RICETTE MENU' INVERNALE

agg. 05/11/2026

PRIMI

Piatto	Ingredienti	PREPARAZIONE RICETTA
Crema di verdure con farro	FARRO	Pesare il farro e cuocerlo
	PATATE	
	CAROTE	
	CAVOLFIORE	
	CAVOLO VERZA	Pulire tutte le verdure
	OLIO E.V.O.	Metterle in pentola con acqua e portare a cottura
	PARMIGIANO	Frullare il tutto e filtrare
	SALE IODATO	Salare
Crema di verdure con riso	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	PATATE	
	CAROTE	
	CAVOLFIORE	
	CAVOLO VERZA	Pulire tutte le verdure
	OLIO E.V.O.	Metterle in pentola con acqua e portare a cottura
	PARMIGIANO	Frullare il tutto e filtrare
	SALE IODATO	Salare
Pasta al pesto	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	BASILICO	
	PARMIGIANO	Pulire il basilico, lavarlo e scottarlo per 30 secondi
	PECORINO	Raffreddare in acqua gelata, scolare e lasciare asciugare
	PINOLI	Aggiungere pecorino d.o.p. e parmigiano (precedentemente grattati),
	OLIO E.V.O.	pinoli, olio e.v.o. e sale iodato
	SALE IODATO	Frullare il tutto
Pasta al pesto rosso	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	POMODORI PELATI	
	BASILICO	Pulire il basilico, lavarlo e scottarlo per 30 secondi
	PARMIGIANO	Raffreddare in acqua gelata, scolare e lasciare asciugare
	PECORINO	Aggiungere pecorino d.o.p. e parmigiano (precedentemente grattati),
	PINOLI	pinoli, olio e.v.o. e sale iodato e frullare il tutto
	OLIO E.V.O.	Aggiungere poi la salsa di pomodoro precedentemente preparata (vedi ricetta pasta al pomodoro)
	SALE IODATO	
Pasta al pesto di broccoli	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	BROCCOLI	
	BASILICO	Pulire il basilico, lavarlo e scottarlo per 30 secondi
	PARMIGIANO	Raffreddare in acqua gelata, scolare e lasciare asciugare
	PECORINO	Aggiungere pecorino d.o.p. e parmigiano (precedentemente grattati),
	PINOLI	pinoli, olio e.v.o. e sale iodato
	OLIO E.V.O.	A parte cuocere a vapore i broccoli e unire al pesto precedentemente preparato
	SALE IODATO	Frullare il tutto
Pasta al pomodoro	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	Appassire gli odori con olio e.v.o.
	SALE IODATO	Aggiungere pomodori pelati e cuocere
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	Salare e frullare il tutto
Pasta pomodoro e capperi	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	Appassire gli odori con olio e.v.o.
	SALE IODATO	Aggiungere pomodori pelati e cuocere
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	Aggiungere capperi precedentemente ammollati e privati del sale
	CAPPERI	Salare e frullare il tutto
Pasta all'olio	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	OLIO E.V.O.	
	SALE IODATO	
	PARMIGIANO	
Pasta alla carrettiera	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	AGLIO	Appassire gli odori con olio e.v.o.
	PREZZEMOLO	Aggiungere pomodori pelati e cuocere
	CAROTE	Salare e frullare il tutto
	CIPOLLA	
	SALE IODATO	Aggiungere aglio e prezzemolo
Pasta al ragù di mare	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	POMODORI PELATI	
	MERLUZZO	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	PREZZEMOLO	
	AGLIO	Appassire gli odori con olio e.v.o. e il merluzzo
	CIPOLLA	Aggiungere i pomodori pelati e continuare a cuocere
	SALE IODATO	Portare a cottura, aggiungere aglio, prezzemolo e salare

Pasta alle verdure/sugo di verdure	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	CAROTE	
	BROCCOLI	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
	PREZZEMOLO	
	OLIO E.V.O.	
Lasagne al pomodoro	PASTA ALL'UOVO	Preparare il sugo al pomodoro (vedi ricetta pasta al pomodoro)
	POMODORI PELATI	
	LATTE	Preparare la besciamella cuocendo latte, burro e farina
	FARINA	
	BURRO	
	PARMIGIANO	Stendere nella teglia le sfoglie di pasta all'uovo alternandole a strati di
	SALE IODATO	sugo al pomodoro e besciamella
	OLIO E.V.O.	Cospargere di parmigiano
	ODORI (CAROTA-CIPOLLA)	Cuocere in forno
Pasta all'uovo in brodo vegetale	PASTA ALL'UOVO	Pesare la pastina all'uovo e cuocerla
	PATATE	
	PARMIGIANO	Pulire tutte le verdure
	PREZZEMOLO	Cuocere odori, patate e prezzemolo in acqua e filtrare
	ODORI (CAROTE-CIPOLLA)	Salare il tutto
	SALE IODATO	
Risotto alla zucca	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	ZUCCA	
	LATTE	
	FARINA	
	BURRO	Pulire e tagliare la zucca e la cipolla
	OLIO E.V.O.	Cuocerla insieme al burro, latte e legare il tutto con la farina
	SALE IODATO	Infine incorporare il parmigiano
	CIPOLLA	
	PARMIGIANO	
Risotto braccio di ferro	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	SPINACI	
	BURRO	
	LATTE	
	FARINA	
	CIPOLLA	Scongelare gli spinaci
	OLIO E.V.O.	Cuocerli insieme al burro, latte e legare il tutto con la farina
	PARMIGIANO	Infine incorporare il parmigiano
	SALE IODATO	
Riso all'olio/in bianco	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	OLIO E.V.O.	
	SALE IODATO	
	PARMIGIANO	
Risotto alla milanese	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	ZAFFERANO	
	BURRO	Preparare il brodo vegetale con carota, cipolla e prezzemolo
	PARMIGIANO	Cuocere la cipolla con burro, incorporare il brodo, aggiungere il latte e
	SALE IODATO	legare il tutto con la farina
	BRODO VEGETALE (carote-cipolla-prezzemolo)	Infine aggiungere lo zafferano e il parmigiano
Ravioli ricotta e spinaci con crema di parmigiano e salvia	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI	Pesare i ravioli e cuocerli
	BURRO	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
	CIPOLLA	
	LATTE	
	FARINA	Cuocere la cipolla con burro e salvia, aggiungere il latte e legare il tutto con la farina
	SALVIA	Infine incorporare il 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
Vellutata di fagioli con pastina	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla
	FAGIOLI	
	CAROTE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	Ammollare i fagioli il giorno prima
	SALE IODATO	Aggiungere poi patate, carote, sale e portare a cottura
	PATATE	Filtrare

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

SECONDI

Piatto	Ingredienti	PREPARAZIONE RICETTA
Burger di passera di mare	PASSERA DI MARE PATATE UOVA PANGRATTATO PREZZEMOLO AGLIO PARMIGIANO SALE IODATO	Scongelare passera di mare e tritarla. Pelare e cuocere le patate. Passarle nel tritacarne insieme al pesce tritato. Aggiungere al composto uova, pangrattato, parmigiano, prezzemolo e sale. Dare forma di burger, mettere in teglia e cospargerlo di pangrattato e parmigiano. Cuocere in forno.
Burger di merluzzo	MERLUZZO PATATE PANGRATTATO PARMIGIANO CIPOLLA PREZZEMOLO AGLIO SALE IODATO UOVA	Scongelare il merluzzo e tritarlo. Pelare e cuocere le patate. Passarle nel tritacarne insieme al pesce tritato. Aggiungere al composto uova, pangrattato, parmigiano, prezzemolo, aglio, cipolla e sale. Dare forma di burger, mettere in teglia e cospargerlo di pangrattato e parmigiano. Cuocere in forno.
Bocconcini di pollo impanati	PETTO DI POLLO PARMIGIANO OLIO E.V.O PANGRATTATO PREZZEMOLO SALE IODATO	Tagliare il pollo a bocconcini. Aggiungere pangrattato, sale, olio e.v.o. e parmigiano. Cuocere in forno.
Bocconcini di tacchino arrosto	TACCHINO AROMI OLIO E.V.O FARINA SALE IODATO	Tagliare il tacchino a bocconcini. Aggiungere sale, olio e.v.o. e aromi Cuocere in forno
Bocconcini di tacchino alla pizzaiola	TACCHINO OLIO E.V.O POMODORI PELATI PARMIGIANO PREZZEMOLO AGLIO SALE IODATO ORIGANO ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	Tagliare il tacchino a bocconcini Aggiungere sale e olio e.v.o. Cuocere in forno A parte preparare salsa di pomodoro (vedi ricetta di pasta al pomodoro) Cospargere la salsa di pomodoro sopra i bocconcini e aggiungere una spolverata di parmigiano e origano
Bastoncini di pesce	Bastoncini di merluzzo	Scongelare i bastoncini di merluzzo Cuocere in forno
Caciotta	CACIOTTA	Aprire buste caciotta Tagliarla
Frittata al parmigiano e patate	UOVA PATATE PARMIGIANO OLIO E.V.O LATTE SALE IODATO	Pulire e tagliare le patate a cubetti. Aprire brick uovo. Aggiungere all'uovo: parmigiano, latte, sale, olio e.v.o. e le patate. Distribuire il composto nelle teglie Cuocere in forno Tagliare
Frittata di porri	UOVA PORRI PARMIGIANO LATTE OLIO E.V.O SALE IODATO	Aprire brick uovo. Aggiungere il parmigiano, latte, sale, olio e.v.o. e gli porri precedentemente cotti. Distribuire il composto nelle teglie. Cuocere in forno. Tagliare.
Hamburger al forno	MACINATO DI MANZO OLIO E.V.O PANE LATTE CAROTE CIPOLLA PREZZEMOLO SALE IODATO	Tagliare il pane e ammollarlo con il latte. Aggiungere al composto il macinato e il sale. Dare forma di hamburger. Preparare battuto di carote, cipolla e prezzemolo e cospargerlo sopra gli hamburger. Cuocere in forno.
Lonza di maiale al limone	MAIALE LIMONE OLIO E.V.O FARINA SALE IODATO	Salare e oliare la carne e cuocere in forno Tagliare a fette e metterle nelle teglie Fare un'emulsione con farina, olio e.v.o. e limone e cospargela sulle fette Portare a cottura in forno
Pizza Margherita	BASE PIZZA MOZZARELLA OLIO E.V.O ORIGANO	Tagliare la pizza. Aggiungere mozzarella. Cuocere in forno.

Platessa impanata	PLATESSA PANGRATTATO OLIO E.V.O SALE IODATO	Scongelare platessa. Passare la platessa nel pangrattato. Aggiungere olio e.v.o. e sale. Cuocere in forno.
Polpette al pomodoro	MACINATO DI VITELLONE UOVA PANGRATTATO POMODORI PELATI OLIO E.V.O ODORI (CAROTE-CIPOLLE) SALE IODATO PANE LATTE	Tagliare il pane e ammollarlo 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.
Polpettone al pomodoro	MACINATO DI MANZO OLIO E.V.O POMODORI PELATI PANE LATTE PATATE UOVA PARMIGIANO PANGRATTATO CAROTE CIPOLLA SALE IODATO	Pelare le patate e cuocerle. Passarle al tritacarne. Tagliare il pane e ammollarlo 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.
Polpette ceci e lenticchie	UOVA LENTICCHIE CECI PARMIGIANO PATATE PANGRATTATO SALE IODATO OLIO E.V.O	Ammollare i ceci e le lenticchie. Cuocere i ceci e le lenticchie. Passare al tritacarne insieme alle patate precedentemente cotte. Aggiungere al composto uova, pangrattato, parmigiano e sale e dare forma con polpettatrice. Cuocere in forno.
Stracchino	STRACCHINO	Aprire buste stracchino
Sfogliatina valdostana	PASTA SFOGLIA PROSCIUTTO COTTO FONTINA UOVA	Stendere pasta sfoglia. Farcire con prosciutto cotto e fontina. Chiudere le sfogliatine e spennellarle con uovo. Cuocere in forno.
Sformato di verdure	UOVA CAROTE BROCCOLI PATATE PARMIGIANO SALE IODATO PANGRATTATO	Pulire e cuocere a vapore patate, broccoli e carote. Passare le verdure al tritacarne. Aggiungere al composto uova, pangrattato, parmigiano e sale. Stendere il composto nelle teglie e cospargerlo di pangrattato e parmigiano. Cuocere in forno.
Sformatino prosciutto cotto e ricotta	UOVA RICOTTA PROSCIUTTO COTTO PATATE PARMIGIANO PANGRATTATO SALE IODATO	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.
Sformato di verdure e lenticchie	UOVA LENTICCHIE BROCCOLI PARMIGIANO CAROTE PATATE PANGRATTATO SALE IODATO OLIO E.V.O	Ammollare le lenticchie. Cuocere le lenticchie. Pulire e cuocere a vapore patate, broccoli e carote. Passare lenticchie e verdure al tritacarne. Aggiungere al composto uova, pangrattato, parmigiano e sale. Stendere il composto nelle teglie e cospargerlo di pangrattato e parmigiano. Cuocere in forno.
Tocchetti di pollo al limone	PETTO DI POLLO OLIO E.V.O LIMONE FARINA SALE IODATO	Tagliare il pollo a tocchetti. Aggiungere farina, sale, olio e.v.o. Cuocere in forno. Fare emulsione di limone e sugo di cottura del pollo e cospargerla sopra i bocconcini.

CONTORNI

Piatto	Ingredienti	PREPARAZIONE RICETTA
Bietola all'olio aromatico	BIETOLA OLIO e.v.o. AROMI ODORI SALE IODATO	Aprire buste bietola. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o., sale, rosmarino
Bietola all'agro	BIETOLA OLIO e.v.o. LIMONE SALE IODATO	Aprire buste bietola. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con limone, olio e.v.o. e sale
Broccoli saltati	BROCCOLI AGLIO OLIO e.v.o. SALE IODATO	Pulire i broccoli. Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con aglio, olio e.v.o. e sale.
Broccoli stufati	BROCCOLI OLIO e.v.o. AROMI CIPOLLA SALE IODATO	Pulire i broccoli. Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con salvia, olio e.v.o. e sale.
Cimette impanate	CAVOLFIORE OLIO e.v.o. SALE IODATO AGLIO PREZZEMOLO PANGRATTATO PARMIGIANO	Pulire il cavolfiore Lavare e cuocere in forno a vapore Sporzionare nelle teglie e cospargere di pangrattatto, parmigiano, aglio e prezzemolo Gratinare in forno
Carote stufate/stufate alla salvia	CAROTE AROMI/SALVIA SALE IODATO OLIO e.v.o.	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.
Finocchi a fiammifero/insalatina di finocchi	FINOCCHI OLIO e.v.o. SALE IODATO	Pulire i finocchi. Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure.
Finocchi gratinati leggeri	FINOCCHI OLIO e.v.o. SALE IODATO PARMIGIANO PANGRATTATO BESCIAMELLA: LATTE FARINA BURRO	Pulire i finocchi. Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure. Cuocere in forno. 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.
Insalata	INSALATA OLIO e.v.o. SALE IODATO	Aprire buste insalata
Insalata e carote	INSALATA CAROTE OLIO e.v.o. SALE IODATO	Aprire buste insalata. Spuntare le carote. Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e successivamente nel tagliaverdure.
Insalata, carote e finocchi	INSALATA CAROTE FINOCCHI OLIO e.v.o. SALE IODATO	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.
Insalatina di carote e finocchi	CAROTE FINOCCHI OLIO e.v.o. SALE IODATO	Spuntare le carote. Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e successivamente nel tagliaverdure. Pulire i finocchi. Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure.
Purè di patate	PATATE LATTE BURRO SALE IODATO	Pulire le patate, tagliarle e cuocerle in forno Successivamente frullarle insieme a burro e latte
Patate sabbiose	PATATE OLIO e.v.o. PANGRATTATO AROMI SALE IODATO	Pulire e tagliare le patate Cuocere in forno con aromi, pangrattato, olio e.v.o. e sale
Spinaci cotti	SPINACI OLIO e.v.o. SALE IODATO	Aprire buste spinaci. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o. e sale.
Spinaci all'olio aromatico	SPINACI OLIO e.v.o. AROMI ODORI SALE IODATO	Aprire buste spinaci. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con olio aromatico.
Verdure miste (carote e finocchi saltati)	CAROTE FINOCCHI OLIO e.v.o. SALE IODATO AGLIO	Pulire le carote e i finocchi. Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con aglio, olio e.v.o. e sale.
Verdure di stagione stufate (carote e porri)	CAROTE PORRI OLIO e.v.o. AROMI SALE IODATO	Pulire le carote e i porri. Passarli nel lavaverdure e nel tagliaverdure. Cuocere in forno. Successivamente passare in brasiera con salvia, olio e.v.o. e sale.