



Comune di San Cesario s/P.

Cooperativa Italiana di Ristorazione – Area Emilia Est – Sede di Modena – via Elsa Morante, 71
Centro di produzione pasti Cucina Scolastica “Pacinotti” - San Cesario sul Panaro (Mo) Tel e Fax 059/933301



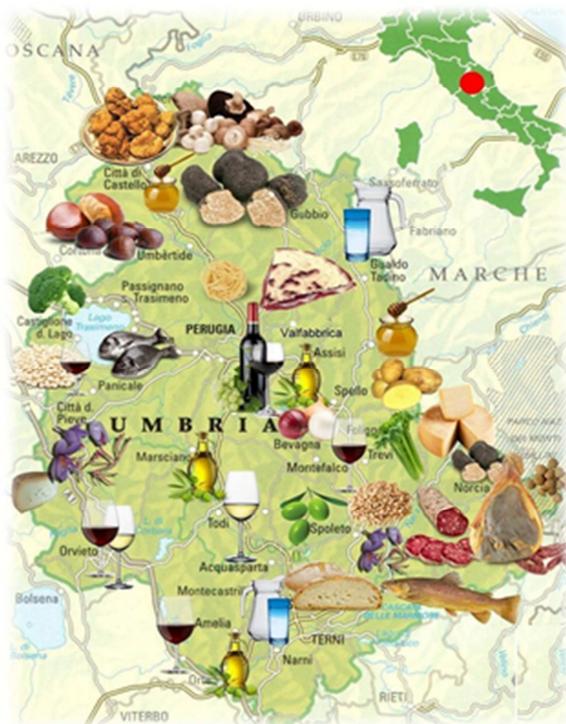
Scuola Infanzia e Primaria di San Cesario

Giovedì 29 Novembre 2018

Iniziativa di educazione alimentare:
conoscenza dei prodotti tipici italiani

Menù Tipico della Regione

UMBRIA



PRIMO – REGINETTE AL RAGU' UMBRO

La tradizione è alla base della cucina umbra, con piatti non sempre poveri o popolari. Poco influenzata dalle regioni vicine, si basa essenzialmente sulla carne e sui prodotti della terra, che vengono usati sia nelle grandi occasioni sia nel pasto quotidiano. È una cucina semplice, con lavorazioni in genere non troppo elaborate, che esaltano i sapori delle materie prime. Tipica è la lavorazione del maiale e la produzione di salumi, in particolare nella zona di Norcia, da cui il termine italiano “norcino” per indicare il produttore ed il venditore di salumi.

Oggi vi proponiamo un ragù preparato con carne di manzo, maiale e prosciutto crudo.

SECONDO – POLPETTE DI LENTICCHIE

La tradizione italiana legata alla coltivazione ed al consumo delle lenticchie è ormai secolare. L'Italia vanta numerose ottime varianti del buon legume a forma di lente, e tra le migliori si distinguono quelle coltivate in Umbria, la regione italiana maggiormente legata alla produzione di lenticchie.

Oltre a quelle di Castelluccio di Norcia contrassegnate dal prestigioso marchio IGP, sono particolarmente apprezzate quelle provenienti dalla zona dell'altopiano di Colfiorito dove, grazie alle peculiarità di un territorio reso particolarmente fertile dalla presenza di un lago che si sta trasformando in palude, i legumi acquisiscono caratteristiche di elevata qualità. Vengono coltivate durante tutto l'anno e vengono commercializzate secche, oppure già cotte, in scatola o in barattolo. **Le lenticchie** sono un concentrato di sostanze nutritive benefiche, in particolare proteine, che sono valse loro l'appellativo di carne dei poveri.



CONTORNO – VERDURA FRESCA

DOLCE – CRESCIONDA DI SPOLETO

La **Crescionda** è un dolce delle zone di Spoleto, che nel tempo ha subito diverse variazioni. Nato come tipico del periodo di carnevale, oggi sempre più spesso preparato davvero tutto l'anno...il dolce della famiglia quello che prepara per festeggiare un lieto evento, per finire con qualcosa di particolare o semplicemente per la colazione della mattina!!

La ricetta ha diverse varianti come la Crescionda di mele, poco conosciuta, oppure come quelle che **vi proponiamo oggi a base di amaretti e cioccolato**. L'Umbria è anche una terra famosa per la produzione e la lavorazione del cioccolato e ogni anno a Perugia si tiene una grande fiera internazionale.

