

# Ristorazione Scolastica

## RICETTARIO

Anno scolastico 2009 – 2010

### INDICE

INDICAZIONI GENERALI	<b>pag. 1</b>
SUGHI	<b>pag. 3</b>
PRIMI PIATTI	<b>pag. 3</b>
FOCACCE, PIZZE E TORTE SALATE	<b>pag. 9</b>
SECONDI PIATTI	<b>pag. 10</b>
CONTORNI	<b>pag. 15</b>
FRUTTA E DOLCI	<b>pag. 17</b>

Le **grammature indicate nel presente ricettario, intese per porzione, al crudo e al netto degli scarti**, sono state individuate per l'utenza della Scuola Primaria e rappresentano una media per la fascia di età 6-11 anni.

Nella fase di preparazione e distribuzione del pasto si raccomanda di modulare le grammature in funzione dell'età (riduzione del 5-10% per la fascia di età 3-6 anni; aumento del 15-20% per la fascia di età 11-14 anni), al fine di soddisfare i fabbisogni nutrizionali di tutti gli alunni e di evitare eccessivi scarti.

# INDICAZIONI GENERALI

Di seguito si elencano alcuni suggerimenti generali sulla gestione del menù scolastico che è opportuno adottare per adeguare la tabella dietetica a standard nutrizionali e organolettici; altri più specifici sono inseriti nelle sezioni corrispondenti.

- **GRASSI DA CONDIMENTO:** qualunque sia l'origine dei grassi (animali o vegetali) il loro consumo deve essere contenuto. E' bene orientare le scelte prevalentemente verso i grassi di origine vegetale, preferendo l'olio extra vergine di oliva, da utilizzarsi a crudo.

Si raccomanda di evitare l'uso di margarine e di altri prodotti contenenti grassi idrogenati (in quanto di qualità nutrizionale inferiore), di non utilizzare come metodo di cottura la frittura (le eventuali dorature andranno fatte al forno) e di non proporre prodotti prefritti (es.: patate prefritte, crocchette di patate surgelate, ecc.) a meno che non rappresentino un compromesso per far accettare alimenti solitamente poco graditi agli alunni (es.: bastoncini di pesce).

L'utilizzo del burro, in quantità ridotta, deve essere limitato alle preparazioni per le quali non possa essere sostituito con l'olio extra vergine di oliva (es.: crostate, pizzoccheri, ecc).

- **SALE:** utilizzare sale arricchito con iodio (sale iodurato e/o iodato). Si raccomanda comunque di ridurre l'aggiunta sia di sale che di esaltatori di sapidità ad elevato contenuto di sodio.

- **AROMI:** la scelta dell'aroma "giusto" per ogni piatto può essere il modo per trasformare una ricetta classicamente definita "sostanziosa" in un piatto a minor impatto calorico, cercando di privilegiare aromi vegetali come erbe aromatiche, succo di limone e spezie, rispetto ai condimenti alimentari a contenuto calorico (olio) e salino (dado o granulato). In sostituzione al dado in commercio è possibile preparare un trito fine di aromi quali cipolla, carote, zucchine, sedano, prezzemolo ed aglio sia da aggiungere alle diverse pietanze, sia per fare un saporito brodo vegetale con l'accortezza di filtrarlo prima del consumo.

- **PREPARAZIONI AL FORNO:** in questo tipo di preparazioni l'aggiunta di brodo vegetale, ed eventualmente della salsa di pomodoro durante la cottura, permette di preparare carni e verdure con il minimo quantitativo di condimento.

- **SECONDO PIATTO e CONTORNO:** si consiglia di **servirli in piatti separati** in modo da non creare accostamenti visivi e/o di sapori che possono risultare poco graditi ai bambini.

- **UTENSILI:** l'utilizzo di pentole antiaderenti permette di eseguire molte operazioni senza l'aggiunta di grassi, o di limitarne comunque il quantitativo.

- **FRUTTA:** si raccomanda di calendarizzare nel menù la frutta fresca in modo tale da garantire, nell'arco della settimana, una tipologia diversa ogni giorno a seconda della stagionalità (mele, pere, arance, kiwi, mandarini, banane, albicocche, prugne, pesche, uva, anguria, ecc.). Si consiglia di proporla come spuntino di metà mattina, al fine di promuoverne il consumo in sostituzione di altri alimenti, abitualmente consumati in questo momento della giornata, ad alto contenuto in grassi e zuccheri semplici.

## VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO AL CRUDO (g)</b>	<b>PESO AL COTTO (g)</b>	<b>Fattore di conversione crudo-cotto*</b>
<b>CEREALI E DERIVATI</b> (Bollitura)	Pasta di semola corta	70	140	2.0
	Pasta di semola lunga	70	170	2.4
	Riso brillato	70	180	2.6
	Pasta all'uovo secca	70	210	3.0
	Tortellini freschi	100	190	1.9
<b>LEGUMI</b> (Bollitura)	Piselli freschi / surgelati	100	90	0.9
	Fagioli secchi / Lenticchie secche	30	75	2.5
	Ceci secchi	30	90	3.0
<b>CARNI</b> (Arrostimento forno a gas)	Bovino / Suino / Pollo / Tacchino	70	50	0.7
<b>PESCI</b> (Arrostimento forno a gas)	Merluzzo / Sogliola	80	55	0.70

(Tabelle di composizione degli alimenti – appendice 1, I.N.R.A.N 2000)

\* fattore di conversione = valore per il quale moltiplicare il peso a crudo per ottenere il peso a cotto dell'alimento considerato

# SUGHI

## **Besciamella (per ½ litro) (\*):**

latte ½ litro, farina bianca g 50-60, sale fino, pepe e noce moscata q.b.

## **Pesto:**

olio extra vergine di oliva g 8, pinoli g 3, grana g 5, basilico q.b.

## **Ragù di carne:**

pomodori pelati g 80, carne bovina g 30, olio extra vergine di oliva g 3, trito di sedano, carota e cipolla q.b.

## **Salsa con pomodoro e besciamella:**

pomodori pelati g 60, besciamella g 40-50

## **Sugo di verdure miste (sugo vegetale):**

verdure miste g 80, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, trito di sedano, carota e cipolla q.b.

(\* Le preparazioni che prevedono l'utilizzo della besciamella non richiedono l'aggiunta di olio

# PRIMI PIATTI

## **PASTA E RISO**

**Nella bollitura di pasta o riso** è possibile arricchirne il sapore e il colore aggiungendo all'acqua di cottura spezie o aromi (es: lo zafferano nell'acqua di cottura del riso lo colora di giallo e lo insaporisce).

Se il sugo per il condimento prevede come ingrediente verdura e/o legumi è possibile frullarli sino ad ottenere una crema sia per migliorarne l'accettazione da parte dei bambini o anche solo per variarne la preparazione. (es: pasta alla crema di piselli, ecc.).

## **Pasta/Pasta tricolore/Riso agli aromi / olio e aromi / olio e zafferano:**

pasta di semola / pasta tricolore di semola /riso g 70, olio extra vergine di oliva g 5, , aromi / zafferano q.b., grana g 5

## **Pasta/Riso ai 4 formaggi:**

pasta di semola /riso g 70, un misto tra grana, fontina, emmenthal, gorgonzola g 40, latte q.b.

## **Pasta/Riso ai legumi:**

pasta di semola / riso g 70, legumi misti secchi g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e aromi q.b., grana g 5

## **Pasta/Riso al pesto:**

pasta di semola / riso g 70, pesto (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

## **Pasta/Riso con pomodoro e pesto:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 80, pesto (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

## **Pasta/Riso al pesto con patate e fagiolini:**

pasta di semola / riso g 60, pesto (*vedere ricetta sughi*), patate g 30, fagiolini g 30, grana g 5

## **Pasta/Riso al ragù di carne:**

pasta di semola / riso g 70, ragù di carne (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

## **Pasta/Riso al ragù di pesce:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 80, filetti di merluzzo/nasello/halibut/verdesca g 20, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo e aglio q.b.

## **Pasta/Riso con pesce , verdure e pinoli:**

pasta di semola / riso g 70, filetti di merluzzo/nasello (precedentemente lessato e sbriciolato) g 30, trito di carote sedano e cipolla g 30, olio extra vergine di oliva g 3, pinoli q.b., brodo vegetale q.b.

## **Pasta/Riso al sugo di verdure:**

pasta di semola / riso g 70, sugo di verdure miste (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

## **Pasta/Riso alla crema di carciofi e latte:**

pasta di semola / riso g 70, carciofi g 50 (da cuocere con g 40 di latte e frullare), olio extra vergine di oliva g 3, maggiorana q.b., grana g 5

**Pasta/Riso alla crema di melanzane:**

pasta di semola / riso g 70, melanzane g 50, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo e aglio q.b. (frullare finemente la salsa), grana g 5

**Pasta/Riso alla crema di peperoni e pomodoro:**

pasta di semola / riso g 70, peperoni g 50, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b. (frullare finemente la salsa), grana g 5

**Pasta/Riso alla crema di asparagi:**

pasta di semola / riso g 70, asparagi (frullati) g 50, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

**Pasta/Riso olio, prezzemolo e aglio:**

pasta di semola / riso g 70, olio extra vergine di oliva g 5, aglio e prezzemolo q.b., grana g 5

**Pasta/Riso al pomodoro:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b., grana g 5,

**Pasta/Riso con pomodoro e origano:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

**Pasta/Riso con pomodoro e basilico:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, basilico q.b., grana g 5

**Pasta/Riso con pomodoro, capperi e origano:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 100, olio extra vergine di oliva g 3, capperi e origano q.b., grana g 5

**Pasta/Riso con pomodoro e olive:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 100, olive g 10, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

**Pasta/Riso con pomodoro, olive e capperi:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 100, olive nere g 10, olio extra vergine di oliva g 3, aglio e capperi q.b., grana g 5

**Pasta/Riso con pomodoro e piselli:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 80, piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

**Pasta/Riso con verdure e piselli:**

pasta di semola / riso g 70, sugo con verdure miste (*vedere ricetta sughì*), piselli g 30, grana g 5

**Pasta/Riso con piselli e besciamella:**

pasta di semola / riso g 70, piselli g 30, besciamella (*vedere ricetta sughì*) g 40-50, grana g 5

**Pasta/Riso con pomodoro e tonno:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 80, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3

**Pasta/Riso con pomodoro, tonno, capperi e olive:**

pasta di semola / riso g 70, pomodori pelati g 80, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, capperi e olive q.b.

**Pasta/Riso con zucchini:**

pasta di semola / riso g 70, zucchini g 50, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

**Pasta/Riso con zucchini e zafferano:**

pasta di semola / riso g 70, zucchini g 50, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano q.b. , grana g 5

**Pasta/Riso in bianco con filetti di salmone e prezzemolo:**

pasta di semola / riso g 70, filetti di salmone g 20, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo, aglio e brodo vegetale q.b.

**Pasta/Riso in bianco con piselli:**

pasta di semola / riso g 70, piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

**Pasta/Riso in bianco con tonno e prezzemolo:**

pasta di semola / riso g 70, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo, aglio e brodo vegetale q.b.

**Pasta/Riso in bianco con tonno e piselli:**

pasta di semola / riso g 70, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale q.b.

**Pasta/Riso all'olio:**

pasta di semola / riso g 70, olio extra vergine di oliva g 5

**Pasta/Riso olio e grana:**

pasta di semola /riso g 70, olio extra vergine di oliva g 5, grana g 10

**Pasta con besciamella e verdure:**

pasta di semola g 70, besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 40-50, verdure miste g 50, grana g 5

**Pasta con besciamella e zafferano:**

pasta di semola g 70, besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 40-50, zafferano q.b., grana g 5

**Pasta al forno con besciamella e ragù di carne**

pasta di semola g 70, ragù di carne (*vedere ricetta sughi*), besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 40-50, grana g 5

**Pasta al forno con besciamella, pomodoro e fontina:**

pasta di semola g 70, pomodori pelati g 80, fontina g 20, besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 40-50, grana g 5

**Pasta con besciamella, zucchine e ricotta:**

pasta di semola g 70, zucchine g 50, ricotta g 20, besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 40-50, grana g 5

**Pasta con ricotta:**

pasta di semola g 70, ricotta g 20, latte g 20, noce moscata q.b. , grana g 5

**Pasta con ricotta e asparagi:**

pasta di semola g 70, asparagi (frullati) g 50, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

**Pasta con ricotta e spinaci:**

pasta di semola g 70, ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaio d'acqua di cottura della pasta), spinaci tritati g 50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

**Pasta con ricotta e piselli:**

pasta di semola g 70, ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaio d'acqua di cottura della pasta), piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b, aromi a piacere, grana g 5

**Pasta con ricotta e zucchine:**

pasta di semola g 70, ricotta g 20 (stemperata con qualche cucchiaio d'acqua di cottura della pasta), zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, grana g 5

**Pasta con pomodoro, ricotta e origano:**

pasta di semola g 70, pomodori pelati g 80, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

**Pasta con pomodoro e melanzane:**

pasta di semola g 70, pomodori pelati g 80, melanzane g 50, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

**Pasta con pomodoro, melanzane e mozzarella:**

pasta di semola g 70, pomodori pelati g 80, melanzane g 50, mozzarella g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

**Pasta con pomodoro e mozzarella:**

pasta g 70, pomodori pelati g 80, mozzarella g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b; eventualmente olive g 10, grana g 5

**Pasta con pomodoro, melanzane e ricotta:**

pasta di semola g 70, pomodori pelati g 80, melanzane g 50, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, origano q.b., grana g 5

**Pasta con zucca:**

pasta di semola g 70, zucca g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, aromi q.b., grana g 5

**Pasta con zucchine e scamorza:**

pasta di semola g 70, zucchine g 50, scamorza g 20, latte parz. scremato g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

**Pasta con porro e zucchine:**

pasta di semola g 70, zucchine g 50, porro g 20, latte parz. scremato g 20, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 5

# RISOTTI

**RISOTTO:** nella preparazione è possibile tostare il riso tal quale a fiamma viva, senza utilizzare il soffritto, ed insaporirlo a fine cottura mantecando con cipolla finemente tritata e olio di oliva. Se la preparazione prevede come ingrediente verdura e/o legumi è possibile frullarli sino ad ottenere una crema sia per migliorarne l'accettazione da parte dei bambini o anche solo per variane la preparazione. (es: risotto alla crema di fagioli, alla crema di asparagi, ecc.). Nella preparazione del risotto è possibile sostituire il riso con l'orzo e fare un "orzotto".

Per la preparazione del **brodo vegetale** si consiglia di far bollire in acqua leggermente salata le verdure fresche e gli aromi evitando l'utilizzo dei preparati per brodo; tali prodotti contengono spesso ingredienti il cui consumo nei bambini andrebbe limitato (grassi idrogenati, glutammato monosodico, ecc) ed inoltre contengono spesso ingredienti che devono essere eliminati in molte diete speciali (lattosio, grassi non specificati, ecc) e che pertanto rendono più difficoltosa la gestione delle stesse.

## **Risotto agli aromi / Risotto saltato agli aromi / alle erbe:**

riso g 70, cipolla, olio extra vergine di oliva g 5, brodo vegetale, trito di carote, sedano, cipolla, aromi q.b. grana g 5

## **Risotto allo zafferano/alla milanese:**

riso g 70, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto alla parmigiana:**

riso g 70, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 20, cipolla e brodo vegetale q.b.

## **Risotto al limone:**

riso g 70, succo di limone, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, prezzemolo e cipolla q.b., grana g 5

## **Risotto al curry e mele:**

riso g 70, mele golden g 30, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale e curry q.b., grana g 5

## **Risotto bianco:**

riso g 70, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con asparagi:**

riso g 70, punte di asparagi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con carciofi:**

riso g 70, carciofi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con erbe:**

riso g 70, erbe tritate g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con fagioli:**

riso g 70, fagioli borlotti secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla, prezzemolo q.b., grana g 5

## **Risotto con fontina ed erbe:**

riso g 70, erbe g 50, fontina g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con formaggio e aromi:**

riso g 70, formaggio (asiago, montasio, scamorza) g 20, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, zafferano, foglia di alloro, trito con carote, sedano, cipolla, prezzemolo, rosmarino q.b., grana g 5

## **Risotto con formaggio e zucchine:**

riso g 70, zucchine g 50, formaggio (asiago, montasio, scamorza) g 20 (aggiungere il formaggio a fine cottura nella mantecatura), olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b., grana g 5

## **Risotto con piselli:**

riso g 70, piselli g 40, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con peperoni:**

riso g 70, peperoni g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con peperoni e scamorza:**

riso g 70, peperoni g 50, scamorza g 20, olio extra vergine d'oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con petto di pollo:**

riso g 70, petto di pollo a pezzetti g 30, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla, prezzemolo, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **Risotto con pomodoro:**

riso g 70, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale, aromi q.b., grana g 5

**Risotto con pomodoro e fagioli:**

riso g 70, pomodori pelati g 80, fagioli cannellini secchi g 15, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale, aromi q.b., grana g 5

**Risotto con tonno:**

riso g 70, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere, brodo vegetale q.b.

**Risotto con verdure:**

riso g 70, verdure miste g 50, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b. aromi a piacere, grana g 5

**Risotto con verdure e piselli:**

riso g 70, verdure miste g 50, piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b. aromi a piacere, grana g 5

**Risotto con zucca:**

riso g 70, zucca g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Risotto con zucchini:**

riso g 70, zucchini g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Risotto con zucchini e zafferano:**

riso g 70, zucchini g 50, olio extra vergine di oliva g 3, zafferano, cipolla, brodo vegetale, q.b., grana g 5

## ALTRI PRIMI PIATTI ASCIUTTI

**Polenta:**

farina di polenta g 60-70; sale q.b.

**Cannelloni ricotta e spinaci:**

pasta secca all'uovo g 50, ricotta g 40, spinaci g 100, besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 90-100, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla e aromi q.b., grana g 5

**Gnocchi al pesto:**

gnocchi g 200, pesto (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

**Gnocchi al pomodoro:**

gnocchi g 200, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, basilico q.b., grana g 5

**Gnocchi con pomodoro e pesto:**

gnocchi g 200, pomodori pelati g 80, pesto (*vedere ricetta sughi*), olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, basilico q.b., grana g 5

**Gnocchi al ragù di carne:**

gnocchi g 200, ragù di carne (*vedere ricetta sughi*), grana g 5

**Gnocchi con pomodoro e ricotta:**

gnocchi g 200, pomodori pelati g 80, ricotta g 20, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, basilico q.b., grana g 5

**Gnocchi alla romana olio e salvia:**

gnocchi alla romana surgelati g 100, olio extra vergine di oliva g 5, salvia q.b., grana g 5

**Lasagne al pesto:**

pasta secca all'uovo g 50, pesto (*vedere ricetta sughi*), besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 90-100, ricotta g 20, grana g 5

**Lasagne al ragù di carne / lasagne al forno:**

pasta secca all'uovo g 50, ragù di carne (*vedere ricetta sughi*), besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 90-100, grana g 5

**Lasagne al sugo di verdure:**

pasta secca all'uovo g 50, sugo di verdure miste (*vedere ricetta sughi*), besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 90-100, grana g 5

**Pasta al gratin con besciamella, formaggio e piselli:**

pasta g 70, pomodori pelati g 80, caciocavallo o fontina g 20, piselli g 20, besciamella (*vedere ricetta sughi*) g 40-50, grana g 5

**Pizzoccheri della Valtellina:**

pizzoccheri g 50, fontina g 20, coste g 40, patate g 40, verze g 40, burro g 10, salvia q.b., grana g 5

**Pisarei e fasö:**

pisarei g 100, fagioli secchi g 20, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla q.b., grana g 5

**Ravioli/Tortelloni di magro / di carne al pomodoro:**

ravioli di magro/di carne g 100, pomodori pelati g 80, olio extra vergine di oliva g 3, basilico q.b., grana g 5

**Ravioli/Tortelloni di magro / di carne olio e salvia:**

ravioli di magro/di carne g 100, olio extra vergine di oliva g 5, salvia q.b., grana g 5

**Cous-cous con le verdure**

Cous-cous precotto g 50 condito con verdure stufate: verdure miste g 100 ( peperoni, melanzane, carote, zucchine, fagiolini, cipolla), pomodori pelati g 80, ceci g 20, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

**Insalata d'orzo al pesto con fagiolini e pomodori:**

orzo perlato secco g 40, fagiolini g 30, pomodoro fresco g 30, pesto (*vedere ricetta sugh*), olio extra vergine di oliva g 3

**Insalata di riso/di pasta con formaggio, piselli, tonno, pomodori:**

riso/pasta g 60, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 20, piselli g 20, tonno g 20 (al naturale o all'olio d'oliva ben sgocciolato), pomodori a dadini g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi, q.b. Eventuale aggiunta di olive g 10, mais g 20, sottaceti g 20, aromi q.b.

**Pasta fredda con formaggio e verdure fresche:**

pasta g 70, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 30, verdure fresche miste g 80, olio extra vergine di oliva g 5, basilico q.b. Eventuale aggiunta di olive nere g 10

**Pasta fredda con formaggio, tonno, pomodori e mais:**

pasta g 70, formaggio (mozzarella, scamorza, edamer) g 20, tonno all'olio d'oliva g 20, pomodori freschi g 40, mais g 20, olio extra vergine di oliva g 5, basilico q.b. Eventuale aggiunta di olive nere g 10

## PRIMI PIATTI IN BRODO

Per la preparazione del **brodo vegetale** si consiglia di far bollire in acqua leggermente salata le verdure fresche e gli aromi evitando l'utilizzo dei preparati per brodo; tali prodotti contengono spesso ingredienti il cui consumo nei bambini andrebbe limitato (grassi idrogenati, glutammato monosodico, ecc) ed inoltre contengono spesso ingredienti che devono essere eliminati in molte diete speciali (lattosio, grassi non specificati, ecc) e che pertanto rendono più difficoltosa la gestione delle stesse.

**Crema/passato/minestra di verdure, legumi e patate con pasta/riso/crostini/orzo:**

misto di verdure, patate e legumi g 180, pasta/riso/crostini/orzo perlato g 30, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, aromi q.b., grana g 5

**Crema/passato/minestra di legumi misti e patate con pasta/riso/crostini/orzo:**

legumi misti secchi g 30 (*oppure* legumi misti freschi/surgelati g 100), patate g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Crema/ passato di fagioli/lenticchie/ceci/piselli e patate con pasta/riso/crostini/orzo:**

fagioli secchi/lenticchie secche/ceci secchi g 30/piselli g 100, patate g 30, pasta/riso/crostini/orzo perlato g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Crema/Minestra di patate con pasta/riso/crostini:**

patate g 150, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, cipolla, alloro q.b., grana g 5

**Crema/minestra di carote e patate con pasta/riso/crostini:**

carote g 100, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, sedano e prezzemolo q.b., grana g 5

**Crema/minestra di zucchine e patate con pasta/riso/crostini:**

zucchine g 100, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, carota, cipolla q.b., grana g 5

**Crema/minestra di patate e porri con pasta/riso/crostini:**

porri g 60, patate g 80, pasta/riso/crostini g 30, olio extra vergine di oliva g 2, grana g 5

**Minestra di pasta/riso/orzo e ceci:**

ceci secchi g 30, pasta/riso/orzo perlato g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Minestra di pasta/riso/orzo e fagioli:**

fagioli secchi g 30, pasta/riso/orzo perlato g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Minestra di pasta/riso/orzo e lenticchie:**

lenticchie secche g 30, pasta/riso/orzo perlato g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Minestra di pasta/riso, piselli e patate:**

piselli g 100, patate g 30, pasta/riso g 30, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Minestra di riso, patate e prezzemolo:**

riso g 30, patate g 80, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla, prezzemolo tritato, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Minestra di riso, verza e patate:**

riso g 30, verza g 50, patate g 40, olio extra vergine di oliva g 2, cipolla q.b., grana g 5

**Minestra d'orzo, patate e verdure:**

orzo perlato g 30, patate g 40, porri g 20, carote g 40, olio extra vergine di oliva g 2, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Pastina di semola in brodo:**

pastina di semola g 30, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Tortellini di carne in brodo:**

tortellini freschi al ripieno di carne g 100, brodo vegetale q.b., grana g 5

**Zuppa toscana con cereali e legumi misti:**

Cereali e legumi misti (orzo, farro, lenticchie, fagioli, azuki, ecc) g 60, olio extra vergine di oliva g 2, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b., grana g 5

## **FOCACCE, PIZZE, TORTE SALATE**

### **FOCACCE e TORTE SALATE**

**Focaccia semplice:**

farina g 80, lievito di birra g 5, olio extra vergine di oliva g 10

**Focaccia farcita con formaggio e prosciutto cotto:**

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 30, prosciutto cotto g 20, olio extra vergine di oliva g 10

**Focaccia con formaggio:**

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 50, olio extra vergine di oliva g 10

**Focaccia con formaggio e zucchine:**

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 40, zucchine stufate o grigliate g 30, olio extra vergine di oliva g 10

**Focaccia con formaggio, pomodoro fresco e basilico:**

farina g 80, lievito di birra g 5, formaggio (fontina, emmenthal) g 40, pomodoro a fettine g 20, olio extra vergine di oliva g 10, basilico q.b.

**Torta salata con erbe e formaggio:**

pasta da pane g 70, erbe g 40, formaggio (fontina, emmenthal) g 30, uova g 10, olio extra vergine di oliva g 3

### **PIZZE**

**Pizza margherita:**

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

**Pizza con prosciutto e formaggio:**

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, mozzarella g 40, prosciutto cotto/crudo g 20, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

**Pizza senza formaggio:**

pasta per pizza g 100-120, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

**Pizza bianca:**

pasta per pizza g 100-120, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

**Pizza bianca con pomodoro fresco e olive:**

pasta per pizza g 100-120, mozzarella g 40, olio extra vergine di oliva g 5, olive q.b., origano q.b.

# SECONDI PIATTI

## CARNE

**CARNI:** è opportuno variare le diverse tipologie di carni proposte, scegliendo tra i tagli a minor contenuto in grassi (es.: petto di pollo o tacchino, fesa di vitellone, lonza di maiale, ecc.).

**Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone (agli aromi):**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla q.b., (aromi a piacere)

**Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone con capperi:**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, aceto, capperi ed origano q.b (aggiungere a fine cottura al fondo l'aceto ed il battuto di capperi ed origano)

**Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone alle mele:**  
carne g 70, mele a cubetti g 50, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla, chiodi di garofano q.b.

**Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone alle olive:**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, olive q.b.

**Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone alle verdure:**  
carne g 70, verdure miste g 40-50, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere

**Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone al latte:**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, latte parz. scremato q.b.

**Arrosto di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone al limone:**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, limone e aromi q.b.

**Brasato/ Stufato:**  
manzo/vitellone g 70, pomodori pelati g 90-120, olio extra vergine di oliva g 3, sedano, carote, cipolla q.b.

**Cosce/Fettine di pollo al rosmarino/ aromatizzate:**  
pollo g 70 (con osso g 110-120), olio extra vergine di oliva g 3, rosmarino/aromi a piacere

**Cotoletta di pollo/tacchino/vitello/lonza al forno:**  
carne g 70, uova g 5-10, pangrattato g 10-15, olio extra vergine di oliva g 3

**Crocchette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone con patate:**  
carne g 70, grana g 5, uova g 5-10, patate g 20, pangrattato g 10-15, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

**Fettine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone con yogurt:**  
carne g 70, yogurt al naturale g 30, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, prezzemolo q.b.

**Fettina di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone (agli aromi):**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3 (aromi q.b.)

**Fettine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone al pomodoro:**  
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale, cipolla e aromi q.b.

**Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone (con aromi):**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3 (aromi q.b.)

**Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone al pomodoro:**  
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

**Hamburger di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone alle verdure / agli asparagi:**  
carne g 70, verdure miste tritate / punte di asparagi g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

**Macinata/bruscitt di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:**  
carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, brodo vegetale e aromi a piacere

**Macinata/bruscitt di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone al pomodoro:**  
carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, aromi a piacere

**Petto/fusi di pollo o tacchino agli aromi (al limone / allo zafferano):**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, rosmarino e salvia q.b. (succo di limone q.b. / brodo vegetale, cipolla e zafferano q.b.)

**Polpette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:**

carne g 70, uova g 5, olio extra vergine di oliva g 3, prezzemolo q.b., pangrattato g 10-15, eventuale aggiunta di brodo vegetale

**Polpette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone al pomodoro:**

carne g 70, uova g 5, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, prezzemolo q.b.

**Polpette di lonza / manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone alle verdure / agli asparagi:**

carne g 70, uova g 5, trito di verdure miste / punte di asparagi g 50, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, aromi q.b.

**Polpettone di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone (alle erbe):**

carne g 70, uova g 5, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, farina g 10, cipolla, sedano, carote, brodo vegetale q.b., (erbe aromatiche: timo, maggiorana, prezzemolo, rosmarino q.b.)

**Polpettone di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone ai piselli:**

carne g 70, uova g 5, piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, farina g 10, cipolla, sedano, carote, brodo vegetale q.b.

**Rollè di lonza / manzo / tacchino / vitello / vitellone con formaggio**

carne g 70, uova g 5, formaggio (italico, mozzarella, scamorza, ricotta) g 20-30, olio extra vergine di oliva g 3, grana g 10

**Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone al limone/all'arancia**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, limone/arancia, rosmarino e salvia q.b.

**Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone profumate agli aromi:**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, brodo vegetale, aromi q.b.

**Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone al latte:**

carne g 70, latte g 30-40, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, aromi a piacere

**Scaloppine di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone alle mele:**

tacchino g 70, mele g 50, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10

**Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone:**

carne g 70, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano, brodo vegetale q.b.

**Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone con patate e verdure**

carne g 70, patate g 80, verdure miste g 50, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano, brodo vegetale q.b.

**Spezzatino/bocconcini di lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone al pomodoro:**

carne g 70, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 3, cipolla, sedano, carote e chiodi di garofano q.b.

**Spezzatino/ bocconcini di lonza / pollo / tacchino / vitello / vitellone con germogli di soia e mandorle:**

carne g 70, germogli di soia g 15, mandorle tostate g 5, olio extra vergine di oliva g 3, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale q.b.

**Spiedini di carne (lonza /manzo / pollo / tacchino / vitello / vitellone):**

carne g 70, peperoni g 30, olio extra vergine di oliva g 3, aromi q.b.

## PESCE

**PESCE:** al fine di aumentare il consumo di prodotti ittici in ambito di ristorazione scolastica, di seguito si elencano alcune scelte strategiche da adottare per migliorarne il grado di accettazione:

- variare le tipologie proposte (es.: nasello, merluzzo, sogliola, palombo, tonno, cernia, pesce spada, filetti di trota, halibut, verdesca, ecc.);
- proporre diverse modalità di preparazione (es.: dorato, al forno, hamburger, crocchette, tortino, ecc.);
- inserirlo all'interno di primi piatti (es.: pasta al ragù di pesce, risotto al tonno).

**Pesce (sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) al forno / in teglia (con aromi / al limone e prezzemolo / allo zafferano):**

Pesce g 90, olive q.b.,olio extra vergine di oliva g 3 (aromi tritati: prezzemolo, timo, maggiorana, aglio, ecc q.b. / limone e prezzemolo q.b. / zafferano e brodo vegetale q.b.)

**Pesce** (sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **con olive e capperi:**

pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, olive nere g 10, capperi, aglio e prezzemolo q.b.

**Pesce** (sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **con pomodoro e olive:**

Pesce g 90, pomodori pelati g 60, olive nere g 10, olio extra vergine di oliva g 3, capperi, origano q.b.

**Pesce** (sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **dorato al forno:**

Pesce g 90, uova g 5-10, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15

**Pesce** (sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **gratinato al prezzemolo:**

Pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, pangrattato g 10-15, trito di prezzemolo e aglio q.b.

**Pesce** (sogliola/nasello/platessa/palombo/merluzzo/pesce spada/halibut/trota salmonata/verdesca/cernia) **infarinato (con succo di limone):**

Pesce g 90, olio extra vergine di oliva g 3, farina g 10, brodo vegetale (con succo di limone)

**Tortino/crocchette/polpettine/hamburger di nasello/platessa/merluzzo/tonno e patate al forno:**

pesce g 60, patate g 60, uovo g 10, olio extra vergine di oliva g 3, pane grattugiato g 10-15, aromi q.b.

**Bastoncini di merluzzo/totano al forno:**

bastoncini di pesce g 90 (n°3), limone q.b.

## UOVA

**FRITTATA:** qualora la frittata al forno non sia gradita, laddove fattibile, si potrà utilizzare una padella antiaderente, coperta e a fiamma molto bassa, purché venga utilizzata una quantità minima di olio e venga ben cotta da entrambe i lati.

**Frittata:**

uova g 50, grana g 10, latte g 10

**Frittata alle erbe aromatiche / al prezzemolo:**

uova g 50, grana g 10, latte g 10, basilico, prezzemolo, timo e maggiorana q.b.

**Frittata al formaggio (con erbe aromatiche):**

uova g 50, formaggio (italico, ricotta, mozzarella) g 20, grana g 5, latte g 10 (basilico, prezzemolo, timo, maggiorana q.b.)

**Frittata con patate:**

uova g 50, patate g 60, grana g 10, latte g 10

**Frittata con patate e formaggio:**

uova g 50, patate g 50, formaggio (italico, ricotta, mozzarella) g 20, grana g 5, latte g 10

**Frittata al pomodoro:**

uova g 50, pomodori g 80, olive a rondelle g 10, grana g 10, prezzemolo e aglio q.b.

**Frittata con spinaci / con zucchine / con carote / con asparagi / con fagiolini / con erbette:**

uova g 50, spinaci/zucchine/carote/punte di asparagi/fagiolini/erbette g 50, grana g 10, latte g 10, cipolla e aromi q.b.

**Frittata con verdure:**

uova g 50, verdure miste g 50, grana g 10, latte g 10

**Omelette / Uova strapazzate:**

uova g 50

**Rollè di frittata con formaggio:**

uova g 50, formaggio (ricotta, mozzarella, italico) g 30, grana g 5, latte g 10

**Rollè di frittata con formaggio e spinaci:**

uova g 50, spinaci g 50, formaggio (ricotta, mozzarella, italico) g 20, grana g 5, latte g 10

**Uova strapazzate al pomodoro:**

uova g 50, pomodori pelati g 80

## ALTRI SECONDI PIATTI

### **Formaggio dorato al forno:**

scamorza g 60, uova g 5-10, pangrattato g 15, olio extra vergine di oliva g 2

### **Involtini di prosciutto e formaggio:**

prosciutto cotto g 20, formaggio (mozzarella, fontina, italico, ricotta) g 40

### **Gateau di patate con formaggio:**

patate g 90, formaggio (caciocavallo/italico/scamorza) g 30, uova g 10, grana g 5, pangrattato g 10, noce moscata q.b.

### **Gateau di patate con zucchine e formaggio:**

patate g 90, zucchine g 30, formaggio (caciocavallo/italico/scamorza) g 15, uova g 10, grana g 5, pangrattato g 10, noce moscata q.b.

### **Tortino / Crocchette al forno di patate:**

patate g 80, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, noce moscata q.b.

### **Tortino / Crocchette al forno di patate e erbe:**

patate g 80, biette o erbe g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

### **Tortino / Crocchette al forno di patate e fagiolini:**

patate g 80, fagiolini g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, maggiorana, cipolla q.b.

### **Tortino / Crocchette al forno di patate e formaggio:**

patate g 80, formaggio (mozzarella, fontina, italico, ricotta) g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, noce moscata q.b.

### **Tortino / Crocchette al forno di patate e piselli:**

patate g 80, piselli g 30, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15

### **Tortino / Crocchette al forno di patate, ricotta e spinaci:**

ricotta g 40, patate g 20, spinaci g 60, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, noce moscata q.b.

### **Tortino / Crocchette al forno di patate e verdura:**

verdure miste g 100, patate g 40, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, aromi q.b.

### **Tortino / Crocchette al forno di patate, verdura e formaggio:**

patate g 40, formaggio (italico, fontina, ricotta) g 30, verdure miste g 80, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, noce moscata q.b.

### **Tortino di ricotta e spinaci**

ricotta g 50, spinaci g 60, uova g 20, grana g 10, pangrattato, noce moscata q.b.

### **Tortino / Crocchette al forno di riso e formaggio:**

riso g 20 (riso cotto g 50), formaggio (fontina/mozzarella/italico) g 20, uova g 15, grana g 5, pangrattato g 15, noce moscata e prezzemolo q.b.

### **Zucchine ripiene con tonno e grana:**

zucchine g 150, tonno g 30, pane raffermo bagnato nel latte g 30, uova g 15, grana g 10, prezzemolo e aromi q.b.

### **Tortino di miglio con ricotta e zucchine**

Miglio g 40 \*, zucchine julienne g 30, ricotta g 20, uova g 10, grana g 10, aromi q.b

\* Prima della cottura il miglio in chicchi va lavato con l'acqua fredda. Dopo alcuni lavaggi va scolato accuratamente e messo in padella a tostare. Nel frattempo va messa a bollire l'acqua necessaria per la cottura del miglio (almeno il doppio come volume). Versare l'acqua bollente nella pentola in cui è stato tostato il miglio e portare ad ebollizione a fiamma alta. Una volta raggiunta l'ebollizione, abbassare la fiamma, salare e lasciare cuocere per almeno 20 minuti a fuoco lento, coperto.

## SECONDI PIATTI FREDDI

**Affettato di tacchino:** g 70

**Prosciutto cotto:** g 40

**Prosciutto crudo:** g 40

**Bresaola olio e limone:**

bresaola g 40, olio extra vergine di oliva g 5, limone e prezzemolo q.b.

**Formaggi:**

- ricotta g 100
- mozzarella, primo sale, scamorza, crescenza e altri formaggi freschi g 80
- taleggio, fontina, emmenthal, provolone, bel paese, caciocavallo g 60
- raspadura/ grana g 40/ 50

**Affettati e formaggi misti:**

metà porzione di affettati e metà porzione di formaggi

**Insalata caprese:**

mozzarella g 80, pomodori g 150, olio extra vergine di oliva g 5, origano q.b.

**Insalata mista estiva con mozzarella:**

verdure miste (insalata a foglia, carote e zucchine a julienne, cetrioli, sedano bianco, ravanelli, peperoni rossi e gialli) g 150, mozzarella g 80, olio extra vergine di oliva g 5

**Insalatona con patate, tonno:**

verdure miste (insalata a foglia, pomodori, fagiolini, carote) g 120, patate g 30, tonno ben sgocciolato g 60, olio extra vergine di oliva g 5

**Tonno / filetti di sgombro al naturale:**

tonno / filetti di sgombro sgocciolati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, limone e prezzemolo q.b.

**Tonno / filetti di sgombro sott'olio:**

tonno / filetti di sgombro ben sgocciolati g 60, limone e prezzemolo q.b.

# CONTORNI

I contorni prevederanno l'alternanza di verdure cotte (finocchi, zucchine, carote, fagiolini, verze, spinaci, cavolfiori, broccoli, peperoni, coste, ecc.), verdure crude (finocchi, carote, insalate a foglia, radicchio, pomodori, sedano, cetrioli, ecc.) e legumi (fagioli di vario tipo, lenticchie, ceci, piselli, ecc.). Per quanto riguarda i contorni cotti si raccomanda di alternare i **metodi di cottura** (verdure lessate o cotte al forno) e le **modalità di preparazione** (verdure gratinate, con besciamella, con olio e aromi, in umido con pomodoro, ecc.) tenendo conto principalmente del gradimento dei piccoli utenti.

E' consigliabile inoltre proporre periodicamente un "**buffet di verdura**"; tale preparazione è costituita da almeno 3 tipologie di verdure e 1 tipologia di legumi variando di volta in volta nella tipologia e nella loro presentazione (es: carote a bastoncino, carotine baby, carote a rondelle, carote a julienne) al fine di accrescere la curiosità dei bambini anche attraverso stimoli visivi e migliorare pertanto l'accettazione dei vegetali.

## CONTORNI COTTI

### **Broccoletti saltati:**

broccoletti g 150, aglio e prezzemolo q.b., olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi)

### **Broccoletti/Cavolfiori/Finocchi/Fagiolini/ Erbette/Spinaci in besciamella:**

verdura g 150, besciamella (*vedere ricetta sugh*), grana g 5

### **Broccoletti/Cavolfiori/Finocchi/Fagiolini/Erbette/Zucchine/Spinaci gratinati con grana al forno:**

verdura g 150, grana g 10, olio extra vergine di oliva g 5

### **Carote/Zucchine/Erbette/Spinaci lessati:**

verdura g 150, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

### **Carote e fagiolini in insalata**

carote g 70, fagiolini g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

### **Carote e piselli in insalata**

carote g 70, piselli g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi a piacere

### **Fagiolini in insalata:**

fagiolini g 150, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi o freddi), limone o aceto

### **Fagiolini e mais:**

fagiolini g 120, mais 30 g, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire caldi o freddi)

### **Fagiolini con pinoli e menta:**

fagiolini g 150, pinoli sgusciati g 15, olio extra vergine di oliva g 5, foglioline di menta o basilico q.b.

### **Fagiolini / zucchine con pomodoro e aromi:**

fagiolini / zucchine g 120, pomodori pelati g 60, olio extra vergine di oliva g 5, carota, cipolla e prezzemolo tritati q.b.

### **Finocchi al forno:**

finocchi g 150, olio extra vergine di oliva g 5

### **Peperonata:**

peperoni g 120, pomodori pelati g 40-60, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e aromi q.b.

### **Peperoni e melanzane al forno:**

peperoni g 80, melanzane g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

### **Ratatouille / Misto di verdure al forno / Macedonia di verdure cotte:**

verdure miste g 100 (peperoni, carote, zucchine, fagiolini), patate g 30, piselli g 20, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

### **Zucchine e peperoni al forno:**

peperoni g 80, zucchine g 80, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

### **Zucchine trifolate/agli aromi:**

zucchine g 150, olio extra vergine di oliva g 5, prezzemolo/aromi q.b.

### **Zucchine in carpaccio:**

zucchine tagliate a fettine sottili g 120, grana a scaglie g 10, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire fredde)

### **Insalata di ceci con prezzemolo:**

ceci secchi g 30, olio extra vergine di oliva g 5, prezzemolo q.b.

**Fagioli/Lenticchie/Piselli al pomodoro:**

fagioli/lenticchie/piselli secchi g 30 (o piselli surgelati g 100), pomodori pelati g 50-60, olio extra vergine di oliva g 5

**Fagioli/Lenticchie/Piselli lessati:**

fagioli/lenticchie/piselli secchi g 30 (o piselli surgelati g 100), olio extra vergine di oliva g 5

**Fagioli cannellini in insalata/con prezzemolo:**

fagioli cannellini secchi g 30, olio extra vergine di oliva g 5 (da servire freddi), aromi/prezzemolo q.b.

**Fagioli cannellini/Piselli in purea:**

fagioli/lenticchie/piselli secchi g 30 (o piselli surgelati g 100), latte g 30-40, grana g 5, burro g 5, noce moscata q.b..

**Piselli saltati:**

piselli g 100, olio extra vergine di oliva g 5, cipolla e aromi q.b.

**Piselli alle mandorle**

piselli g 100, cipolla tritata e latte q.b., mandorle tostate tritate g 10, olio extra vergine di oliva g 5

**Patate, peperoni e zucchine:**

patate g 50, peperoni g 50, zucchine g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

**Patate e carote / fagiolini:**

patate g 60, carote/fagiolini g 50, olio extra vergine di oliva g 5, aromi q.b.

**Patate al forno:**

patate g 120, olio extra vergine di oliva g 5, rosmarino e salvia q.b.

**Patate lessate/all'olio / prezzemolate:**

patate g 120, olio extra vergine di oliva g 5, ev. prezzemolo

**Purè di patate:**

patate g 100, latte g 30-40, grana g 5, burro g 5, noce moscata q.b.

## CONTORNI CRUDI

**Carote julienne / olio e limone:**

carote g 80, limone q.b., olio extra vergine di oliva g 5

**Cavolo cappuccio in insalata:**

cavolo cappuccio affettato molto fine g 50, olio extra vergine di oliva g 5

**Finocchi in insalata:**

finocchi g 100, olio extra vergine di g 5

**Insalata a foglia:**

lattuga/indivia/cicoria/radicchio/trevisana g 40, olio extra vergine di oliva g 5, limone o aceto q.b.

**Insalata di carote e mais:**

carote g 60, mais g 30, olio extra vergine di oliva g 5, limone q.b.

**Insalata a foglia e mais:**

insalata a foglia g 40, mais g 20, olio extra vergine di oliva g 5 ,aceto o limone q.b.

**Insalata mista / Misto di verdure crude:**

misto di verdure di stagione a piacere g 150 (indivia, lattuga, cicoria, radicchio, trevisana, carote, finocchi, pomodori, peperoni, cetrioli), olio extra vergine di oliva g 5, limone o aceto q.b. (Eventuale aggiunta di mais)

**Pomodori:**

pomodori g 150, olio extra vergine di oliva g 5, origano o basilico q.b.

**Pomodori e cetrioli in insalata:**

pomodori g 120, cetrioli g 30, olio extra vergine di oliva g 5, limone o aceto q.b.

**Pomodori e mais:**

pomodori g 120, mais g 30, olio extra vergine di oliva g 5, aceto o limone q.b.

# FRUTTA E DOLCI

## FRUTTA

- uva, banane, caco g 120
- pera, mela, arancia, mapo, mandarini, mandaranci, kiwi, pesca albicocche, prugne, fragole g 150
- anguria, melone g 200

### **Macedonia di frutta fresca:**

frutta mista di stagione g 150

## DOLCI

### **Budino al cioccolato (10 porzioni):**

farina g 80, zucchero g 80, uova g 160, latte parzialmente scremato litri 1,2, cacao amaro q.b.

### **Budino alla vaniglia (10 porzioni):**

farina g 80, zucchero g 80, uova g 160, latte parzialmente scremato litri 1,2, vaniglia q.b.

### **Crostata di confettura di frutta (10 porzioni):**

farina g 320, burro g 180, zucchero g 120, tuorlo d'uovo g 60, farina di mais g 60, confettura di frutta g 30

### **Crostata di frutta (10 porzioni):**

farina g 320, burro g 180, tuorlo d'uovo g 60, zucchero g 120, farina di mais g 60, crema pasticcera g 200, frutta di stagione g 300

### **Mele al forno:**

una mela tagliata a metà e riempita con: marmellata g 10, biscotti secchi sbriciolati g 5, frutta secca a pezzetti q.b.; bagnare con succo di limone o di arancia e zucchero q.b. e infornare

### **Pan di cioccolato (10 porzioni):**

farina g 300, tuorlo d'uovo g 50, latte parzialmente scremato g 240, zucchero g 120, burro g 100, cacao amaro g 50, lievito in polvere q. b. zucchero a velo.

### **Pere al cioccolato:**

una pera cotta in acqua o al forno e sbucciata, crema di cioccolato calda, preparata con panna pastorizzata o U.H.T. g 20 e cioccolato fondente g 10, oppure cioccolato fondente fuso g 20

### **Torta alle carote (10 porzioni):**

farina g 180, carote g 180, burro g 90, zucchero g 120, mandorle g 120, uova g 120, lievito in polvere, zucchero a velo, scorza di limone q.b.

### **Torta alle mele (10 porzioni):**

farina bianca g 300, fecola g 70, mele renette g 400, zucchero g 180, olio di oliva g 60, uova g 140, un pizzico di sale, latte parzialmente scremato, marmellata di albicocche, lievito in polvere, scorza di limone e cannella q.b.

### **Torta allo yogurt (10 porzioni):**

yogurt g 210, olio di oliva g 100, farina g 260, zucchero g 150, uova g 100, lievito in polvere e scorza di limone q.b.

### **Torta all'arancia (10 porzioni):**

farina g 200, latte g 130, olio di oliva g 90, zucchero g 90, uova g 150, succo di arancia ml 200, lievito in polvere q.b.

### **Torta con farina di mais (10 porzioni):**

farina di mais fine per pasticceria g 330, farina bianca g 80, zucchero g 210, olio di oliva g 120, uova intere g 120, un pizzico di sale, latte parzialmente scremato, scorza di limone e lievito in polvere q.b.

### **Torta leggera (10 porzioni):**

fecola g 270, zucchero g 170, burro g 130, farina g 35, uova g 250, lievito in polvere, scorza di limone q.b.

### **Torta margherita (10 porzioni):**

farina g 160, fecola g 160, zucchero g 200, olio di oliva g 120, uova g 240, lievito in polvere, scorza di limone e zucchero a velo q.b.

### **Torta yogurt e zafferano (10 porzioni):**

farina bianca g 250, fecola g 60, yogurt al naturale g 150 zucchero g 150, olio di oliva g 100, uova g 120, un pizzico di sale, zafferano e lievito in polvere q.b.