

PRIMI

Piatto	Ingredienti	PREPARAZIONE RICETTA
Chicche al ragù	CHICCHE	Pesare le chicche e cuocerle Appassire gli odori con olio e.v.o. Aggiungere il macinato e rosolare Aggiungere pomodori pelati precedentemente frullati Salare e portare a cottura
	POMODORI PELATI	
	MACINATO DI VITELLONE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	CAROTE	
	CIPOLLA	
Crema di verdure con farro	SALE IODATO	Pesare il farro e cuocerlo Pulire tutte le verdure Metterle in pentola con acqua e portare a cottura Frullare il tutto e filtrare Salare
	FARRO	
	PATATE	
	CAROTE	
	CAVOLFIORE	
	FAGIOLINI	
	ZUCCHINE	
	OLIO E.V.O.	
Crema di verdure con riso	PARMIGIANO	Pesare il riso e cuocerlo Pulire tutte le verdure Metterle in pentola con acqua e portare a cottura Frullare il tutto e filtrare Salare
	SALE IODATO	
	RISO	
	PATATE	
	CAROTE	
	CAVOLFIORE	
	FAGIOLINI	
	ZUCCHINE	
Farro al pesto	OLIO E.V.O.	Pesare il farro e cuocerlo Apertura barattoli pesto e pesatura
	PARMIGIANO	
	PESTO	
	FARRO	
	SALE IODATO	
Minestrone contadino con farro	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	Pesare il farro e cuocerlo Pulire tutte le verdure Metterle in pentola con acqua e portare a cottura Frullare il tutto e filtrare Salare
	SALE IODATO	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	CAVOLFIORE	
	CAROTE	
	FAGIOLINI	
	ZUCCHINE	
	FARRO	
Pasta al pesto	SALE IODATO	Pesare la pasta e cuocerla Apertura barattoli pesto e pesatura
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	PESTO	
	PASTA	
Pasta al pomodoro	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	Pesare la pasta e cuocerla Appassire gli odori con olio e.v.o. Aggiungere pomodori pelati e cuocere Salare e frullare il tutto
	SALE IODATO	
	PARMIGIANO	
	OLIO E.V.O.	
	POMODORI PELATI	
Pasta all'olio e parmigiano	PARMIGIANO	Pesare la pasta e cuocerla
	SALE IODATO	
	OLIO E.V.O.	
	PASTA	
Pasta alla carrettiera	SALE IODATO	Pesare la pasta e cuocerla Appassire gli odori con olio e.v.o. Aggiungere pomodori pelati e cuocere Salare e frullare il tutto Aggiungere aglio e prezzemolo
	SALE IODATO	
	CAROTE	
	PREZZEMOLO	
	AGLIO	
	PARMIGIANO	
	OLIO E.V.O.	
	POMODORI PELATI	
PASTA		
Pasta al ragù	SALE IODATO	Pesare la pasta e cuocerla Appassire gli odori con olio e.v.o. Aggiungere il macinato e rosolare Aggiungere pomodori pelati precedentemente frullati Salare e portare a cottura
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	PARMIGIANO	
	OLIO E.V.O.	
	MACINATO DI VITELLONE	
	POMODORI PELATI	
	PASTA	

Pasta al ragù di verdure	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla	
	CAROTE		
	ZUCCHINE		
	POMODORI PELATI		Pulire tutte le verdure
	PARMIGIANO		Preparare battuto con le verdure e olio e.v.o.
	SALE IODATO		Aggiungere pomodori pelati e cuocere
	OLIO E.V.O.		Salare e frullare il tutto
Pasta con sugo di verdure	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla	
	CAROTE		
	ZUCCHINE		Appassire gli odori con olio e.v.o.
	POMODORI PELATI		Pulire tutte le verdure
	PARMIGIANO		Aggiungere le verdure e i pomodori pelati e cuocere
	SALE IODATO		Salare e frullare il tutto
	OLIO E.V.O.		
Pasta alle verdure di stagione	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla	
	PARMIGIANO		
	OLIO E.V.O.		Appassire gli odori con olio e.v.o.
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)		Pulire tutte le verdure
	SALE IODATO		Aggiungere le verdure e lasciar cuocere
	CAROTE		aggiungere acqua e frullare il tutto
	BROCCOLI		Salare e aggiungere prezzemolo
Polenta al ragù	POLENTA	Bollire acqua	
	POMODORI PELATI		Aggiungere olio e.v.o. e sale
	MACINATO DI VITELLONE		Aggiungere la farina di mais a pioggia e portare a densità desiderata
	OLIO E.V.O.		
	PARMIGIANO		
	SALE IODATO		Preparazione ragù (vedi ricetta sopra)
	ODORI (CAROTA-CIPOLLA)		
Pasta all'uovo in brodo vegetale	PASTA ALL'UOVO	Pesare la pastina all'uovo e cuocerla	
	SEDANO		
	CAROTE		Pulire tutte le verdure
	ZUCCHINE		Cuocere gli odori, zucchine e patate in acqua e filtrare
	PATATE		Salare il tutto
	PARMIGIANO		
	PREZZEMOLO		
	ODORI (CAROTE-CIPOLLA)		
	SALE IODATO		
Passato di verdure con riso	RISO	Pesare il riso e cuocerlo	
	PATATE		
	CAROTE		
	CAVOLFIORE		
	FAGIOLINI		Pulire tutte le verdure
	ZUCCHINE		Metterle in pentola con acqua e portare a cottura
	PARMIGIANO		Frullare il tutto e filtrare
	SALE IODATO		Salare
	OLIO E.V.O.		
Riso al pomodoro	RISO	Pesare il riso e cuocerlo	
	POMODORI PELATI		
	OLIO E.V.O.		
	SALE IODATO		Appassire gli odori con olio e.v.o.
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)		Aggiungere il pomodoro e salare
	PARMIGIANO		
Riso all'olio/in bianco	RISO	Pesare il riso e cuocerlo	
	OLIO E.V.O.		
	SALE IODATO		
	PARMIGIANO		
Vellutata di carote e zucca gialla con pasta	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla	
	ZUCCA		
	CAROTE		Pulire tutte le verdure
	OLIO E.V.O.		Cuocere la zucca in forno e privarla della buccia
	PARMIGIANO		Appassire gli odori con olio e.v.o.
	CIPOLLA		Aggiungere patate, carote, zucca e acqua
	SALE IODATO		Portare a cottura, frullare e filtrare
	PATATE		Salare il tutto

**PASTA E SUGO ARRIVANO SULLE SCUOLE IN TEGLIE SEPARATE.
I PRIMI PIATTI SONO CONDITI POCO PRIMA DELLO SPORZIONAMENTO**

SECONDI

Piatto	Ingredienti	PREPARAZIONE RICETTA
Arrosto di tacchino	TACCHINO	Tagliare il tacchino
	OLIO E.V.O	Salare, aggiungere olio e.v.o. e cuocere in forno
	AROMI	Abbatte l'arrosto e tagliarlo
	FARINA	Rinvenire l'arrosto in forno insieme al suo sugo di cottura
	SALE IODATO	
Bastoncini di merluzzo	BASTONCINI DI MERLUZZO	Apertura buste bastoncini di merluzzo
	OLIO E.V.O	Cuocere in forno
Bocconcini di pollo al limone	PETTO DI POLLO	Tagliare il pollo a bocconcini
	OLIO E.V.O	Aggiungere farina, sale, olio e.v.o.
	LIMONE	Cuocere in forno
	FARINA	Fare emulsione di limone e sugo di cottura del pollo e cospargerla sopra i bocconcini
	SALE IODATO	
Bocconcini di tacchino alla pizzaiola	TACCHINO	Tagliare il pollo a bocconcini
	OLIO E.V.O	Aggiungere sale e olio e.v.o.
	POMODORI PELATI	Cuocere in forno
	PARMIGIANO	A parte preparare salsa di pomodoro (vedi ricetta di pasta al pomodoro)
	PREZZEMOLO	Cospargere la salsa di pomodoro sopra i bocconcini e aggiungere una spolverata di parmigiano e origano
	AGLIO	
	SALE IODATO	
	ORIGANO	
ODORI (CAROTE-CIPOLLE)		
Caciotta	CACIOTTA	Aprire buste di caciotta Tagliarla
Fagioli all'uccelletta	FAGIOLI	Ammollare i fagioli
	POMODORI PELATI	Cuocere i fagioli e dopo togliere l'acqua in eccesso
	OLIO E.V.O	Preparare salsa di pomodoro (vedi ricetta pasta al pomodoro)
	AROMI	Cospargere la salsa sopra i fagioli insieme alla salvia
	SALE IODATO	
Frittata al parmigiano	UOVO	Apertura brick uovo
	PARMIGIANO	Aggiungere il parmigiano, sale e olio e.v.o.
	OLIO E.V.O	Distribuire il composto nelle teglie
	LATTE	Cuocere in forno
	SALE IODATO	Tagliare
Frittata alle verdure	UOVO	Apertura brick uovo
	PORRI O SPINACI	Aggiungere il parmigiano, sale, olio e.v.o. e gli spinaci precedentemente cotti (vedi ricetta spinaci saltati)
	PARMIGIANO	Distribuire il composto nelle teglie
	LATTE	Cuocere in forno
	OLIO E.V.O	Tagliare
	SALE IODATO	
Hamburger al forno	MACINATO DI MANZO	Tagliare il pane e ammolloarlo con il latte
	OLIO E.V.O	Aggiungere al composto il macinato e il sale
	PANE	Dare forma di hamburger
	LATTE	Preparare battuto di carote e cipolla e cospargerlo sopra gli hamburger
	CAROTE	Cuocere in forno
	CIPOLLA	
	SALE IODATO	
Polpette di tonno	TONNO	Pelare le patate e cuocerle
	PATATE	Passarle al tritacarne
	UOVO	Aggiungere tonno, uova, pangrattato, parmigiano, sale e dare forma con polpettratrice
	PANGRATTATO	Cuocere in forno
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
Pizza Margherita	BASE PIZZA	Tagliare la pizza
	MOZZARELLA	Aggiungere mozzarella
	OLIO E.V.O	Cuocere in forno
	ORIGANO	
Platessa impanata	PLATESSA	Scongellare platessa
	PANGRATTATO	Passare la platessa nel pangrattato
	OLIO E.V.O	Aggiungere olio e.v.o. e sale
	SALE IODATO	Cuocere in forno

Polpette al pomodoro	MACINATO DI VITELLONE	Tagliare il pane e ammolloarlo con il latte Aggiungere uova, macinato, pangrattato, parmigiano, sale e dare forma con polpettratrice Cuocere in forno A parte preparare salsa di pomodoro (vedi ricetta di pasta al pomodoro) Cospargere la salsa di pomodoro sopra le polpette
	UOVO	
	PANGRATTATO	
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O	
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	SALE IODATO	
	PANE	
LATTE		
Polpettone	MACINATO DI MANZO	Pelare le patate e cuocerle Passarle al tritacarne Tagliare il pane e ammolloarlo con il latte Aggiungere patate, uova, macinato, pangrattato, parmigiano, sale e dare forma Cuocere in forno A parte preparare salsa di pomodoro (vedi ricetta di pasta al pomodoro) Cospargere la salsa di pomodoro sopra il polpettone
	OLIO E.V.O	
	POMODORI PELATI	
	PANE	
	LATTE	
	PATATE	
	UOVO	
	PARMIGIANO	
	PANGRATTATO	
	CAROTE	
	CIPOLLA	
SALE IODATO		
Scaloppina di maiale al limone	MAIALE	Adagiare sulle teglie le scaloppine di maiale Aggiungere sale e olio e.v.o. Cuocere in forno Preparare emulsione di limone e farina e cospargerla sulla carne
	LIMONE	
	OLIO E.V.O	
	FARINA	
	SALE IODATO	
Scaloppina di tacchino impanata	TACCHINO	Tagliare il tacchino Passare le fette in una pastella composta da uova, farina, parmigiano e sale Poi passare le fette nel pangrattato Cuocere in forno
	PARMIGIANO	
	UOVO	
	FARINA	
	OLIO E.V.O	
	PANGRATTATO	
	SALE IODATO	
Stracchino	STRACCHINO	Apertura buste stracchino
Sfogliatina valdostana	PASTA SFOGLIA	Stendere pasta sfoglia Farcire con prosciutto cotto e fontina Chiudere le sfogliatine e spennellarle con uovo Cuocere in forno
	PROSCIUTTO COTTO	
	FONTINA	
	UOVO	
Sformatino prosciutto cotto e ricotta	UOVO	Pelare e cuocere le patate Passarle nel tritacarne insieme al prosciutto cotto Aggiungere al composto ricotta, uova, pangrattato, parmigiano e sale Stendere il composto nelle teglie e cospargerlo di pangrattato e parmigiano Cuocere in forno
	RICOTTA	
	PROSCIUTTO COTTO	
	PATATE	
	PARMIGIANO	
	PANGRATTATO	
SALE IODATO		
Sformato di legumi		Ammollare i ceci Cuocere i ceci Passare al tritacarne insieme alle patate precedentemente cotte Aggiungere al composto uova, pangrattato, parmigiano e sale Stendere il composto nelle teglie e cospargerlo di pangrattato e parmigiano Cuocere in forno
	CECI	
	PATATE	
	UOVO	
	PANGRATTATO	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
OLIO E.V.O		

CONTORNI

Piatto	Ingredienti	PREPARAZIONE RICETTA
Bietola saltata	BIETOLA	Apertura buste bietola Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con aglio, olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	AGLIO	
	SALE IODATO	
Bietola all'agro	BIETOLA	Apertura buste bietola Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con limone, olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	LIMONE	
	SALE IODATO	
Carote stufate	CAROTE	Spuntare le carote Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e successivamente nel tagliaverdure Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o., sale e salvia
	OLIO e.v.o.	
	SALVIA	
	SALE IODATO	
Cavolfiore al vapore	CAVOLFIORE	Pulire il cavolfiore e tagliarlo Passarlo nel lavaverdure Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Finocchi filangè	FINOCCHI	Pulire i finocchi Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Finocchi lessi	FINOCCHI	Pulire i finocchi Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Finocchi gratinati leggeri	FINOCCHI	Pulire i finocchi Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure Cuocere in forno
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
	PARMIGIANO	Preparare roux di burro e farina Bollire il latte e incorporarvi il roux Passare i finocchi in brasiera con la besciamella Successivamente mettere il tutto nelle teglie, spolverare di parmigiano e pangrattato Cuocere in forno
	PANGRATTATO	
	BESCIAMELLA:	
	LATTE	
FARINA		
BURRO		
Insalata	INSALATA	Apertura buste insalata
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Patate lesse	PATATE	Pulire e tagliare le patate Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	AROMI	
	SALE IODATO	
Patate prezzemolate/al prezzemolo	PATATE	Pulire e tagliare le patate Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o. e sale Aggiungere il prezzemolo
	OLIO e.v.o.	
	PREZZEMOLO	
	SALE IODATO	
Spinaci saltati	SPINACI	Apertura buste spinaci Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con aglio, olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	AGLIO	
	SALE IODATO	
Tris di verdure	CAROTE	Apertura buste insalata Spuntare le carote Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e successivamente nel tagliaverdure Pulire i finocchi Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure
	INSALATA	
	FINOCCHI	
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Verdure miste	CAROTE	Spuntare le carote Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e successivamente nel tagliaverdure Pulire i finocchi Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure
	FINOCCHI	
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Verdure di stagione stufate (finocchi)	FINOCCHI	Pulire i finocchi Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con salvia, olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	AROMI	
	SALE IODATO	
Verdure di stagione stufate (cavolo verza/della famiglia dei cavoli)	CAVOLO VERZA	Pulire il cavolo verza e tagliarlo Passarlo nel lavaverdure Cuocere in forno Successivamente passare in brasiera con salvia, olio e.v.o. e sale
	OLIO e.v.o.	
	AROMI	
	SALE IODATO	