperienza in cucina.

Diario di bordo

Primo incontro: Introduzione

martedì 19 gennaio in classe con Annamaria Gimigliano

Progettare un menu di ristorazione collettiva.

Elementi importanti:

- Regole di sana alimentazione
- Calorie
- Nutrienti
- Porzioni

Le tabelle avranno la seguente classificazione secondo i destinatari della dieta:

- Materna
- Primaria
- Media
- Adulti

Ricette e sistemi di cottura (prevedere piatti che possano essere preparati per tante persone e che reggano la cottura)

Logistica (passaggio cucina – refettorio)

Ricerca sulle allergie: quanti soggetti intolleranti o allergici e come sono distribuiti?

Ricavare dalla segreteria il numero degli alunni che mangiano a mensa e come sono distribuiti nell'arco della settimana.

Scrivere lettera formale, che deve contenere le seguenti informazioni:

- Destinatari
- Oggetto
- Va specificato: chi siamo; qual è il nostro obiettivo; di che cosa abbiamo bisogno; entro quando. (Si richiede numero degli alunni che usufruiscono della mensa distribuito per fasce di età e giorni della settimana. (non è rilevante sapere i turni)

Nella stesura della dieta verrà eseguito un controllo orizzontale sui nutrienti, in modo che non ci sia un carico diverso nei diversi giorni della settimana.

E' necessario informare la mensa e la ASL, i dietisti del Municipio.

Sperimentazione prevista per il mese di Maggio.

Prima della progettazione procedure al rilevamento delle preferenze.

Rilevamento e analisi del progetto dopo la somministrazione del menu

Informare I genitori e in particolare la commissione mensa.

Prevedere un menu primavera estate.

Il menu deve prevedere:

- Primo
- Secondo
- Contorno
- Frutta (1 giorno dolce)

Si può prevedere anche un piatto unico per primo e secondo

Il menu deve avere:

- Elevato gradimento (pochi scarti)
- Consumo di prodotti di stagione (frutta e verdure)

Essere creativi per far mangiare le verdure

Pensare a ricette di verdure buone

Nei nostri rilevamenti la popolazione è costituita da tutti gli utenti della mensa (circa 600 persone): si ottengono informazioni precise, ma richiede molto tempo.

Ci orienteremo su un'indagine a campione che riguardi il 20% della popolazione.

Problema della rappresentatività: vogliamo intervistare 150 alunni sulla popolazione di 600.

Facciamo una previsione ragionevole della popolazione delle categorie di utenti della mensa:

- 100 materna 16%
- 430 primaria 71%
- 30 media 5%
- 40 adulti 7%

Le percentuali daranno queste popolazioni del campione:

- Medie + adulti $7 + 8 = 15$
- 1 classe Materna
- 5 classi primaria

Bisogna decidere chi intervistare

Affrontare il problema di intervistare i piccoli: utilizzare linguaggio comprensibile e metodo adeguato:

Bisogna chiedere cosa mangi: puntare sui piatti o sugli ingredienti?

Progettare un cartellone semplificato rispetto al questionario da proporre ai più grandi

Si potrebbe procedere per alzata di mano.

Scegliere 10 frutta e 10 verdure da proporre a materne e prima classe della primaria.

- Classi seconda e terza della primaria con assistenza
- Classi quarte e quinta somministrazione in autonomia

Preparare tabella di controllo della somministrazione del questionario di gradimento:

Questionario semplificato		Questionario normale				
materna	prima	seconda	terza	quarta	quinta	Media (2E)
Maddalena	Maddalena	Luna	Matteo	Luca	Paolo	OK 19 gen

Elaborazione dei questionari con fogli excel

Elaborazione 2E: Sabani e Vasile

Consegna tovagliette con menù: si decide di completare la parte del menù estivo. Le tovagliette verranno ritirate il 2 Febbraio per affidarle all'esame degli esperti dell'ISS.

Progettazione e preparazione dei gruppi di lavoro

21 gennaio giovedì

Preparazione gruppi

Assegnazione incarichi:

- Preparazione cartellone semplificato (materna + prima elementare):
 - Consultare tabella di stagionalità
 - Scegliere 10 max 12 tipi di frutta
 - Scegliere 10 max 12 tipi di verdure
 - Cercare immagini colorate (o disegni) da incollare sul cartellone
 - 1 cartellone 70 x 100 per le verdure
 - 1 cartellone 70 x 100 per la frutta (anche fronte retro)
 - Per la prima elementare inserire anche i nomi scritti in grande stampatello
- Preparazione lettera dirigente, segreteria didattica, consiglio d'istituto (gruppo di Paolo)

Gruppo1	Gruppo2	Gruppo3	Gruppo 4	Gruppo5
Luna	Matteo	Luca	Paolo	Maddalena
Giovanni Elena	Silvia Aldrin	Marco Giulio	Jon Simone	Joyce Gabriele

N° questionari "Cosa ti piace?" 213 (20 gennaio)

Preparare indicazioni per i gruppi di lavoro

- Email con tabelle di stagionalità e indicazioni Volpe per la classe prima della primaria
- Email con indicazioni per la lettera formale

Menù tovagliette

2 febbraio martedì

- Ritiro tovagliette con menu
- Condivisione delle lettere
- Cartelloni infanzia, prima elementare
- Assegnare diete speciali per giovedì 4 febbraio
- Spiegare quali sono i cibi permessi
 - Intolleranti al glutine - Maddalena
 - Intolleranti latte e uova - Luna
 - Musulmani - Matteo
 - Vegetariani_ Luca
 - Ebrei – Paolo

Presentazione del progetto al Dirigente Scolastico

3 Febbraio mercoledì: invio della lettera al dirigente con richiesta dei turni mensa alla segreteria didattica;

Consegna delle tovaglette con i menù proposti dai ragazzi.

Incontro con la Dirigente, dott.ssa Gimigliano e la professoressa Furlani per discutere la fattibilità del progetto: si concorda di progettare un incontro con il curatore della mensa del nostro Istituto Dott. Di Giannantonio, fissato per il 4 febbraio alle ore 12, 30.

Diete speciali

4 febbraio giovedì

Viene modificato il cartellone del sondaggio semplificato da proporre alla prima classe della primaria e alla materna sostituendo il lampone con il melone, ritenuto più facilmente reperibile

Condivisione delle ricerche effettuate sulle diete speciali:

Intolleranza al latte e uova → uova (Persi e Palermo); latte (Redivivo)

INTOLLERANZA ALL'UOVO



L'**intolleranza all'uovo** è una reazione dell'organismo all'alimento, spesso usato anche come semplice ingrediente, molto frequente nei neonati e nei bambini. Meno comune, ma comunque possibile, è la manifestazione dei disturbi anche nell'individuo adulto.

I sintomi con cui si manifesta sono del tutto simili a quelli di altre **intolleranze alimentari**: arrossamenti, disturbi alla digestione, mal di pancia e malessere generale.

La diagnosi la fa in genere il medico applicando la **dieta a esclusione**: la storia clinica dei sintomi conduce a sospettare una intolleranza alimentare, quindi l'approfondimento dello stile di vita e del regime alimentare seguito permetterà di identificare l'uovo. L'eliminazione per almeno 15 giorni dell'alimento darà una conferma del sospetto diagnostico.

Si tratta di una intolleranza piuttosto comune nel bambino, tant'è che nella fase di svezzamento il pediatra solitamente consiglia di introdurre l'**uovo** dopo i 9- 10 mesi, nonostante si tratti di un alimento nutrizionalmente ricco di ferro e proteine di alto valore biologico. Soprattutto nel caso di storia familiare di intolleranza o allergia al cibo, il pediatra potrebbe consigliare l'introduzione dell'albume dopo il primo anno di vita.

In base ai dati dell'European Academy of Allergy and Clinical Immunology, circa il 50% dei casi di non sopportazione del prodotto nei bambini scompare dopo il primo anno di vita.

L'uovo è composto da:

- il **tuorlo**, che contiene per la maggior parte grassi. Poiché è tutto sommato poco allergizzante, alcuni pediatri consigliano di introdurlo per primo, magari aggiunto alla “pappa” una volta alla settimana;
- l'**albume**, composto perlopiù da proteine e maggiore responsabile dell'allergenicità.

La cottura dell'uovo riduce del 70% il potere allergizzante, sebbene non la elimini completamente.

I sintomi

Le intolleranze alimentari hanno sintomi fastidiosi ma generalmente piuttosto lievi. Nel caso di quella all'uovo nel bambino, invece, i segnali possono essere più marcati. Pur non trattandosi di un'allergia in senso stretto, gli effetti saranno comunque controllabili.

Fra i sintomi tipici si elenca:

- dermatite atopica, ossia infiammazione e rossore alla pelle associato a secchezza e o prurito;
- orticaria;
- mal di pancia, associato a diarrea e vomito.

In nessun caso, a meno che non si tratti di una vera e propria **allergia**, ci sarà il coinvolgimento del sistema immunitario. Inoltre, i dolori di stomaco e le difficoltà digestive sono anche la causa di stanchezza e di incapacità a riposare bene.

In maniera del tutto simile alle altre intolleranze, i segnali sono del tutto aspecifici, per cui è bene rivolgersi al medico anche per escludere malattie più gravi soprattutto del tratto gastrointestinale: la dieta a esclusione e, in caso di dubbi, un test a supporto possono portare a una diagnosi sicura.

Dieta a esclusione e risoluzione dei sintomi

Tra tutte le intolleranze, quella all'uovo è una di quelle più noiose da gestire. Prima di essere un prodotto alimentare, l'uovo è innanzitutto l'ingrediente alla base di moltissime ricette. Lo si trova, anche se in alcuni casi solo in tracce, in pasta all'uovo, pasta frolla e paste lievitate per dolci, biscotti, budini, gelati, zuppe pronte, focacce e torte salate, maionese e anche piatti precotti o impanati.

Le uova, poi, sono anche una delle principali fonti di **lecitina**, molto usata nell'industria alimentare come emulsionante. Derivando dal tuorlo anche questo additivo, andrebbe attentamente controllata in etichetta: l'eventuale lecitina presente nel prodotto scelto dovrebbe essere sempre di origine vegetale.

Sostituire l'uovo con: carni, pesce, crostacei, verdure, legumi.

Sostanze da reintegrare: Calcio, Cromo, Fosforo, Sodio, Selenio, vit.A, vit.B1, B5, B6,B12, PABA, Colina, vit. K

attraverso : cereali, carni, pesce, molluschi e crostacei, latticini, verdure, legumi, frutta, frutta secca.

L' intolleranza alimentare da latte, per intenderci meglio quella che viene rilevata con test come il VEGA o il DRIA, non è una patologia vera e propria,

Dall' intolleranza al latte si può guarire attraverso una sorta di "svezzamento" che si attua cominciando a eliminare i latticini a cui si è intolleranti per almeno due mesi; quindi si aiuta l'intestino con dei fruttoligosaccaridi (fibre prebiotiche) e fermenti lattici (probiotici), per poi re-inserire progressivamente e con gradualità i latticini nella dieta.

In questo periodo di "depurazione", il latte vaccino può essere sostituito con latte di soia, di riso, di mandorle o di farro. Mentre per quanto riguarda i formaggi, è possibile utilizzare come alternativa il tofu (formaggio di soia), che però va cucinato per acquisire un buon sapore. In commercio oggi si trovano anche yogurt, salse e budini a base di soia, buoni e nutrienti.

Islamici→ Matteo e Aldrin e Silvia

L'alimentazione dei musulmani

Il cibo si può dividere essenzialmente in due settori:

Piante, Frutti, Vegetali e Semi

Essi possono essere utilizzati per nutrirsi, salvo che non siano dannosi per l'essere umano. Questo significa che non devono contenere sostanze velenose o narcotiche.

Creature Viventi

Esse, a loro volta, possono essere divise in tre categorie:

- a) Esseri che vivono nell'acqua, nel mare.
- b) Esseri che vivono sulla terra.
- c) Esseri che volano, come gli uccelli.

Creature Acquatiche

E' permesso mangiare qualunque tipo di pesce dotato di squame. Quindi pesci quali: trote, salmoni, lucci . .



Le altre creature marine come balene, squali, tartarughe, granchi, aragoste, astici, anguille, pesci spada, murene, rombi, razze, calamari, moscardini, seppie, scampi e frutti di mare come cozze, vongole e ostriche, sono invece illecite

Per essere considerata, e quindi commestibile, la creatura acquatica deve essere tolta dall'acqua ancora

viva,⁴ ma non ha alcuna importanza il metodo di pesca che viene utilizzato. Le uova dei pesci
Quello che non possono mangiare

I musulmani non possono mangiare carne di maiale (inclusi anche cinghiali), e neanche i suoi derivati (come lo strutto o persino la 'colla di pesce') o cibi che ne contengano, sotto qualsiasi forma. Quindi, per ogni musulmano è obbligatorio controllare le etichette dei cibi (di qualsiasi cibo) per verificare l'assenza di contenuti proibiti (Sura II, 173).

Ma non solo. Nelle preparazioni industriali di dolci o salati, molto spesso si usano dei prodotti spray o liquidi a base di strutto o comunque grassi animali. In tal caso, la sharia vieta quei cibi, perché comunque contaminati.

Addirittura, la moglie non-musulmana di un musulmano, prima di baciare il marito deve lavarsi la bocca se prima ha mangiato maiale.

Oltre al divieto di mangiare suini, ogni altro animale (eccetto i pesci) si può mangiare solo se macellato secondo la legge islamica (ossia fatto dissanguare lentamente, da vivo). Da ciò deriva che non è possibile mangiare una bistecca "al sangue" (anche perché è vietato mangiare sangue)

Inoltre, sono vietate anche le carni di animali morti di morte naturale od incidentale, la carne di uccelli rapaci, tutti gli insetti, gli animali domestici e gli animali che strisciano sul loro ventre (come i serpenti).

Alcuni organi sono specificatamente proibiti: gli organi sessuali femminili, la vescica, le ghiandole, il midollo spinale, la cistifellea.

I musulmani non possono neanche toccare questi cibi.

Quello che possono mangiare

Allah ha donato chiare indicazioni su cosa sia lecito consumare e cosa non lo sia

E' permesso mangiare qualunque tipo di pesce dotato di squame. Quindi pesci quali: trote, salmoni, lucci, triglie, muggini, carpe, merluzzi, naselli, acciughe, alici, aringhe, branzini, spigole, cefali, cernie, dentici, orate, tonni, sogliole, sarde e sardine, sono leciti, oltre a gamberi e gamberetti.

Fra gli animali domestici, sono considerati leciti: cammelli, mucche, pecore e capre. Tutti questi animali possiedono lo zoccolo fesso tipico del loro genere. Tra gli animali selvatici, ovvero animali non allevati, sono leciti: pecore di montagna, montoni, mucche selvatiche, gazzelle, e cervi.

esseri come le locuste possono essere considerate lecite.

Ci si può nutrire degli esseri che volano che rientrano nelle seguenti categorie:

- il corpo ricoperto da piume.
- non possono essere classificati come uccelli rapaci, ossia non possiedono artigli.

Vi sono anche altri criteri per stabilire se un uccello sia permesso o meno:

- Ogni uccello che volando veleggia per un tempo superiore a quello durante il quale batte le ali non è lecito come cibo..

Per riassumere, pennuti quali: polli, galli e galline, tacchini, oche, anatre, capponi, pernici, quaglie, faraone, piccioni, allodole, beccacce, fagiani, struzzi, tordi e uccelletti sono considerati, e possono essere utilizzati come cibo.

Va rimarcato però che nel caso in cui una persona sia in pericolo di morte per fame, qualunque cosa, incluso quelle proibite, può essere utilizzata per salvarsi.

Tuttavia bisogna ricordare che il ricorso a cibi illeciti, come pure a bevande illecite, deve essere l'estrema risorsa, e che in questo caso bisogna limitarsi ad ingerirne il minimo indispensabile per rimanere in vita.

Vegetariani → Luca, Giulio e Marco

L'alimentazione vegetariana viene spesso chiamata "dieta vegetariana", perché quando si è vegetariani si mangiano pochi alimenti e in quantità ridotte.

In realtà i vegetariani mangiano più e meglio degli onnivori,

Il vegetariano non mangia carne salumi e pesce .

Menu

COLAZIONE

Frutta fresca

Yogurt

Caffè d'orzo +biscotti con il miele

Latte+biscotti secchi

Yogurt di soia

PRANZO

Pasta riso verdure cotte

Pane

Minestrone di verdure

CENA

Secondo piatto a base di legumi o di tofu o di formaggi

Torta salata

Uova al tegamino

Verdure cotte

Pane

MERENDA

Merenda + un frutto secco

Uno yogurt + un frutto

Panino integrale

Frutta secca

La differenza tra i vegetariani e i **vegani** è che i vegetariani non mangiano la carne i salumi e il pesce, mentre i vegani non mangiano prodotti derivati da animali.

Esempio di menù

Colazione

Cerali

biscotti vegani

frutta latte di riso

burro di soia

crackers

frutta secca

PRANZO

Pasta con succo alle verdure

Insalata di riso, di pasta, di farro

Torte salate

Verdure fresche con tofu e dadini

Noci

MERENDA

Frutta

Yogurt di soia

Biscotti

Panino con burro d'arachidi

Crema di nocciola o di mandorla

CENA

Zuppa

Stufato di legumi

Tofu

Bistecche o spezzatino di soia

Alghe

Wurstel, burger, affettati di soia

Ebrei → Paolo e Simone

Mammiferi:

PERMESSI: capra, pecora, bue, bufalo, cervo, capriolo

PROIBITI: maiale, cinghiale, asino, cavallo, cammello, volpe, orso, coniglio, lepre

Volatili:

PERMESSI: oca, anatra, pollo, gallina, tacchino, fagiano, pavone, pernice, quaglia, piccione, beccaccia, tordo

PROIBITI: falco, aquila, civetta, gufo, cicogna, struzzo

Pesci:

PERMESSI: salmone, trota, carpa, sardine, tonno

PROIBITI: anguilla, storione, pesce gatto, aragoste, scampi, granchi, rane

Invertebrati:

PERMESSI: cavallette, locuste, grilli

PROIBITI: ostriche, seppie, calamari, lumache

INOLTRE UNA REGOLA DA SEGUIRE PER GLI EBREI È "non cuocere il capretto nel latte di sua madre"

Incontro con il Responsabile della mensa

4 febbraio h 12, 45

Incontro con il responsabile della mensa sig. Di Giannantonio e due operatrici, presenti Marina Furlani e Annamaria Gimigliano. Dopo aver spiegato le modalità e le finalità del progetto gli operatori della mensa del nostro Istituto si mostrano disponibili alla collaborazione previa le necessarie autorizzazione del Municipio e del Comune. Nel colloquio viene anche assunta l'informazione che gli utenti della mensa che necessitano di diete speciali sono circa 40. Il sig. Di Giannantonio si mostra disponibile a partecipare ad un incontro da programmare prossimamente per discutere con maggiore precisione i dettagli del progetto, coinvolgendo anche il responsabile del Municipio dei servizi mensa.

Si decide dunque di inoltrare una lettera di presentazione del progetto alla commissione mensa del Consiglio di Istituto per ottenere tutte le autorizzazioni interne a procedere.

La segreteria didattica ha fornito il prospetto degli utenti della mensa come richiesto nella lettera

APPALTO

MUNICIPIO II

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

Circoli didattici istituti comprensivi	Plessi	Indirizzo	n. refettori	centro cultura	tipologia scuole	giorni ref. Settimanali	alunni tempo pieno	insegnanti T.P.	INS. Sostegno T.P.	alunni tempo modulare	insegnanti T.M.	INS. Sostegno T.M.	Pasti giornalieri	
													alunni	adulti
I.C. WINCKELMANN	PIAZZA WINCKELMANN	PIAZZA WINCKELMANN			elementare	lun	222	9	1	49	2		271	12
						mar	222	9	0	95	4		317	13
						mer	222	9	1	49	2		271	12
						gio	222	9	0	95	4		317	13
						ven	222	9	0	0	0		222	9
						mat.com.							0	0
I.C. WINCKELMANN	PIAZZA WINCKELMANN	PIAZZA WINCKELMANN			media	lu				30	2	2	30	4
						mar							0	0
						mer				30	2	2	30	4
						gio							0	0
						ven				30	2	2	30	4
													alunni	adulti
I.C. WINCKELMANN	PROTETTORATO SAN GIUSEPPE				elementare	lun	153	8	1	16	1		169	10
						mar	153	8					153	8
						mer	153	8	1	16	1		169	10
						gio	153	8					153	8
						ven	153	8					153	8
						mat.stat.	66	3					66	3
I.C. WINCKELMANN	PROTETTORATO SAN GIUSEPPE				media	lu							0	0
						mar							0	0
						mer							0	0
						gio							0	0
						ven							0	0
													alunni	adulti

Si procede anche ad inviare una lettera alle insegnanti della scuola primaria per concordare le modalità di somministrazione del sondaggio.

Somministrazione ed elaborazione questionari gradimento frutta e verdura

Settimana dal 8 al 12 febbraio

Somministrazione del questionario secondo il seguente calendario

Questionario semplificato		Questionario normale				
materna	prima	seconda	terza	quarta	quinta	Media (2E)
Maddalena	Maddalena	Luna	Matteo	Luca	Paolo	OK 19 gen
Lun 8 h 13,45 Ins. Raponi		Merc 10 h 12 Ins. Pascucci	Merc 10 h 10 Ins. Ferrari	Merc 10 h. 9 Ins. Tumani	Merc 10 h11 Ins. De Caprio	



Come da programma il primo sondaggio esterno è stato effettuato dal gruppo formato da Maddalena, Joyce e Gabriele, fra i bambini più piccoli della scuola materna ed elementare; il gruppo responsabile dopo aver brevemente presentato il progetto, ha mostrato ai bambini due cartelloni. Il primo mostrava l'elenco di 10 immagini di verdure con i relativi nomi scritti in stampatello grande; il secondo era dedicato ai 10 tipi di frutta più noti ai bambini piccoli. Il sondaggio è stato realizzato, dopo la

presentazione di ogni verdura o frutta, per alzata di mano, con rilevazione immediata delle preferenze.

Per le altre classi i sondaggi sono stati realizzati tutti nella mattinata di mercoledì 10 febbraio; ogni gruppo è stato accompagnato singolarmente dalla professoressa Furlani nella classe assegnata. Dopo una breve illustrazione del progetto a cura dei ragazzi sono stati consegnati i questionari. Gli alunni della 2E sono rimasti a disposizione dei compagni più piccoli girando fra i banchi e rimanendo a disposizione per eventuali dubbi o chiarimenti. L'attività ha richiesto circa 30 minuti a classe.

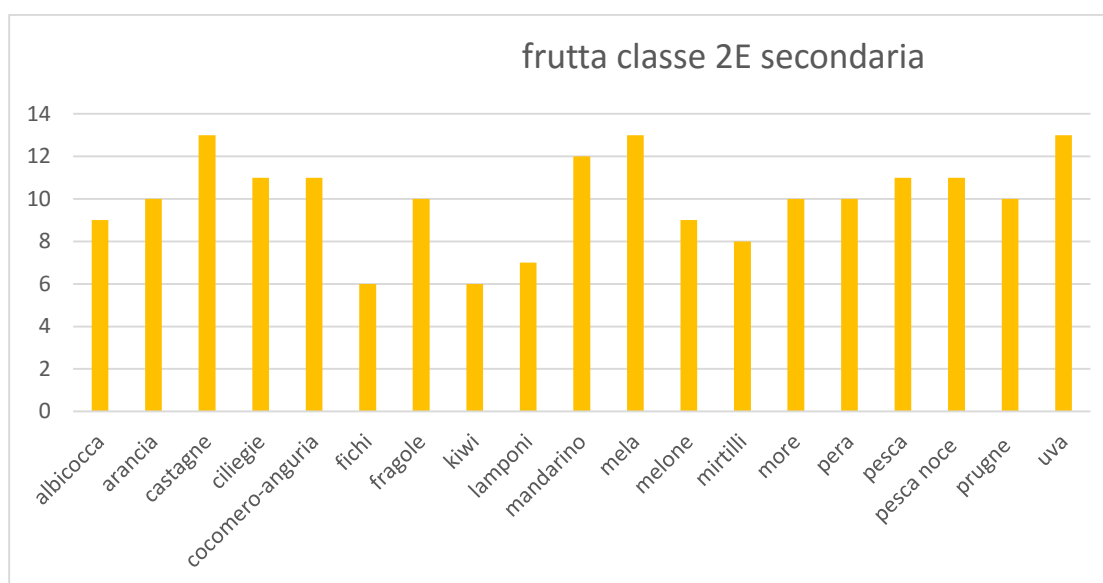


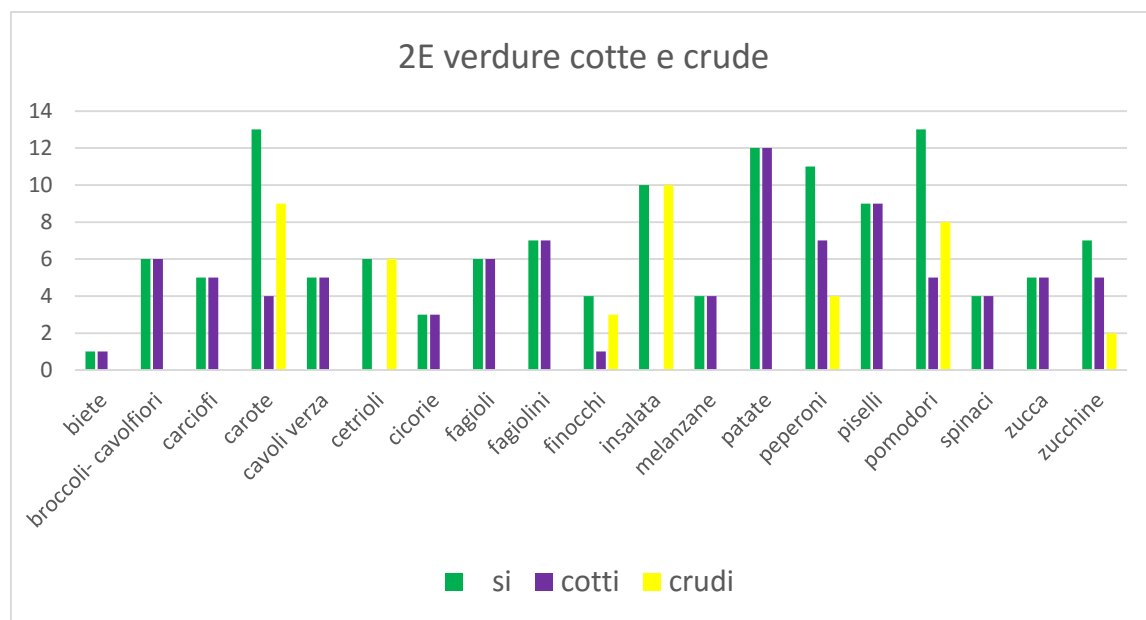
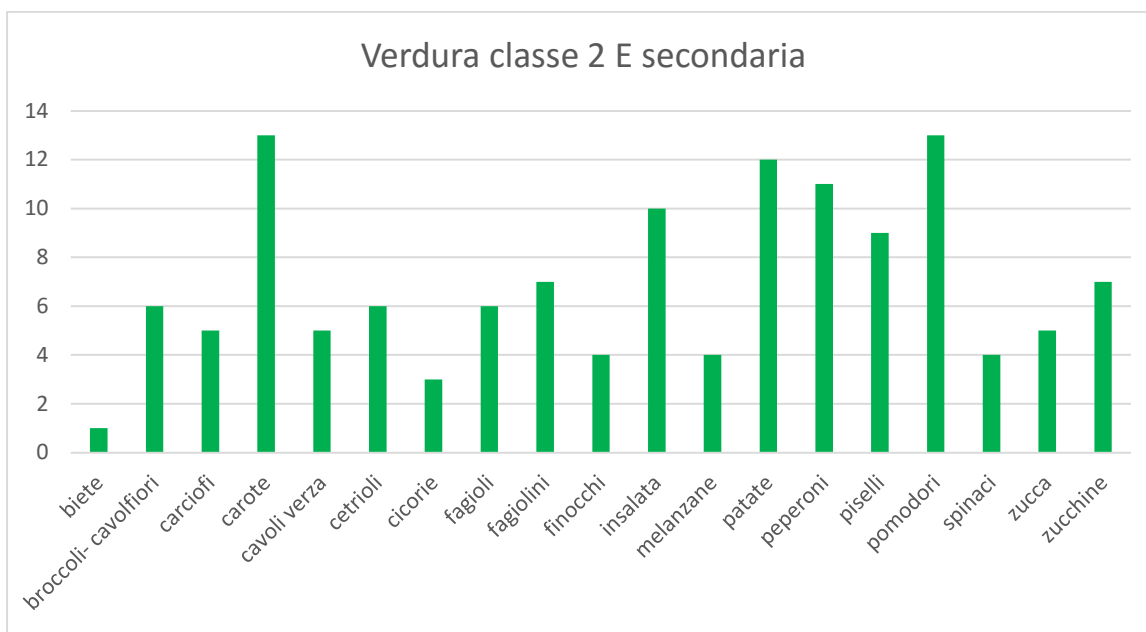


Dal 15 al 22 febbraio → Elaborazione dei dati del sondaggio

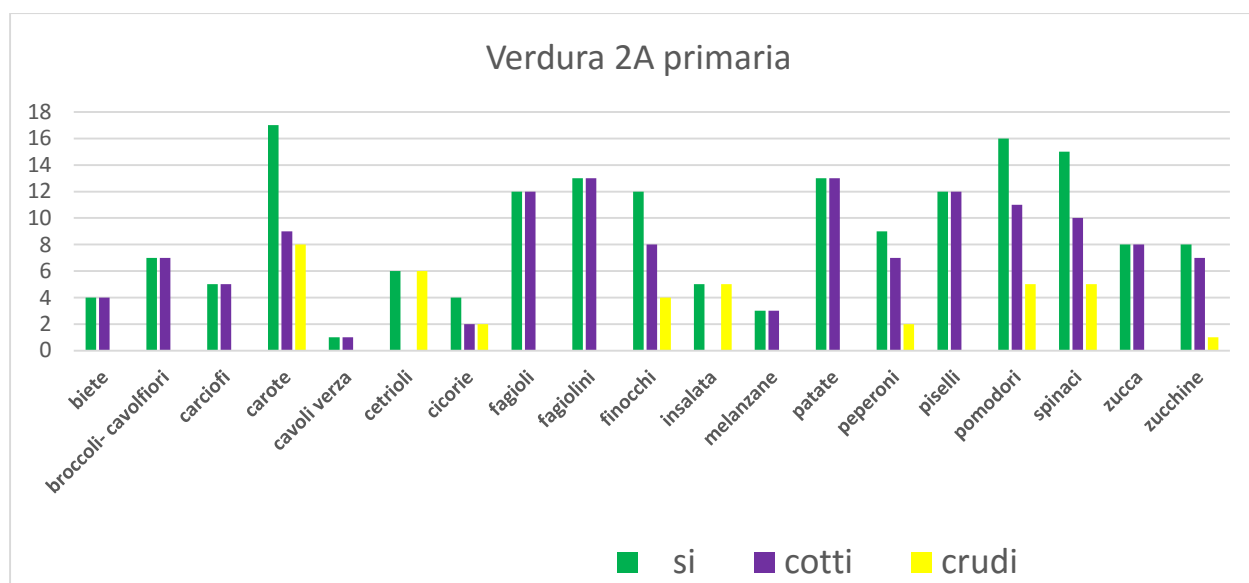
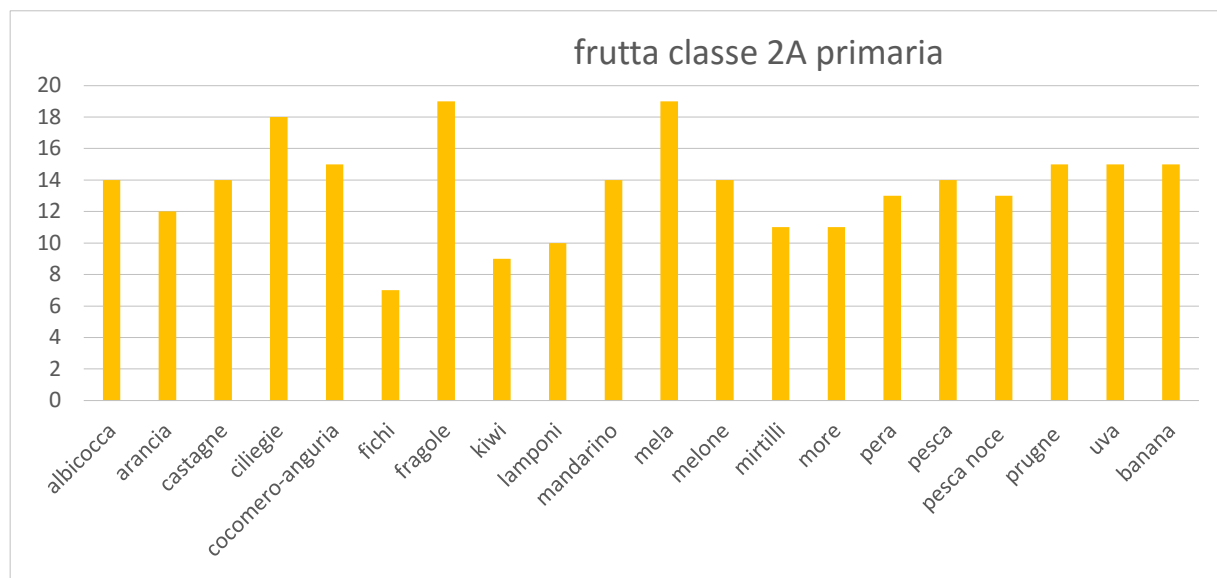
I diversi gruppi hanno fatto riferimento al file elaborato da Silvia e Simone che, per primi hanno elaborato i dati della 2E.

Riportiamo i grafici per ciascuna classe





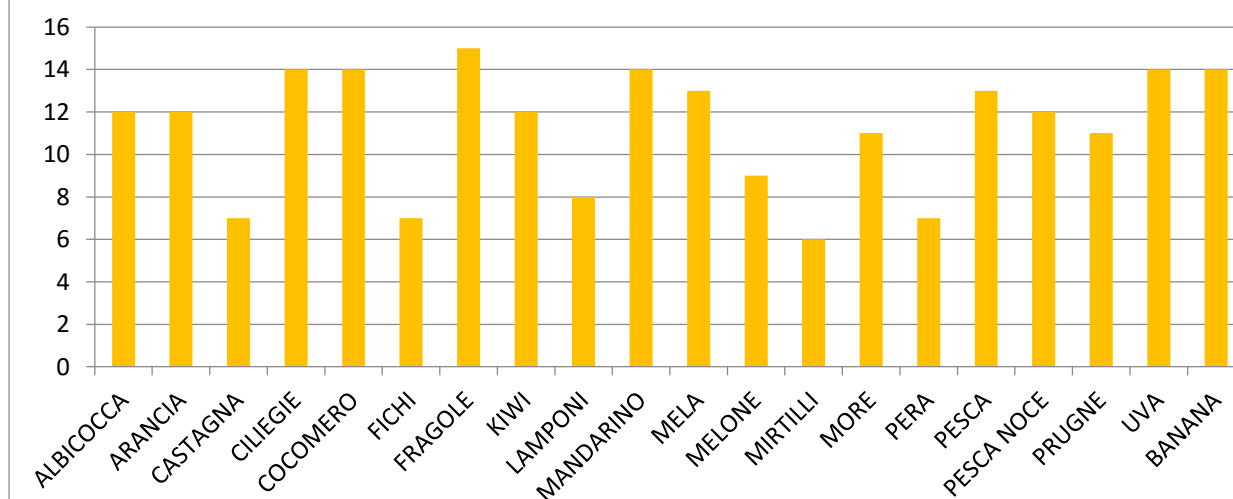
Luna , Elena e Giovanni



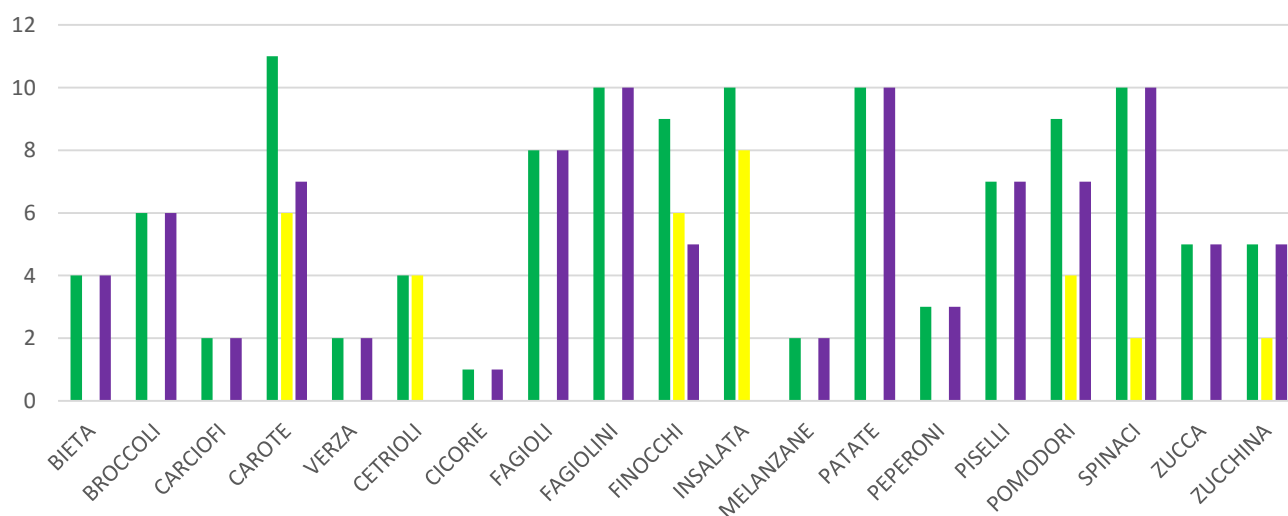


Silvia, Aldrin e Matteo

FRUTTA 3A primaria



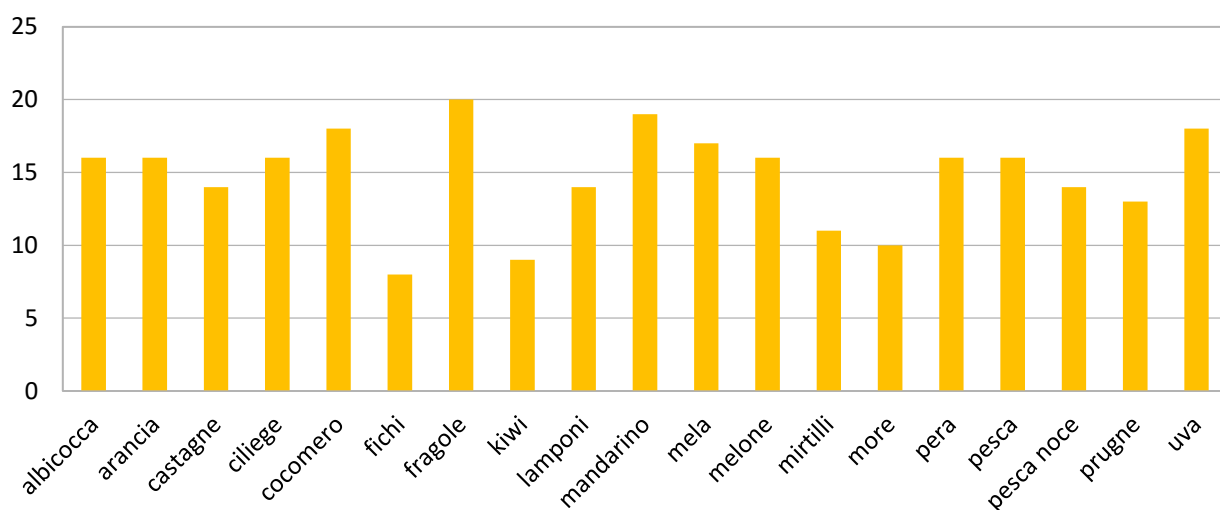
VERDURE GENERALE 3A primaria



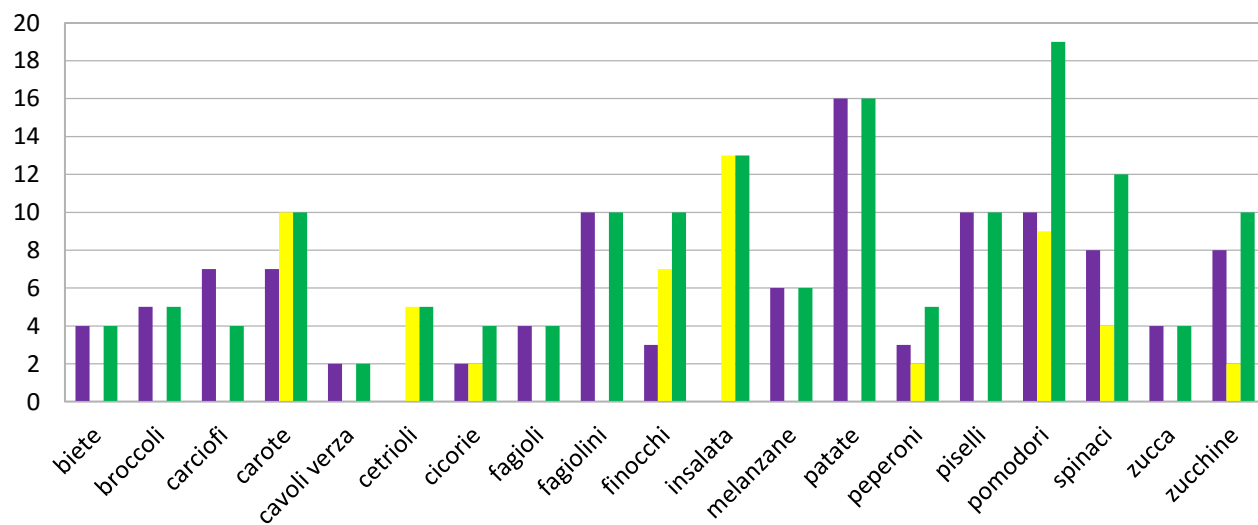


Giulio, Luca e Marco

frutta 4C primaria

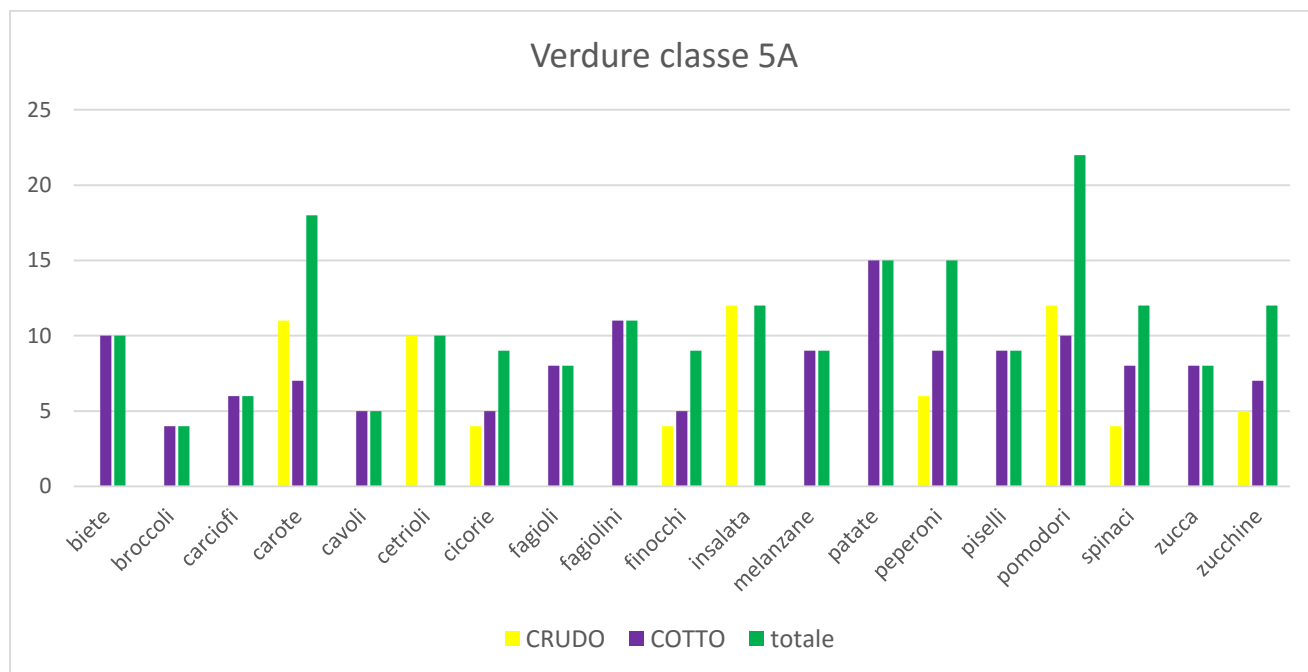
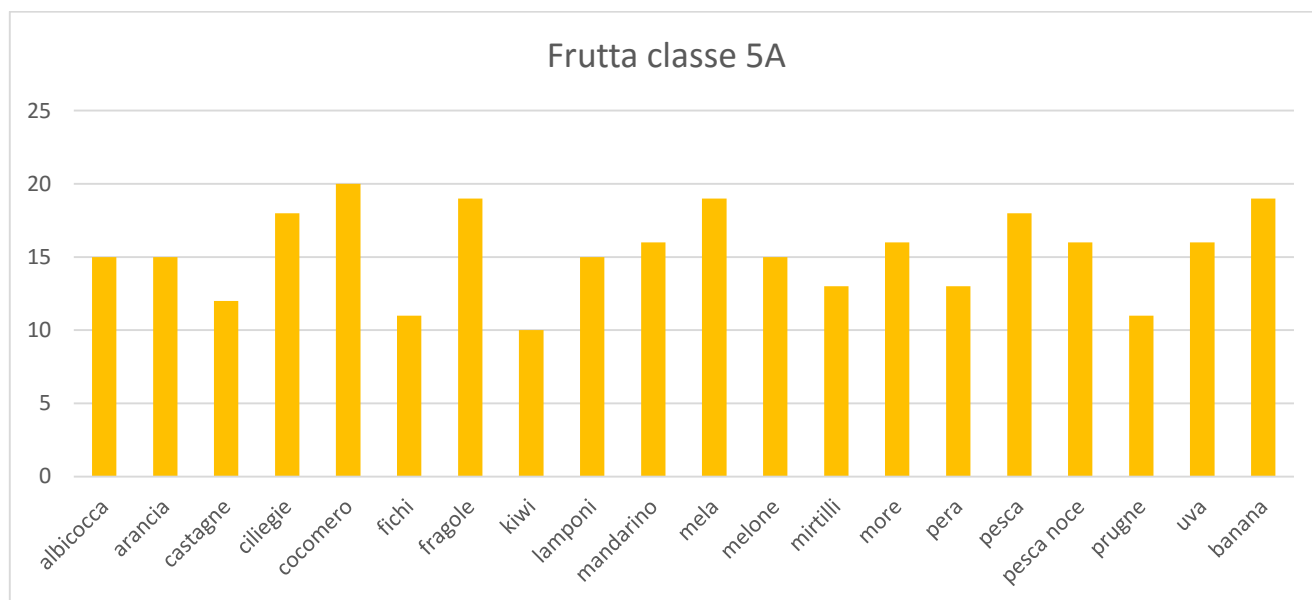


verdura 4C



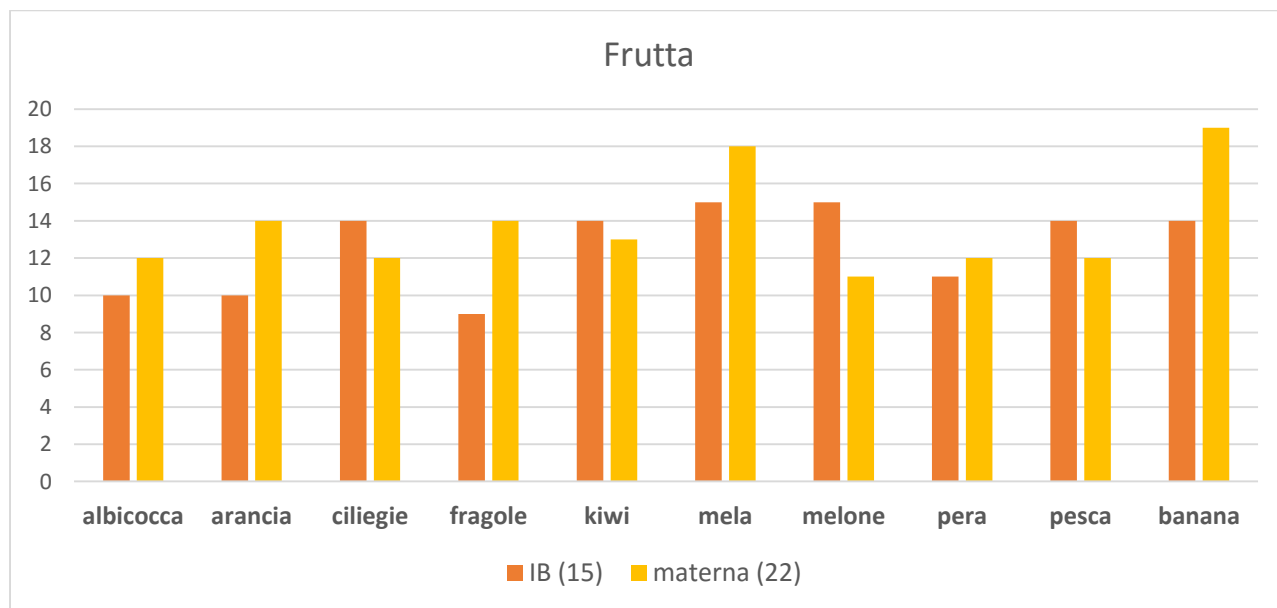
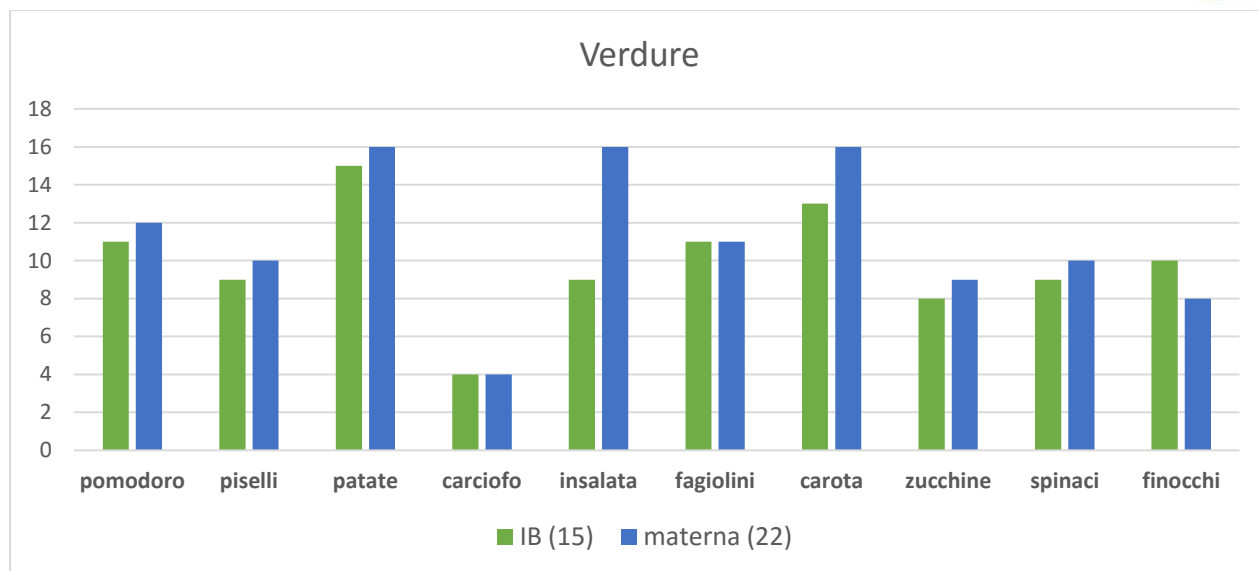


Jon, Paolo e Simone

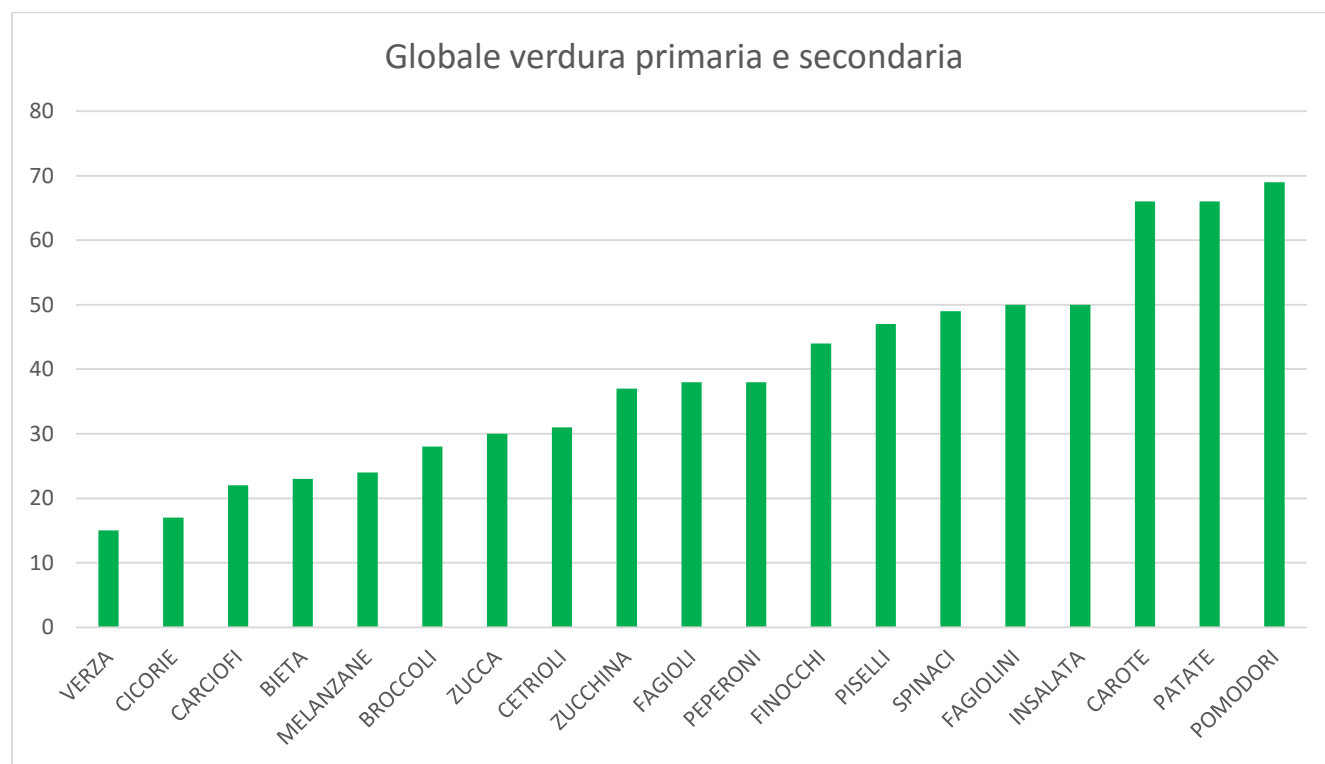
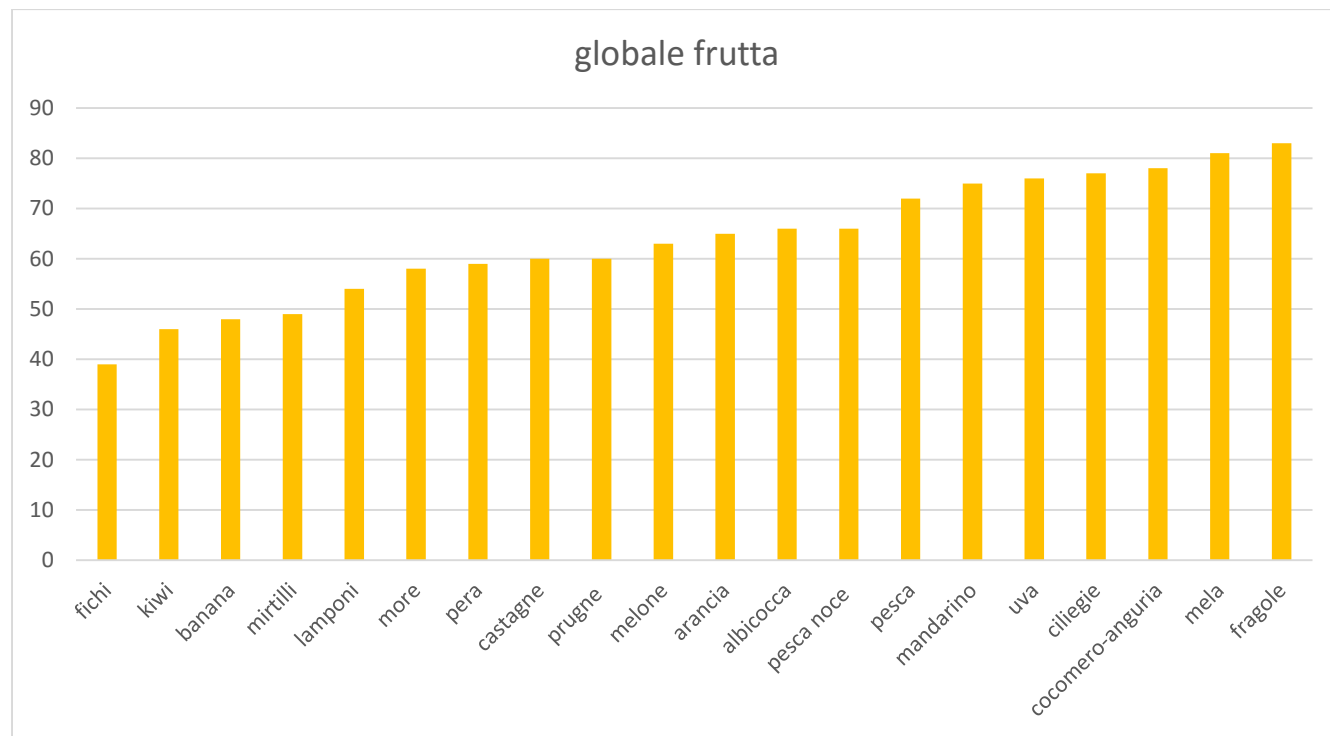


Risultato del sondaggio nella classe prima della scuola primaria e in una classe della scuola primaria; ricordiamo che le preferenze sono state rilevate rispetto a un numero inferiore di tipi di frutta e verdura

Maddalena, Joyce e Gabriele



Al termine di queste elaborazioni è stato creato un file globale dei dati di tutte le classi che hanno compilato il questionario completo:



Test in classe sull'alimentazione

Giovedì 18 Febbraio: verifica scritta sull'alimentazione

(Vedi allegato "Alimentazione test 18 febbraio")

Verifica intermedia del progetto con responsabili dell'ISS

Martedì 23 febbraio: incontro in classe con due esperte dell'ISS. Condivisione del lavoro già svolto e progettazione delle tappe ulteriori. Sono state ricordate le proprietà dei nutrienti e le caratteristiche di un'alimentazione equilibrata attraverso la presentazione delle linee guida per la costruzione del menù del Business Game. Quindi sono stati presentati ai ragazzi i risultati dell'elaborazione dei dati provenienti dalla costruzione di una dieta settimanale primaverile. L'attività era stata completata qualche settimana prima utilizzando una tabella su cui incollare dei bollini prestampati relativi ai diversi pasti della giornata. Sono stati messi in evidenza punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e in particolare sono emerse alcune raccomandazioni da tenere presenti nelle fasi successive:

Punti di forza:



Punti di debolezza:



Si deve partire dunque con la costruzione della dieta!

Come primo compito abbiamo deciso di raccogliere entro martedì 1 marzo ricette appetitose contenenti verdura, procedendo parallelamente con lo studio dell'apparato digerente.

Proposte creative: piatti a base di verdura

Martedì 1 Marzo

Abbiamo provato a essere creativi per far mangiare le verdure. Il compito per oggi era la proposta da parte di ciascun alunno di un piatto a base di verdura. Abbiamo esaminato le ricette cercando di mettere in evidenza punti di forza come ad esempio: facilità di preparazione, aspetto appetitoso, stagionalità, aderenza alle preferenze emerse dal sondaggio. Sono emerse, comunque alcune criticità; ad esempio la ricetta tradizionale della parmigiana, che ha incontrato un consenso quasi totale, richiede la frittura delle melanzane, che non è uno dei modi di cottura indicati per il nostro menù. Abbiamo però trovato una variante che prevede verdure grigliate in padella, che potrebbero forse essere anche passate in forno, considerata la quantità da preparare.

Riportiamo un elenco delle ricette proposte:

- Farfalle con le zucchine e formaggio
- frittata con le zucchine
- Minestrone (per il mese di maggio pensiamo di orientarci su primi asciutti)
- Orecchiette alle cime di rapa

- Parmigiana di melanzane (senza friggere le melanzane)
- Polpette di Ricotta e verdure
- zuppa di carciofi e patate (per il mese di maggio pensiamo di orientarci su primi asciutti)
- Spiedini di verdure (da scartare per la modalità di preparazione troppo complessa)
- Fiori di zucca fritti in pastella (modalità di cottura non ammessa)
- Broccoli gratinati (verdura non di stagione, mala modalità di cottura potrebbe essere applicata alle zucchine eventualmente con pomodori)
- Spaghetti con i fagiolini
- Tortino di carciofi (i carciofi non risultano essere fra le verdure più gradite nel sondaggio)
- Zucchine ripiene alla Ligure



Elaborazione di un pasto completo secondo le regole del Business Game

8 Marzo martedì

Lo step seguente è la determinazione di un pasto completo secondo le regole concordate nel Business Game; l'unica variante è stata quella di suggerire alla fine del pasto sia un dolce che la frutta per poter in seguito operare una scelta. Ogni ragazzo, in particolare, ha fatto riferimento alle tabelle di stagionalità

Composizione del pasto

- Primo
- Secondo
- *Piatto unico (1 volta, in sostituzione di primo e secondo)*
- Contorno di verdura
- Frutta
- *Dolce (1 volta, in sostituzione della frutta)*

Piccola variante: abbiamo concordato di indicare a fine pasto sia la frutta che un dolce da scegliere nella stesura del menù finale in alternativa

Ecco le proposte dei ragazzi:

Aldrin

Primo: pasta con le vongole Difficoltà: bassa
Preparazione: 20 min. Cottura: 20 min. Dosi per: 4 persone Costo: medio NOTA: + il tempo di ammollo delle vongole
Aglio 1 spicchio Prezzemolo 1 mazzetto Olio di oliva extravergine q.b. Pepe macinato q.b. Sale grosso q.b. Spaghetti 500g.



Secondo: Salmone al forno Difficoltà: bassa Preparazione: 20 min Cottura: 20 min Dosi per: 6 persone Costo: medio
Ingredienti Salmone 6 tranci Prezzemolo tritato 1 cucchiaino Olio di oliva q.b. Vino bianco mezzo bicchiere Patate piccole 2 Sale q.b. Pepe q.b.

Per preparare il salmone al forno iniziate eliminando le lische (1) e la spina dorsale (2) dai tranci creando un medaglione (3). Per preparare il salmone al forno iniziate

eliminando le lisce (1) e la spina dorsale (2) dai tranci creando un medaglione (3). Con l'aiuto di una mandolina, affettate le patate ben lavate ma senza pelarle, in modo da ottenere delle fettine sottili (7). Ricoprite i medaglioni con le fettine di patate (8), pepate, salate e infine irrorate ancora con l'olio e con il vino bianco. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 20/25 minuti. Il salmone sarà pronto quando avrà preso un colore rosato uniforme e opaco

Contorno: Insalata di fagiolini, carote, mais e tonno Fagiolini 500 g Carote 350 g Tonno sott'olio sgocciolato 220 gr Mais lessato 150 gr Per preparare l'insalata di fagiolini, carote, mais e tonno iniziate lavando (1) e spuntando i fagiolini, eliminate poi eventuali filamenti. Lessateli dunque per circa 15/20 minuti (2). Lavate le carote, pelatele, eliminate le estremità e tagliatele a rondelle abbastanza sottili, dello spessore di circa mezzo centimetro (3) fatele quindi lessare insieme ai fagiolini aggiungendole 5 minuti prima della fine della cottura di questi ultimi (4); quindi scolate le verdure (5) e fatele raffreddare. Nel frattempo, in una ciotola abbastanza capiente, versate il tonno precedentemente sgocciolato. Sgocciolate anche il mais e unitelo al tonno, poi aggiungete i fagiolini e le carote. Tritate l'erba cipollina (6) e aggiungetela, mescolate infine con delicatezza. Condite con olio extravergine di oliva, se occorre aggiustate di sale e lasciate insaporire per almeno 30 minuti prima di servire.



Frutta: fragola

Dolce: gelato alla fragola

Joyce

MENU' PERIODO MAGGIO-GIUGNO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta fredda	Brodo di pollo con pasta	Pasta al pesto		Pasta tonno e limone
SECONDO	Fettina di vitella alla piastra	Pollo in insalata	Frittata di patate al forno		Platessa panata cotta al forno
PIATTO UNICO				Mozzarella in carrozza con prosciutto cotto	
CONTORNO DI VERDURA	Insalata con mais	Insalata di pomodori	Zucchine Marinate	Carote alla julienne	Piselli
FRUTTA	Pesche	Albicocche	Banane	Anguria	
DOLCE					Gelato cioccolato

Tutti gli ingredienti si riferiscono ad una persona / Olio EVO = Olio extra vergine di oliva / q.b. = quanto basta

RICETTE PRIMI

Pasta Fredda

Ingredienti : 70gr Pasta – 50g mozzarella – 10 olive verdi denocciolate – 10 pomodorini ciliegia – 3 foglie di basilico – 10g di olio evo – 1 pizzico di sale

Procedimento: Lavare e tagliare in quattro parti i pomodorini ciliegia. Tagliare a rondelle le olive - tagliare a cubetti la mozzarella – lavare le foglie di basilico. Mettere in una ciotola i pomodorini, la mozzarella, le olive , il basilico, l’olio e il sale. Mescolare il tutto e lasciare riposare per 1 ora. Lessare la pasta e aggiungerla al condimento

Brodo di Pollo

Ingredienti : 1 coscia con sovra-coscia di pollo - 3 pomodorini - 1 piccola cipolla - 1 gambo di sedano - 1 carota - 1 chiodo di garofano - 3 bacche di ginepro - 60gr pasta da brodo - 1 cucchiaino di sale – 10g Olio evo

Procedimento: Lavare il pollo sotto l’acqua corrente, rimuovere tutta la pelle e le parti grasse. Lavare di nuovo il pollo mondato e metterlo in una pentola. Lavare e mondare tutte le verdure. Tagliarle a tocchetti sedano e carota e mettetele nella pentola. Tagliare a metà i pomodorini e aggiungerli nella pentola. Tagliare a metà la cipolla e inserire in una delle metà il chiodo di garofano. Mettere il tutto in pentola. Aggiungere le bacche di ginepro. Coprire il tutto con acqua e mettere sul fornello per circa 45 minuti. I primi 10 a fuoco vivace poi abbassare la fiamma. Far freddare il brodo e passarlo con un colino a maglie fitte. Mettere il brodo in una pentola aggiungere il sale e quando bolle cuocere la pasta. (il pollo lessato si usa per il secondo piatto)

Pasta al Pesto

Ingredienti : Un mazzo di basilico (o 30 foglie) - 30gr pinoli - 20gr parmigiano - 1 piccola patata lessa - 1 pizzico di sale – 20g Olio EVO – 70 gr pasta

Procedimento: Nel MIX mettere tutti gli ingredienti eccetto la pasta. Frullare il tutto per 1 minuto e all’occorrenza aggiungere altro olio evo. Lavare la patata, sbucciarla e tagliarla a cubetti. Mettere nella pentola dove sarà cotta la pasta. Aggiungere l’acqua e portare a bollore. Salare. Aggiungere la pasta e cuocerla secondo indicazioni. Scolare il tutto (pasta è patata) e condire con il pesto.



Pasta tonno e limone

Ingredienti : 70gr pasta – 1 limone – 10 g di olio evo – 80gr tonno al naturale

Procedimento: Aprire la scatola di tonno. Scolare il liquido di conservazione e metterlo in una ciotola. Spreme il limone e aggiungerlo al tonno. Aggiungere l'olio e mescolare il tutto. Lessare la pasta e condirla con il tonno al limone.

RICETTE SECONDI

Fettina vitella alla piastra

Ingredienti : 100gr fettina vitella - 1 pizzico di sale

Procedimento: Far scaldare bene la piastra - mettere la fettina – portare a cottura (5 minuti) – condire con il sale

Pollo in insalata

Ingredienti : Pollo usato per fare il brodo - 1 pizzico di sale – 10g Olio EVO

Procedimento: Pulire da ossa e cartilagini il pollo precedentemente usato per fare il brodo. Ridurlo a piccoli pezzi da mettere in una ciotola. Condire con olio e sale.

Frittata di patate al forno

Ingredienti : 2 uova - 1 grossa patata - 1 pizzico di sale - 1 cucchiaio di parmigiano macinato – 10gr di olio evo

Procedimento: Lavare e lessare la patata, sbucciarla e tagliarla piccoli cubetti - Preriscaldare il forno a 200° - Lavare le uova - Rompere le uova e metterle in una ciotola. - sbatterle con un pizzico di sale ed il parmigiano – aggiungere la patata - Oliare la teglia antiaderente - Versare il composto di uova e patate nella teglia - Mettere in forno per 20/30 minuti - Verificare la cottura dell'uovo.

Platessa panata cotta al forno

Ingredienti : 1 filetto di platessa senza spine – 1 uovo – 2 cucchiaio di farina – 3 cucchiai di pangrattato - sale un pizzico – 10g di olio evo

Procedimento: Lavare e asciugare il filetto di platessa - Accendere il forno a 180° - Lavare l'uovo e romperlo e metterlo in una ciotola – sbatterlo leggermente aggiungere il sale - Infarinarlo e passarlo nell'uovo – passarlo poi nel pangrattato – Ungere la teglia con l'olio evo - Adagiare il filetto di platessa nella teglia e infornare per 20 minuti

PIATTO UNICO

Mozzarella in carrozza con prosciutto cotto

Ingredienti : 6 fette pancarrè – 60 g mozzarella - 3 fette prosciutto cotto - 1 uovo - 1 bicchiere di latte - 1 pizzico di sale – 20gr di burro

Procedimento: Lavare l'uovo, romperlo e mettere il contenuto in una ciotola - Aggiungere il latte e il sale - Sbattere il tutto - Accendere il forno a 200° - Ungere con il burro una pirofila – antiaderente - Bagnare le prime 3 fette di pancarrè nel composto latte e uova e adagiarle nella pirofila una accanto all'altra - Tagliare la mozzarella a fettine - Mettere la mozzarella sulle fette di pancarrè - Mettere su ogni porzione il prosciutto cotto privato del grasso - Bagnare le restanti 3 fette di pancarrè e metterle sopra il prosciutto cotto - Pressare leggermente ogni porzione - Informare per 15 minuti - Girare le mozzarelle in carrozza e informare per altro 15 minuti.

CONTORNO VERDURE

INSALATA CON MAIS

Ingredienti : Insalata mista - 40gr mais cotto al vapore – 10 g di olio evo – sale un pizzico

Procedimento Mondare e lavare l'insalata sotto l'acqua corrente e tagliarla a pezzetti – Aprire la scatoletta del mais e sciacquarlo sotto l'acqua corrente – Aggiungerlo all'insalata – condire con olio evo e sale



INSALATA POMODORINI

Ingredienti : 10 pomodorini – 10 g di olio evo – sale un pizzico

Procedimento Mondare e lavare i pomodorini – Tagliarli a metà – Condire con olio evo e sale

ZUCCHINE MARINATE

Ingredienti : 250ml acqua - 250mn vino bianco – 1/2 bicchierino da caffè di aceto bianco – 1/2 kg zucchini romanesche - Olio di arachidi 2 cucchiaini. - Erbetta 4 steli - Sale 1 cucchiaino raso da te

Procedimento Mettere in un tegame l'acqua, il vino e l'aceto e portare ad ebollizione - Nel mentre grattare con una grattugia a grana grossa le zucchini - Tuffarle nell'acqua in ebollizione. MAX 15min da quando l'acqua riprende il bollore - Scolare, sciacquare con acqua fredda e strizzare bene - Condire con olio di arachidi, sale e erbetta tagliata finemente.

CAROTE ALLA JULIENNE

Ingredienti : 200g carote – sale un pizzico

Procedimento Mondare e lavare le carote – Tagliarle alla julienne – Condire con il sale

PISELLI

Ingredienti : 200g piselli – ½ cipolla grattugiata – 30gr prosciutto cotto a cubetti – 10 gr di olio evo – sale un pizzico

Procedimento In un tegame mettere l'olio, la cipolla e il prosciutto cotto e far cuocere per 2 minuti – Aggiungere i piselli e ½ bicchiere di acqua – Portare a cottura (15 minuti) e salare.



Maddalena

Menu

Farfalle zucchine e formaggio

Scaloppine ai funghi

Fragole o tortina al cioccolato

Farfalle zucchine e formaggio

Ingredienti (per 4 persone):

300 gr. di pasta formato farfalle

3-4 zucchine medie

150 gr. di formaggio fresco spalmabile

2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine d'oliva

1/2 bustina di zafferano

Cipolla

2-3 foglie di basilico

Sale

Preparazione:

Riscaldare l'olio in una padella e fatevi dorare la cipolla. Lavate e tagliate a rondelle la zucchine e versatele nella padella. Salate, insaporite con il basilico e fate cuocere a coperchio chiuso per 15 minuti. Lessate la pasta e, mentre cuoce, togliete un mestolo di acqua di cottura che unirete al formaggio fresco spalmabile messo in una ciotolina. Aggiungete

lo zafferano e con una forchetta lavorate il tutto fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

Scolate la pasta, unitela alla crema allo zafferano e alle zucchine, mescolate bene e servite subito.



Scaloppine ai funghi

Ingredienti (per 4 per persone):

400 gr. di scaloppine di vitello

150 gr. di funghi

Brodo vegetale

Farina

Burro

Prezzemolo

Sale

Preparazione

Infarinare le scaloppine e fatele rosolare nel burro da entrambi i lati, quindi mettetele da parte. Pulite i funghi, tagliateli a fettine e fateli saltare in una padella con un filo d'olio, aggiungendo un pizzico di sale. Quando i funghi sono cotti, rimettete in padella le scaloppine e ultimate la cottura. Se il sugo fosse troppo denso aggiungete qualche cucchiaino di brodo vegetale.



Una tortina ciascuno



Fragole



Matteo:

MENU DEL BUSINESS GAME

PIATTO UNICO

SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO CON TONNO

INGREDIENTI:

SPAGHETTI - 80g. SPAGHETTI MOLISANA 1/2g

AGLIO - 2 SPICCHI.

OLIO - 30g. CARAPELLI 1L

PEPERONCINO – 1.

TONNO - 50g. RE DI TONNO 160g

PROCEDIMENTO

Per preparare gli spaghetti aglio, olio e peperoncino, tuffateli in abbondante acqua salata a piacere per cuocerli al dente (1). Durante la cottura della pasta, dedicatevi al condimento: incidete il peperoncino fresco nel senso della lunghezza (2) e rimuovetene i semi, amari e troppo piccanti (3). Tagliate quindi il peperoncino a striscioline finissime (4). Sminuzzate il prezzemolo (5), fino a ridurlo ad un trito fine. Scaldate l'olio in una larga padella antiaderente (6)

E soffriggetevi dolcemente lo spicchio d'aglio sbucciato e il peperoncino (7). Dopo qualche minuto, rimuovete l'aglio (8), e aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta (9). Scolate gli spaghetti al dente, e buttateli in padella (10). Insaporite con il prezzemolo tritato (11) e saltate per un paio di minuti, fino al raggiungimento del grado di cottura desiderato, aggiungendo un altro po' di acqua di cottura se necessario. Aggiungere infine il tonno (12).



CONTORNO

POMODORINI 100g

FRUTTA

FRAGOLE 100g

DOLCE

GELATO AL LATTE DI RISO 70g

VARIANTI

PRIMO

SPAGHETTI IN BIANCO

INGREDIENTI:

OLIO - 30g. CARAPELLI 1L

SPAGHETTI - 80g. SPAGHETTI MOLISANA 1/2g

PARMIGIANO – 20g

SECONDO

INGREDIENTI:

MOZZARRELLA GRAN CASALE 125g

CAROTE 80g

FRUTTA

CILIEGIE 70g

DOLCE

BUDINO 80g

LISTA DELLA SPESA

alimento	quantità	spesa
SPAGHETTI	80g	0,12€
AGLIO	2 SPICCHI	0,04€
OLIO	60g	0,50€
PEPERONCINO	1	0,05€
TONNO	50g	0,35€
POMODORINI	100g	0,25€
FRAGOLE	100g	0,60€
GELATO AL LATTE DI RISO	70g	0,50€
PARMIGIANO	20g	0,14€
MOZZARELLA	125g	0,22€
CAROTE	80g	0,08€
CILIEGIE	70g	0,30€
BUDINO	80g	0,40€

COSTO TOTALE → 3,55€

Marco:

Menù

Primo: Fusilli panna, prosciutto e piselli

Ingredienti:

Fusilli 320g	Prosciutto cotto 200g
Piselli 250g	Cipolle 60g
Panna 250 g	Olio extravergine d' oliva 30g
Sale	Pepe nero macinato

Procedimento:



Per preparare i fusilli panna, prosciutto e piselli iniziate a porre sul fuoco un tegame colmo di acqua, leggermente salata che servirà per la cottura della pasta. Prendete il prosciutto cotto e tagliatelo prima a fette e poi a dadini di circa 1 cm (1). Quindi tritate finemente la cipolla e versatela all'interno di un tegame, dove avrete aggiunto l'olio (2); lasciatela soffriggere per pochi minuti a fuoco medio e unite i piselli (3).



Aggiungete un mestolo dell'acqua di cottura della pasta e lasciate cuocere per circa 15 minuti a fuoco vivace. A questo punto versate anche il prosciutto cotto (5) e saltate tutto insieme per 2-3 minuti. Unite anche la panna (6),



mescolate (7) e lasciate cuocere a fuoco dolce per un paio di minuti (8). Nel frattempo cuocete la pasta (9)



e scolatela al dente, versandola direttamente all'interno del condimento (10). Mescolate il tutto (11) per amalgamare i sapori e servite i vostri fusilli, panna e prosciutto ancora caldi!

Zucca al forno (la ricetta si può applicare anche alle zucchine)

Ingredienti:

Zucca 500g Sale

Pepe Olio

Procedimento:

Pulire la zucca e tagliarla a fette spesse 1cm. Mettere su carta forno e cospargere con olio, sale e pepe. Cuocere in forno a 180g per 15 minuti.

Macedonia di frutta (pesche, ciliegie, fragole)

Luca:

MENU

- PENNETTE AL PESTO
- POLLO AL FORNO CON CONTORNO DI INSALATA
- MACEDONIA
- BUDINO

Pennette al pesto

INGREDIENTI

60 g di Pesto genovese

320 g di pasta

Sale

INFORMAZIONI

4 persone

424 Kcal a porzione

difficoltà facile

pronta in 30 minuti

PREPARAZIONE

Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con il pesto in una zuppiera.

Se si utilizza un formato di pasta corta, scolarla con una ramina a maglie fini direttamente dentro la zuppiera.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Linguine, mezze penne, trenette, trofie, boccoli

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre.



Pollo al forno

INGREDIENTI

1 kg di pollo a pezzi senza pelle (cosce e sovracosce)

2 rametti di rosmarino

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Pepe nero macinato al momento

Salamoia bolognese

4 spicchi di aglio

Parmigiano Reggiano

INFORMAZIONI

4 persone

450 Kcal a porzione

difficoltà facile

pronta in 1 ora e ½

ricetta light



PREPARAZIONE

Rifilare le cosce e le sovracosce di pollo per eliminare il grasso in eccesso. Tamponarle bene con carta da cucina.

Lavare accuratamente le patate, sbuciarle e tagliarle a spicchi.

Lavare il rosmarino.

Ungere una capace pirofila con l'olio, mettere le patate, il pollo, una macinata di pepe e cospargere di salamoia bolognese (o sale aromatico) e mescolare.

Aggiungere l'aglio spellato e il rosmarino spezzettando il rametto in più punti.

Cospargere con abbondante Parmigiano grattugiato.

Infernare a 200° C per 40 minuti. Controllare la cottura prima di sfornare. Accedere in grill per qualche minuto se le patate non sono ben dorate.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

MACEDONIA

- ciliegie
- fragole
- kiwi
- mela
- pesca



Luna:

MENU'	
Primo	Vellutata di asparagi
Secondo	Scaloppine al limone
Contorno	Carotine alla julienne
Dolce/Frutta	Fragole con panna

Vellutata di asparagi:

Prendete gli asparagi, lavateli, toglietegli le punte e metteteli in acqua fredda, eliminate la parte finale più dura e tagliate la rimanente parte centrale a rondelle.

Prendete le patate, pulitele, pelatele e tagliate.

Tritate la cipolla e mettetela a soffriggere in una pentola abbastanza alta e, una volta che sarà appassita, unite le patate a pezzi e i gambi degli asparagi tagliati a rondelle.

Mescolate e aggiungete il brodo. Fate cuocere a fuoco basso per una ventina di minuti.

Aggiungete la panna, alcune delle punte e, dopo aver cotto per altri 10 minuti, passate il tutto con il frullatore sino ad ottenere una crema vellutata. Salate e pepate.

Servite in tavola, decorando la vellutata con alcune delle punte intere precedentemente lessate.

Accompagnate il piatto da qualche crostino fatto in casa.

Costo: medio

Scaloppine al limone:

Per preparare le scaloppine al limone cominciate spremendo quest'ultimo per ricavarne il succo poi battete le fettine con l'aiuto di un batticarne . Colpitele con mano decisa ma senza troppa violenza, in questo modo i tessuti si ammorbidiranno senza però stracciare la polpa

Infarinare le fettine di vitello ; in una padella ampia fate fondere il burro, quindi rosolatele le fettine per un paio di minuti prima da un lato e poi dall'altro

Aggiustate di sale e di pepe nero , insaporite con il succo di limone e cuocete a fiamma dolce per 7-8 minuti . Non appena noterete che la salsa inizierà a rapprendersi diventando cremosa, potrete spegnere e servire subito le scaloppine al limone!

Costo:basso

Carotine alla julienne:

Lavate le carote, asciugatele e poi con il **pelapatate** togliete la pellicina, oppure la potete grattare via con un **coltello**. Tagliate le carote a julienne con l'apposito attrezzo e raccoglietele in una **ciotola** grande.

Condite le carote con olio, sale e aceto balsamico, mescolate e poi aggiungete il parmigiano a scaglie, mescolate delicatamente e servite.

Costo:basso

Fragole con panna:

Lavate rapidamente le fragole sotto l'acqua corrente e mettetele a sgocciolare. Eliminate il picciolo e tagliate le fragole a pezzetti.

Mettete le fragole in un contenitore, preferibilmente di vetro, aggiungete lo zucchero, il succo di 1/2 limone e di un'arancia.

Mescolate con molta delicatezza, poi ricoprite il contenitore con un coperchio o con della pellicola da cucina. Mettete le fragole in frigorifero per almeno 30 minuti.

Montate la panna fresca con lo zucchero a velo.

Distribuite le fragole nelle coppe e guarnitele con la panna montata.

Servite le **fragole con panna** immediatamente.

Costo:basso



Menù

PRIMO: maccheroni al ragù

SECONDO: polpette al sugo

Oppure PIATTO UNICO: lasagna

CONTORNO: insalata di pomodori

FRUTTA: macedonia

DOLCE: gelato alla crema (preconfezionato)

Maccheroni al ragù

Dosi per: 4 persone

Tempo Richiesto: 150 min

Ingredienti

- » Maccheroni 400 gr
- » Polpa Di Pomodoro 300 gr
- » Castrato 300 gr di polpa
- » Pancetta 50 gr
- » Aglio 1 spicchio
- » Lauro 2 foglie
- » Vino Bianco q.b.
- » Olio q.b.
- » Sale q.b.
- » Pepe q.b.



Preparazione:

Tagliate la carne a dadini piccolissimi e tagliate a striscette sottili la pancetta. Fate soffriggere quest'ultima nell'olio con gli spicchi d'aglio schiacciati e il lauro, unite la carne e rosolatela bene girandola nel condimento. Quando sarà tutta colorita, bagnatela con il vino fino quasi a coprirla, tenete il fuoco piuttosto vivo e dopo dieci minuti aggiungete il pomodoro, sale e pepe. Abbassate la fiamma e continuate a lungo la cottura (circa 2 ore). La carne deve diventare tenerissima e quasi sciogliersi nel sugo, se il fondo di cottura asciuga troppo allungatelo con brodo o acqua calda. Condite la pasta fresca con questo ragù e con del pecorino grattugiato.

Polpette al sugo

Dosi per: 4 persone

Tempo Richiesto: 50 min

Ingredienti

- » Carne Macinata 200 gr
- » Pane 50 gr
- » Uova 1
- » Latte 200 ml
- » Parmigiano 1 cucchiaio
- » Noce Moscata 1 pizzico
- » Prezzemolo q.b.
- » Olio Extravergine D'oliva q.b.
- » Sale q.b.
- » Pepe q.b.
- » Salsa Di Pomodoro 500 gr
- » Basilico q.b.



Preparazione:

Eliminare la crosta del pane e tagliare la mollica a quadratini. In una ciotola capiente, bagnare la mollica del pane con il latte e poi aggiungere un pizzico di sale, l'uovo, il parmigiano, una grattugiata di noce moscata, la carne macinata, il pepe e qualche foglia tritata di prezzemolo. Lavorare l'impasto e, quando tutti gli ingredienti si sono ben amalgamati tra di loro, formare le polpette. Far cuocere le polpette in una padella con l'olio e, una volta dorate, aggiungere la salsa di pomodoro e qualche foglia di basilico. Lasciar cuocere le polpette nella salsa per circa 40 minuti. Infine servire e decorare con tre foglie di basilico.

Lasagna

Dosi per: 4 persone

Tempo Richiesto: 80 min

Ingredienti

- » Farina Di Grano Duro 500 gr
- » Sale q.b
- » Carne Macinata 500 gr
- » Pangrattato 100 gr
- » Grana 60 gr

- » Prezzemolo q.b
- » Pepe q.b
- » Olio Di Semi D'arachide q.b
- » Sugo Di Pomodoro q.b
- » Cipolla q.b
- » Basilico q.b
- » Mozzarella 300 gr
- » Uova 2 + 5 sode
- » Mortadella 100 gr

Preparazione:



Preparate la sfoglia per le lasagne impastando la farina con le uova. Fate riposare l'impasto, poi passatelo alla nonna papera e ricavate i rettangoli per le lasagne. Preparate le polpette impastando la carne, con le uova, il pangrattato, il formaggio, il prezzemolo tritato, poi ricavate le palline. Mettete in una casseruola, sul fuoco il pomodoro con l'olio, la cipolla e basilico. Friggete le polpette e passatele nel sugo di pomodoro qualche minuto. Tagliate a pezzetti, le uova sode, la mozzarella e la mortadella.

Lessate le lasagne, poi scolatele e fatele sgocciolare su di un canovaccio. Versate in una teglia da forno un po'd'olio e iniziate a fare gli strati con le lasagne, sugo di pomodoro e polpette, mozzarella, uova sode e formaggio grattugiato. Terminate con un ultimo strato con il sugo con le polpette. Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 40'.

Insalata di pomodori e rucola

Dosi per: 4 persone

Tempo Richiesto: 5 min

Ingredienti

pomodori rossi e sodi 400 gr
 mazzetti di rucola 2
 cucchiaini d'olio d'oliva 2
 cucchiaino d'aceto 1
 fette di pane casereccio 4
 sale q.b.



Preparazione:

Lava la rucola sotto l'acqua corrente per un minuto, poi elimina le foglie avvizzite e asciuga. Sciacqua i pomodori e asciugali con un panno. Sono perfetti quelli ramati o i ciliegini di Pachino. Taglia la rucola e

riducila a pezzetti. Affetta i pomodori e tagliali a cubetti dopo aver eliminato i semi. Condisci l'insalata con olio, aceto e sale e servila con le fette di pane per raccogliere il sughetto.

Macedonia

Dosi per: 4 persone

Tempo Richiesto: 15 min

Ingredienti

fragole 200 gr
banane 3
kiwi 3
mele 3
arancia 1
cucchiari di zucchero 4
limone 1



Preparazione:

Tagliuzzate le fragole dopo averle lavate con cura. Sbucciate i kiwi, le banane, le mele e l'arancia e tagliate il tutto a pezzetti; Sistemate la frutta in una ampia ciotola, aggiungete lo zucchero e il succo di limone. Per renderla più gustosa potete aggiungere un bicchierino di liquore dolce o un po' di panna montata

Giulio

PASTA ALL'OLIO

Ricetta per 4 persone

- 200 g di pasta
- 1 pentola d' acqua
- 4 cucchiari di sale
- 4 cucchiari d' olio
- parmigiano grattugiato (opzionale)

PROCEDIMENTO

Mettere la pasta sul fuoco finché non bolle, a quel punto si versa la pasta un po' alla volta nella pentola con il sale. Dopo 10 minuti si spegne il fornello e si scola la pasta. Poi si aggiunge l'olio.

COTOLETTA

Ricetta per 1 persona

- 1 fettina di carne (di pollo o di tacchino)
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di pan grattato
- olio extravergine d'oliva (quanto basta per riempire una padella piccola)
- 1 terrina
- 1 foglio di carta da cucina

PROCEDIMENTO

Scaldare l'olio dentro la padella, sbattere l'uovo in una terrina, poi bagnare la fettina di carne nell'uovo sbattuto. A questo punto adagiare la fettina sul pan grattato da entrambi i lati e poi immergerla nell'olio bollente rigirandola un paio di volte. Terminata la cottura (all'incirca dopo 5 minuti), posare la fettina su un foglio di carta da cucina per farne assorbire l'untuosità.



SPIEDINI ARCOBALENO

Ricetta per 1 persona

- 1 pomodorino
- 1 pezzo di carota
- 1 pezzo di patata
- 1 pezzo di peperone verde
- 1 pezzo di melanzana
- 1 spiedo



PROCEDIMENTO

Cuocere in padella le varie verdure per 15 minuti e inserire le verdure esattamente come elencato (seguendo i colori dell'arcobaleno) ovvero: pomodorino (rosso), carota (arancione), patata (giallo), peperone verde (verde), melanzana (viola).

FRUTTA/DOLCE

Ricetta per una persona

- 1 spiedino
- un pezzo di cioccolato
- 3 fragole
- 1 contenitore di vetro

PROCEDIMENTO

Fondere il cioccolato nel contenitore per 2 minuti nel forno a microonde. Mettere le fragole sullo spiedino e immergerle nel cioccolato fuso.



MERENDA

Muffin (o normale o al cioccolato).

Silvia

Merenda: banana

-Per gli **allergici** alla banana ci sarà mela o dei biscotti



Pranzo:

Primo: pasta e ricotta: composta da pasta (fusilli) e ricotta(contiene latte)

-Per i **celiaci** la pasta deve essere senza glutine.

-Per gli **allergici** hai latticini la pasta deve essere in bianco.

Secondo: polpette (con carne di manzo) al forno

- Per i **celiaci** la carne non deve contenere glutine (ad es. tracce di pane...) e deve essere cotta in una padella a parte.

- per i **vegani** è possibile cucinare le polpette di soia (contenente soia in fiocchi, carote, sale , patate)

Contorno: zucchine in padella accompagnate con fette di pane (imbustate)

- per i **celiaci** le zucchine devono essere cotte in una padella a parte e non devono contenere tracce di glutine, per quanto riguarda il pane deve essere quello senza glutine.

- per gli **allergici** alle zucchine il contorno deve essere cambiato a seconda di ciò che possono mangiare.

RICETTE

Primo: pasta e ricotta

Ingredienti

Fusilli 400 g, Sale 3 g, Olio extra vergine d' oliva 60 g, Ricotta vaccina cremosa 400 g.

Preparazione

Per preparare la pasta e ricotta iniziate prendendo un tegame dai bordi alti, versatevi l'acqua e portate a bollore. Quindi procedete con il condimento della pasta: versate la ricotta in una ciotola. Schiacciatela con una forchetta in modo tale da sgranarla. Quindi trasferitela in una padella antiaderente. Irroratela con un filo di olio. Quindi condite anche con sale. Aggiungete ora un mestolo dell'acqua



di cottura alla ricotta nella padella per consentire agli ingredienti di amalgamarsi meglio e rendere più morbida la ricotta. Quindi fate cuocere la pasta A cottura ultimata, scolatela ed aggiungetela in padella con la ricotta ed amalgamate bene gli ingredienti con un cucchiaino di legno. Quindi impiattate e servite ai vostri commensali questa deliziosa pasta e ricotta!

Secondo: polpette (con carne di manzo) al forno

Ingredienti:

[Carne bovina](#) macinata, 400 gr [Salsiccia](#) (eventualmente di pollo o tacchino) 200 g [Aglio](#) 1 spicchio [Pane](#) raffermo, mollica, 100 gr [Pecorino](#) grattugiato, 40 gr [Parmigiano reggiano](#) grattugiato, 60 gr [Uova](#) 2 [Prezzemolo](#) 1 grosso ciuffo [Sale](#) q.b. [Pepe](#) q.b. [Olio](#) extravergine di oliva, 2 cucchiaini .

Preparazione:

Per preparare le polpette al forno iniziate ponendo in una ciotola capiente la carne di manzo macinata e la salsiccia a pezzetti, aggiungete quindi la mollica di pane raffermo tritata finemente, i due formaggi grattugiati e il prezzemolo e l'aglio tritati (4). In ultimo aggiungete le uova (5), aggiustate di sale e pepate a piacere. Mescolate bene il composto con un cucchiaino di legno (6), affinché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.

Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno mezz'ora (7).

Trascorso questo tempo formate con le mani delle polpette leggermente schiacciate della dimensione che preferite (8). Oliate leggermente una pirofila da forno e posatevi le polpette. Aggiungete un filo d'olio (9) e infornate a forno statico preriscaldato 180°C per circa 40 minuti (il tempo di cottura dipenderà dalla dimensione delle polpette!), fino a che saranno ben dorate in superficie. Servite le polpette al forno calde!



Polpette di soia per i vegetariani e i vegani:

Ingredienti per 4 persone:

100 gr di soia in fiocchi
1/2 carota
1/2 cipolla
1 patata media
olio E.V.O
sale
basilico

Procedimento

Fate ammorbidire i fiocchi di soia in una ciotola con l'acqua calda per 10 minuti. Intanto fate bollire la patata, poi scolate e strizzate bene i fiocchi di soia. Tagliate la carota e la cipolla a pezzetti piccoli e fate rosolare in padella con un filo d'olio. Aggiungete i fiocchi di soia e la patata precedentemente lessata e schiacciata. Fate intiepidire il composto poi amalgamate il tutto e aggiungete il basilico spezzettato e il sale. Con le mani leggermente bagnate formate delle polpette di media dimensione. Cuocetele in padella con un filo d'olio per un paio di minuti fino a dorarle uniformemente su tutti i lati. Servitele calde.



Contorno: zucchine in padella accompagnate con fette di pane (imbustate)

Ingredienti

[Zucchine](#) 800 g [Aglione](#) 1-2 spicchi [Prezzemolo](#) tritato 2 cucchiaini [Sale](#) q.b. [Pepe](#) a piacere [Olio](#) extravergine d'oliva 40 gr

Preparazione



Lavate e spuntate le zucchine, poi asciugatele e tagliatele a rondelle spesse almeno 2 mm. Ponete in una padella antiaderente l'olio e l'aglio che farete dorare, toglietelo dopo 5 minuti dalla padella e aggiungete le zucchine a fuoco vivace coprendo la padella con un coperchio e mescolando di tanto in tanto. Pochi minuti prima che le zucchine trifolate siano pronte, aggiungete il sale mescolando e il prezzemolo tritato, amalgamate bene e servite.

Ingredienti per 12-14 muffins

[Uova](#) 2 intere e 1 tuorlo [Burro](#) 180 g [Zucchero](#) 200 g [Farina](#) 380 g [Lievito chimico in polvere](#) per dolci 1 bustina [Bicarbonato](#) la punta di un cucchiaino [Sale](#) 1 pizzico [Latte](#) 250 ml [Limoncino](#) la buccia grattugiata di 1 [Vaniglia](#) 1 bacca

Accendete il forno a 180°. Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente e poi ponetelo in una ciotola (1) e sbattetelo energicamente con l'aiuto di un robot da cucina o con uno sbattitore elettrico assieme allo zucchero e ai semi di una bacca di vaniglia (2-3). Aggiungete la scorza del limone grattugiata (4) e il sale, quindi sbattete ancora per qualche minuto, fino a che il composto risulti cremoso. In un contenitore versate il latte, poi aggiungete le uova intere (5) e il tuorlo e sbattetele con una forchetta (6). Unite il composto di latte e uova, poco alla volta e sempre sbattendo, alla crema di burro e zucchero (7) e continuate fino a quando la consistenza risulterà ben liscia, gonfia e omogenea. Mischiate e setacciate in una ciotola la farina, il lievito e il bicarbonato (8) e uniteli poco alla volta e setacciandoli (9), al composto, fino a che il tutto risulterà cremoso e senza grumi (10). Mettete l'impasto a cucchiariate negli stampi da muffin (11) contenenti le pirottine di carta (oppure, se non avete le pirottine, imburrate e infarinate lo stampo stesso) fino a riempirli quasi al margine; poneteli in forno per circa 20-25 minuti. A cottura avvenuta dei muffins, che dovranno risultare dorati, spegnete il forno e lasciateli riposare lì dentro per 5 minuti a sportello aperto, dopodiché potrete estrarli e lasciarli raffreddare completamente (12).



Simone

Primo: Rigatoni alla gricia

Ingredienti. **si usa guanciale e non pancetta**, si usano bucatini, spaghetti o rigatoni (ciavattoni, bombolotti) ma anche le penne rigate, si usa pecorino romano e non parmigiano; ancora una volta, **NIENTE CIPOLLA NE' AGLIO** perchè va bene che ognuno mangia e cucina come vuole ma certe tradizioni vanno rispettate oppure fate come volete e date un altro nome al vostro piatto

Procedimento per prima cosa bisogna procurarsi del guanciale buono e tagliarlo a listarelle da rosolare in una padella antiaderente con poco olio e peperoncino spegnendo la fiamma quando il guanciale ha perso parte del suo grasso che si è trasformato in sughetto.

Nel frattempo si lessa la pasta in acqua salata e la si scola al dente mettendo da parte un pochino di acqua di cottura che servirà per addensare la salsina. Quindi non resta che versare la pasta scolata nella padella dove è stato saltato il guanciale aggiungendo pochissima acqua di cottura e mescolare il tutto per far amalgamare i vari sapori.

L'ultimo step è il pecorino grattugiato che va versato in abbondanza seguito dal pepe nero,

immancabile in questo piatto; si serve aggiungendo altro pecorino romano a pioggia direttamente sulla pasta.

Non ho messo le quantità perchè ci si regola a occhio in base al proprio gusto!

Tempo di preparazione: 20 minuti

Risultato: va da se che come per la matriciana e come per la carbonara, se si utilizzano ingredienti di prima scelta il sapore è fenomenale, il gusto unico e nonostante il piatto sia semplice, sicuramente non è banale!



contorno: carote tagliate fine:

ingredienti: carota

pelare la carota, tagliarla a listelli con dire con olio, aceto, limone e sale.

Secondo: mozzarella: mettere un goccio di olio sulla mozzarella

ingredienti: mozzarella, olio



Frutta: mela



Analisi dei menù

Ogni ragazzo ha presentato il suo menù che è stato discusso qualitativamente in classe.

Riportiamo alcune delle osservazioni emerse:

- Ottimo inserire un menù a base di pesce, come richiesto dalle regole del gioco
- Per i secondi a base di carne scegliere manzo o pollo, per includere gli stili alimentari di islamici e ebrei
- Evitare preparazioni troppo laboriose (spiedini) visto il grande numero di pasti da preparare
- Preferire frutta e verdure di stagione
- Per il dolce è preferibile accompagnare le fragole al gelato piuttosto che alla panna, più difficile da servire a un numero molto grande di persone

Sondaggio di gradimento dei piatti presentati

21 Marzo 2016

Abbiamo effettuato un sondaggio all'interno della nostra classe per determinare i piatti preferiti che andranno poi a formare il menù da presentare a fine progetto (.....e da assaggiare, speriamo!).

Riportiamo la scheda del sondaggio con la determinazione delle frequenze e i file di analisi secondo i differenti piatti da inserire nel menù definitivo

Sondaggio per il nostro menù

Per ogni categoria scegliere **le proposte mettendo una crocetta a lato**

Primo (5 preferenze o 4 se si sceglie un piatto unico)

Composizione del pasto

- Primo
- Secondo
- *Piatto unico (1 volta, in sostituzione di primo e secondo)*
- Contorno di verdura
- Frutta
- *Dolce (1 volta, in sostituzione della frutta)*

pasta con le vongole	xxxxxxxxx	9
Farfalle zucchine e formaggio	xxxx	4
spaghetti aglio olio e peperoncino con tonno	x	1
Fusilli panna, prosciutto e piselli	xxxxxx	6
Vellutata di asparagi		0
pennette al pesto	xx	2
maccheroni al ragù	xxxx	4
pasta all'olio	x	1
pasta e ricotta (penne)	xx	2
Rigatoni alla gricia (guanciale e pecorino)	xxxx	4
Minestrone		0
Orecchiette alle cime di rapa	x	1
Spaghetti con i fagiolini		0
Tortellini burro e parmigiano	xx	2
Tortellini al sugo	xxx	3
Pasta fredda con mozzarella, olive, pomodorini e basilico	xxxx	4
Brodo di pollo con pasta	xx	2
Pasta tonno e limone	xx	2
Lasagne	xxxxxxxxx	9

Secondo (5 preferenze o 4 se si sceglie un piatto unico)

Salmone al forno	xxxxxxx	7
Scaloppine ai funghi	xxxxxx	6
Scaloppine al limone	xxxxx	5
Mozzarella	xxxx	4
pollo al forno	xxxxxxx	7
polpette al sugo	xxxxx	5
Cotoletta (al forno)	xxxxxxxxx	9
Polpette (con carne di manzo) al forno	xxx	3
frittata con le zucchine	x	1
Polpette di Ricotta e verdure		0
Zucchine ripiene alla Ligure con ripieno di uova, tonno e parmigiano	xx	2
Fettina di vitella alla piastra (in padella)	xxxxx	5
Frittata di patate al forno		0
Platessa panata cotta al forno		0
Gateau di patate con prosciutto cotto	xxxxxxx	7

Piatto unico (1 preferenza)

parmigiana di melanzane	xxx	3
Insalata di riso	x	1
Cannelloni ricotta e spinaci		0
Pizza margherita	xxxxx	4
Mozzarelle in carrozza con prosciutto cotto al forno		0

Contorno 5 preferenze

Insalata di fagiolini, carote, mais e tonno	xxx	3
Pomodorini ciliegino	xxxxxxx	7
Zucchine al forno	xxxxx	5
Carotine alla julienne	xxxx	4
insalata	xxxxxxxxx	8
insalata di pomodori	xxx	3
spiedini arcobaleno	xxx	3
zucchine in padella accompagnate con fette di pane (imbustate)	xxxx	4
Broccoli gratinati	xxx	3
Zucchine gratinate	xxxxxx	6
Patate	xxxxxxx	7
fagiolini	xx	2
Insalata con mais	xxx	3
Zucchine marinate	xx	2
Piselli	xxxxx	5

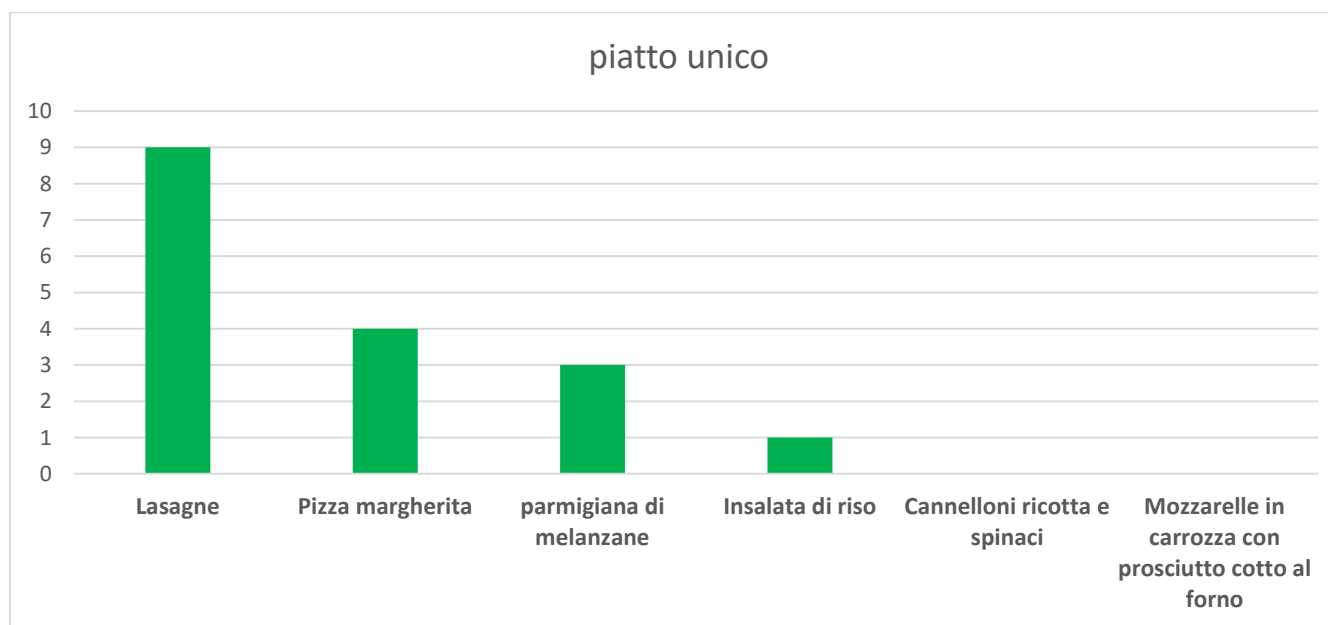
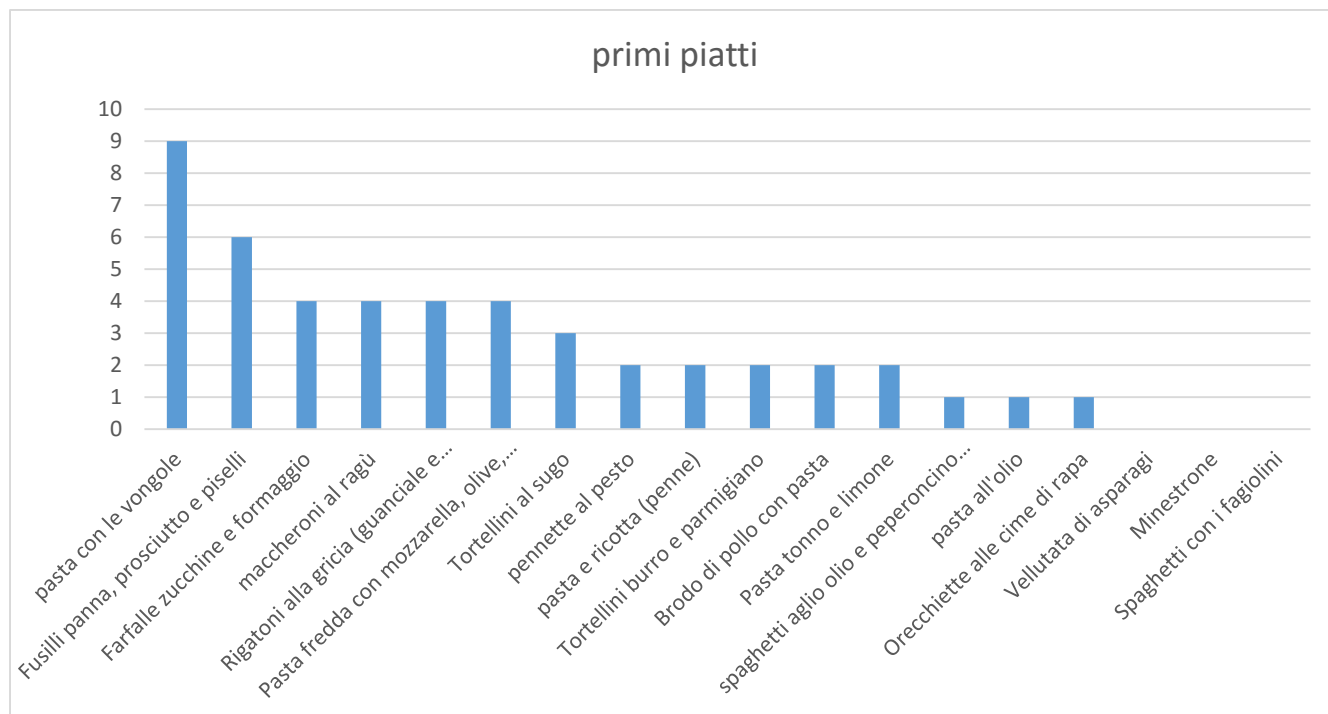
Frutta 5 preferenze

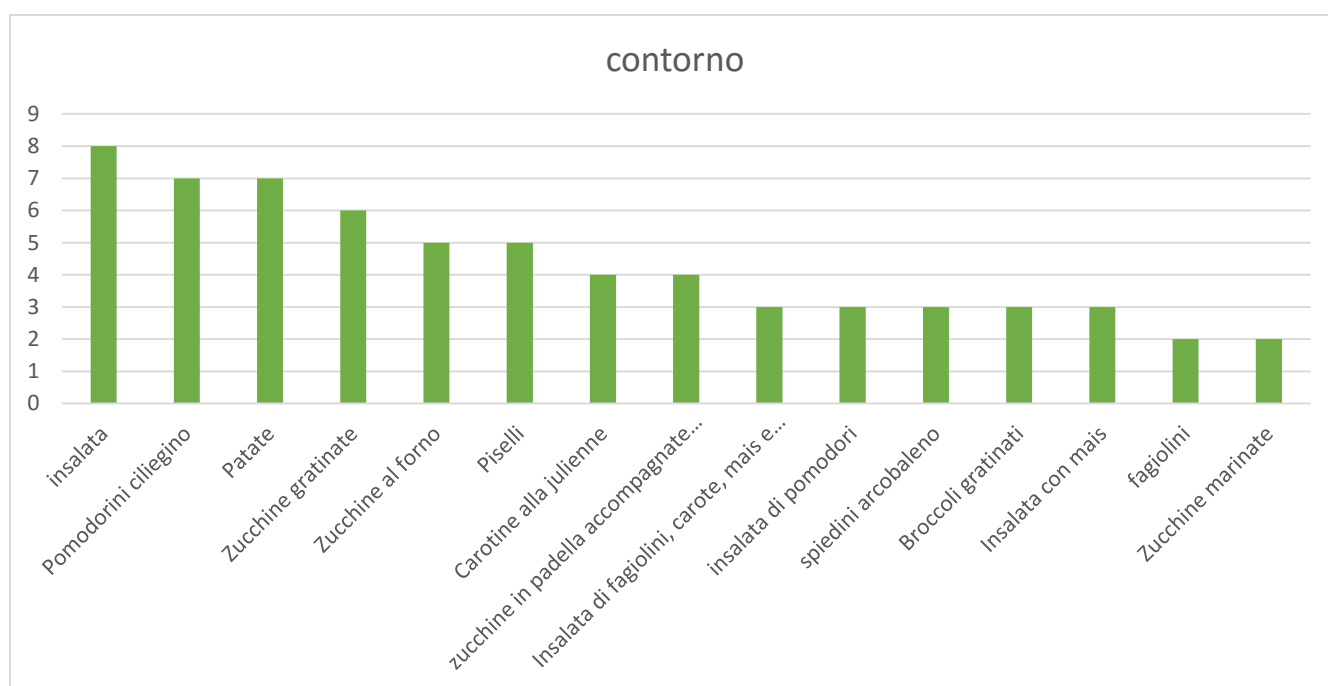
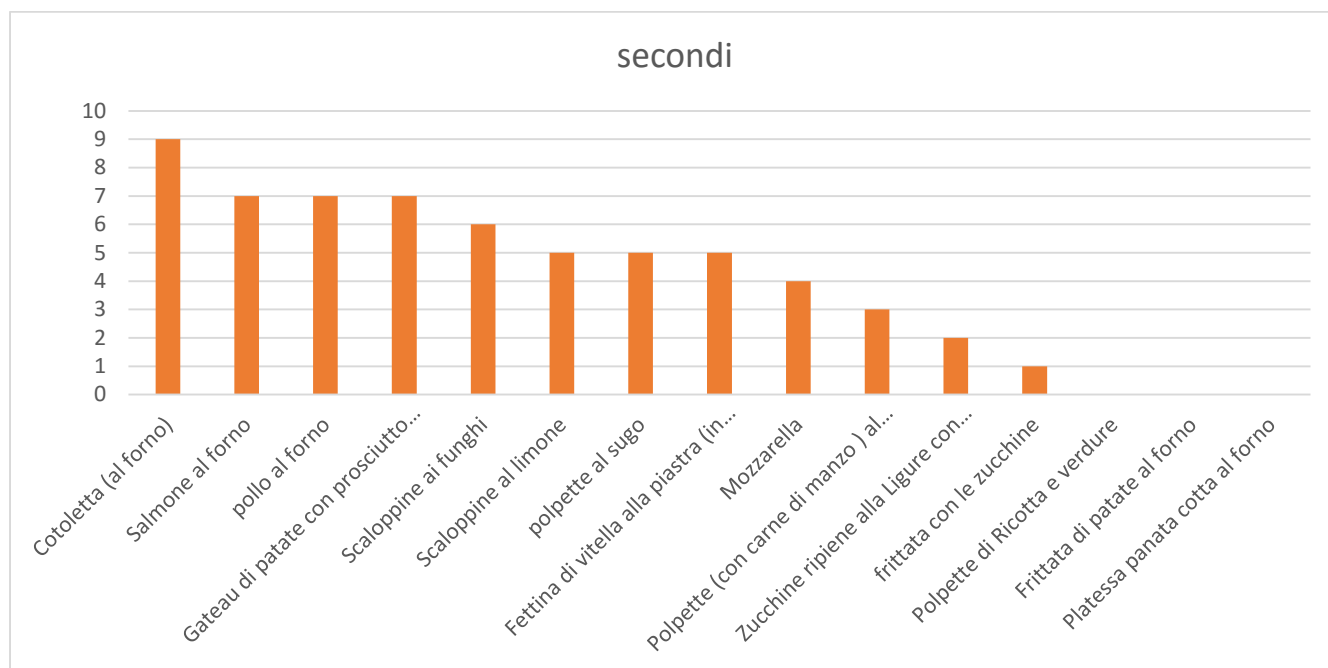
fragole	xxxxxxxxx	9
Macedonia di frutta (pesche , fragole, mela, pera, banana)	xxxxxxxxx	9
mele	xxxx	4
ciliegie	xxxxxxxxxxx	10
pesche	xxxxxxxxx	8
albicocche	xxxx	4
banane	xxxx	4
Kiwi		0
melone	xxxxxx	6
anguria	xxxx	4

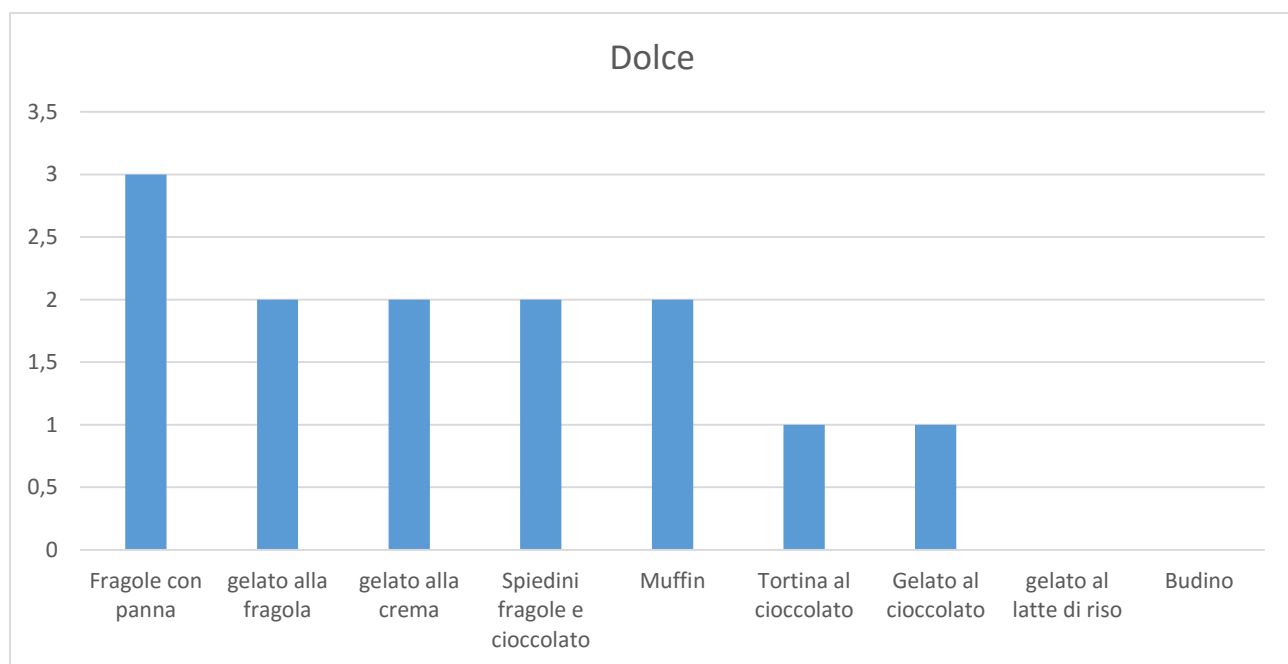
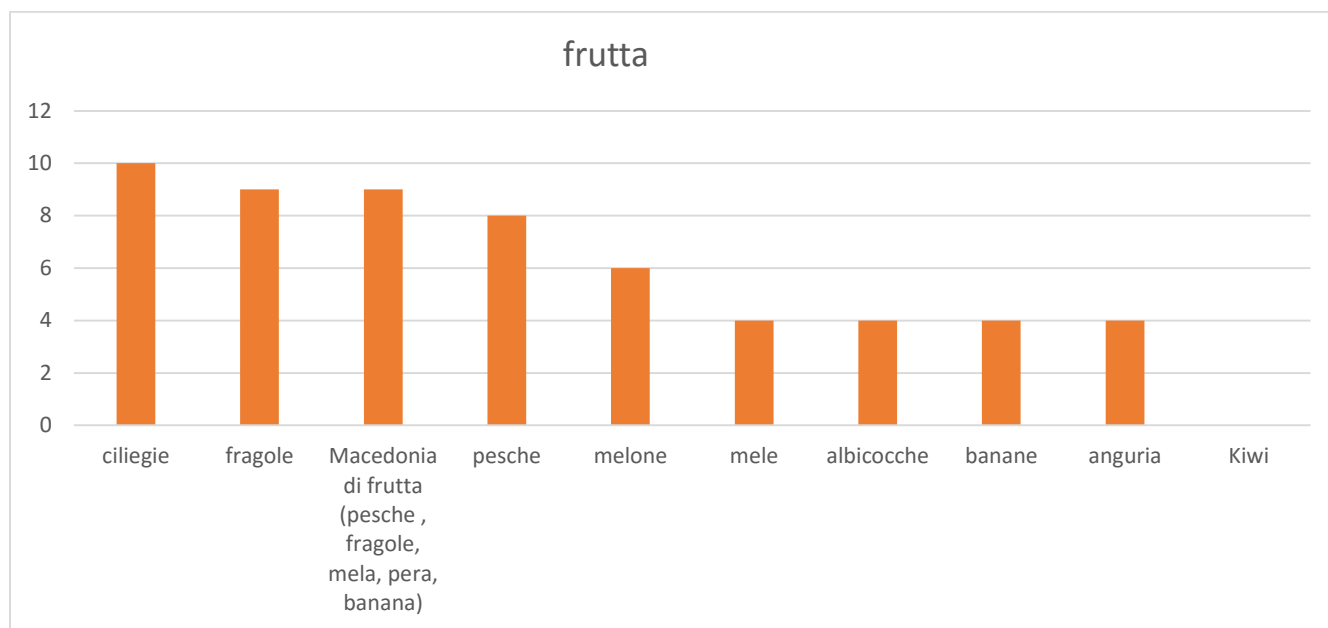
Dolce 1 preferenza

gelato alla fragola	xx	2
Tortina al cioccolato	x	1
gelato al latte di riso		0
Fragole con panna	xxx	3
Budino		0
gelato alla crema	xx	2
Spiedini fragole e cioccolato	xx	2
Muffin	xx	2
Gelato al cioccolato	x	1

Analisi statistica dei risultati del sondaggio per elaborazione menù definitivo







Determinazione menù definitivo e assegnazione piatti da realizzare

Sulla base dei risultati del sondaggio è stato stabilito insieme il menù definitivo e sono stati distribuiti fra i ragazzi i piatti da realizzare secondo i seguenti criteri:

Fare la spesa: segnare i prezzi e per i prodotti confezionati anche la marca
cucinare secondo le ricette
fotografare le diverse fasi della preparazione
calcolare la porzione e il costo della ricetta per una persona (ricordare il costo dell'olio - non sale e aromi)

Ecco il menù definitivo e gli abbinamenti per l'esecuzione dei piatti

lun	mar	mer	gio	ven
pasta con le vongole Aldrin	Lasagne Giovanni	Fusilli panna, prosciutto e piselli Gabriele	Farfalle zucchine e formaggio Maddalena	pasta fredda pomodoro mozzarella e basilico
ricetta alternativa economica pasta con tonno Joyce				
Salmon al forno Luna		pollo al forno Giulio	frittata al forno con grana	Cotoletta (al forno) Matteo
insalata Elena	Pomodorini ciliegino Giovanni	insalata mista Joyce	Carotine alla julienne Luca	Zucchine gratinate Silvia
pesche Paolo	melone Jon	ciliegie (10 a porzione) Joyce	Macedonia di frutta (pesche, fragole, mela, pera, banana) Marco	fragole gelato fiordilatte Silvia
pane	pane	pane	pane	pane

Abbiamo notato qualche difformità fra la classificazione dei piatti fornita nel gioco e quella utilizzata nel menù di mensa scolastica proposto dal Comune di Roma.

Sia le lasagne che la pizza margherita vengono considerate nel Business game come piatti unici, mentre nel menù del Comune sono considerati primi (ne consegue che nel menù del giorno c'è anche il secondo). Abbiamo comunque seguito le regole del Business Game.

Noi, aspiranti chef

A questo punto ciascuno ha dovuto curare la realizzazione del piatto a lui affidato, a cominciare dalla spesa a finire all'impattamento. Ecco la documentazione di questa fase:

Pasta con le vongole - Aldrin

Ricetta pasta con le vongole

Alimento	Peso per 4	Prezzo per 4	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Spaghetti Barilla	400g	0,56	80	0,11
Vongole 8€/Kg	1 Kg	8	250	2
Olio 4€/l	4 cucchiaini 40 g	0,44	10 g	0,11
Aglione 5€/kg	2 spicchi 8 g	0,02	2g	
prezzemolo				
Sale				
totale				2,22

Primo: pasta con le vongole

Difficoltà: bassa - Preparazione: 20 min - Cottura: 20 min Dosi per: 4 persone - Costo: medio

Per preparare gli spaghetti alle vongole, controllate che non contengano sabbia: picchiettele una ad una su un tagliere dalla parte dell'apertura (1). Se uscirà della sabbia scura significa che la vongola sarà piena di sabbia e sarà quindi da buttare. Eliminate anche quelle che presentano il guscio rotto. Poi ponete le vongole in un colapasta poggiato su una ciotola e sciacquatele più volte (2) sotto acqua corrente: terminate quando nella ciotola non si vedrà più sabbia. Versate un filo d'olio in una pentola capiente (3) e uno spicchio di aglio sbucciato e fatelo rosolare qualche istante. Scolate bene le vongole e versatele nel tegame (4): coprite con il coperchio (5) e accendete il fuoco vivace: in questo modo le valve si apriranno con il calore. Dovrete



spegnere il fuoco immediatamente dopo la completa apertura (6), per non compromettere la tenerezza del frutto di mare con una cottura troppo prolungata.

Scolate le vongole (7) e conservate il liquido di cottura che si sarà formato. Sgusciate metà (8) (potete anche decidere di saltare questo passaggio). Poi portate a bollore abbondante acqua e salate a piacere (9) quindi cuocete gli spaghetti (10), dovrete scolarli a metà cottura (potete scegliere uno spaghetti dalle dimensioni più grandi e dalla superficie porosa per rendere il piatto più cremoso). Mentre la pasta cuoce, tritate finemente il ciuffo di prezzemolo (11); poi in un'ampia padella versate un filo d'olio e uno spicchio di aglio intero (facoltativo), quindi versate il liquido di cottura delle vongole filtrato (12) e fatelo addensare qualche minuto poi unite parte del prezzemolo tritato (13) e gli spaghetti scolati a metà cottura (14) (conservate dell'acqua di cottura). Proseguite la cottura degli spaghetti in padella, come per la pasta risottata e unite le vongole sgusciate (15) poi unite quelle intere (16), il restante prezzemolo (17) e aggiungete un pizzico di pepe; se necessario potete aggiungere qualche mestolo di acqua di cottura. Spegnete il fuoco e servite gli spaghetti alle vongole ben caldi (18)!

PASTA TONNO E LIMONE

Ingredienti per 4 persone

4 Scatolette di Tonno da 80g l'una (tot 320g)

3 Limoni (circa 30g)

40g Olio extra vergine di oliva

280g Pasta

Sale q.b.



SPESA



Ingredienti	Prezzo al kg/L	Prezzo	Peso Volume Ricetta	Costo per 4 persone	Costo a persona
Limoni	€ 2,90		30g	€ 0,09	€ 0,02
Tonno		€ 3,49	320g	€ 3,49	€ 0,87
Olio	€ 5,89		40g	€ 0,24	€ 0,06
Pasta*		€ 1,19	280g	€ 0,67	€ 0,17
TOTALE				€ 4,48	€ 1,12

* Confezione da 500g



Mettere una pentola con acqua salata sul fuoco
 Tagliare a metà i limoni
 Spremere i limoni e raccogliere il succo in una ciotola



Aprire le scatolette di tonno.
 Rimuovere il liquido di conservazione
 Togliere il tonno dalla scatoletta e metterlo in una ciotola
 Con l'aiuto di una forchetta ridurlo a piccoli pezzi



Aggiungere l'olio extra vergine di oliva
 Aggiungere il sale
 Aggiungere il succo di limone
 Mescolare il tutto



Pesare la pasta e cuocerla per il tempo indicato sulla confezione
 Quando la pasta è cotta scolarla
 Condirla con la salsa tonno e limone e servire
 Buon appetito!

Salmone al forno – Luna

Salmone al forno

Ingredienti:

Salmone 4 tranci
 Prezzemolo tritato
 1 cucchiaino Olio di oliva
 Vino bianco mezzo bicchiere
 Patate piccole 2
 Sale q.b.
 Pepe q.b.

Spesa:



Ingredienti	Prezzo al Kg	Prezzo	Peso/Volume	Costo per 4 persone	Costo a persona
Salmone Norvegese	€ 20,90		408 gr.	€ 8,52	€ 2,13
Patate rosse nostrane	€ 0,45		248 gr.	€ 0,11	€ 0,03
Vino bianco da 75 Cl "Trebbiano Rubicone"		€ 2,10	7,5 Cl.	€ 0,21	€ 0,05
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli"		€ 5,99	5 Cl.	€ 0,30	€ 0,08
TOTALE				€ 9,14	€ 2,29



Per preparare il salmone al forno, iniziate eliminando le lische e la spina dorsale dai tranci. Mettere i filetti di salmone in una terrina utilizzando un foglio di carta forno.



Affettate le patate ben lavate ma senza pelarle, in modo da ottenere delle fettine sottili. Ricoprite i filetti con le fettine di patate, pepate e salate.



Irrorate ancora con l'olio e con il vino bianco.
Aggiungete il prezzemolo.



Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 20/25 minuti.
Il salmone sarà pronto quando avrà preso un colore rosato
uniforme e opaco.

Insalata – Elena

Insalata

P. 1

Ingredienti.

Insalata 37,5g

Olio

Sale

€ 0,37125



Lasagne – Giovanni

Lasagna

Ingredienti:

Farina di grano duro	250 gr
Carne di manzo macinata	250 gr
Grana	40 gr
Olio extra vergine di Oliva	5 Cl
Sugo di Pomodoro	q.b.
Mozzarella	200 gr
Uova	2 + 2 sode
Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Sale	q.b.

Spesa:



Ingredienti	Prezzo al Kg	Prezzo	Peso/Volume	Costo per 4 persone	Costo a persona
Farina di grano duro	€ 1,00		250 gr.	€ 0,25	€ 0,06
Carne di manzo	€ 12,00		250 gr.	€ 3,00	€ 0,75
Grana	€ 15,60		40 gr.	€ 6,25	€ 1,56
Uova		€ 0,50	4 uova	€ 2,00	€ 0,50
Mozzarella	€ 8,00		200 gr.	€ 1,60	€ 0,40
Olio extra vergine di oliva da 1l "Carapelli"		€ 5,99	5 Cl.	€ 0,30	€ 0,08
TOTALE				€ 13,40	€ 3,35



Preparate la sfoglia per le lasagne impastando la farina con le uova. Fate riposare l'impasto, poi passatelo alla nonna papera e ricavate i rettangoli per le lasagne.



Preparate le polpette impastando la carne, con le uova, il pangrattato, il formaggio, poi ricavate le palline. Mettete in una casseruola, sul fuoco il pomodoro con l'olio, la cipolla e basilico. Friggete le polpette e passatele nel sugo di pomodoro qualche minuto.



Tagliate a pezzetti la mozzarella e le uova sode (ingrediente facoltativo). Lessate le lasagne, poi scolatele e fatele sgocciolare su un canovaccio



Versate in una teglia da forno un pò d'olio e iniziate a fare gli strati con le lasagne, sugo di pomodoro e polpette, mozzarella, uova sode e formaggio grattugiato.



Terminate con un ultimo strato con il sugo con le polpette. Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 40'.

Fusilli panna, prosciutto e piselli – Gabriele

INGREDIENTI

500 g di fusilli (le nostre stelle) 0,79 euro
(per 300g euro 0,47)

200 g cubetti di prosciutto cotto
(premium) 1,59 euro

400g piselli fini in scatola (delizie del
sole) 0,55 euro

200 ml panna da cucina (land) 0,49 euro
(100 ml euro 0,25)

100 g brodo vegetale

1 cipolla euro?

Pepe

sale



PROCEDIMENTO

Versare l'olio e la cipolla nella pentola fare rosolare, poi versare il prosciutto aspettare 2 minuti e versare i piselli. Aspettare che l'acqua nell'altra pentola bolla e versare la pasta; nel tempo che la pasta cuoce, versare la panna e lasciare sul fuoco finchè la pasta è pronta. Scolare la pasta, rimetterla nella pentola vuota. MISCHIARE TUTTO E POI SERVIRE



Preparazione del condimento



Buttare la pasta



Unire la panna al condimento



Mescolare attentamente



Buon Appetito!

Pollo al forno – Giulio



Alimenti	Quantità	Prezzo
Patata	2	€ 0,07
Salamoia bolognese (tutti aromi)	//////////	//////////
Parmigiano	4 g	€ 0,05
Olio	1 cucchiaio	€ 0,16
Pollo	250g	€ 1,97
Aglio (aroma)	//////////	//////////
<u>TOTALE SPESE</u>		€ <u>2,54</u>



Lavare il pollo, togliere la pelle
sistamarlo in una pirofila



Preparare un trito di aglio
e erbe



Aggiungere le patate tagliate a
spicchi



Unire il condimento



Aggiungere un po' di pepe



Unire il trito di erbe precedentemente preparato



Il pollo è pronto per essere messo in forno



Ultimo tocco:
una spolverata di parmigiano



Si va in forno!



Buon Appetito!!!!!!

Maddalena - -Farfalle zucchine e formaggio

Ingredienti per 3 persone:

- 400g di pasta formato farfalle (BARILLA)
- 3 zucchine
- 150g di formaggio Philadelphia
- 5 cucchiaini di olio extravergine (ARIOLI)
- Mezza cipolla



Preparazione:



Iniziare togliendo la pelle alla cipolla e tagliandola a metà. Tagliarla poi in tanti piccoli cubetti.



Misurare 5 cucchiaini di olio. Far riscaldare l'olio, e metterci le cipolle per farle dorare.



Pulire e tagliare le zucchine a fettine.



Mettere le zucchine nella padella insieme alle cipolle e farle cuocere con il coperchio chiuso per 15 minuti.



Nel frattempo pesare la pasta e il formaggio e far bollire l'acqua.



Quando l'acqua bolle, prendere un mestolo di acqua di cottura e unirlo al formaggio. Mischiare finché non viene una crema liscia e omogenea.



Dopo averla fatta cuocere, scolare la pasta.



Mischiare la pasta con le altre zucchine e aggiungere la crema al formaggio. Mescolare fino a quando non si sarà distribuita omogeneamente sulla pasta.



SERVIRE IN TAVOLA E... BUON APPETITO!!!

Luca – Carote alla julienne

Ingredienti:

- tre carote
- sale
- olio

Preparazione:

le carotine vengono tagliate alla julienne, cioè a steli lunghi, grazie alla grattuggia



una volta tagliate tutte le carote si mettono in un'insalatiera e vengono condite con sale e olio



Spesa:

ingredienti	costo al kg (€)	peso	costo per 4 persone (€)
carote	1,50	mezzo kg	0,75
olio	8,00		0,25
costo totale per quattro persone			1,00

Matteo – Cotolette di pollo al forno

Ingredienti:

4 fette di petto di pollo 500 g

200 gr pangrattato

100 gr parmigiano grattugiato

1 spicchio di aglio facoltativo

prezzemolo

latte

Procedimento:



Battete le fette di petto di pollo ma non fatele troppo sottili



mettetele a bagno per 20 minuti nel latte in modo da renderle morbidissime anche con la cottura al forno.



Mentre il pollo è a bagno nel latte tritate il prezzemolo e l'aglio e uniteli al pangrattato e al parmigiano in una ciotola. Se volete aggiungete un po' di pepe



Prendete le fettine di pollo, e passatele nella panatura premendo bene con le mani in modo che si attacchi perfettamente al pollo. Mettete le fettine di pollo impanate su un foglio di carta forno

spruzzate leggermente di olio extravergine di oliva e mettete a cuocere in forno a 200° per 15/20 minuti circa



Buon appetito!



Prodotto	Peso	Prezzo (€)	Marca	Peso per 1 porzione	Prezzo per 1 porzione (€)
4 fette di pollo	500 g	2,05		125g	0,51
pangrattato	500g/200g	0,69/0,28		50g	0,07
parmigiano	100g	1,19	"Colle Maggio"	25g	0,30
prezzemolo	Surgelato 50g/4g	0,99/0,08	"La valle dei raccolti"	1g	0,02
latte	1litro/200ml	0,99/0,20	"Colle Maggio"	50ml	0,05

Il prezzo per una porzione: 0,95 euro

Silvia - zucchine gratinate

ingredienti per 4 persone: 1 zuccina, salsa di pomodoro, pane grattugiato più o meno un bicchiere e sale

Procedimento.



prendere le zucchine , lavarle....



Tagliarle a strisce non molto sottili



metterle sopra una teglia con la carta da forno



mettere la salsa di pomodoro



aggiungere sopra la salsa di pomodoro e il pan grattato



mettere le zucchine in forno a 180 gradi per 20/25 minuti

Silvia - fragole con panna

ingredienti per 4 persone: 16 fragole, una bomboletta di panna spray

Procedimento;



prendere le fragole (due fragole grandi possono riempire una ciotolina)

tagliare le fragole in piccoli pezzi



inserire poi la panna e ripetere per le altre ciotole ciotole

il totale della spesa per gli ingredienti di queste ricette é di:

Alimento	Costo
zucchina	euro 0,27
pane grattugiato	euro 1,00
salsa di pomodoro	euro 0,50
panna spray	euro 1.00
fragole	euro 0,99
per un totale di	euro 3,75

Simone - Preparazione della pizza

Ingredienti:

- Sale
- Un cubetto di lievito da 25 grammi
- Acqua 300 g
- Zucchero 1 cucchiaino
- Farina 500 g
- Passata di pomodoro 500g
- Olio evo
- Mozzarella 200 g



Procedimento:

Primo passo: mettere la farina in una ciotola



Secondo passo:
sbriciolare il lievito, aggiungere sale e zucchero





Terzo
passo:

Aggiungere l'acqua



Quarto passo: Impastare



Quinto passo: mettere a lievitare per almeno due ore dopo aver inciso con il coltello una croce sulla pasta



Sesto passo: stendere la pasta



Settimo passo: condire a piacere con salsa di pomodoro condita con olio sale e origano (a piacere) e mettere in forno caldissimo per 10 minuti



Ottavo passo: tagliare la mozzarella a dadini, estrarre la pizza dal forno e condirla con la mozzarella



Ottavo passo: terminare la cottura per altri dieci minuti circa

La pizza è pronta!

Menù definitivo di Maggio Classe 2E IC Piazza Winckelmann con dettagli delle varianti

Nella prima settimana di Aprile siamo stati in grado in base alla documentazione relativa alla realizzazione delle singole ricette di costruire il menù con il budget dettagliato giorno per giorno.

Lunedì

Piatto unico		
primo	pasta con le vongole	ricetta alternativa economica pasta con tonno
secondo	Salmone al forno	
contorno	insalata	
Frutta o dolce	pesche	
	Pane	

Ricette del giorno:

Ricetta pasta con le vongole

Alimento	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Spaghetti Barilla	400	0,56	80	0,11
Vongole 8€/Kg	1 Kg	8	250	2
Olio 5,89 €/l	40	0,24	10	0,06
Aglione 5€/kg	2 spicchi 8 g	0,02	2g	
prezzemolo				
Sale				
totale spaghetti vongole				2,17

Per preparare Primo: pasta con le vongole Difficoltà: bassa Preparazione: 20 min Cottura: 20 min Dosi per: 4 persone Costo: medio

gli spaghetti alle vongole, controllate che non contengano sabbia. Eliminate anche quelle che presentano il guscio rotto. Poi ponete le vongole in un colapasta poggiato su una ciotola e sciacquatele più volte sotto acqua corrente: terminate quando nella ciotola non si vedrà più sabbia. Versate un filo d'olio in una pentola capiente e uno spicchio di aglio sbucciato e fatelo rosolare qualche istante. Scolate bene le vongole e versatele nel tegame; coprite con il coperchio e accendete il fuoco vivace: in questo modo le valve si apriranno con il calore. Dovrete spegnere il fuoco immediatamente dopo la completa apertura, per non compromettere la tenerezza del frutto di mare con una cottura troppo prolungata.

Scolate le vongole e conservate il liquido di cottura che si sarà formato. Sgusciate metà (potete anche decidere di saltare questo passaggio). Poi portate a bollore abbondante acqua e salate a piacere quindi cuocete gli spaghetti, dovrete scolarli a metà cottura (potete scegliere uno spaghetti dalle dimensioni più grandi e dalla

superficie porosa per rendere il piatto più cremoso). Mentre la pasta cuoce, tritate finemente il ciuffo di prezzemolo; poi in un'ampia padella versate un filo d'olio e uno spicchio di aglio intero (facoltativo), quindi versate il liquido di cottura delle vongole filtrato e fatelo addensare qualche minuto poi unite parte del prezzemolo tritato e gli spaghetti scolati a metà cottura (conservate dell'acqua di cottura). Proseguite la cottura degli spaghetti in padella, come per la pasta risottata e unite le vongole sgusciate poi unite quelle intere, il restante prezzemolo e aggiungete un pizzico di pepe; se necessario potete aggiungere qualche mestolo di acqua di cottura. Spegnete il fuoco e servite gli spaghetti alle vongole ben caldi!

Pasta tonno e limone

Alimento	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Spaghetti Barilla	320	0,45	80	0,11
Tonno Rio Mare in olio extra vergine di oliva	320	3,49	80	0,87
limoni 2,90€/kg	30	0,09	7,5	0,02
Olio 5,89 €/l	40	0,24	10	0,06
totale spaghetti al tonno				1,06

Ingredienti : 70gr pasta – 1 limone – 10 g di olio extra vergine di oliva – 80gr tonno al naturale

Procedimento: Aprire la scatoletta di tonno. Scolare il liquido di conservazione e metterlo in una ciotola. Spreme il limone e aggiungerlo al tonno. Aggiungere l'olio e mescolare il tutto. Lessare la pasta e condirla con il tonno al limone.

Salmone al forno

Alimento	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Salmone Norvegese 20,90€/kg	400	8,36	100	2,09
Patate rosse nostrane 0,45€/kg	250	0,11	65	0,03
Vino bianco da 75 Cl "Trebiano Rubicone" 2,10€	7,5 cl.	0,21	2 cl	0,05
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli" 5,99€/l	20	0,12	5	0,03
Totale salmone al forno				2,2

Per preparare il salmone al forno, iniziate eliminando le lische e la spina dorsale dai tranci.
Mettere i filetti di salmone in una terrina utilizzando un foglio di carta forno.

Affettate le patate ben lavate, in modo da ottenere delle fettine sottili.
Ricoprite i filetti con le fettine di patate, pepate e salate.

Irrorate ancora con l'olio e con il vino bianco.
Aggiungete il prezzemolo.

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 20/25 minuti.
Il salmone sarà pronto quando avrà preso un colore rosato uniforme e opaco.

Varianti:

intolleranti al glutine	Sostituire la pasta con riso o pasta di mais Pane con pane senza glutine
Intolleranti al latte	Nessuna variazione
Intolleranti alle uova	Nessuna variazione
islamici	Pasta al tonno (non mangiano vongole)
ebrei	Pasta al tonno (non mangiano vongole)

Martedì

Piatto unico	Lasagne	
primo		
secondo		
contorno	Pomodorini ciliegino	
Frutta o dolce	melone	
	Pane	

Lasagne

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Lasagne fresche 2,98€/kg	250	0,75	62,5	0,19
Carne di manzo 7€/kg	300	2,1	75	0,53
Grana 10€/kg	40	0,4	10	0,1
Passata di pomodoro Mutti	800	0,95	200	0,24
Mozzarella 8€/kg	200	1,6	50	0,4
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli" 5,99€/l	20	0,12	5	0,03
Carote, cipolla sedano	150	0,33	37,5	0,08
TOTALE Lasagne				1,57

Ricetta lasagne al ragù

Procedimento

Stufate a fuoco dolce gli odori in poco olio, bagnandoli con acqua fino a che non diventano tenerissimi.

Unite la carne macinata e cuocete a fuoco medio mescolando spesso, aggiungete un cucchiaio di prezzemolo e uno di aghi di rosmarino, entrambi tritati. Salate ancora un poco e pepate.

Quando la carne risulta asciutta, aggiungete la polpa di pomodoro, mescolate e proseguite la cottura a fuoco dolce per almeno 1 ora, finché il sugo non risulterà ben corposo. Regolate eventualmente di sapore con sale e pepe e mescolate ogni tanto.

In una pirofila, versateci un leggero strato di ragù, e una spolverata di parmigiano grattugiato.

Coprite con le sfoglie di pasta e per ogni strato coprire la sfoglia con ragù, mozzarella a dadini e una spolverata di parmigiano proseguite con altri strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Sull'ultimo strato abbondare con il sugo, e parmigiano, ma non mettere la mozzarella.

Infornate a 180 °C per circa 30 minuti, o finché la superficie non risulti croccante e dorata.

Lasciate riposare la lasagna a temperatura ambiente per 10 minuti prima di servire.

Varianti:

intolleranti al glutine	Riso al ragù e pane senza glutine
Intolleranti al latte	Riso al ragù
Intolleranti alle uova	Riso al ragù
islamici	Nessuna variazione
ebrei	Nessuna variazione

Mercoledì

Piatto unico		
primo	Fusilli panna, prosciutto e piselli	
secondo	pollo al forno	
contorno	insalata mista	
Frutta o dolce	ciliegie	
	Pane	

Fusilli panna, prosciutto e piselli

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
fusilli	400	0,56	80	0,11
cubetti prosciutto cotto premium	200	1,6	50	0,4
piselli finissimi surgelati	450	1,19	112	0,3
panna da cucina	200 ml	0,59	50	0,15
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli" 5,99€/l	20	0,12	5	0,03
cipolla 2,98€/kg	50	0,15	12,5	0,04
sale				
totale pasta				1,03

Procedimento

Per preparare i fusilli panna, prosciutto e piselli iniziate a porre sul fuoco un tegame colmo di acqua, leggermente salata che servirà per la cottura della pasta. Quindi tritate finemente la cipolla e versatela all'interno di un tegame, dove avrete aggiunto l'olio; lasciatela soffriggere per pochi minuti a fuoco medio e unite i piselli.

Aggiungete un mestolo dell'acqua di cottura della pasta e lasciate cuocere per circa 15 minuti a fuoco vivace. A questo punto versate anche il prosciutto cotto e saltate tutto insieme per 2-3 minuti. Unite anche la panna, mescolate e lasciate cuocere a fuoco dolce per un paio di minuti. Nel frattempo cuocete la pasta e scolatela al dente, versandola direttamente all'interno del condimento. Mescolate il tutto per amalgamare i sapori e servite i vostri fusilli, panna e prosciutto ancora caldi!

Pollo al forno

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
pollo (cosce e sovracosce)	1000	2	250	0,5
aglio 4€/kg	4 spicchi 25 grammi	0,1	6	0,025
rosmarino				
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli" 5,99€/l	20	0,12	5	0,03
totale pollo				0,555

PREPARAZIONE

Rifilare le cosce e le sovracosce di pollo per eliminare il grasso in eccesso. Tamponarle bene con carta da cucina.

Lavare il rosmarino.

Ungere una capace pirofila con l'olio, mettere il pollo, una macinata di pepe e cospargere di sale e mescolare.

Aggiungere l'aglio spellato e il rosmarino spezzettando il rametto in più punti.

Cospargere con abbondante Parmigiano grattugiato.

Infornare a 200° C per 40 minuti. Controllare la cottura prima di sfornare.

Varianti:

intolleranti al glutine	Riso o pasta di mais al posto dei fusilli* e pane senza glutine
Intolleranti al latte	Fusilli piselli e prosciutto (togliere la panna)*
Intolleranti alle uova	Nessuna variazione
islamici	Fusilli piselli e panna (togliere il prosciutto)*
ebrei	Fusilli piselli e panna (togliere il prosciutto)*

*Alternativa più semplice per intolleranti al glutine, intolleranti al latte, islamici e ebrei: riso e piselli

Giovedì

Piatto unico		
primo	Farfalle zucchine e formaggio	
secondo	Frittata al forno con grana	
contorno	Carote alla julienne	
Frutta o dolce	Macedonia di frutta (pesche , fragole, mela, pera, banana)	
	Pane	

Farfalle zucchine e formaggio

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Farfalle	400	0,56	80	0,11
Zucchine 0,99€/kg	400	0,4	100	0,1
Cipolla 2,98€/kg	50	0,15	12,5	0,04
Formaggio tipo Philadelphia	200	0,79	50	0,2
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli" 5,99€/l	20	0,12	5	0,03
Totale pasta				0,48

Iniziare togliendo la pelle alla cipolla e tagliandola a metà. Tagliarla finemente

Misurare 5 cucchiaini di olio. Far riscaldare l'olio, e metterci le cipolle per farle dorare.

Pulire e tagliare le zucchine a fettine.

Mettere le zucchine nella padella insieme alle cipolle e farle cuocere con il coperchio chiuso per 15 minuti.

Nel frattempo pesare la pasta e il formaggio e far bollire l'acqua.

Quando l'acqua bolle, prendere un mestolo di acqua di cottura e unirlo al formaggio. Mescolare fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

Dopo averla fatta cuocere, scolare la pasta.

Mischiare la pasta con le altre zucchine e aggiungere la crema al formaggio. Mescolare fino a quando non si sarà distribuita omogeneamente sulla pasta

SERVIRE IN TAVOLA E... BUON APPETITO!!!



Frittata al forno con grana

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Uova	4	0,8	1	0,2
Grana 10€/kg		0,2	5	0,05
Frittata				0,25

Prendete una pirofila da forno e foderatela con la carta da forno precedentemente bagnata e strizzata.

Sbattete le uova preferibilmente con una frusta per montarle bene e rendere il composto spumoso.

Salate e pepate, e aggiungete il parmigiano grattugiato.

Amalgamate per bene il tutto.

Versate il composto nella teglia con la carta da forno e infornate la frittata in forno preriscaldato a 200°C lasciandola cuocere per circa 12/15 minuti, o fino a quando risulterà dorata e non vedete alcun liquido.

Consiglio:

Finire la cottura con 3 minuti di grill alla massima potenza.

Togliete dal forno e lasciatela raffreddare.

Tagliatela a fettine o a quadretti e servitela tiepida o fredda.

Varianti:

intolleranti al glutine	Riso o pasta di mais al posto delle farfalle* e pane senza glutine
Intolleranti al latte	Farfalle alle zucchine (togliere il formaggio tipo Philadelphia)
Intolleranti alle uova	Sostituire la frittata con prosciutto crudo o cotto
islamici	Nessuna variazione
ebrei	Nessuna variazione

Venerdì

Piatto unico		
primo	Pasta fredda pomodoro mozzarella e basilico	
secondo	Cotoletta (al forno)	
contorno	Zucchine gratinate	
Frutta o dolce	Fragole gelato fiordilatte	
	Pane	

Pasta fredda pomodoro, mozzarella, basilico e olive

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Penne	400	0,56	80	0,11
Mozzarella 8€/kg	125	1	30	0,25
Pomodori ciliegino 2,98€/kg	280	0,83	70	0,21
Basilico	3 foglie			
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli" 5,99€/l	20	0,12	5	0,03
Olive verdi denocciolate Alisa 175 g € 0,80 70 g peso sgocciolato	n.8 40 g	0,48	n.2 10g	0,12
Pasta fredda pomodoro, mozzarella, basilico e olive				0,72

Procedimento: Lavare e tagliare in quattro parti i pomodorini ciliegia. Tagliare a rondelle le olive - tagliare a cubetti la mozzarella – lavare le foglie di basilico. Mettere in una ciotola i pomodorini, la mozzarella, le olive, il basilico, l'olio e il sale. Mescolare il tutto e lasciare riposare per 1 ora. Lessare la pasta e aggiungerla al condimento.

Cotoletta (al forno)

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Petto di pollo a fette 9,90€/kg	400	3,96	100	0,99
Pangrattato 1,38€/kg	200	0,28	50	0,07
Grana 10€/kg	100	1	25	0,25
Aglione e prezzemolo				
Latte q.b				
Totale cotoletta di pollo				1,31

Procedimento:

Battete le fette di petto di pollo ma non fatele troppo sottili

mettetele a bagno per 20 minuti nel latte in modo da renderle morbidissime anche con la cottura al forno

Mentre il pollo è a bagno nel latte tritate il prezzemolo e l'aglio e uniteli al pangrattato e al parmigiano in una ciotola. Se volete aggiungete un po' di pepe.

Prendete le fettine di pollo, sgocciolatele ma senza asciugarle e passatele nella panatura premendo bene con le mani in modo che si attacchi perfettamente al pollo. Mettete le fettine di pollo impanate su un foglio di carta forno, spruzzate leggermente di olio extravergine di oliva e mettete a cuocere in forno a 200° per 15/20 minuti circa.

Buon appetito!

Zucchine gratinate

Ingredienti	Peso per 4 (g)	Prezzo per 4 (€)	Peso singola porzione (g)	Prezzo singola porzione (€)
Zucchine 0,99€/kg	800	0,8	200	0,2
Pangrattato 1,38€/kg	100	0,14	25	0,04
Olio extra vergine di oliva da 1 l "Carapelli" 5,99€/l	40	0,24	10	0,06
Zucchine gratinate				0,3

Lavate le zucchine e tagliate le estremità. Dividetele a metà e poi ulteriormente in 4 nel senso della lunghezza (o in 6, dipende dalla grandezza delle zucchine)

In una ciotola mettete le zucchine e conditele con l'olio extravergine, il sale e il pepe.

Aggiungete il pan grattato. Deve coprire le zucchine in modo uniforme. Usate pure le mani!

Ora mettete della carta forno sulla placca e allineate le zucchine in modo che non siano sovrapposte tra loro.

Mettete in forno già caldo a 180° (meglio ventilato) per 35 minuti circa.

Facili, veloci, sane e buone!!!



Varianti:

intolleranti al glutine	Riso o pasta di mais al posto delle penne* e pane senza glutine Usare panatura senza glutine per la cotoletta oppure petto di pollo in padella Usare panatura senza glutine per le zucchine oppure zucchine trifolate con aglio o cipolla in padella
Intolleranti al latte	Pasta pomodoro, basilico e olive (togliere la mozzarella) Cotoletta: non bagnare nel latte (sostituire con latte di soia o acqua) Gelato fiordilatte: sostituire con gelato di soia oppure fragole semplici
Intolleranti alle uova	Nessuna variazione
islamici	Nessuna variazione
Ebrei (non possono mangiare carne cucinata con il latte)	Cotoletta: non bagnare nel latte (sostituire con acqua)

Tabella riassuntiva del menù con budget quotidiano e medio

Lunedì	€	Martedì	€	Mercoledì	€	Giovedì	€	Venerdì	€
Pasta con le vongole	2,17			Fusilli panna, prosciutto e piselli	1,03	Farfalle zucchine e formaggio	0,48	Pasta fredda pomodoro mozzarella e basilico	0,72
Ricetta alternativa economica pasta con tonno	1,06	Lasagne	1,57						
Salmone al forno	2,2			Pollo al forno	0,56	Frittata al forno con grana	0,25	Cotoletta (al forno)	1,31
Insalata	0,15	Pomodori ni ciliegino	0,43	Insalata mista	0,36	Carotine alla julienne	0,13	Zucchine gratinate	0,3
Pesche	0,23	Melone	0,24	Ciliegie (10 a porzione)	0,8	Macedonia di frutta (pesche , fragole, mela, pera, banana)	0,27	Fragole gelato fiordilatte	0,74
Pane	0,14	Pane	0,14	Pane	0,14	Pane	0,14	Pane	0,14
Totale lunedì con pasta alle vongole	4,89								
Totale lunedì con pasta al tonno	3,78	Totale martedì	2,38	Totale mercoledì	2,89	Totale giovedì	1,27	Totale venerdì	3,21
Fare la spesa: segnare i prezzi e per i prodotti confezionati anche la marca									
Cucinare secondo le ricette				Media giornaliera con pasta alle vongole		2,928		Anche con la pasta alle vongole ci teniamo sotto alla media del budget prefissato	
Fotografare le diverse fasi della preparazione				media giornaliera con pasta al tonno		2,706			
Calcolare la porzione e il costo della ricetta per una persona (ricordare il costo dell'olio - non sale e aromi)									

Report sul menù a cura degli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità



Martedì 17 Maggio la dottoressa Masella, coadiuvata da un'altra giovane esperta dell'Istituto Superiore di Sanità, sono venute a trovarci a scuola per illustrarci il report sul menù da noi presentato i primi di Aprile.

Il menù è stato leggermente ritoccato per poter essere definitivamente sottoposto ai dietisti del Comune di Roma per la validazione.

Si auspica che realizzazione pratica del menù all'interno della mensa scolastica possa attuarsi verso la

metà del mese di ottobre in corrispondenza alla celebrazione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione. Eventuali necessari cambiamenti relativi alla stagionalità di frutta e verdura verranno stabiliti in corrispondenza dell'evento.



Analisi dei punti di debolezza

- Eccessivo apporto calorico
- Eccessivo consumo di proteine soprattutto in relazione ai derivati del latte
- Lieve eccedenza nel consumo di carboidrati
- Basso consumo di legumi

Analisi dei punti di forza:

- Menù elaborato e curato nei particolari
- Scelta idonea dei metodi di cottura
- Introduzione di piatti a base di pesce
- Corretta interpretazione della tabella di stagionalità per il consumo di frutta e verdura
- Corretto inserimento della porzione di pane giornaliera
- Rispetto in media del budget giornaliero proposto



Riportiamo in uno schema complessivo la valutazione e le variazioni suggerite per un miglioramento del nostro menù:

Le parti in rosso sono gli alimenti da eliminare: come abbiamo già messo in evidenza, è necessario ridurre l'apporto di proteine e di grassi saturi contenuti nei derivati del latte.

Le parti in giallo sono alimenti corretti che sono stati solamente spostati all'interno della programmazione settimanale; la pasta al tonno è stata preferita a quella alle vongole per ragioni economiche e di praticità nella preparazione

Le parti bianche e verdi sono corrette e vengono inserite nel menù definitivo

LUNEDÌ'	MARTEDÌ'	MERCOLEDÌ'	GIOVEDÌ'	VENERDÌ'
Pasta con vongole tonno	Lasagne	Fusilli, panna, prosciutto e piselli	Farfalle zucchine e formaggio	Pasta fredda pomodoro mozzarella e basilico
Salmone al forno		Pollo al forno	Frittata al forno con uovo	Cotoletta al forno
Insalata	Pomodorini ciliegino	Insalata mista	Carote alla julienne	Zucchine gratinate
Pesche	Melone	Ciliegie	Macedonia di frutta (pesche, fragole, mela, pera, banana)	Fragole e gelato fiordilatte
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
VARIANTI				
LUNEDÌ'	MARTEDÌ'	MERCOLEDÌ'	GIOVEDÌ'	VENERDÌ'
Pasta al tonno (islamici)	Riso al ragù (celiaci)	Riso e piselli (celiaci, islamici ed ebrei)	Riso o pasta di mais (celiaci)	Riso o pasta di mais; panatura senza glutine (celiaci)
Riso o pasta al mais (celiaci)				
Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine

- corretto inserimento della porzione di pane obbligatoria per le mense scolastiche.

N.B. Per obbligatorio si intende che deve essere presente nel capitolato della ristorazione scolastica, pertanto è stato conteggiato per energia e nutrienti, ma non necessariamente DEVE essere SEMPRE consumato.

- scelta idonea dei metodi di cottura: generalmente al forno.



Esaminiamo nel dettaglio le variazioni:

LUNEDÌ

Pasta al tonno (per 1 persona)
(pasta per celiaci)

- **pasta corta** 70g anziché 80g a persona
- **tonno** 30g anziché 80g a persona
- succo di limone
- **olio extravergine di oliva** : 5g (un cucchiaino) anziché un cucchiaino

Frittata al forno con grana (per 1 persona)

- 1 uovo a persona
- grana 7g a persona

Insalata 70g a persona
Pesche 150g a persona
Pane 50g a persona

	VALORI DI RIFERIMENTO	PASTO PROPOSTO	PASTO MODIFICATO
KCAL	520-810	1070.64	711.78
Carboidrati (g)	75-120	119.31	92.93
Carboidrati s (g)	13-30	15.36	14.66
Proteine (g)	13-30	55.00	31.08
Lipidi (g)	18-27	44.05	27.50
Lipidi saturi (g)	6-9	7.39	6.88
Calcio (mg)	350	120.81	193.67
Ferro (mg)	6	7.80	6.75
Fibra (g)	6	8.08	10.17

NOTE:
sono state ridotte le grammature adeguandole a quelle di riferimento del Ministero della Salute.
E' stato inoltre sostituito il salmone, invertendolo con la frittata del giovedì per i seguenti motivi:

- varietà di fonti proteiche;
- possibile alternativa se il pesce fosse poco accettato;
- difficoltà logistica di consegna del pesce nella giornata del lunedì.



MARTEDÌ

Lasagna (per 1 persona)

- lasagne fresche 60g a persona
- **carne di manzo** 20g anziché 75g
- grana 10g
- olio extravergine di oliva: 4g (poco meno di un cucchiaino)
- passata di pomodoro 200g
- mozzarella di vacca 50g
- carota, cipolla, sedano

Pomodorini ciliegino 150g a persona
Melone 150g a persona
Pane 50g a persona

	VALORI DI RIFERIMENTO	PASTO PROPOSTO	PASTO MODIFICATO
KCAL	520-810	746.84	679.60
Carboidrati (g)	75-120	86.92	86.92
Carboidrati s (g)	13-30	27.76	27.76
Proteine (g)	13-30	45.80	34.18
Lipidi (g)	18-27	26.33	24.02
Lipidi saturi (g)	6-9	10.61	9.84
Calcio (mg)	350	370.48	366.94
Ferro (mg)	6	4.21	3.38
Fibra (g)	6	14.64	3.38



MERCOLEDÌ

Riso e piselli con pomodorini

- **riso** 30g anziché 100g
- **piselli** 60g anziché 110g
- pomodorini 40g
- olio extravergine di oliva: 5g (un cucchiaino)
- Cipolla

Salmone al forno con patate (per 1 persona)

- salmone 100g
- **patate** 100g invece che 150g
- olio extravergine di oliva: 5g (per condire le patate)
- **Ciliegie** 150g a persona
- **Pane** 50g a persona

	VALORI DI RIFERIMENTO	PASTO PROPOSTO	PASTO MODIFICATO
KCAL	520-810	1489.14	941.66
Carboidrati (g)	75-120	176.31	128.25
Carboidrati s (g)	13-30	25.65	21.55
Proteine (g)	13-30	99.59	35.88
Lipidi (g)	18-27	46.49	34.47
Lipidi saturi (g)	6-9	15.05	5.32
Calcio (mg)	350	239.55	159.08
Ferro (mg)	6	13.89	6.91
Fibra (g)	6	17.28	9.61

NOTE:

Fusilli panna, prosciutto e piselli costituiscono un piatto unico elaborato pertanto è stato modificato ed aggiustato di grammature; sarebbe possibile mantenere i fusilli ma utilizzando il riso si riducono le differenze con le diete speciali permettendo ai bambini di consumare lo stesso piatto insieme.

L'inserimento del salmone con le patate nel menù settimanale ha creato un po' di difficoltà perché si tratta di un piatto piuttosto sostanzioso soprattutto se associato a patate. Poiché si è deciso di spostarlo dal lunedì per le ragioni già esposte, abbiamo pensato di inserirlo nella giornata di mercoledì dove il primo piatto risultava poco elaborato.

Si sono inseriti nel primo piatto anche i pomodorini per evitare la mancanza di verdure nella giornata.

Nel complesso la giornata rimane un po' al di sopra dei valori consigliati di Kcal e di macronutrienti ma queste differenze vengono annullate su base settimanale.



GIOVEDÌ

Farfalle zucchine e formaggio (per 1 persona)

- **farfalle**: 70g a persona anziché 100g
- zucchine 100g a persona
- cipolla
- **formaggio** 10g a persona anziché 50g
- olio extravergine di oliva : 5g a persona

Pollo al forno (per 1 persona)

- **pollo** (coscia con osso) 120g anziché 250g a persona
- aglio
- rosmarino
- ~~80g di mollica di pane~~
- olio extravergine di oliva : 5g a persona

Carote alla julienne 150g a persona

- **Macedonia** 150g a persona
- **Pane** 50g a persona

	VALORI DI RIFERIMENTO	PASTO PROPOSTO	PASTO MODIFICATO
KCAL	520-810	950.52	745.85
Carboidrati (g)	75-120	135.03	110.95
Carb semplici	13-30	36.32	33.90
Proteine (g)	13-30	34.15	39.40
Lipidi (g)	18-27	32.50	21.78
L saturi (g)	6-9	5.71	5.51
Calcio (mg)	350	289.29	188.01
Ferro (mg)	6	8.94	7.18
Fibra (g)	6	16.61	13.84

NOTE

E' stata eliminata la mollica di pane nel pollo al forno per ridurre l'apporto di carboidrati.



Pasta al pomodoro e basilico (per 1 persona)

- **pasta** 70g anziché 100g
- **mozzarella 30g**
- pomodori ciliegino 70g
- basilico
- olio extravergine di oliva: 1 cucchiaino (5g) a persona
- cipolla
- olive verdi 10g

Mozzarella o formaggio fresco 50g

Zucchine gratinate al forno

- zucchine 150g
- **olio extravergine di oliva: 2.5g** a persona (un filo)
- pangrattato 10g

Fragole e gelato fiordilatte

- fragole 100g a persona
- gelato 50g a persona

Pane 50g a persona

VENERDI'

	VALORI DI RIFERIMENTO	PASTO PROPOSTO	PASTO MODIFICATO
KCAL	520-810	1348.31	816.20
Carboidrati (g)	75-120	183.20	107.42
Carboidrati s.	13-30	30.09	22.96
Proteine (g)	13-30	66.18	34.79
Lipidi (g)	18-27	43.05	30.41
L saturi (g)	6-9	16.00	12.08
Calcio (mg)	350	662.37	324.32
Ferro (mg)	6	9.68	6.30
Fibra (g)	6	10.41	15.56

NOTE

Si è sostituito il pollo con la mozzarella per due motivi: 1) piatti a base di pollo e di carne di manzo erano già sufficientemente presenti nel menù; 2) in nessuna giornata erano stati inseriti latticini.

Per evitare di sovraccaricare il pasto, si è eliminata la mozzarella dal condimento della pasta.

Si notano comunque valori leggermente superiori a quelli previsti per i lipidi e i lipidi saturi, anche dovuti alla presenza del gelato fiordilatte, ma si è ritenuto di non dover modificare ulteriormente il menù poiché i valori su base settimanale si normalizzano.



BUON PRANZO



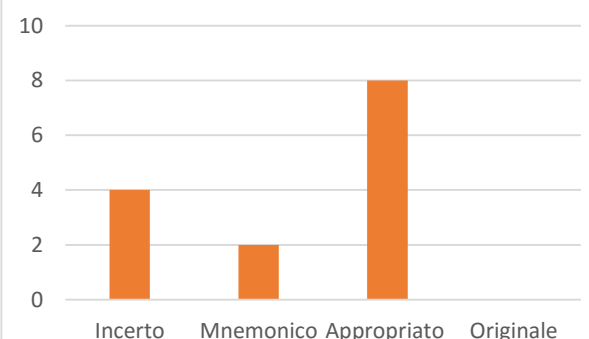
Autovalutazione delle competenze chiave

Il 17 maggio 2016, al termine dell'intervento degli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità, è stato proposto ai ragazzi un questionario di autovalutazione che potesse mettere in chiaro le competenze chiave sviluppate in questo percorso.

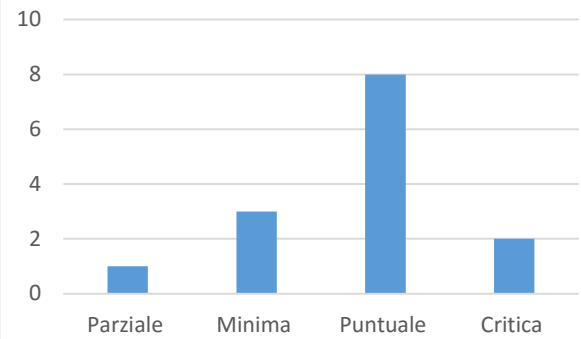
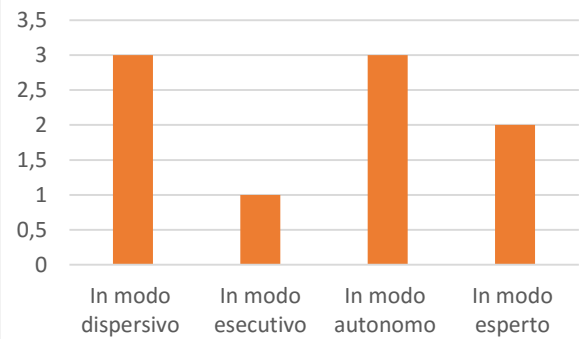
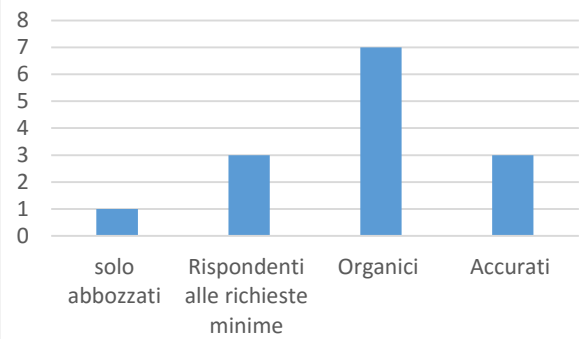
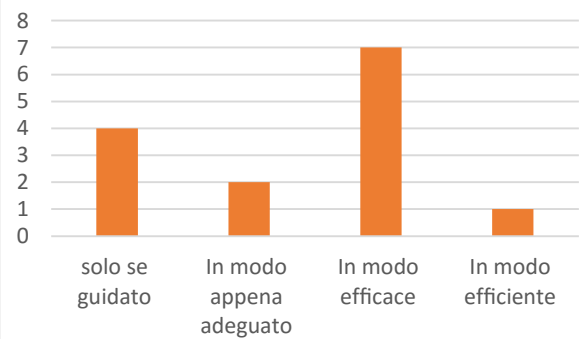
Da un'analisi qualitativa emerge:

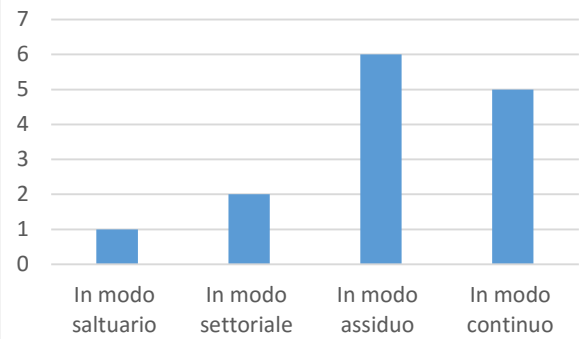
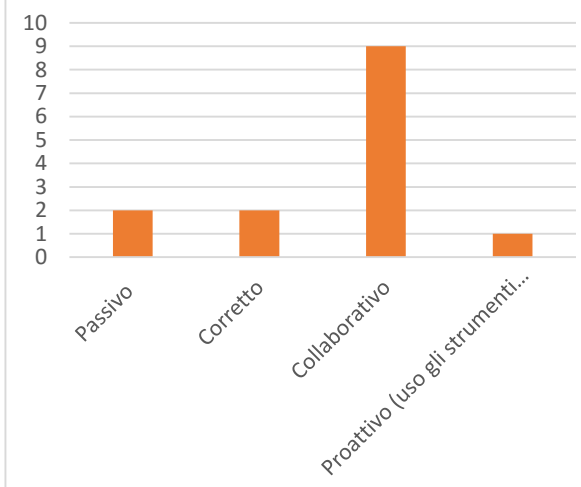
- **Comunicazione nella madrelingua:** i ragazzi ritengono in buona parte di saper esporre in modo appropriato gli argomenti di ricerca, pur usando un semplice repertorio lessicale
- **Competenze di base in ambito scientifico:** l'analisi dei dati risulta in media affrontata in modo accettabile, mentre per la metà della classe il linguaggio matematico è usato in modo proficuo. Buona la valutazione della conoscenza degli argomenti (l'alimentazione) proposti dal progetto, che ha fatto maturare verso di essi un atteggiamento consapevole.
- **Competenze digitali:** un punto di debolezza può essere focalizzato nella capacità di reperire informazioni, mentre i ragazzi riconoscono di essere organici e accurati nella produzione di documenti.
- **Competenze sociali e civiche:** la classe mostra eterogeneità nelle capacità organizzative, ma la maggior parte riconosce un impegno assiduo, segno che è necessario ancora progredire nell'efficacia delle prestazioni. Il dato finale sulla capacità di collaborazione è senza dubbio positivo.

Riportiamo in modo analitico il questionario proposto e gli esiti

Competenze del profilo	Competenze chiave	Evidenze		Livello di padronanza													
				Iniziale	Base	Intermedio	Avanzato										
Comunicare in italiano	Comunicazione nella madre lingua	Espongo oralmente o per iscritto argomenti di studio e di ricerca	Espongo in modo	 <table><tr><th>Categoria</th><th>Valore</th></tr><tr><td>Incerto</td><td>4</td></tr><tr><td>Mnemonico</td><td>2</td></tr><tr><td>Appropriato</td><td>8</td></tr><tr><td>Originale</td><td>0</td></tr></table>				Categoria	Valore	Incerto	4	Mnemonico	2	Appropriato	8	Originale	0
Categoria	Valore																
Incerto	4																
Mnemonico	2																
Appropriato	8																
Originale	0																

		Uso termini specialistici	Uso un repertorio lessicale	<table><tr><th>Limitato</th><th>Semplice</th><th>Ampio</th><th>Esteso</th></tr><tr><td>0</td><td>10</td><td>3</td><td>1</td></tr></table>				Limitato	Semplice	Ampio	Esteso	0	10	3	1
Limitato	Semplice	Ampio	Esteso												
0	10	3	1												
				D ☐	C ☐	B ☐	A ☐								
Affrontare problemi della realtà con il metodo logico - scientifico	Competenza matematica Competenza di base in scienze	Analizzo e interpreto rappresentazioni di dati	Analizzo dati	<table><tr><th>In modo elementare</th><th>In modo accettabile</th><th>In modo approfondito</th><th>In modo accurato</th></tr><tr><td>2</td><td>6</td><td>3</td><td>3</td></tr></table>				In modo elementare	In modo accettabile	In modo approfondito	In modo accurato	2	6	3	3
		In modo elementare	In modo accettabile	In modo approfondito	In modo accurato										
		2	6	3	3										
Uso il linguaggio matematico per descrivere i fenomeni della realtà	Uso il linguaggio matematico	<table><tr><th>In modo occasionale</th><th>In modo superficiale</th><th>In modo proficuo</th><th>In modo consapevole</th></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>7</td><td>1</td></tr></table>				In modo occasionale	In modo superficiale	In modo proficuo	In modo consapevole	2	4	7	1		
In modo occasionale	In modo superficiale	In modo proficuo	In modo consapevole												
2	4	7	1												
Ho una visione della complessità del problema dell'alimentazione	Ha una visione	<table><tr><th>Elementare</th><th>Limitata</th><th>Ampia</th><th>Completa</th></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>7</td><td>1</td></tr></table>				Elementare	Limitata	Ampia	Completa	2	4	7	1		
Elementare	Limitata	Ampia	Completa												
2	4	7	1												

		Ho sviluppato una consapevolezza del benessere legato a una corretta alimentazione	Dimostro una consapevolezza a				
				D ☐	C ☐	B ☐	A ☐
Usare le tecnologie della comunicazione	Competenze digitali	Uso le tecnologie della comunicazione per ricercare informazioni	Ricerco informazioni				
		Uso strumenti digitali per produrre materiali di lavoro	Produco documenti				
				D ☐	C ☐	B ☐	A ☐
Orientare le scelte in base a potenzialità e limiti	Imparare ad imparare	Organizzo il mio lavoro	Organizzo il lavoro				

	Competenze sociali e civiche	Mi impegno a portare a termine il lavoro intrapreso	Mi impegno				
				D ☐	C ☐	B ☐	A ☐
Rispettare le regole e collaborare	Competenze sociali e civiche	Collaboro con i compagni nella realizzazione di attività e progetti	Con i compagni ho un atteggiamento				
				D ☐	C ☐	B ☐	A ☐

Ringraziamenti

Ringraziamo Annamaria Gimigliano, la dottoressa Masella, tutti i collaboratori del progetto dell'Istituto Superiore di Sanità per averci supportato in questa esperienza unica.

Grazie a Monica per aver curato con precisione e tempestività le comunicazioni via web.

Un grazie particolare alle maestre e ai ragazzi che ci hanno accolto con affetto e entusiasmo nelle loro classi per il sondaggio sulle preferenze di frutta e verdura.

Ringraziamo la Dirigente, la segreteria didattica, il Responsabile della mensa perché ci hanno ascoltato e aiutato con la loro disponibilità.

Ringraziamo la professoressa Furlani per la coordinazione del lavoro.

Un applauso alle famiglie che si hanno sempre sostenuto nel lavoro, in particolare negli elaborati esperimenti in cucina.

la classe 2E



