



**COMUNE DI DESIO**

## **PROPOSTA MENÙ SPECIALI**



*Cirfood – Cooperativa Italiana di Ristorazione*

*Dietista Gabriella Scaccini*



## PREMESSA

Una nutrizione adeguata che rispetti i reali fabbisogni del bambino è necessaria per garantire un accrescimento fisico e psicologico ottimale e per promuovere e mantenere una condizione di buona salute a lungo termine.

Le abitudini alimentari si apprendono gradualmente nell'infanzia e tendono a persistere nel tempo, influenzando le scelte e i comportamenti anche da adulti. Risulta dunque di fondamentale importanza proporre ai bambini una dieta varia ed equilibrata che contenga tutti i gruppi alimentari seguendo delle semplici regole proprie della dieta mediterranea.

Un'attenzione particolare, inoltre, deve essere rivolta alla valenza sociale che il cibo riveste: mangiare in compagnia di altre persone significa per i bambini avere a disposizione un momento di socializzazione e, talvolta, un'occasione di festa.

Per questo motivo, verranno proposti menù speciali che avranno come tema centrale il colore.



BLU/VIOLA	VERDE	BIANCO	ARANCIO/GIALLO	ROSSO
Melanzane, radicchio, frutti di bosco, uva rossa, prugne, fichi...	Asparagi, basilico, broccoli, cetrioli, insalata, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi	Aglione, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere...	Zucca, carote, peperoni, albicocche, arance, clementine, limoni, mandarini, melone, pesche, pompelmo	Barbabietole, rape rosse, pomodori, ravanelli, anguria, ciliege, fragole, arance rosse
<b>EFFETTI POSITIVI SU:</b>	<b>EFFETTI POSITIVI SU:</b>	<b>EFFETTI POSITIVI SU:</b>	<b>EFFETTI POSITIVI SU:</b>	<b>EFFETTI POSITIVI SU:</b>
Tratto urinario, invecchiamento e memoria. RIDUZIONE RISCHIO TUMORI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI	Occhi, ossa e denti. RIDUZIONE RISCHIO TUMORI	Livello di colesterolo. RIDUZIONE RISCHIO TUMORI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI	Sistema immunitario, occhi e pelle. RIDUZIONE RISCHIO TUMORI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI	Tratto urinario e memoria. RIDUZIONE RISCHIO TUMORI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI
				

Di seguito sono indicati menù e date dei pranzi con tema i colori.

- Menù blu/ viola 14 Ottobre 2021
- Menù giallo /arancio 18 Novembre 2021
- Menù bianco 20 Gennaio 2022
- Menù verde 24 Marzo 2022
- Menù rosso 19 Maggio 2022



**MENÙ BLU/VIOLA**

**14 OTTOBRE**

*Pasta alle melanzane*  
*Arrosto con le prugne*  
*Radicchio*  
*Uva*

**MENÙ GIALLO/ARANCIO**

**18 NOVEMBRE**

*Pasta con la zucca*  
*Petto di pollo all'arancia*  
*Carote julienne con mais*  
*Mandarini*

**MENÙ BIANCO**

**20 GENNAIO**

*Pasta e cavolfiori*  
*Formaggio*  
*Finocchi in insalata*  
*Pera*

**MENÙ ROSSO**

**19 MAGGIO**

*Riso alla barbabietola*  
*Carne alla pizzaiola*  
*Pomodori*  
*Yogurt alla fragola*

**MENÙ VERDE**

**24 MARZO**

*Pasta al pesto e fagiolini*  
*Hamburger di zucchine e spinaci*  
*Insalata verde*  
*Kiwi*



# EDUCAZIONE ALIMENTARE

## Il piatto sano a colori

Per tutelare la salute di ogni individuo è fondamentale trasmettere i principi di una sana e corretta alimentazione. I menù si propongono di essere una vera e propria guida per insegnare ai bambini come prendersi cura del proprio benessere attraverso il cibo e senza rinunciare a gusto e bontà.

## Il Piatto Sano

Mangia frutta fresca di stagione variandone i colori (1-2 porzioni al dì)



FRUTTA

Per condire e cucinare, usa oli vegetali (extra vergine d'oliva). Limita l'uso di burro e altri grassi animali. Limita l'uso del sale.



VERDURA

Mangia molta verdura e ortaggi variandone i colori (almeno 3 porzioni al dì, escluse le patate e i legumi).



Bevi acqua. Limita alcolici, bibite gassate e bevande zuccherate. Consuma un massimo di 1-2 bicchieri di latte e succhi al dì.



CEREALI

Preferisci pane, pasta, riso e altri cereali integrali Rispetto a quelli raffinati.

Limita il consumo di dolci e l'uso di zucchero e altri dolcificanti.

PROTEINE



Preferisci pesce, carni bianche, legumi (fagioli, piselli, ecc), uova, frutta secca a guscio. Limita il consumo di carni rosse e formaggi grassi. Evita salumi e insaccati.

IL BENESSERE HA 5 COLORI

# CON IL ROSSO



## CORRO FORTE A PIU' NON POSSO!

Il rosso lo trovi qui:  
arancia rossa, ciliegie, fragole, anguria,  
pomodori, peperoni, ravanelli, barbabietole.



COMUNE DI DESIO

CIRFOOD 

IL BENESSERE HA 5 COLORI

# CON IL GIALLO E L'ARANCIONE



## SONO FORTE COME UN LEONE!

Il giallo e l'arancio li trovi qui:  
arancia, mandarino, pompelmo, limone, melone,  
albicocca, pesca, carota, zucca, peperoni.



COMUNE DI DESIO

  
CIRFOOD

IL BENESSERE HA 5 COLORI

# CON IL BIANCO



**HO TANTE ENERGIE  
E NON SONO MAI STANCO!**

Il bianco lo trovi qui:  
mele, pere, finocchio, porri, cipolla, funghi,  
sedano, cavolfiore, aglio.



COMUNE DI DESIO

**CIRFOOD** 

IL BENESSERE HA 5 COLORI

# CON IL VIOLA E CON IL BLU



## NON INVECCHIERO' MAI PIU'!

Il blu e il viola li trovi qui:  
prugne, uva nera, melanzane, radicchio, frutti di bosco.



COMUNE DI DESIO

**CIRFOOD** 

IL BENESSERE HA 5 COLORI

# CON IL VERDE



## LA MIA VISTA NON SI PERDE!

Il verde lo trovi qui:

uva bianca, kiwi, spinaci, zucchine, fagiolini, lattuga, cicoria, cetrioli,  
cavoli, carciofi, broccoli, bieta, asparagi, basilico, prezzemolo.



COMUNE DI DESIO

**CIRFOOD** 

# IL BENESSERE HA 5 COLORI

Frutta e verdura hanno elementi preziosi per l'organismo,  
come acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre.

Mangia almeno cinque porzioni di frutta e verdura di diverso colore ogni giorno.  
Ciascun colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva,  
per cui solo variando potrai coprire  
tutti i fabbisogni dell'organismo.



**CON IL ROSSO:  
CORRO FORTE  
A PIU' NON POSSO!**

arancia rossa, ciliegie, fragole, anguria,  
pomodori, peperoni, ravanelli, barbabietole.



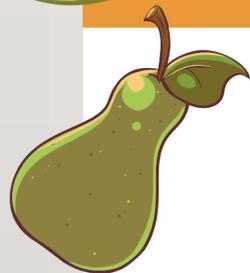
**CON IL GIALLO E L'ARANCIONE:  
SONO FORTE COME UN LEONE!**

arancia, mandarino, pompelmo, limone, melone,  
albicocca, pesca, carota, zucca, peperoni.



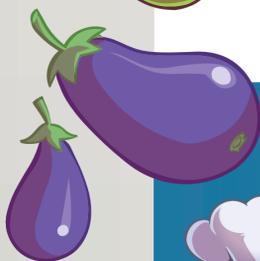
**CON IL BIANCO:  
HO TANTE ENERGIE  
E NON SONO MAI STANCO!**

mele, pere, finocchio, porri, cipolla, funghi,  
sedano, cavolfiore, aglio.



**CON IL VIOLA E CON IL BLU:  
NON INVECCHIERO' MAI PIU'!**

prugne, uva nera, melanzane,  
radicchio, frutti di bosco.



**CON IL VERDE:  
LA MIA VISTA NON SI PERDE!**

uva bianca, kiwi, spinaci, zucchine, fagiolini, lattuga, cicoria, cetrioli,  
cavoli, carciofi, broccoli, bieta, asparagi, basilico, prezzemolo.



## PIANO DIETETICO INVERNALE CIR-FOOD 2021/2022 SERALE

	<b>1° settimana</b>	<b>2° settimana</b>	<b>3° settimana</b>	<b>4° settimana</b>
<b>Lunedì</b>	Fusilli al pesto di zucchine Frittata con verdure al forno Finocchi in insalata Pane Frutta fresca	Rotolo di frittata con verdure Insalata e mais Pane Frutta fresca	Insalata di fusilli integrali e pesce spada Carote in insalata Pane Frutta fresca	Pasta integrale alla crema di zucca Uova strapazzate Verdure al vapore Pane Frutta fresca
<b>Martedì</b>	Polenta con lenticchie o fagioli Verdura cotta a piacere no patate Pane Frutta fresca	Grano saraceno risottato con pere, taleggio, prezzemolo e pinoli Carote in insalata Pane Frutta fresca	Pasta e fagioli Formaggio Verdure al vapore Pane Frutta fresca	Crema di carote con crostini oppure Pasta con cavolfiore Hamburger di verdure Carote e mais in insalata Pane Frutta fresca
<b>Mercoledì</b>	Pasta con crema di zucca Carne ai ferri o burger di verdure Insalata e olive Pane INTEGRALE Frutta fresca	Pastina in brodo vegetale Involtini di fesa di tacchino agli spinaci e prosciutto Patate al vapore Pane Frutta fresca	Crema di verdure Polpette di zucchine Purè di patate Pane Frutta fresca	Minestra paesana Pesce al forno Erbette all'olio Pane Frutta fresca
<b>Giovedì</b>	Riso e prezzemolo in brodo Orata al forno Cavolfiori gratin Pane Frutta fresca	Orecchiette con i broccoli Medaglioni di zucca e ricotta al forno Radicchio rosso e rucola Pane integrale Frutta fresca	Pasta bianca all'abruzzese (con pancetta) Pesce al forno Finocchi in insalata Pane INTEGRALE Frutta fresca	Riso con piselli Verdure al vapore Pane INTEGRALE Frutta fresca
<b>Venerdì</b>	Risotto allo zafferano Macedonia di legumi Insalata Pane Frutta	Riso in brodo Farinata di ceci Verdure miste al vapore Pane INTEGRALE Frutta	Cous cous con pollo e verdure Erbette all'olio Pane Frutta	Insalata di farro e lenticchie Formaggio Finocchi in insalata Pane Frutta fresca

## COUSCOUS CON POLLO per 4 persone

- 300 g di couscous precotto 75
- 500 g di petto di pollo 125
- 2 zucchine 1/2
- 1 peperone 1/4
- pomodorini pachino 4
- 300 g di ceci in scatola (peso sgocciolato) 75
- ¼ di cipolla qb
- 2 cucchiaini di paprika forte 1/2
- Olio evo
- Sale
- Acqua

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire a fuoco basso in un'ampia padella. Aggiungete il petto di pollo tagliato a striscioline e cuocete a fuoco medio, salate leggermente e insaporite con la paprika. Togliete il pollo dalla padella e nello stesso fondo di cottura fate cuocere a fuoco vivo il peperone e le zucchine tagliate a tocchetti, bagnando con qualche cucchiaio di acqua e mescolando con cura. Mentre le verdure cuociono preparate il couscous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Quando le verdure sono cotte sgocciolate i ceci e sciacquateli sotto l'acqua corrente, poi aggiungeteli alle verdure cotte, unite i pomodorini tagliati a tocchetti, lasciate insaporire per qualche minuto e infine aggiungete anche il pollo. Spegnete il fuoco e mescolate il couscous al condimento.

## Zucchine ripiene di tonno

### Ingredienti per 1 persona:

- 2 zucchine medie
- 1 uovo
- 1 scatoletta di tonno da 120 g
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Erba cipollina qb
- Prezzemolo qb
- Un pizzico di sale
- Pepe qb

Lavare e spuntare le zucchine, quindi lessatele in acqua bollente salata per circa 5 minuti Scolatele e lasciatele intiepidire, quindi tagliatele a metà per il lungo e incidetene la polpa con un coltellino e con uno scavino o un cucchiaino prelevate delicatamente l'interno delle zucchine fino a svuotarle completamente lasciando solo un paio di millimetri dalla buccia. La polpa ottenuta, tritatela grossolanamente al coltello. In una padella fate dorare l'aglio sbucciato in un cucchiaio di olio, unite la polpa di zucchine. Salate, pepate e fate cuocere a fuoco vivo per circa 5 minuti poi lasciate raffreddare. In una ciotola mescolate il tonno sgocciolato con il prezzemolo e l'erba cipollina tritata, poi unitevi l'uovo precedentemente sbattuto. Mescolate accuratamente e unite anche il parmigiano e il pangrattato. Amalgamateli al composto e aggiungete anche la polpa di zucchine ormai tiepida; formate un impasto omogeneo con cui farcirete le vostre zucchine ripiene. Riempite ogni mezza zucca con un cucchiaio circa del composto di tonno, distribuendolo uniformemente su tutta la lunghezza e compattandolo bene con il dorso di un cucchiaio.

Adagiate le zucchine ripiene nella pirofila ricoperta da carta da forno una accanto all'altra e irroratele con un filo di olio. Cuocete nel forno già caldo a 180° (statico) per 25-30 minuti.

### Rotolo di frittata con erbe per 4 persone

#### Ingredienti

- 600 g erbe 150
- 200 g valeriana (soncino) 50
- 150 g ricotta 40
- 8 uova 2
- aglio
- grana grattugiato
- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

Lavate le erbe e scottatele in acqua bollente salata per qualche minuto. Scolatele, strizzatele e saltatele in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio sbucciato per qualche minuto. Lasciatele raffreddare, strizzatele nuovamente, eliminando l'acqua residua, poi sminuzzatele finemente sul tagliere con un coltello. Sbattete le uova, conditele con sale e pepe e aggiungetevi circa  $\frac{3}{4}$  delle le erbe, mentre le altre le tenete da parte. Unite 2 cucchiaini di grana grattugiato. Ungete di olio una placca e foderatela con carta da forno; ungete anch'essa di olio e versatevi il composto di uova. Livellatelo battendo leggermente la placca sul piano. Infornate la frittata a 200 °C per otto minuti Sforatela e fatela raffreddare. Farcitela poi con la ricotta sbriciolata e le erbe rimaste. Arrotolate la frittata e rimettetela in forno per ancora qualche minuto. Tagliate il rotolo a fette e servitele fredde su un letto di valeriana, condito con sale, olio e aceto balsamico.

### Insalata di Orecchiette con piselli

#### Ingredienti (1 porzione)

- 50 g orecchiette
- 50 g piselli sgranati o gelo
- 20 g pecorino dolce
- 1 zuccina
- un pomodoro piccolo
- scalogno
- pinoli
- olio extravergine
- sale
- pepe

Lessate le orecchiette, raffreddatele e condite con un cucchiaino d'olio. Stufate i piselli, con mezzo scalogno, un cucchiaino di olio, poca acqua e un pizzico di sale. Stufate le zucchine tagliate a tocchetti in un cucchiaino d'olio. Pelate, riducete a dadini il pomodoro e raccoglietelo in una ciotola

insieme ai piselli e alle zucchine, le orecchiette. Completate con scaglie di pecorino, pinoli e una macinata di pepe.

### Farinata di ceci

- 120 g farina di ceci
- 360 ml acqua
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 2 rametti di rosmarino
- ½ cucchiaino di sale
- Pepe

In una ciotola versate la farina di ceci e poca acqua. Con una frusta mescolate bene il tutto in modo da sciogliere ogni singolo grumo di farina. Sempre continuando a mescolare, aggiungete piano piano anche il resto dell'acqua. Se avete tempo lasciate riposare l'impasto 2-4 ore, Trascorso il tempo di riposo, condite la farinata con l'olio extravergine d'oliva, il sale e un pizzico di pepe. Versate l'impasto nella teglia ben oliata. Tritate grossolanamente il rosmarino al coltello e cospargetelo sulla superficie della farinata. Infornate in forno statico a 200°C per 30 minuti, fino a che la superficie sarà dorata e la farinata cotta. Sfornate e servite calda o tiepida.

### Insalata di Fusilli integrali e pesce spada

#### Ingredienti

- 150 g pesce spada
- 70 g pennette rigate
- pomodori datterini
- lamelle di mandorle
- prezzemolo
- curry
- olio extravergine d'oliva
- sale
- 

Tagliate una fetta di pesce spada a dadini, cuocete in padella con un filo di olio e una spolverata di curry. Tagliate i pomodorini in piccoli cubetti. Raccogliete i pomodori e il pesce spada, ormai freddo, in una ciotola, unite un filo di olio e lasciate marinare. Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente, conditela con olio e lasciatela raffreddare. Poi unitela al composto di pesce spada e pomodorini, aggiungere le lamelle di mandorle e prezzemolo tritato.

### Insalata di farro e lenticchie

#### Ingredienti (per 1 porzione)

- 40 g lenticchie secche
- 60 g Farro
- Pomodori pachino
- 5-6 olive taggiasche
- Rucola

- 3 noci
- Alloro
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- 

Cuocete le lenticchie in acqua fredda con l'alloro per circa 40 minuti, o finché sono ben cotte e morbide (controllate il tempo indicato sulla confezione), salatele a fine cottura. Scolatele, eliminate l'alloro, fatele raffreddare e trasferitele in un'insalatiera capiente. Tagliate in 4 o più parti i pomodorini; denocciate le olive. Aggiungete le olive, i pomodorini alle lenticchie, condite con olio e sale. Lessare il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, (circa 20 minuti). Quando pronto scolarlo, unirlo alle lenticchie e mescolare. Infine aggiungete la rucola e le noci tritate grossolanamente.

### Pasta fredda con zucchine e fagioli di soia

#### Ingredienti (per 1 porzione)

- 1 pomodoro ramato
- 70 g pipette
- 1 zuccina
- 1 scalogno
- 30 g fagioli di soia lessati al naturale
- ½ mozzarella
- rucola
- olio d'oliva extravergine
- sale
- pepe

Tagliate a dadini le zucchine. Fate appassire nell'olio lo scalogno tritato finemente, saltatevi la zuccina tagliata a piccoli tocchetti, poi unite il contenuto di mezza scatola di fagioli di soia, ben sgocciolati; e lasciate insaporire. Tagliate a dadini la mozzarella. Scottate i pomodori, sbucciateli e tagliateli a dadini. Riducete a listerelle le foglie della rucola. Lessate le pipe in acqua bollente, salata; scolatele, raffreddatela. Mettete la pasta ormai fredda in una ciotola e condite con olio e una macinata di pepe. Unitevi il pomodoro, le zucchine, i fagioli di soia, la mozzarella e la rucola. Assaggiate, se necessario aggiustate di sale e servite.

### TORTA SALATA RICOTTA E SPINACI

#### INGREDIENTI (per 4 porzioni)

- 1kg di spinaci freschi 250
- 350 g di ricotta vaccina 90
- 1 rotolo di pasta sfoglia 1/4
- 1 uovo + 1 tuorlo per spennellare
- 100 g di parmigiano grattugiato 25
- noce moscata
- sale
- 1 spicchio d'aglio

Per preparare la torta salata ricotta e spinaci cominciate dal ripieno. Lavate con cura gli spinaci. In una casseruola fateli cuocere per una decina di minuti, a fuoco dolce, con due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio. A fine cottura aggiustate di sale ed eliminate l'aglio. Terminata la cottura, strizzate bene gli spinaci per eliminare l'acqua in eccesso e tritateli finemente. In una ciotola lavorate la ricotta con il parmigiano grattugiato, la noce moscata, un uovo e una presa di sale. Unite gli spinaci tritati e mescolate bene. Rivestite uno stampo di 24 cm a cerniera con la pasta sfoglia, bucherellate la base con una forchetta e versate al suo interno la farcitura. Livellate bene, ripiegate i bordi creando un'increspatura in modo che il bordo della torta, una volta cotta, conservi una forma esteticamente piacevole. Spennellate i bordi con il tuorlo d'uovo. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Sfornate la vostra torta salata ricotta e spinaci e servitela tiepida o fredda.

### Involtini di fesa di tacchino agli spinaci e prosciutto

Pur mantenendo un moderato apporto calorico, questa ricetta ha una marcia in più ed è perfetta anche quando si hanno degli ospiti.

Per prepararla, occorrono 300 gr di tacchino, 300 gr di spinaci, 100 gr di prosciutto cotto, una spolverata di Parmigiano, vino bianco, acqua, sale e olio EVO.

Iniziare sbollentando gli spinaci con un po' di sale, assicurandosi che le fettine di tacchino siano abbastanza sottili per la creazione degli involtini. Adagiare dunque la fesa di tacchino e disporre gli spinaci con un po' di parmigiano e il prosciutto.

Avvolgere il tutto chiudendo ogni involtino con gli stuzzicadenti, in modo che non si aprano durante la cottura.

A questo punto, scaldare poco olio in una padella e iniziare la cottura, facendo dorare la carne per circa due minuti. Aggiungere l'acqua e il vino e coprire il tutto con un coperchio, lasciando la padella sulla fiamma media per circa un quarto d'ora.

Dopodiché i nostri involtini di fesa di tacchino agli spinaci e prosciutto saranno pronti e potranno essere serviti con un cucchiaino di salsa di cottura.

### Grano saraceno risottato con pere, taleggio, prezzemolo e pinoli

#### Ingredienti

Per 4 persone

- 300 g Grano saraceno
- 2 pere
- 200 g Taleggio
- 40 g Pinoli
- 40 g Burro
- 1 Cipolla bianca
- 1 mazzetto Prezzemolo
- 1,8 l Brodo vegetale
- Bieta, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]
- pepe

## Istruzioni

Sfogliate e poi tritate finemente le foglie di prezzemolo. Tenetele da parte. Tostate delicatamente i pinoli in un padellino e mettete da parte anche questi.

Risciacquate il grano saraceno sistemato in un colino finché l'acqua di ammollo sarà trasparente. Scolatelo bene e tenetelo da parte.

Tritate finemente la cipolla e mettetela a stufare dolcemente in un tegame dai bordi alti con la metà del burro in modo che si appassisca senza prendere colore. Unite il grano saraceno, aumentate la fiamma e fatelo tostare per circa un minuto, finché inizierà a fare attrito con il fondo. Procedete la cottura come per un normale risotto, aggiungendo un mestolo di brodo bollente alla volta e mescolando fino a farlo assorbire (non versate altro brodo prima che il precedente sia stato assorbito).

Eliminate picciolo e semi dalle pere, lasciate la buccia, e tagliatele a cubettini. Versatele in una padella con il burro rimasto e saltatele per circa 5 minuti in modo che si ammorbidiscano leggermente. Salate e pepate leggermente.

Aggiungete i tre quarti delle pere dopo 15 minuti di cottura del grano saraceno, quindi proseguite per altri 5-8 minuti o finché il grano risulterà ben cotto.

Riducete il taleggio in dadini e amalgamate un terzo al grano saraceno appena levato dal fuoco, mescolando bene per farlo sciogliere completamente. Insaporite con il prezzemolo (tenendone un po' per decorare il piatto), una spolverata di pepe (salate solo se necessario) e aggiungete le pere tenute da parte. Dividete il grano saraceno risottato nelle fondine e cospargetelo con il restante taleggio. Completate con una spolverata di prezzemolo, pepe e i pinoli. Servite immediatamente.

## Medaglioni di zucca e ricotta al forno

### INGREDIENTI

- 400 g zucca già pulita
- 200 g ricotta
- q.b. noce moscata grattugiata
- q.b. sale
- q.b. olio d'oliva extravergine
- q.b. pangrattato
- qualche foglia salvia fresca

### ISTRUZIONI

Infornate a 180°C i pezzi di zucca già privati della buccia, su una teglia ricoperta di carta da forno. Fate cuocere e poi lasciate raffreddare. Mettete la zucca in una terrina e schiacciatela con i rebbi di una forchetta. Tritate la salvia molto finemente e aggiungetela insieme alla noce moscata e a un pizzico di sale, poi aggiungete anche la ricotta e mescolate bene, per ottenere una consistenza omogenea. Aggiungete del pangrattato e impastate ancora: per la quantità, regolatevi in base alle vostre preferenze, se volete dei medaglioni più morbidi ne userete meno, per farli più compatti invece ne occorrerà di più. Con l'aiuto di un coppa pasta, formate dei medaglioni e metteteli su una teglia ricoperta di carta da forno. Versate un filo d'olio d'oliva su tutti i medaglioni e infornate a 180°C per 15/20 minuti, girandoli con l'aiuto di una spatola.