



*Ricettario
Scuole del Nido dell'Infanzia*

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

- 32 Piselli al sugo

Secondi Piatti

- 20 Crocchette di verdure e legumi
- 21 Hamburger di vitellone
- 22 Filetto di halibut gratinato
- 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

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 lessato.

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 – Filetto di halibut dorato al forno

Filetti di halibut 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 -Bocconcini 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

Contorni

32 - 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.

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.