

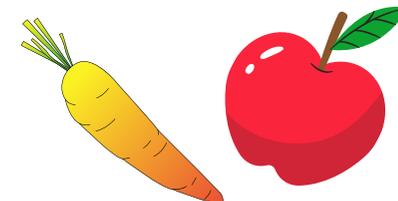


CONSIGLI PER LA CENA MENU' INVERNALE



Food

		LUNEDÌ	MARTEDÌ'	MERCOLEDÌ'	GIOVEDÌ'	VENERDÌ'
PRIMA SETTIMANA 20/10/25 17/11/25 15/12/25 05/01/25 02/02/25 02/03/25 30/03/25	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	IN BRODO CARNE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURE UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON I LEGUMI PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
SECONDA SETTIMANA 27/10/25 24/11/25 22/12/25 12/01/25 09/02/25 09/03/25 06/04/25	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	IN BRODO LEGUMI PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO CARNE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
TERZA SETTIMANA 03/11/25 01/12/25 22/12/25 19/01/25 16/02/25 16/03/25 13/04/25	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO CARNE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURE PESCE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
QUARTA SETTIMANA 10/11/25 08/12/25 29/12/25 26/01/25 23/02/25 23/03/25 20/04/25	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	IN BRODO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO CARNE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO PESCE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE



PRIMI PIATTI

ASCIUTTI

È consigliabile variare le tipologie di primi piatti, alternando diversi cereali come frumento, riso, mais, semola, cous cous, farro, orzo, grano saraceno, miglio, kamut, ecc.

È preferibile proporre anche le versioni integrali, poiché sono più ricche di fibre e contengono maggiori quantità di alcuni nutrienti importanti, come magnesio, fosforo e ferro.

Per quanto riguarda i condimenti dei primi piatti asciutti, si raccomanda di optare per sughi semplici, preferibilmente a base di verdure. È bene evitare condimenti troppo elaborati, come quelli che contengono panna, formaggi o carni grasse (ad esempio, carbonara o pancetta). Nel caso si utilizzi il ragù, è preferibile scegliere carne magra.

Le paste ripiene andrebbero consumate solo occasionalmente, poiché si tratta di prodotti generalmente più ricchi di grassi saturi. È preferibile scegliere le varianti "di magro", che risultano più leggere e salutari.

IN BRODO/PASSATO DI VERDURE

È preferibile preparare i brodi per le minestre utilizzando verdure fresche o surgelate, poiché contengono meno sodio rispetto ai brodi di carne o a quelli ottenuti con dadi, preparati vegetali o altri prodotti contenenti glutammato monosodico o grassi vegetali idrogenati.

SECONDI PIATTI

CARNE

È preferibile scegliere carni cosiddette "bianche" (come pollo, tacchino e coniglio) rispetto alle carni rosse (come vitello, manzo, maiale e agnello), poiché un consumo eccessivo di queste ultime è associato a un aumento del rischio di malattie cronic-degenerative.

Nel menù è quindi consigliato alternare carne bianca e carne rossa nelle diverse settimane. È opportuno evitare tagli grassi, frattaglie (come fegato, cervello, animelle, rognone, ecc.) e prodotti semilavorati prefritti, quali crocchette di pollo, polpette e simili.

PESCE

Tra le diverse tipologie di pesce, è consigliato privilegiare il pesce azzurro o, in generale, le specie ricche di acidi grassi polinsaturi omega-3, noti per le loro proprietà antinfiammatorie e protettive nei confronti delle malattie cardiovascolari.

È invece opportuno evitare il consumo di pesci di grossa taglia, poiché tendono ad accumulare maggiori quantità di contaminanti, come il metil-mercurio.

LEGUMI

Sebbene siano di origine vegetale, i legumi apportano, oltre a buone quantità di amido e fibra alimentare, anche proteine, ferro e altri oligoelementi tipici degli alimenti di origine animale come carne, pesce e uova. Per questo motivo, possono essere considerati a tutti gli effetti un secondo piatto alternativo ai prodotti animali.

È possibile utilizzare legumi sia freschi che secchi (come piselli, fagioli, ceci, cicerchie e lenticchie), proponendoli in diverse modalità:

- come sostituti del secondo piatto,
- come piatto unico, abbinati a un cereale (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, cous cous e ceci, ecc.).

L'inserimento dei legumi come secondo piatto non esclude la presenza di un contorno di verdure al pasto.

FORMAGGIO

È importante evitare l'utilizzo di formaggi fusi, come sottilette e formaggini, poiché contengono sali di fusione (fosfati, polifosfati e citrati di sodio) che legano il calcio, riducendone l'assorbimento da parte dell'organismo.

AFFETTATI

Le Linee guida per una sana alimentazione, pubblicate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (edizione 2018), raccomandano di limitare il più possibile il consumo di carni trasformate, in considerazione dell'elevato contenuto di sale e nitrati.

Pertanto, qualora si desideri includere i salumi nella dieta, se ne consiglia un consumo estremamente moderato: non più di una volta al mese durante il periodo autunno-inverno e al massimo due volte al mese nella stagione primavera-estate. È inoltre preferibile orientarsi verso le varietà a minor contenuto di grassi, quali prosciutto cotto, bresaola, prosciutto crudo, petto di tacchino o manzo affumicato.

CONTORNI

VERDURA

È consigliabile variare il più possibile la tipologia di verdura, rispettando la stagionalità.

PANE E CONDIMENTI

PANE

È opportuno utilizzare pane fresco privo di strutto, evitando i pani confezionati che generalmente contengono una maggiore quantità di sale e sono arricchiti con alcol per la conservazione. Si consiglia, inoltre, di preferire tipi di pane preparati con farine meno raffinate, come le farine tipo 1, tipo 2 o integrali.

CONDIMENTI

Per condire primi piatti, secondi e contorni, sia a crudo che a cotto, si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva. I condimenti di origine animale, come il burro, dovrebbero essere impiegati solo occasionalmente.

Per arricchire e variare i sapori, limitando al contempo l'uso del sale, è consigliabile l'aggiunta di erbe aromatiche e spezie. Si possono utilizzare sia quelle tipiche della dieta mediterranea, come prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, sedano, alloro e peperoncino, sia spezie tradizionali di altre culture, quali zenzero, curcuma e coriandolo.

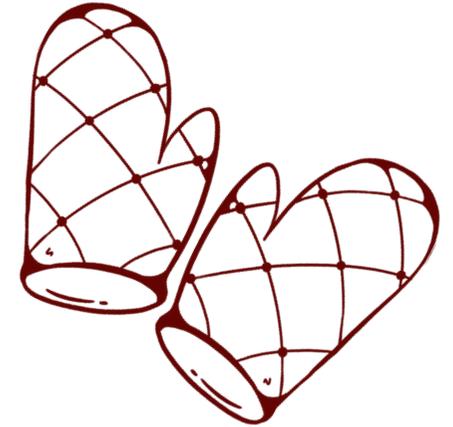
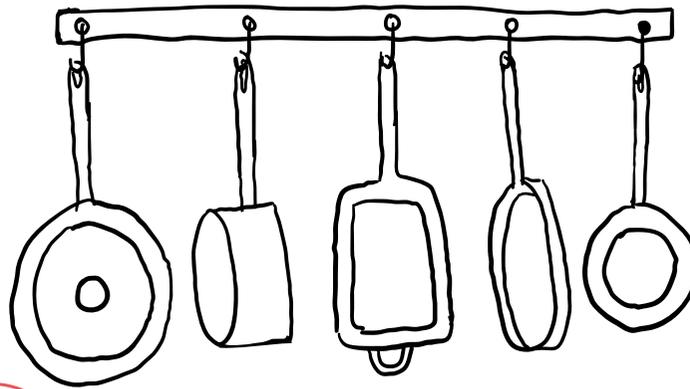
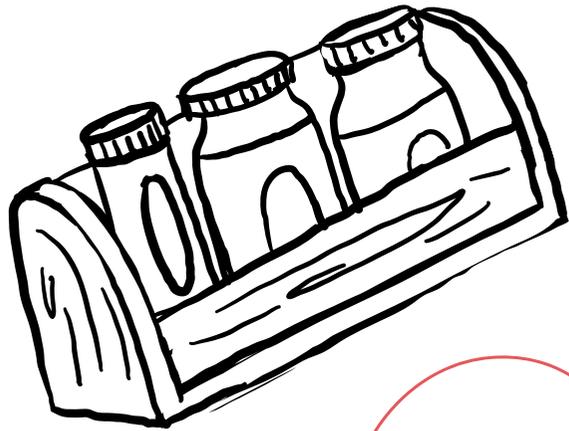
L'uso del sale, sia durante la cottura che come condimento, dovrebbe essere ridotto al minimo, preferendo il sale iodato rispetto a quello non arricchito in iodio.

FRUTTA INVERNALE E I SUOI BENEFICI

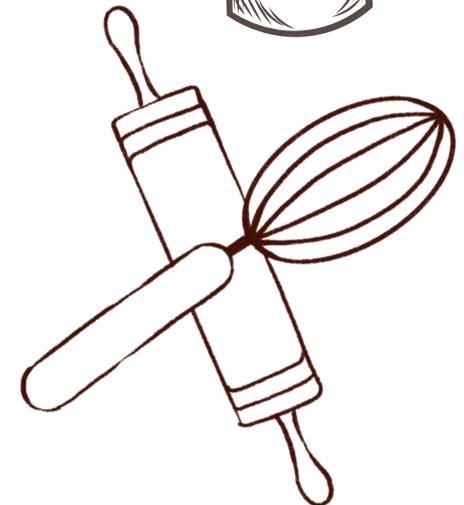
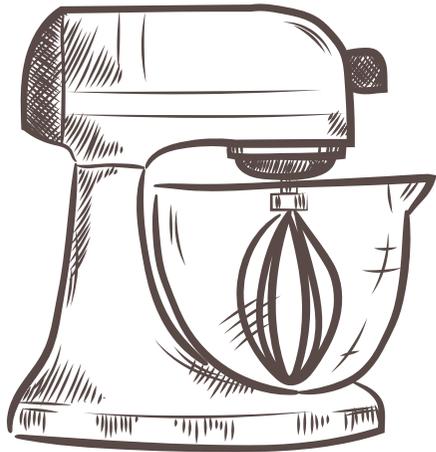
FRUTTA

Mangiare frutta di stagione significa assumere più nutrienti, rispettare l'ambiente e sostenere un'alimentazione equilibrata e sostenibile.

Frutto	Principali nutrienti	Benefici per la salute	Consigli di consumo
 Arance, mandarini, clementine	Vitamina C, fibre, antiossidanti	Rafforzano le difese immunitarie, contrastano i malanni stagionali	Spremute o a spicchi come merenda
 Mele	Fibre (pectina), vitamina C	Migliorano la digestione, regolano zuccheri e colesterolo	Crude, cotte o al forno
 Pere	Fibre, potassio	Favoriscono la regolarità intestinale e l'idratazione	Ottime fresche o cotte
 Kiwi	Vitamina C, E, potassio	Rinforzano il sistema immunitario e aiutano la digestione	Ideali a colazione o dopo i pasti
 Limoni	Vitamina C, antiossidanti	Depurano, favoriscono l'assorbimento del ferro	In tisane, acqua e condimenti
 Banane	Potassio, magnesio, vitamine B	Forniscono energia e contrastano la stanchezza	Spuntino o ingrediente per frullati
 Melograno	Polifenoli, antociani	Antiossidante, protegge cuore e arterie	Chicchi freschi o succo
 Uvetta (disidratata)	Ferro, fibre, zuccheri naturali	Dona energia e favorisce il metabolismo	Aggiunta



RICETTE



ZUPPA DI FARRO E LEGUMI CON VERDURE DI STAGIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di farro perlato
- 150 g di lenticchie secche (oppure già lessate)
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla piccola
- 1 patata media
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 litro di brodo vegetale (senza dado industriale, meglio fatto in casa)
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua il farro e le lenticchie sotto acqua corrente.
2. In una casseruola capiente, scalda l'olio e soffriggi leggermente cipolla, carota e sedano tritati.
3. Aggiungi la patata a cubetti, il farro e le lenticchie. Mescola per insaporire.
4. Versa il brodo caldo, aggiungi l'alloro e il rosmarino, copri e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 40-45 minuti (fino a quando i legumi saranno teneri).
5. A fine cottura regola di sale e pepe. Servi calda con un filo d'olio a crudo.

PERCHÉ È SALUTARE

- **Farro:** ricco di fibre e a basso indice glicemico, favorisce la digestione e il senso di sazietà.
- **Lenticchie:** ottima fonte di proteine vegetali, ferro e minerali.
- **Verdure di stagione:** forniscono vitamine e antiossidanti che rafforzano le difese immunitarie in inverno.
- **Olio extravergine d'oliva:** grasso "buono" che aiuta a controllare il colesterolo e protegge il cuore.
- **Piatto unico equilibrato:** contiene carboidrati complessi, proteine e grassi buoni in giusto equilibrio.



MINISTRONE DI VERDURE INVERNALI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 patate medie
- 2 carote
- 1 zucchina (anche se non di stagione, puoi ometterla o sostituirla con cavolo nero)
- 1 costa di sedano
- 1 porro (oppure 1 cipolla)
- 150 g di fagioli borlotti (già cotti o in barattolo)
- 150 g di cavolo verza o cavolo nero
- 1 pomodoro pelato o 2 cucchiaini di passata (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.
- 1,5 litri di brodo vegetale (anche acqua va bene)
- (Facoltativo) 80 g di riso, farro o pasta integrale per un piatto più sostanzioso

PERCHÉ È SALUTARE

- Ricco di fibre e antiossidanti, che migliorano la digestione e rinforzano le difese immunitarie.
- I **legumi**: forniscono proteine vegetali e ferro.
- Le **verdure invernali**: (come cavolo e verza) sono depurative e ricche di vitamina C.
- L'**olio extravergine d'oliva**: aggiunge grassi buoni che proteggono cuore e arterie.
- Piatto povero di grassi, ma molto nutriente e saziante.

PROCEDIMENTO

1. Prepara le verdure: sbuccia e taglia a cubetti patate e carote; affetta sedano, porro e cavolo.
2. Soffritto leggero: in una pentola capiente scalda l'olio e aggiungi porro, carote e sedano. Lascia insaporire 5 minuti.
3. Aggiungi le altre verdure: unisci patate, cavolo, fagioli e pomodoro. Copri con il brodo caldo.
4. Cottura: lascia sobbollire a fuoco medio-basso per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto.
5. Se vuoi aggiungere pasta o cereali, mettili negli ultimi 10-15 minuti di cottura.
6. Regola di sale e pepe, poi servi caldo con un filo d'olio a crudo e, se piace, un cucchiaino di parmigiano grattugiato.

POLLO AL FORNO CON ZUCCA E ROSMARINO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g di sovracosce o petto di pollo (meglio con osso e pelle per una cottura più morbida)
- 400 g di zucca (tipo Delica o Butternut)
- 1 cipolla rossa
- 2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

1. Preriscalda il forno a 190 °C.
2. Taglia la zucca a cubetti e la cipolla a spicchi grossi.
3. In una teglia, disponi il pollo, la zucca e la cipolla. Aggiungi gli spicchi d'aglio e il rosmarino.
4. Condisci con olio, sale, pepe e il succo di limone.
5. Mescola bene per distribuire il condimento.
6. Inforna per 45 minuti circa, girando il pollo a metà cottura, fino a ottenere una doratura uniforme.
7. Servi caldo, con il suo sughetto naturale.

PERCHÉ È SALUTARE

- **Pollo:** carne magra e fonte di proteine di alta qualità, utile per il mantenimento della massa muscolare.
- **Zucca:** ricca di betacarotene, vitamina A e fibre; aiuta il sistema immunitario e favorisce la digestione.
- **Olio extravergine d'oliva:** grasso "buono" che protegge cuore e arterie.
- **Rosmarino e limone:** aggiungono sapore naturale riducendo il bisogno di sale e favoriscono la digestione.



FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO CON PATATE E FINOCCHI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di merluzzo fresco o surgelato (circa 600 g totali)
- 2 patate medie
- 1 finocchio grande
- 1 spicchio d'aglio
- Succo di ½ limone
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo fresco tritato
- Sale e pepe q.b.
- (Facoltativo) una spolverata di pangrattato per la gratinatura

PROCEDIMENTO

1. Preriscalda il forno a 190 °C.
2. Prepara le verdure: sbuccia le patate e tagliale a fette sottili; monda il finocchio e affettalo finemente.
3. Disponi sul fondo di una teglia le patate e i finocchi, conditi con un filo d'olio, sale, pepe e l'aglio tagliato a metà.
4. Inforna le verdure per circa 15 minuti, finché iniziano ad ammorbidirsi.
5. Aggiungi i filetti di merluzzo sopra le verdure, condisci con il succo di limone, altro olio, un pizzico di sale, pepe e prezzemolo (più pangrattato se vuoi la superficie dorata).
6. Cuoci in forno per altri 15-20 minuti, finché il pesce risulta tenero e le patate dorate.

PERCHÉ È SALUTARE

- **Merluzzo:** pesce magro e digeribile, ricco di proteine nobili, omega-3 e sali minerali come fosforo e iodio.
- **Patate:** fonte di carboidrati complessi ed energia, a basso contenuto di grassi.
- **Finocchi:** depurativi e digestivi, aiutano la leggerezza del piatto.
- **Olio extravergine d'oliva:** grasso buono per cuore e circolazione.
- **Limone e prezzemolo:** apportano vitamina C e antiossidanti, migliorando l'assorbimento del ferro.

POLPETTE DI LENTICCHIE E VERDURE AL FORNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di lenticchie cotte (meglio se già lessate, anche in barattolo ben sciacquate)
- 1 carota
- 1 zucchina piccola
- ½ cipolla
- 2 cucchiai di pangrattato (più un po' per la panatura)
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato (o lievito alimentare per versione vegana)
- 1 uovo (oppure 1 cucchiaio di semi di lino tritati + 3 cucchiai d'acqua per versione vegana)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo tritato q.b.
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

1. Trita finemente cipolla, carota e zucchina e falle appassire in padella con un cucchiaio d'olio per 5-6 minuti.
2. In un mixer unisci le lenticchie, le verdure cotte, il pangrattato, il parmigiano, l'uovo, il prezzemolo, sale e pepe.
3. Frulla fino a ottenere un composto morbido ma modellabile.
4. Forma delle polpette, passale leggermente nel pangrattato e disponile su una teglia rivestita di carta forno.
5. Cuoci a 200 °C per 25-30 minuti, girandole a metà cottura, finché non saranno dorate e croccanti.

PERCHÉ È SALUTARE

- **Lenticchie:** ricche di proteine vegetali, ferro e fibre che favoriscono sazietà e benessere intestinale.
- **Verdure di stagione:** forniscono vitamine, minerali e antiossidanti utili nei mesi freddi.
- **Cottura al forno:** riduce l'uso di grassi rispetto alla frittura, mantenendo gusto e leggerezza.
- **Piatto completo e bilanciato:** perfetto se abbinato a un contorno di verdure cotte o crude e una fonte di carboidrati integrali (come riso o pane).

