

LE RICETTE PER **IL PANIERINO**

Ricette facili e deliziose con i prodotti Coop
#CUCINACONCOOPFI



coop.fi

IL PANIERINO

Un ricettario composto da 11 ricette
per colazioni, pranzi e merende condivise
con i biologi nutrizionisti di Rete Pas.

Le ricette proposte sono preparazioni più elaborate, che possono comunque essere inserite all'interno di una routine alimentare in cui si privilegiano scelte più semplici nella maggior parte delle occasioni. In alcuni momenti, come alternativa alle merende composte, è possibile scegliere una merenda più sfiziosa, seguendo comunque i principi generali indicati nel paragrafo dedicato alla merenda.

MANGIARE NON È MAI STATO COSÌ GOLOSO!

BUONI DENTRO.

Nei prodotti Coop c'è un mondo di bontà e qualità.



Alcune delle nostre linee



Protagonisti di questa avventura sono i prodotti a marchio Coop, un ampio assortimento che risponde a molteplici bisogni dei consumatori.

**Buoni, al passo con i tempi, in linea
con i valori Coop.**

MANGIARE BENE È PRENDERSI CURA DI SÉ

ROSANNA E LORENZO
I BIOLOGI NUTRIZIONISTI
DI RETE PAS CI INFORMANO:
COMPETENZA, ASCOLTO
E BENESSERE PERSONALIZZATO

*“Negli ambulatori Rete PAS,
affianchiamo ogni persona con
un approccio su misura e obiettivi
concreti sia per migliorare le proprie
abitudini alimentari,
sia per gestire una specifica condizione
di salute o supportare l'attività sportiva.
Ogni percorso viene progettato e
condiviso, valorizzando esigenze, stile
di vita e risultati attesi.
Un accompagnamento professionale
e continuo, costruito passo dopo
passo, per favorire un benessere
duraturo e consapevole.”*

Nelle pagine successive
troverete i nostri
suggerimenti.

RETE PAS



DOTT.SSA ROSANNA NUZZO

Biologa Nutrizionista presso Rete Pas

Biologa Nutrizionista, laureata con lode in Biologia della Nutrizione e iscritta all'Ordine dei Biologi della Toscana e dell'Umbria, la dott.ssa Rosanna Nuzzo accompagna adulti, adolescenti e bambini in percorsi nutrizionali costruiti sulle esigenze di ciascuno. Si occupa di **educazione alimentare e del supporto nutrizionale nelle diverse fasi della vita** e in numerose condizioni cliniche, come sovrappeso, obesità, diabete, ipertensione, disturbi gastrointestinali, gravidanza, allattamento, menopausa, allergie e intolleranze alimentari. Segue percorsi di **alimentazione vegetariana, vegana e nutrizione sportiva**. Completa ogni valutazione con l'analisi della **composizione corporea** tramite antropometria e bioimpedenziometria vettoriale (BIVA), per offrire un percorso accurato, personalizzato e orientato al benessere duraturo della persona.

DOTT. LORENZO ILARI

Biologo Nutrizionista presso Rete Pas

Biologo Nutrizionista e laureato in Scienze Motorie, il dott. Lorenzo Ilari unisce le competenze della **nutrizione** a quelle del **movimento, convinto che il benessere nasca dall'equilibrio tra una sana alimentazione e uno stile di vita attivo**. Grazie anche alla sua esperienza nel mondo dello sport, segue persone di tutte le età con percorsi nutrizionali pratici, sostenibili e personalizzati, aiutandole a fare **scelte consapevoli** sia a tavola che nella vita di tutti i giorni.



il PANIERino

Un piccolo pasto può diventare un'occasione per fare il pieno di energia e arrivare al pasto successivo con più equilibrio.

COME COMPORLO?

una fonte di carboidrati (cereali, pane, cracker, fette biscottate)

+

una fonte proteica (carne, pesce, uova, legumi) o di grassi buoni (frutta secca e semi)

+

frutta fresca per fibre, vitamine, minerali e acqua



LA MERENDA

Non serve eliminare gli alimenti preferiti: spesso basta cambiare un ingrediente, ridurre gli zuccheri aggiunti o aggiungere una fonte di fibre, proteine o grassi buoni.

INVECE DI

Biscotti molto zuccherati

Succo di frutta

Yogurt alla frutta

Crema dolce spalmabile

Crackers raffinati

Patatine o snack salati

PROVA CON

Fette biscottate integrali + crema 100% frutta secca

Frutta fresca intera + acqua

Yogurt bianco + frutta fresca

Crema 100% di mandorle, nocciole o arachidi

Crackers o pane integrale + hummus

Frutta secca non salata + frutta fresca

PERCHÉ È PIÙ EQUILIBRATO

Aggiunge fibre e una fonte di grassi/proteine

La frutta intera mantiene la fibra e favorisce una maggiore sazietà

Puoi controllare la dolcezza e scegliere la quantità di frutta

Riduce gli zuccheri e valorizza i grassi insaturi della frutta secca

Più fibre e, con l'hummus, anche una quota di proteine.

Un abbinamento semplice con grassi buoni, fibre e micronutrienti

01 CLASSICA

Pane o fette biscottate integrali
+ crema 100% di frutta secca
+ frutta di stagione

02 FRESCA

Vasetto di yogurt bianco o kefir
+ un quadratino di cioccolato fondente
+ una banana

03 EQUILIBRATA

Piccolo panino
+ salume magro
+ pomodorini datterini

04 PRATICA

Legumi tostati
+ manciata di frutta secca
+ frutta fresca disidratata

05 VEGETALE

Crackers integrali
+ hummus
+ bastoncini di carota o finocchio

06 GOLOSA

Pane integrale
+ ricotta
+ 1 velo di crema di frutta secca

PICCOLI ACCORGIMENTI

- Preferisci **frutta intera** rispetto a succhi e bevande zuccherate.
- Riduci le quantità di burro o sostituiscilo con olio EVO, olio di girasole alto oleico, burro ghee.
- Limita il più possibile lo **zucchero**.
- Per **yogurt e latticini**, scegli più spesso versioni naturali, greche, kefir o skyr.
- Cerca di sostituire i formaggi cremosi con ricotta light o fiocchi di latte.
- Quando scegli il **cioccolato**, meglio una percentuale elevata di cacao e porzioni moderate. Oppure sostituiscilo con cacao in polvere, granella di frutta secca o creme 100% frutta secca.
- La **frutta secca** è nutriente: va bene una piccola manciata.
- L'**acqua** resta la scelta più naturale per accompagnare la merenda.

LE DELIZIOSE RICETTE

scuola materna

colazione Plumcake allo yogurt e marmellata

08

pranzo Omelette con formaggio e insalatina

10

merenda Muffin di carote e mandorle

12

scuola primaria

colazione Cuscinetti di pesche

14

pranzo Miao burger

16

merenda Piada pizza dell'Orsetto Goloso

18

scuola secondaria

colazione Pancake al cacao e banana

20

pranzo Palline di sushi

22

merenda Cornetti rosa con formaggio

24

per tutti

pranzo Spaghettoni innamorati

26

merenda Barrette energetiche

28



scuola
materna



scuola
primaria



scuola
secondaria



per
tutti

PLUMCAKE ALLO YOGURT E MARMELLATA



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Ingredienti

350g
yogurt greco
200g
farina 00
120g
zucchero
70g
marmellata
50ml
olio di semi
50g
fecola di patate
3 uova
1 bustina
lievito per dolci
scorza di 1/2
limone
un pizzico di
sale

Preparazione

Preriscalda il forno a 180°C statico e prepara uno stampo per plumcake ungendolo e spolverizzando con della farina.

Monta uova e zucchero con un pizzico di sale fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.

Aggiungi man mano lo yogurt, l'olio e la scorza di mezzo limone.

Mescola la farina e la fecola di patate con il lievito e aggiungili al composto.

Versa metà del composto nello stampo.

Aggiungi la marmellata e copri con il restante composto.

Cuoci per circa 40 minuti.

Bilancia da cucina
digitale ALESSI

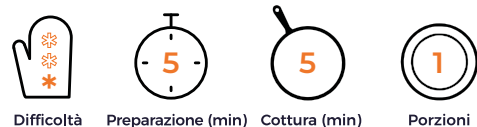
40 bollini + 19,00 €
oppure
40 bollini + 1.700 punti



**MARMELLATA BIO Vivi Verde
& YOGURT GRECO bianco
FiorFiore COOP**



OMELETTE CON INSALATINA E FORMAGGIO



Ingredienti

2 uova
30g
formaggio dolce a
fette
1 mazzetto
spinaci freschi
1 cucchiaino
latte
1 pizzico
sale
olio evo
insalata a piacere

per la decorazione
olive nere
peperone

Preparazione

Rompi le 2 uova in una ciotola e sbattile con una forchetta, aggiungendo il latte e un pizzico di sale.

Cuoci in una padella gli spinaci con un filo d'olio per pochi minuti finché non appassiscono.

Scalda una padellina con poco olio evo. Versa le uova e lascia cuocere finché i bordi si rassodano. Aggiungi al centro le fettine di formaggio e gli spinaci tritati. Con una spatola ripiega l'omelette e cuoci ancora qualche secondo.

Impiatta l'omelette con l'insalata come prato, crea l'occhio con una fettina di oliva nera, la codina con dell'insalata e becco e cresta con un pezzetto di peperone.

Servi con una fetta di pane integrale tostato.

Lunch box ALESSI

22 bollini + 10,00 €
oppure
22 bollini + 900 punti



**SPINACI BIO &
UOVA BIO**
Vivi Verde COOP



scuola
materna
○○○

MUFFIN DI CAROTE E MANDORLE



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Guarda il
video della
ricetta!

Ingredienti

200g **carote**40g **olio di semi**80g **zucchero****2 uova**

150g

mandorle tritate**100g farina 00****100ml latte**

due cucchiaini

lievito per dolci**un pizzico di sale**

Per il frosting

100g **formaggio****spalmabile****60g yogurt greco****naturale**carotine di
marzapane

Preparazione

Monta le uova con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi quindi l'olio e amalgama bene.

Grattugia finemente le carote e incorporale al composto. Unisci le mandorle, la farina, il lievito e, infine il latte, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo.

Distribuisci l'impasto nei pirottini per muffin, riempiendoli poco più della metà. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti o fino a quando i muffin saranno leggermente dorati.

Prepara il frosting mescolando gli ingredienti indicati e, una volta raffreddati i muffin, distribuiscilo sulla superficie formando un ciuffo.

Adagia sopra la carotina di marzapane.

Frullatore
personale
ALESSI

65 bollini + 32,00 €
oppure
65 bollini +
2.800 punti



scuola
materna
○○●

**LATTE FRESCO &
MANDORLE**
ORIGINE COOP

CUSCINETTI DI PESCHE



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Ingredienti

1 rotolo
pasta sfoglia rettangolare
200g
yogurt greco
1 **cucchiaino miele**
3
pesche fresche
1 cucchiaio
zucchero di canna
un pizzico
cannella
q.b.
cioccolato fondente per la decorazione

Preparazione

Sbollenta le pesche in abbondante acqua per circa 2 minuti. Togli le pesche con l'aiuto di una schiumarola e togli la buccia con un coltellino.

Mettile in un contenitore con coperchio e aggiungi lo zucchero di canna. Agita delicatamente in modo che lo zucchero si distribuisca su tutta la superficie delle pesche.

Dal rotolo di pasta sfoglia, taglia 6 rettangoli e bucali con una forchetta.

Mescola lo yogurt con il miele e la cannella e distribuisce al centro di ogni rettangolo. Chiudi i cuscineti piegando al centro i quattro angoli, poi appoggia su ogni cuscinetto una metà pesca.

Cuoci in forno ventilato per circa 30 minuti a 180°C. Una volta freddi, sciogli un pochino di cioccolato fondente e disegna delle faccine sulle pesche.

Bottiglia termica
ALESSI

18 bollini +
8,00 €
oppure
18 bollini +
700 punti

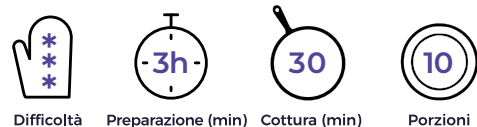


**MIELE MILLEFIORI
& PASTA SFOGLIA
COOP**

scuola
primaria
●○○



MIAO BURGER



Ingredienti

500g
farina 00
 300ml
latte
 40g
olio di semi
1 uovo + un tuorlo
 21g
lievito di birra
 10g **sale**
semi di sesamo

Per la farcitura

600g
hamburger di vitello
insalata
pomodori
olive nere

Preparazione

Scalda leggermente il latte e sciogli dentro il lievito. Versa nella planetaria la farina, aggiungi il latte con il lievito e l'uovo sbattuto e inizia a impastare.

Quando l'impasto sarà formato, incorpora l'olio e il sale e continua a lavorarlo per circa 10 minuti. Trasferiscilo in una ciotola leggermente unta, copri e lascia lievitare per circa 2 ore, fino al raddoppio.

Riprendi l'impasto, lavoralo brevemente e forma 10 panini, dando loro la forma con le orecchie. Disponili su una teglia rivestita di carta forno, copri e lascia lievitare per altri 30 minuti.

Spennella i panini con il tuorlo d'uovo, aggiungi qualche seme di sesamo e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.

Nel frattempo, cuoci gli hamburger in padella. Farcisci i panini con insalata, carne e fettine di pomodoro. Completa la decorazione creando occhi e musetto con le olive nere.

Bilancia da cucina digitale ALESSI

40 bollini + 19,00 €
 oppure
 40 bollini + 1.700 punti



scuola
 primaria
 ○●○

HAMBURGER DI VITELLO & OLIVE NERE COOP



PIADA PIZZA DELL'ORSETTO GOLOSO



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Guarda il
video della
ricetta!



Vassoio ALESSI

50 bollini + 28,00 €
oppure
50 bollini + 2.500 punti



Ingredienti

3
piadine integrali
2 cucchiari
passata di
pomodoro
60g
mozzarella per
pizza
olive nere
sale
olio evo
origano

Preparazione

Ritaglia dalla **piadina** la forma di un orsetto, aiutandoti con un piccolo cartoncino come sagoma.

Condisci la **passata di pomodoro** con un pizzico di **sale**, un filo di **olio extravergine di oliva** e un po' di **origano** secco.

Condisci la faccina con la **salsa di pomodoro** e aggiungi la **mozzarella** al centro.

Cuoci in forno preriscaldato a **200°C** per circa **10 minuti**.

Infine, ritaglia l'**oliva nera** per creare il musetto e gli occhi dell'orsetto.

**PIADINA INTEGRALE
& MOZZARELLA PER
PIZZA COOP**



scuola
primaria
○○●



PANCAKE AL CACAO E BANANA



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Guarda il
video della
ricetta!

Contenitore 80 cl
ALESSI

10 bollini + 4,50 €
oppure
10 bollini + 400 punti



Ingredienti

2 uova

1 banana

2 cucchiaini

farina 00

1 cucchiaino

cacao non

zuccherato

mezzo cucchiaino

lievito per dolci

3 cucchiaini

fiocchi d'avena fini

1 cucchiaino

crema di arachidi

1 pizzico

sale

olio di cocco

Preparazione

Schiaccia la **banana** fino a ottenere una purea, quindi aggiungi le **uova** e mescola bene.

In una ciotola, unisci la **farina**, i **fiocchi d'avena**, il **cacao**, un pizzico di **sale** e il **lievito**. Incorpora gli **ingredienti secchi** al composto di banana e uova, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo. Lascia riposare l'impasto per circa 15 minuti.

Scalda una padella antiaderente e ungila con un filo di **olio di cocco**. Versa l'impasto formando dei piccoli **pancakes** e cuocili per alcuni minuti per lato, fino a quando saranno dorati.

Servi i pancakes caldi e decorali con della **crema di arachidi** e fettine di **banana fresca**.

CREMA DI ARACHIDI
& BANANE SOLIDAL
COOP

scuola
secondaria

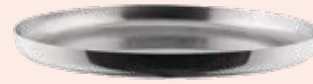
●○○



PALLINE DI SUSHI

Vassoio ALESSI

50 bollini + 28,00 €
oppure
50 bollini + 2.500 punti



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Guarda il
video della
ricetta!



Ingredienti

250g

riso per sushi

100g

cetrioli

4 gamberetti

2 fette

**salmone
affumicato**

1 cetriolo

1/2 avocado

fiori eduli

qualche **germoglio**

sesamo bianco e
nero

Per accompagnare

**salsa di soia e
wasabi se gradito**

Preparazione

Cuoci il **riso** come indicato
sulla confezione.

Con le mani bagnate crea delle palline
e farcisci ogni pallina a piacere con
salmone, gamberetti, cetriolo, avocado.
Puoi aggiungere anche carota, prosciutto
cotto, formaggio spalmabile, in base a ciò
che ti piace o quello che offre
il frigorifero.

Avvolgi ogni pallina stretta
con un quadratino di pellicola.

Fai riposare in frigorifero **per almeno
1 ora**.

Togli la pellicola e decora con **semi
di sesamo, fiori eduli e germogli**.

Servi con una piccola ciotolina
di salsa di soia.

**SALMONE NORVEGESE
LEGGERMENTE AFFUMICATO
& SALSA DI SOIA COOP**



scuola
secondaria
○○○



CORNETTI ROSA CON FORMAGGIO



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Ingredienti

275g
farina tipo 2
3g
lievito di birra
120g
barbabietola
1 uovo
25ml olio evo
5g sale
latte per
spennellare

Per la farcitura

200g
formaggio
spalmabile fresco
germogli
erbe aromatiche
fresche

Preparazione

Unisci nella planetaria la purea di barbabietola, l'uovo e l'olio. Aggiungi poco alla volta la farina setacciata, il lievito sbriciolato e il sale. Impasta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Lavora brevemente l'impasto sul piano di lavoro, poi trasferiscilo in una ciotola oliata, copri con pellicola e lascia lievitare per circa 1 ora, fino al raddoppio.

Stendi l'impasto su un piano infarinato e ricava 10 triangoli. Arrotolali partendo dalla base più larga verso la punta, formando i cornetti.

Disponili su una teglia rivestita di carta forno e lascia lievitare per un'altra ora. Spennella con il latte e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 12 minuti.

Lascia raffreddare i cornetti coperti con un panno umido, quindi farciscili con formaggio spalmabile fresco e germogli o erbe aromatiche a piacere.

Frullatore a
immersione
ALESSI

60 bollini + 30,00 €
oppure
60 bollini +
2.700 punti



**FARINA DI GRANO
TENERO & FORMAGGIO
SPALMABILE COOP**

scuola
secondaria
○○●



SPAGHETTINI INNAMORATI

Contenitore 410 cl

ALESSI

30 bollini + 12,00 €
oppure
30 bollini + 1.000 punti



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Ingredienti

160g
spaghetti integrali
240g
carne di vitello
40g
pangrattato
40g
parmigiano
1 uovo
200g
passata di pomodoro
2 cucchiaini
olio evo
poco sale
basilico
prezzemolo

Preparazione

In una ciotola unisci la carne macinata, il pangrattato, l'uovo, il parmigiano, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo, quindi forma delle piccole polpettine.

Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e fai rosolare le polpettine su tutti i lati. Quando saranno ben dorate, aggiungi la passata di pomodoro, un pizzico di sale e qualche fogliolina di basilico spezzettata con le mani. Copri e lascia cuocere a fuoco dolce fino a quando le polpettine saranno ben cotte.

Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala al dente e trasferiscila nella padella con il sugo e le polpettine. Mescola per amalgamare il tutto.

Servi ben caldo e completa con qualche fogliolina di basilico fresco.



PARMIGIANO REGGIANO
FiorFiore & **PASSATA DI**
POMODORO COOP

per
tutti
●○

BARRETTE ENERGETICHE



Difficoltà



Preparazione (min)



Cottura (min)



Porzioni

Guarda il
video della
ricetta!



Ingredienti

150g
fiocchi d'avena fini
100g
datteri
1 uovo
50g gocce di
cioccolato
fondente
3 cucchiaini
crema di mandorle
(100%)
1 cucchiaino
farina di cocco
1 cucchiaino
zucchero di canna
1 pizzico
cannella

Preparazione

Togli i noccioli ai datteri e frullali fino a ottenere un composto cremoso.

Trasferisci la purea di datteri in una ciotola e aggiungi la crema di mandorle e i fiocchi d'avena e l'uovo, amalgamando bene. Incorpora quindi la farina di cocco, lo zucchero, la cannella e le gocce di cioccolato, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo.

Distribuisci il composto su una teglia rivestita di carta forno e livellalo con il dorso di un cucchiaino.

Cuoci in forno statico preriscaldato a 175°C per circa 20 minuti.

Lascia raffreddare leggermente, quindi taglia il composto in barrette della dimensione desiderata.

FIOCCHI D'AVENA INTEGRALI
Vivi Verde BIO &
TAVOLETTA DI CIOCCOLATO
SOLIDAL COOP



Caraffa
ALESSI

12 bollini +
6,00 €
oppure
12 bollini +
500 punti



per
tutti



IL QUOTIDIANO CON STILE



ALESSI

dal 10 settembre al 18 novembre 2026

Scopri il design firmato Alessi per preparare,
gustare o portare con te le tue ricette.



**OGNI 15 € DI SPESA
1 BUONO COOP PER LA SCUOLA
+ 1 BOLLINO**