



MERENDA A SCUOLA - PROPOSTE PER GENITORI SCUOLE PRIMARIE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VERDURE CRUDE COME CAROTINE BABY

UNA STRISCIOLINA DI FOCACCIA

UNA PIZZETTA PICCOLA

UNA PICCOLA FETTA DI PANE CON 1 CUCCHIAINO DI MIELE O MARMELLATA O CIOCCOLATO o con 1-2 QUADRETTI DI CIOCCOLATO FONDENTE (almeno 70-80%) o CON UN FILO DI OLIO E.V.O.

CIAMBELLONE/SCHIACCIATA FIORENTINA FATTA IN CASA: una fettina piccola - *v. ricetta 1

BARRETTE DI CEREALI FATTE IN CASA: n 1 -v. ricetta 2 BISCOTTI

CANTUCCINI FATTI IN CASA - n. 2 - *v. ricetta 3

NB: è importante cercare di fornire almeno 3 volte a settimana dei prodotti vegetali: Frutta o verdure di stagione.

Esempio di una settimana - proposte di spuntino di metà mattina per scuole primarie

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Vegetali freschi di stagione (frutta e/o verdure, es. Carotine)	30 g di focaccia o 30 g di pane e olio e.v.o o pizzeletta di 4 cm circa di diametro o 20 g di barrette fatte in casa - v. ricetta 2	Vegetali freschi di stagione (frutta e/o verdure, es. Carotine)	30 g di pane e marmellata o cioccolato (di buona qualità) o miele o 30 g di dolce fatto in casa - v. ricetta 1 o 2 biscotti cantuccini fatti in casa - v. ricetta 3	Vegetali freschi di stagione (frutta e/o verdure, es. Carotine)



* RICETTA 1 - CIAMBELLONE- SCHIACCIATA FIORENTINA

Ingredienti

12 cucchiaini di farina integrale o tipo 2

7 cucchiaini di zucchero

2 uova

4 cucchiaini di olio

10 cucchiaini di latte intero

1 bustina di lievito



Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti con una forchetta, fino a ottenere un composto morbido/fluido, tipo pastella.

Ungere una pirofila da forno con olio, poi infarinarla e versarvi il composto. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa 25-30 minuti.

Questa base può essere utilizzata per varianti che vedano ad es. l'aggiunta di un po' di carote filangè o fettine di mele o pere o con delle uvette o fragole...



* RICETTA 2 - BARRETTE AI MIRTILLI

Ingredienti

180 g farina di riso
100 g farina di mandorle
mirtilli freschi q.b.
70 ml sciroppo d'acero
15 ml di acqua
2 g lievito per dolci (= 1 puntina di cucchiaino)
1/2 stecca vaniglia
un pizzico di sale
olio di mais o di semi q.b.



Procedimento

Accendere il forno ventilato a 180°, poi lavorare insieme le due farine con lievito, vaniglia, sale, sciroppo d'acero, amalgamando bene gli ingredienti.
Unire l'acqua a filo in modo da fermarsi appena l'impasto è omogeneo e compatto, solo leggermente umido. (potrebbe bastare anche meno acqua di quella indicata).
Dividere l'impasto in due parti e stendere una parte su una teglia da forno unta con poco olio e infarinata con un po' di farina di mandorle e di riso.
Con le mani compattare questo strato in modo regolare, di spessore uniforme.
Su di esso disporre uno strato i mirtilli in modo da non lasciare spazi vuoti.
Coprire con l'altra parte dell'impasto sbriciolandola sopra ai mirtilli come se fosse un crumble, poi compattarla leggermente con le mani per dare po' di struttura al dolce. Infornare e cuocere 12 minuti (a 180°C ventilato).
Coprire la superficie con della carta forno e proseguire la cottura per altri 3-4 minuti.
Spegnere il forno, aprire leggermente lo sportello e lasciare ancora altri 3-4 minuti.
Lasciare completamente raffreddare e poi dividere all'occorrenza.



COMMISSIONE MENSA 07-05-2026 COMUNE DI VINCI

* RICETTA 3 - BISCOTTI CANTUCCINI

Ingredienti

500 g di farina tipo 2

200 g di zucchero

5 uova

1 cucchiaino raso di lievito per dolci

1 pizzico di sale

300 g di farcitura (es mandorle non pelate o cioccolato fondente almeno 80% o fichi secchi o uvetta o prugne secche)

1 goccio di latte (se necessario)

Procedimento

Scaldare il forno al 180°C.

Intanto impastare con le mani tutti gli ingredienti (eccetto la farcitura).

Quando l'impasto è uniforme e compatto, aggiungere la farcitura scelta (si può anche dividerlo ad esempio in tre parti uguali per fare 3 tipi di biscotti diversi, usando 100 g di farcitura per ciascun tipo, ad. esempio in una parte si potrà aggiungere 100 g di cioccolato fondente a pezzetti, in una parte 100 g di mandorle e nell'ultima parte 100 g di fichi secchi).

Quando gli impasti sono uniformi, formare dei filoncini cilindrici della larghezza di un dito, poi disporli su placche da forno o vassoi in acciaio leggermente infarinati, schiacciandoli appena con le mani e senza metterli troppo vicini (nella cottura si allargano).

Dopo circa 25 minuti di cottura, estrarre i filoncini dal forno e tagliarli in obliquo

