

## *Lunedì 1° Settimana*

### *Colazione*

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

### *Spuntino*

Ciliege	g	160
---------	---	-----

### *Pranzo*

#### **Trenette al pesto di asparagi**

Pasta di semola	g	95
Asparagi coltivati	g	150
Pinoli	g	7
Parmigiano grattugiato	g	7
Noce moscata	-	qb
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### **Mozzarella con olio e origano**

Mozzarella di vacca light	g	80
Origano secco macinato	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### **Fagiolini saltati in padella**

Fagiolini freschi	g	260
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Albicocche	g	160

### *Merenda*

Tè Verde (tazza)	1 tazza	
Zucchero	1 cucch. da caffè	
Fette biscottate vitaminizzate	3 fette	
Marmellata tipo frutta viva	3 cucch. da caffè	

### *Cena*

#### **Uova al pomodoro**

Uovo di gallina (PS)	1 Uovo medio intero	
Pomodori pelati	g	80
Cipolle ()	-	qb
Peperoncino piccante	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### **Insalata di lattuga, sedano, cetrioli**

Lattuga a cappuccio	g	60
Sedano crudo	g	80
Cetrioli	g	80
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Fragole	g	160
Pane comune (tipo 1)	g	140

## Martedì 1° Settimana

### Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

### Spuntino

Banane	g	140
--------	---	-----

### Pranzo

#### Riso con fagioli e pomodoro

Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) ()	g	70
Fagioli borlotti in scatola	g	70
Pomodori pelati	g	60
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Polpette di tempeh

Tempeh	g	70
Cipolle ()	g	25
Erba Cipollina	g	15
Germe di frumento	g	15
Fiocchi di avena	g	20
Pangrattato	-	qb
Sesamo	-	qb
Rosmarino fresco	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

#### Funghi porcini trifolati

Funghi porcini freschi o surgelati	g	210
Aglione	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Albicocche	g	140

### Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza	
Zucchero	1 cucch. da caffè	
Fette biscottate ai cereali	1 fetta	
Marmellata tipo frutta viva	1 cucch. da caffè	

### Cena

#### Caprese

Mozzarella di vacca light	g	35
Pomodori da insalata	g	220
Basilico	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Insalata di Boemia

Lattuga a cappuccio	g	60
Carote crude	g	100
Cipolle crude	g	15
Aceto	-	qb
Pomodori pelati	g	50
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Fragole	g	130
Pane comune (tipo 1)	g	125

## Mercoledì 1° Settimana

### Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

### Spuntino

Fragole	g	150
---------	---	-----

### Pranzo

#### Avena piccante

Avena decorticata	g	60
Cipolle ()	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Alloro fresco	-	qb
Peperoncino piccante	-	qb
Miso	-	qb
Gomasio	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Spezzatino di seitan con verdure

Seitan al naturale	g	100
Carote ()	g	100
Sedano ()	g	50
Cipolle ()	g	25
Gomasio	-	qb
Salsa di soia	g	4
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

#### Bieta al limone

Bieta lessata	g	400
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	40
Fragole	g	160

### Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza	
Zucchero	1 cucch. da caffè	
Fette biscottate ai cereali	2 fette	
Marmellata tipo frutta viva	2 cucch. da caffè	

### Cena

#### Tofu alla piastra

Tofu fresco (Comp. Ital. Alim. Biol.)	g	100
Limone (succo)	-	qb
Zenzero (radice)	-	qb
Rosmarino fresco	-	qb
Timo secco macinato	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Pomodori al basilico

Pomodori da insalata	g	310
Basilico	g	5
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Melone estivo	g	190
Pane comune (tipo 1)	g	170

## Giovedì 1° Settimana

### Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

### Spuntino

Albicocche	g	150
------------	---	-----

### Pranzo

#### Conchiglie verde bianche rosse

Pasta di semola	g	95
Carote ()	g	100
Piselli surgelati ()	g	60
Pomodori pelati	g	60
Cipolle ()	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Frittata con gli asparagi

Uovo di gallina (PS)	1 Uovo medio intero	
Albume uovo gallina (PS)	1 Albume di un uovo medio	
Asparagi coltivati	g	120
Pepe nero	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

#### Carote alla menta

Carote ()	g	250
Menta	g	10
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Albicocche	g	160

### Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	2 fette
Marmellata tipo frutta viva	2 cucch. da caffè

### Cena

#### Scaloppe di seitan al limone

Seitan al naturale	g	100
Olive verdi in salamoia	g	20
Zenzero (radice)	g	2
Kuzu	-	qb
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Insalata di Boemia

Lattuga a cappuccio	g	70
Carote crude	g	110
Cipolle crude	g	15
Aceto	-	qb
Pomodori pelati	g	70
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Ciliege	g	160
Pane comune (tipo 1)	g	85

## Venerdi 1° Settimana

### Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

### Spuntino

Fragole	g	140
---------	---	-----

### Pranzo

#### Avena piccante

Avena decorticata	g	60
Cipolle ()	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Alloro fresco	-	qb
Peperoncino piccante	-	qb
Miso	g	
Gomasio	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Tofu ai funghi

Tofu fresco (Comp. Ital. Alim. Biol.)	g	100
Funghi misto bosco surgelati	g	150
Aglione	-	qb
Salsa di soia	-	qb
Latte di soia con agg. di calcio	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

#### Fagiolini saltati in padella

Fagiolini freschi	g	220
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	80
Ciliege	g	140

### Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza	
Zucchero	1 cucch. da caffè	
Fette biscottate ai cereali	2 fette	
Marmellata tipo frutta viva	2 cucch. da caffè	

### Cena

#### Tempeh allo zenzero

Tempeh	g	70
Cipolle ()	g	25
Zenzero (radice)	g	2
Salsa di soia	g	4
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Insalata di lattuga,carote,rucola

Lattuga a cappuccio	g	60
Carote crude	g	80
Rughetta o Rucola	g	25
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Melone estivo	g	190
Pane comune (tipo 1)	g	145

## Sabato 1° Settimana

### Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

### Spuntino

Fichi	g	140
-------	---	-----

### Pranzo

#### Risotto alla rucola

Riso ()	g	80
Rughetta o Rucola ()	g	95
Latte di vacca parz. scremato	g	50
Cipolle ()	-	qb
Brodo di dado vegetale	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7

#### Polpette con ceci e ricotta

Ceci in scatola	g	80
Ricotta di Vacca	g	
Rosmarino fresco	-	qb
Pepe nero	-	qb
Pangrattato	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### Funghi alla campagnola

Funghi coltiv. prataioli	g	230
Pomodori maturi ()	g	70
Vino da pasto bianco	-	qb
Pepe nero	-	qb
Timo secco macinato	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	90
Fragole	g	140

### Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	2 fette
Marmellata tipo frutta viva	2 cucch. da caffè

### Cena

#### Bistecca di soia alla valdostana

Bistecca di soia	g	50
Sottilette	g	25
Cipolle ()	g	25
Sedano ()	g	25
Rosmarino fresco	-	qb
Salvia fresca	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

#### Insalata di lattuga, pomod, cetrioli

Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	80
Cetrioli	g	80
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Melone estivo	g	190
Pane comune (tipo 1)	g	60

## *Domenica 1° Settimana*

### *Colazione*

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

### *Spuntino*

Fragole	g	150
---------	---	-----

### *Pranzo*

#### **Fettuccine con pomodoro e basilico**

Pasta all'uovo secca	g	95
Pomodori pelati	g	80
Aglione	-	qb
Basilico	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### **Dadolata piccante di Tofu**

Tofu fresco (Comp. Ital. Alim. Biol.)	g	100
Pomodoro polpa in scatola	g	140
Cipolle ()	-	qb
Aglione	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Paprika (in polvere)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### **Bieta al limone**

Bieta lessata	g	400
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Ciliege	g	160

### *Merenda*

Tè Verde (tazza)	1 tazza	
Zucchero	1 cucch. da caffè	
Fette biscottate ai cereali	2 fette	
Marmellata tipo frutta viva	2 cucch. da caffè	

### *Cena*

#### **Bocconcini di seitan al curry**

Seitan al naturale	g	100
Cipolle ()	g	25
Yogurt di soia alla frutta	g	40
Peperoncino piccante	-	qb
Curry in polvere	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

#### **Insalata rossa e verde**

Zucchine ()	g	80
Fagiolini freschi	g	80
Pomodori maturi crudi	g	90
Basilico	g	5
Pinoli	g	7
Aglione	-	qb
Grana grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Albicocche	g	160
Pane comune (tipo 1)	g	105

**Pesi e dosaggi (cucchiaini ultima generazione)**

1 cucchiaino da caffè (2,5 ml) equivale a	1 cucchiaio da minestra equivale a
5 gr circa di Zucchero (colmo)	9 gr circa di Zucchero (raso)
2,5 gr " " Olio	13 gr " " Zucchero
5 gr " " Marmellata (raso)	10 gr " " Olio
8 gr " " Marmellata (poco colmo)	14 gr " " Panna per cucinare
4 gr " " Cacao in polvere (colmo)	8 gr " " Riso (colmo)
Altri alimenti	14 gr " " Marmellata (raso)
7/8 gr 1 Fetta biscottata	7 gr " " Formaggio grat.(raso)
2/3 gr 1 Filetto di Acciuga	10 gr " " Formaggio grat.(colmo)
150 gr 1 Bicchiere da vino	



## *Ricette*

### TRENETTE AL PESTO DI ASPARAGI

Porta una pentola d'acqua ad ebollizione. Intanto, taglia la base degli asparagi, lavalvi con cura e legali con dello spago da cucina. sala l'acqua e tuffaci gli asparagi cuoci gli asparagi per 5 minuti, scolali con una schiumarola e versa la pasta nella stessa acqua. tieni da parte le punte degli asparagi, tagliuzza i gambi e mettili in una ampia terrina. Unisci il parmigiano, il succo di limone, l'olio, la noce moscata , i pinoli ed un po' di acqua della pasta. Frulla il tutto fino ad avere una salsa cremosa. Scola la pasta, versala nella terrina con il pesto, aggiungi le punte degli asparagi. Mescola bene per amalgamare il tutto, servire.

### FAGIOLINI SALTATI IN PADELLA

Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. lavarli accuratamente sotto acqua corrente. Cuocerli per 20 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata, a pentola scoperta per evitare che ingialliscano. far rosolare l'aglio con l'olio in una padella ed eliminarlo, aggiungere i fagiolini. Far saltare per qualche minuto mescolando accuratamente e servire.

### UOVA AL POMODORO

Soffriggete la cipolla tritata nell'olio, dopodiché unite i pomodori, sale, peperoncino e lasciate cuocere per 20 minuti. Quando questa salsa sarà densa aggiungeteci le uova facendo attenzione a non romperle e salate.

### RISO CON FAGIOLI E POMODORO

In una pentola capiente soffriggere la cipolla nell'olio, poi unire i pelati. dopo qualche minuto aggiungere i fagioli in scatola e l'acqua per la cottura del riso far cuocere per circa 10 min (in caso si utilizzano fagioli secchi, già ammollati per circa 12 ore, far cuocere per circa 1 ora). aggiungere il riso ed ultimare la cottura. Servire con una spolverata di parmigiano NB. Se si utilizzano fagioli secchi il peso di questi dovrà essere di circa un terzo di quelli in scatola.

### POLPETTE DI TEMPEH

Ridurre a pezzetti il tempeh e la cipolla, possibilmente rossa, sminuzzare l'erba cipollina ed eventualmente uno spicchetto di aglio, frullare insieme e aggiungere germe di grano e avena fino ad ottenere un composto morbido. Impastare a mano e aggiungere del pan grattato per rendere più compatto fino a formare delle piccole polpette leggermente schiacciate. Passare le polpette nella ciotola di pan grattato e cuocere in una padella con un filo di olio per 10 min, rigirando le polpette per dorare entrambi i lati. Servire cospargendo con semi di sesamo e un filo di olio a crudo.

### FUNGHI PORCINI TRIFOLATI

Dopo aver pulito i funghi affettali per il lungo e fateli saltare in un tegame con l'olio, dove avete fatto dorare l'aglio. Bagnateli con un po' di vino bianco, salate, pepate e fate cuocere a fuoco medio per circa dieci minuti rigirando bene di tanto in tanto. aggiungete il prezzemolo tritato e fate cuocere ancora per cinque minuti.

### CAPRESE

Lavate i pomodori, tagliateli a rondelle ed eliminate i semi. Affettate la mozzarella allo spessore di 2-4 millimetri e disponete i due ingredienti alternati a cerchi concentrici sul piatto da portata. Cospargete di foglioline di basilico fresco e condite con olio versato a filo e sale. tenete in fresco prima di servire.

### INSALATA DI BOEMIA

Mondare, lavare e scolare la lattuga, tagliarla a listarelle. Pelare il cipollotto, privarlo della parte verde più dura, lavarlo e tagliarlo alla metà in senso verticale e quindi a fettine sottili. Spuntare le carote, pelarle e grattugiarle alla julienne. Preparare la salsa per condire l'insalata. far scottare il pomodoro in un tegamino con acqua in ebollizione; scolarlo, pelarlo, privarlo dei semi e dell'acqua di vegetazione e frullano. mettere in una ciotola il sale, il pepe e l'aceto; mescolare con un cucchiaino di legno per sciogliere completamente il sale; aggiungere l'olio e battere gli ingredienti con una forchetta, finché saranno ben emulsionati. Unire la polpa di pomodoro frullata e farla incorporare bene. Distribuire nel piatto di portata la lattuga, il cipollotto, le carote grattugiate, condire con la salsa preparata e servire.

### AVENA PICCANTE

Lavate l'avena e lasciatela in ammollo in acqua per alcune ore. Poi affettate sottilmente la cipolla e fatela saltare in una pentola con un po' d'olio, la foglia d'alloro e del peperoncino a piacere. Aggiungete quindi l'avena con l'acqua dell'ammollo e cuocete per circa 50 min. A cottura ultimata, aggiungete il miso e spolverate con il prezzemolo tritato e del gomasio, insaporendo con dell'olio crudo.

### SPEZZATINO DI SEITAN CON VERDURE

Lavate e tagliate le verdure a rondelle e cubetti. Tagliate la cipolla a fettine e fatela appassire in una padella con l'olio, aggiungete le carote con il sedano. Tagliate il seitan a tocchetti e aggiungeteli alle verdure. Bagnate con poca acqua e aggiungete il gomasio ed un cucchiaino da tè di salsa di soia. Ultimate la cottura e servitelo caldo.

### TOFU ALLA PIASTRA

Tagliare il tofu a fette alte circa 1 cm. , metterle in una scodella e lasciare marinare per una ventina di minuti con dell'olio, abbondante succo di limone, rosmarino, zenzero grattugiato e timo. Trascorso questo tempo, scaldare adeguatamente la piastra e fare cuocere per alcuni minuti su entrambi i lati. Servire infine le fette con dell'insalata condita con il succo di limone

### POMODORI AL BASILICO

Per questa ricetta utilizzate i pomodori grandi rotondi, tipo pomodoro bistecca, dopo averli lavati ed asciugati tagliarli a fette di circa 5/7 mm, disporre le fette sui piatti di portata, irrorarle con l'olio a filo, e cospargerle con basilico fresco.

### CONCHIGLIE VERDE BIANCHE ROSSE

Appassire la cipolla nell'olio senza colorirla. aggiungere la carota tritata finemente, farla cuocere a fuoco lento per 5 minuti aggiungendo qualche cucchiaino di acqua, all'occorrenza. Aggiungere i piselli e il passato di pomodoro, salare e fare cuocere a fuoco lento per 20 minuti. intanto lessare la pasta, scolarla al dente e condirla con il sugo preparato e cospargere il tutto di parmigiano grattugiato. servire.

### FRITTATA CON GLI ASPARAGI

Pulire e tagliare gli asparagi a pezzetti, quindi sbollentarli in acqua per qualche minuto. a parte sbattere l'uovo e l'albume con il sale, il pepe se consentito e il parmigiano grattugiato. In una padella antiaderente soffriggere per qualche istante dell'olio di oliva, quindi versarci gli asparagi e lasciarli insaporire per qualche minuto. aggiungere nella padella le uova sbattute, e nei primi minuti di cottura alzare i bordi della frittata per permettere all'uovo di raggiungere tutte le zone della padella. lasciar cuocere da un lato per qualche minuto, quindi girarla con l'aiuto di un coperchio o di un piatto e far cuocere dall'altra parte. Prima di servire sarebbe ideale lasciare la frittata con gli asparagi per qualche istante su un foglio di carta assorbente per assorbire l'olio in eccesso.

### CAROTE ALLA MENTA

Pelare e lavare le carote, affettarle a rondelle. Metterle in una casseruola sul fuoco con l'olio e farle rosolare per qualche minuto mescolandole con un cucchiaio di legno. Insaporirle con il sale ed eventuale pepe, ricoprire completamente le carote con l'acqua e farle cuocere a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto fino a che il liquido non sarà completamente evaporato. Toglierele dal fuoco, cospargerle di menta tritata, mescolare delicatamente e disporle sul piatto. Servire

### SCALOPPE DI SEITAN AL LIMONE

Tagliare il seitan a fette. Scaldare l'olio in una padella e passatevi le fettine di seitan facendole dorare da entrambi i lati. Disponetele in un piatto al caldo. Unite le olive denocciolate, lo zenzero grattugiato, il succo di limone e il Kozu, precedentemente sciolto con un pò d'acqua, nel fondo di cottura. Fate rapprendere per circa 3 minuti a fuoco vivace e versate il tutto sulle scaloppine. Servire caldo

### TOFU AI FUNGHI

Tagliare a listarelle il tofu. Fate saltare i funghi in un tegame con l'olio, dove avete fatto dorare l'aglio. bagnateli con un po' di vino bianco far cuocere per circa 15 minuti lentamente a tegame coperto. Unire la salsa di soia, le listarelle di tofu, il latte di soia e far cuocere lentamente ancora per 20 minuti. A fuoco spento aggiungere un pò di polvere di dado vegetale e servire

### TEMPEH ALLO ZENZERO

Scaldare l'olio in una padella e fatevi soffriggere per un paio di minuti la cipolla tagliata estremamente fina a fuoco alto, rimescolando sempre con un cucchiaio di legno. Aggiungete il tempeh tagliato a dadini e fatelo saltare per 1 minuto. Aggiungete quindi acqua, zenzero pulito e tritato, ricoprite il tutto con un coperchio, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, condite il tutto con la salsa di soia, cuocete ancora per qualche minuto e lasciate evaporare l'acqua in eccesso. Quindi rimescolate il tutto molto bene e servite.

### RISOTTO ALLA RUCOLA

Fare appassire la cipolla tritata in un cucchiaio di brodo, aggiungere il riso e tostare per alcuni minuti. Portare a cottura allungando con il brodo. A metà cottura aggiungere la rucola tagliata sottile e il latte. Portare a termine la cottura. A fuoco spento versare il formaggio e servire.

### FUNGHI ALLA CAMPAGNOLA

Pulire i funghi, lavarli rapidamente sotto l'acqua fredda e asciugarli con un telo; staccarne i gambi e tagliarli a cubetti. Sbucciare l'aglio e schiacciarlo leggermente. Sbollentare i pomodori, scolarli, privarli della pelle, dei semi, dell'acqua di vegetazione e tagliare la polpa a dadini oppure utilizzate pomodori pelati in scatola. Pone in un tegame l'olio, l'aglio, il timo, ed eventuali grani di pepe; farli rosolare per 5 minuti circa, mescolando spesso. aggiungere i funghi, insaporire con un pizzico di sale, bagnare con il vino bianco, unire i dadini di pomodoro e continuare la cottura per 5 minuti a fuoco vivace. A cottura ultimata, eliminare l'aglio, quindi far raffreddare i funghi prima di servirli. Per ottenere pomodori più dolci, dopo averli divisi a cubetti. farli scolare per 15 minuti circa in un colino in modo da renderli più asciutti e quasi privi di acidità.

### BISTECCHA DI SOIA ALLA VALDOSTANA

Portare ad ebollizione dell'acqua salata, immergere le bistecchine di soia per i minuti indicati dalle istruzioni della confezione, poi sgocciolarle e strizzarle; mettere in padella un po' di olio, la cipolla tagliata sottilmente, il sedano tritato, disporre le bistecche, sporlevarle di rosmarino e salvia e far cuocere; prima della cottura completa, disporre su ogni bistecca delle fettine di formaggio e terminare la cottura a padella coperta; appena il formaggio sarà sciolto, servire

### FETTUCCINE CON POMODORO E BASILICO U

Immergere in acqua calda per qualche minuto i pomodori in modo che sia più facile pelarli. una volta pelati, tagliarli a pezzi e liberarli dai semi. far soffriggere l'aglio con un po' d'olio su fuoco basso finchè non diventa dorato, quindi aggiungere i pomodori e mescolare bene. aggiungere un po' di sale e lasciar cuocere a fuoco vivace per circa 15 minuti. A cottura terminata aggiungere due foglie di basilico per insaporire. Nel frattempo cuocere le fettuccine e scolarle, quindi condirle col sugo e con una spolverata di parmigiano (meglio la grana per l'uomo) e servire in tavola.

### DADOLATA PICCANTE DI TOFU

Tagliate a dadini il tofu e mettetelo in una padella dove avrete scaldato l'olio e fatto soffriggere la cipolla e l'aglio tritati. Fatelo dorare leggermente, poi aggiungete il pomodoro, il prezzemolo, il sale, la paprika e se desiderate qualche cucchiaino di salsa piccante. fate cuocere per altri 8 - 10 minuti e poi servite caldo.

### BOCCONCINI DI SEITAN AL CURRY

Tagliate il seitan a bocconcini. Mescolate un mezzo cucchiaino di curry con un l'olio extravergine d'oliva e condite il seitan. Salate, aggiungete il succo di limone e fate marinare, coperto e al fresco, per almeno un'ora, mescolando di tanto in tanto. Pulite la cipolla (possibilmente fresca oppure utilizzare quella rossa), lavatela, affettatela e mettetene circa la metà sul fondo del cestello della vaporiera. aggiungete il seitan e copritelo con la metà della cipolla rimasta, quindi cuocete per 15 minuti. Unite lo yogurt con una puntina di curry. Aggiungete il peperoncino tagliato a fettine. Trasferite il seitan sul piatto di portata preriscaldato, irroratelo con lo yogurt al curry e servite.

### INSALATA ROSSA E VERDE

Mondare e lavare i fagiolini, lessateli e dopo averli scolati tagliateli a tocchetti. spuntare, lavate e tagliate a tocchetti le zucchine, saltate in padella per 8/10 min. Mentre si raffreddano lavate e tagliate a spicchi i pomodori, lavate ed asciugate le foglie di basilico, tritatele insieme ai pinoli e in pò d'aglio. mettete il trito in una ciotola con l'olio e la grana. Mettete le verdure su un piatto e conditele con il pesto allungato con un pò di salsa di pomodoro fresco.

## *Lista spesa 1° settimana*

### **Latte e Yogurt**

Latte di vacca parz. scremato 1800 g 2 litri

### **Cereali**

Fiocchi di frumento vitaminizzati 210 g 1 Scatola  
Pasta di semola 190 g  
Pane comune (tipo 1) 1140 g  
Fette biscottate vitaminizzate 24 g  
Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) 70 g  
Germe di frumento 15 g  
Fiocchi di avena 20 g 1 Scatola  
Pangrattato q.b  
Fette biscottate ai cereali 88 g  
Avena decorticata 120 g  
Riso 80 g  
Pasta all'uovo secca 95 g

### **Verdure**

Asparagi coltivati 270 g  
Fagiolini freschi 560 g  
Aglio q.b  
Pomodori pelati 400 g  
Cipolle 125 g  
Lattuga a cappuccio 310 g  
Sedano crudo 80 g  
Cetrioli 160 g  
Erba Cipollina 15 g  
Funghi porcini freschi o surgelati 210 g  
Prezzemolo q.b  
Pomodori da insalata 610 g  
Basilico 10 g  
Carote crude 290 g  
Cipolle crude 30 g  
Carote 450 g  
Sedano 75 g  
Bieta 800 g  
Menta 10 g  
Funghi misto bosco surgelati 150 g  
Rughetta o Rucola 120 g  
Funghi coltiv. prataioli 230 g  
Pomodori maturi 160 g  
Pomodoro polpa in scatola 140 g  
Zucchine 80 g

### **Legumi**

Fagioli borlotti in scatola 70 g  
Tempeh 140 g  
Miso q.b  
Tofu fresco (Comp. Ital. Alim. Biol.) 300 g  
Piselli surgelati 60 g  
Kuzu q.b  
Latte di soia con agg. di calcio q.b  
Ceci in scatola 80 g  
Bistecca di soia 50 g  
Yogurt di soia alla frutta 40 g

### **Carne**

### **Pesce**

### **Salumi**

### **Uova**

Uovo di gallina	143 g	3 Uova medie intere
<b>Formaggi</b>		
Parmigiano grattugiato	35 g	
Mozzarella di vacca light	115 g	
Ricotta di Vacca		
Sottilette	25 g	
Grana grattugiato	7 g	
<b>Frutta fresca e secca</b>		
Ciliege	620 g	
Limone (succo)	q.b	
Albicocche	770 g	
Fragole	1030 g	
Banane	140 g	
Melone estivo	570 g	
Fichi	140 g	
Pinoli	14 g	
Olive verdi in salamoia	20 g	
<b>Altri Alimenti</b>		
Noce moscata	q.b	
Origano secco macinato	q.b	
Tè Verde (tazza)	7	Tazze
Zucchero	35 g	
Marmellata tipo frutta viva	112 g	
Peperoncino piccante	q.b	
Sesamo	q.b	
Rosmarino fresco	q.b	
Pepe nero	q.b	
Aceto	q.b	
Alloro fresco	q.b	
Gomasio	q.b	
Seitan al naturale	300 g	
Salsa di soia	8 g	
Zenzero (radice)	4 g	
Timo secco macinato	q.b	
Brodo di dado vegetale	q.b	
Salvia fresca	q.b	
Paprika (in polvere)	q.b	
Curry in polvere	q.b	
<b>Olio e grassi</b>		
Olio extravergine d'oliva	255 g	
<b>Bevande</b>		
Vino da pasto bianco	q.b	

*NB: I pesi sono al netto dello scarto*