



*Ricettario  
Scuole Primarie*

*PRIMAVERA ESTATE 2023  
in vigore dal 17 Aprile al 13 Ottobre 2023*

# Ricettario

## Menù Primavera Estate 2023

### INDICE

#### Primi Piatti

- 1 Risotto alla parmigiana
- 2 Pasta alla siciliana
- 3 Pasta alla salvia
- 4 Passato marchigiano con orzo
- 5 Pasta agli spinaci
- 6 Pasta all'uovo al ragù
- 7 Vellutata mediterranea con pasta
- 8 Pasta al pomodoro e basilico
- 9 Risotto alle zucchine
- 10 Pasta alla campagnola
- 11 Pasta al pesto morbido
- 12 Passato di cannellini con pasta
- 13 Pasta all'olio extra vergine
- 14 Lasagne al forno
- 15 Risotto all'ortolana estiva
- 16 Pasta al pomodoro
- 17 Vellutata di zucchine con pasta
- 18 Risotto primavera
- 19 Pasta al pesto alla genovese

#### Contorni

- 33 Piselli al sugo
- 34 Insalatone primavera con i cannellini

#### Secondi Piatti

- 20 Crocchette di verdure e legumi
- 21 Hamburger di vitellone
- 22 Cotoletta di pesce
- 23 Bocconcini di pollo dorati
- 24 Happy burger
- 25 Filetto di halibut dorato
- 26 Tortino di carote
- 27 Bacetti di ricotta e spinaci
- 28 Bocconcini di pollo al forno
- 29 Crocchette di ceci e carote
- 30 Polpette gustose
- 31 Bastoncini di pesce dorati
- 32 Portafoglio al forno

#### Cenni su ...

Cottura dei cibi

# ***Primi piatti***

## **1 – Risotto alla parmigiana**

Risotto, latte UHT intero, grana padano DOP, farina “00”, olio di girasole e sale iodurato.

### Preparazione

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di semi di girasole e unire il formaggio grattugiato. Lessare il riso a parte, condire con il sugo ottenuto e servire.

## **2 – Pasta alla siciliana**

Pasta di semola, melanzane, cipolla, pomodori pelati, basilico, prezzemolo, olio extra vergine d’oliva e olio di girasole.

### Preparazione

Appassire le verdure pulite e tritate in olio e poca acqua fino ad evaporazione. Aggiungere i pelati passati, salare e portare a cottura. A cottura ultimata unire il basilico tritato, il prezzemolo e poco olio extravergine. Condire la pasta precedentemente lessata in acqua con il sugo ottenuto.

## **3 – Pasta alla salvia**

Pastina di semola, latte, farina, olio di girasole, grana padano DOP, salvia e sale iodurato.

### Preparazione

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di semi di girasole. Aggiungere il formaggio grattugiato e la salvia tritata. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e condire con il condimento ottenuto.

## **4 – Passato marchigiano con orzo**

Orzo, carote, patate, fagioli cannellini, cipolla, pelati, basilico, sale iodurato fine e olio di girasole.

### Preparazione

Lavare accuratamente i fagioli secchi e lasciarli in ammollare tutta la notte. Portarli a cottura a fuoco lento con le verdure pulite e tagliate. A fine cottura frullare il tutto a crema e aggiungere l’orzo precedentemente lessata.

## **5 – Pasta agli spinaci**

Pasta di semola, latte intero, spinaci, farina, grana padano DOP, olio di semi di girasole, cipolla e sale iodurato.

### Preparazione

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Lessare gli spinaci e successivamente stufati. Aggiungere acqua al bisogno. Frullare le verdure ed unirle alla besciamella, aggiungere il formaggio grattugiato e formare un composto cremoso ed omogeneo. Condire la pasta precedentemente lessata con il sugo ottenuto.

## **6 – Pasta all’uovo con ragù**

Pasta all’uovo, suino macinato, vitellone macinato, pomodoro pelato, carota, cipolla, olio di girasole e sale iodurato.

### Preparazione

Preparare il ragù di carne - Appassire le verdure con acqua e poco olio, aggiungere la carne macinata e far cuocere lentamente, mescolando accuratamente. Una volta ben rosolata la carne, aggiustare di sale. Aggiungere la passata di pomodoro e portare a termine la cottura. Condire la pasta con il ragù.

## **7 – Vellutata mediterranea con pasta**

Pasta di semola, patate, carote, zucchine, fagioli borlotti, basilico, cipolla, pomodori pelati, olio di girasole e sale iodurato fine.

### Preparazione

Sciogliere i borlotti e metterle ad ammollo. Poi unire i fagioli, la cipolla, la carota, patate, le zucchine e acqua. Portare a cottura e frullare il composto, fino al raggiungimento di una crema. Aggiustare con il sale. A parte lessare la pasta in abbondante acqua salata e aggiungere alla crema mediterranea.

### **8 – Pasta al pomodoro e basilico**

Pasta di semola, cipolla, carota, basilico, pelati, olio di girasole e sale iodurato.

#### **Preparazione**

Appassire le verdure pulite e tritate in olio e poca acqua fino ad evaporazione. Aggiungere i pelati passati, salare e portare a cottura. A cottura ultimata unire il basilico tritato e poco olio extravergine. Condire la pasta precedentemente lessata in acqua con il sugo ottenuto.

### **9 – Risotto alle zucchine**

Riso, latte UHT intero, zucchine, farina tipo "00", olio di girasole, cipolla, grana padano DOP e sale iodurato.

#### **Preparazione**

Pulire e mondare le verdure, cuocere le zucchine con la cipolla. Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Aggiungere il grana padano DOP. Lessare il riso in abbondante acqua salata e poi condire con il condimento ottenuto.

### **10 - Pasta alla campagnola**

Pasta, cipolla, carota, pelati pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni, basilico, olio di semi di girasole e olio di oliva EVO e sale iodurato fine.

#### **Preparazione**

Pulire e mondare le verdure e tritare le verdure. Poi cuocere in poco olio e acqua fino a raggiungere la cottura richiesta. Versare il pomodoro palato e frullare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua poco salata e condire la pasta con il sugo ottenuto.

### **11 – Pasta al pesto morbido**

Pasta di semola, latte intero, zucchine, basilico, ricotta, cipolla, farina, grana padano DOP, olio di semi di girasole, cipolla e sale iodurato.

#### **Preparazione**

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Cuocere le zucchine con la cipolla, poi aggiungere la ricotta e il basilico tritato. Aggiungere il composto alla crema di latte e frullare il tutto. Aggiungere il formaggio grattugiato e formare un composto cremoso ed omogeneo. Condire la pasta precedentemente lessata con il sugo ottenuto.

### **12 – Passato di cannellini con pasta**

Pasta di semola, patate, carote, cannellini secchi, cipolla, sale iodurato fine e olio di girasole.

#### **Preparazione**

Lavare accuratamente i fagioli secchi e lasciarli in ammollare tutta la notte. Portarli a cottura a fuoco lento con le verdure pulite e tagliate. A fine cottura frullare il tutto a crema e aggiungere la pasta precedentemente lessata in abbondante acqua salata.

### **13 – Pasta all'olio extra vergine d'oliva**

Pasta di semola, olio extra vergine d'oliva e sale iodurato.

#### **Preparazione**

Lessare la pasta in abbondante acqua e salare. Una volta cotta la pasta aggiungere l'olio extra vergine d'oliva.

### **14 - Lasagne al forno**

Pasta gialla per lasagne surgelata, latte intero UHT, passata di pomodoro, pomodoro pelato, macinato di bovino, macinato di suino, farina tipo "00", grana padano DOP, olio di girasole, cipolla carota e sale iodurato fine.

#### **Preparazione**

Preparare il ragù di carne - Appassire le verdure con acqua e poco olio, aggiungere la carne macinata e far cuocere lentamente, mescolando accuratamente. Una volta ben rosolata la carne, aggiustare di sale. Aggiungere la passata di pomodoro e portare a termine la cottura. Preparare a parte la besciamella con olio di girasole, farina, latte e un pizzico di sale. Unire la besciamella al ragù, lessare le sfoglie di pasta, asciugarle e disporle a strati alternandole al condimento (ragù + besciamella), terminando con una spolverata di grana padano. Cuocere in forno per circa 40 minuti fino ad ottenere una superficie croccante e dorata.

### **15 - Risotto all'ortolana (estiva)**

Riso, pomodori pelati, zucchine, carote, cipolla, piselli, latte, farina, olio di semi di girasole, olio extra vergine d'oliva e sale iodurato fine.

#### **Preparazione**

Appassire le verdure (carote e cipolla) pulite e tritate in acqua e poco olio. Aggiungere le zucchine tagliata a pezzettini e i piselli e stufare. Aggiungere i pelati, salare e portare a cottura. A cottura ultimata frullare il tutto e aggiungere un poco di olio extravergine.

Preparare una crema di latte con farina, olio e latte e amalgamarla alla crema di verdure ottenuta. Lessare a parte il riso e condire con il sugo ottenuto.

### **16 - Pasta al pomodoro**

Pasta di semola, pomodori pelati, cipolla, carote, olio extravergine d'oliva, olio di semi di girasole e sale iodurato fine.

#### **Preparazione**

Appassire la cipolla e le carote pulite e tritate in acqua e poco olio. Aggiungere i pomodori pelati, regolare di sale e portare a termine la cottura. Frullare il tutto e aggiungere l'olio extravergine di oliva. Condire la pasta precedentemente lessata in acqua con il sugo ottenuto.

### **17 – Vellutata di zucchine con pasta**

Pasta di semola, patate, zucchine, cipolla, olio di semi di girasole e sale iodurato fine.

#### **Preparazione**

Pulire e mondare le zucchine, le patate e la cipolla. Buttare in acqua fredda e portare a cottura. Frullare il composto fino ad ottenere una crema, poi aggiungere alla vellutata la pasta precedentemente lessata.

### **18 – Risotto primavera**

Riso, latte UHT intero, farina tipo "00", cipolla, carote, zucchine, pomodoro pelato, peperoni, olio di semi di girasole e olio extra vergine d'oliva e sale iodurato fine.

#### **Preparazione**

Appassire le verdure (carote e cipolla) pulite e tritate in acqua e poco olio. Aggiungere le zucchine tagliata a pezzettini e i peperoni e stufare. Aggiungere i pelati, salare e portare a cottura. A cottura ultimata frullare il tutto e aggiungere un poco di olio extravergine.

Preparare una crema di latte con farina, olio e latte e amalgamarla alla crema di verdure ottenuta. Lessare a parte il riso e condire con il sugo ottenuto.

### **19 – Pasta al pesto alla genovese**

Pasta di semola, basilico fresco, grana padano dop, olio di semi di girasole, olio extra vergine d'oliva e sale iodurato fine.

#### **Preparazione**

Pulire e asciugare il basilico, grattugiare il formaggio e frullare il tutto, creando un'emulsione con olio basilico e formaggio. Aggiungere sale q.b. e condire con il pesto ottenuto la pasta precedentemente lessata.

# **Secondi piatti**

## **20 – Crocchette di verdure e legumi**

Patate, cannellini, carote, fagiolini, cipolla, prezzemolo, edamer, uovo misto pastorizzato, grana padano DOP, pane grattugiato e olio di semi di girasole.

### **Preparazione**

Lavare accuratamente i cannellini e metterli in ammollo tutta la notte. Lessare a parte le verdure e i cannellini. Poi tritare tutte le verdure e legumi e unire uovo misto pastorizzato, formaggio grana padano DOP, edamer e pane grattato. Formare delle polpette e passare nell'uovo e nel pane grattugiato. Sistemare sulla teglia da forno rivestita da carta da forno e ungere delicatamente la superficie. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

## **21 – Hamburger di vitellone**

Macinato di bovino, patate, grana padano DOP pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, sale iodurato fine.

### **Preparazione**

Lessare le patate, farle raffreddare e macinarle. Amalgamare patate, carne macinata, uovo, pane e parmigiano grattugiati, formare un impasto omogeneo e morbido, aggiustare di sale. Con l'impasto ottenuto formare i medaglioni e disporli su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per circa 25 minuti

## **22 – Filetto di halibut gratinato**

Filetti di halibut, prezzemolo, pan grattato e olio di semi di girasole.

### **Preparazione**

Scongelare il pesce e lasciarlo sgocciolare bene, passarlo nel pane grattugiato addizionato di sale e prezzemolo. Sistemare i filetti in teglia su carta da forno e ungerli leggermente con olio di girasole, cuocere in forno per 20/25 minuti circa.

## **23 –Bocconcini di pollo dorati al forno**

Petto di pollo, pan grattato, uovo misto pastorizzato, succo di limone, sale iodurato e olio di semi di girasole.

### **Preparazione**

Passare il pollo nell'uovo pastorizzato con il limone e poi nel pangrattato.

Sistemare le cotolette o i bocconcini di pollo nelle teglie da forno rivestite con un foglio di carta da forno e poi ungere leggermente la superficie. Cuocere al forno per 20 min.

## **24 – Happy burger**

Ceci secchi, carote, patate, sedano, cipolla, uovo misto pastorizzato, edamer, grana padano DOP, pane grattugiato, olio di semi di girasole e sale iodurato.

### **Preparazione**

Lavare accuratamente i ceci e metterli in ammollo i ceci tutta la notte. Passare i ceci con la cipolla e il sedano. Lessare a parte le carote e le patate. Poi tritare tutte le verdure e legumi e unire uovo misto pastorizzato, formaggio grana padano, edamer e pane grattato. Formare dei medaglioni e passarli nell'uovo e nel pane grattugiato. Sistemare in una teglia con carta da forno e ungere delicatamente la superficie. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

## **25 – Cotoletta di pesce dorata al forno**

Filetti di limanda/platessa surgelati, uovo misto pastorizzato, pane grattugiato, olio di girasole, limone, sale iodurato fine.

### **Preparazione**

Scongelare il pesce e lasciarlo sgocciolare bene, passarlo nell'uovo addizionato di sale e succo di limone, poi nel pane grattugiato. Sistemare i filetti in teglia su carta da forno e ungerli leggermente con olio di girasole, cuocere in forno per 20/25 minuti circa, fino a completa doratura

## **26 – Tortino di carote**

Uovo misto pastorizzato, patate, carote, edamer, grana padano DOP, latte, farina, olio di semi di girasole e sale iodurato.

### **Preparazione**

Lavare e pulire le verdure, lessarle a vapore e macinarle una volta raffreddate. Preparare una crema di latte composta da latte, farina e olio di semi di girasole. Aggiungervi il formaggio grattugiato, l'uovo e le verdure. Amalgamare bene e aggiustare di sale, versare il composto ottenuto nella teglia su carta da forno. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

## **27 – Bacetti di ricotta e spinaci**

Ricotta, spinaci, patate, grana padano DOP, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato e sale iodurato.

### **Preparazione**

Cuocere le patate e gli spinaci al vapore. Attendere che si raffreddino e tritare con la ricotta, l'uovo, il pane grattugiato e il formaggio grattugiato. Formare un composto abbastanza compatto e formare delle polpette. Disporre le polpette in teglia rivestita di carta da forno e cuocere al forno per 20 min.

## **28 -Coscetta di Pollo al forno**

Fusi di pollo, limone e sale profumato.

### **Preparazione**

Aromatizzare il pollo con sale profumato e succo di limone e farlo riposare in frigorifero. Successivamente disporre la carne nella teglia e cuocere in forno già caldo per 30 minuti circa.

## **29 – Crocchette di ceci e carote**

Ceci secchi, carote, patate, uovo misto pastorizzato, grana padano DOP, pane grattugiato, edamer e olio di girasole.

### **Preparazione**

Mettere in ammollo i ceci tutta la notte. Lessare a parte le carote, le patate e i ceci. Poi tritare tutte le verdure e legumi e unire uovo misto pastorizzato, formaggio grana padano, edamer e pane grattugiato. Formare delle polpette e passare nell'uovo e nel pane grattugiato. Sistemare sulla teglia da forno rivestita da carta da forno e ungere delicatamente la superficie. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

## **30 – Polpette gustose al forno**

Macinato di bovino, macinato di suino, patate, grana padano DOP, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, sale iodurato fine.

### **Preparazione**

Lessare le patate, farle raffreddare e macinarle. Amalgamare patate, carne macinata, uovo, pane e grana padano DOP, formare un impasto omogeneo e morbido, aggiustare di sale. Con l'impasto ottenuto formare delle polpette e disporle su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per circa 25 minuti

## **31 – Bastoncini di pesce dorati**

Merluzzo, patate, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, olio di girasole.

### **Preparazione**

Scongela il pesce e lasciarlo sgocciolare, tagliarlo a pezzetti macinarlo. Successivamente formare un impasto con il pesce macinato, le patate, l'uovo, il pane grattugiato e regolare il sale. Formare dei burger o delle polpette e passarli prima nell'uovo e poi nel pane grattugiato. Disporre sulla teglia, cospargere con un filo di olio di semi di girasole e dorare in forno

## **32 - Portafogli dorati**

Prosciutto cotto, formaggio edamer, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, olio di girasole.

### **Preparazione**

Affettare il formaggio e il prosciutto cotto. Disporre sopra ad ogni fetta di prosciutto cotto una fettina di formaggio e chiudere a portafoglio. Passare la fetta così farcita nell'uovo e successivamente nel pane

grattugiato, disporre sulla teglia rivestita con carta da forno, ungere i portafogli leggermente con olio di girasole e cuocere in forno per circa 20 minuti, fino ad ottenere una leggera doratura.

## **Contorni**

### **33 - Piselli al sugo**

Piselli surgelati, carota, cipolla, pomodori pelati e sale iodurato.

#### **Preparazione**

Appassire un trito di carota e cipolla in acqua e poco olio. Aggiungere i piselli, il sale portare a cottura. Aggiungere i pomodori pelati frullati, regolare di sale e ultimare la cottura.

### **34- Insalatone estivo con cannellini**

Insalata, carote, pomodoro, cannellini al vapore da condire con olio extra vergine d'oliva e poco sale.

## **La cottura dei cibi**

Tutti gli alimenti vengono cotti al mattino, in tempi il più possibile ravvicinati al loro consumo.

La cottura dei secondi piatti avviene in forni tradizionali o a vapore; quella dei contorni in forni a vapore.

Nessun alimento viene sottoposto a frittura.