

## **RICETTE MENU' ESTIVO**

## PRIMI

Piatto	Ingredienti	Preparazione ricetta
Chicche al pesto	CHICCHE	Pesare le chicche e cuocerle  Pulire il basilico, lavarlo e scottarlo per 30 secondi Raffreddare in acqua gelata, scolare e lasciare asciugare Aggiungere pecorino d.o.p. e parmigiano (precedentemente grattati), pinoli, olio e.v.o. e sale iodato Frullare il tutto
	BASILICO	
	PARMIGIANO	
	PECORINO	
	PINOLI	
	OLIO E.V.O.	
Chicche al pomodoro	CHICCHE	Pesare le chicche e cuocerle  Appassire gli odori con olio e.v.o. Aggiungere pomodori pelati e cuocere Salare e frullare il tutto
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
SALE IODATO		
Crema di verdure con farro	FARRO	Pesare il farro e cuocerlo  Pulire tutte le verdure Metterle in pentola con acqua e portare a cottura Frullare il tutto e filtrare Salare
	PATATE	
	CAROTE	
	FAGIOLINI	
	ZUCCHINE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
Crema di verdure con pasta	PASTA	Pesare la pastina e cuocerla  Pulire tutte le verdure Metterle in pentola con acqua e portare a cottura Frullare il tutto e filtrare Salare
	PATATE	
	CAROTE	
	FAGIOLINI	
	ZUCCHINE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
Farro al pesto	FARRO	Pesare il farro e cuocerlo  Pulire il basilico, lavarlo e scottarlo per 30 secondi Raffreddare in acqua gelata, scolare e lasciare asciugare Aggiungere pecorino d.o.p. e parmigiano (precedentemente grattati), pinoli, olio e.v.o. e sale iodato Frullare il tutto
	BASILICO	
	PARMIGIANO	
	PECORINO	
	PINOLI	
	OLIO E.V.O.	
	SALE IODATO	
Lasagne al ragù	PASTA ALL'UOVO	Ragù: pulire e tagliare carote e cipolle e far soffriggere con olio e.v.o. Unire i pomodori pelati, il macinato e il sale e lasciar cuocere  Preparare la besciamella cuocendo latte, burro e farina  Stendere nella teglia le sfoglie di pasta all'uovo alternandole a strati di ragù e besciamella Cospargere di parmigiano Cuocere in forno
	MACINATO DI VITELLONE	
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	SALE IODATO	
	BESCIAMELLA:	
	LATTE	
	FARINA	
	BURRO	
Lasagne di verdure	PASTA ALL'UOVO	Pulire e tagliare le verdure Cuocerle nel bollitore insieme ai pomodori pelati e olio e.v.o.  Frullare, passare con il colino e salare  Preparare la besciamella cuocendo latte, burro e farina  Stendere nella teglia le sfoglie di pasta all'uovo alternandole a strati di sugo di verdure e besciamella Cospargere di parmigiano Cuocere in forno
	LATTE	
	FARINA	
	BURRO	
	PARMIGIANO	
	ZUCCHINE	
	CAROTE	
	POMODORI PELATI	
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	SALE IODATO	
	OLIO E.V.O.	

Minestrone di verdure con riso	RISO	Pesare il riso e cuocerlo	
	PATATE		
	CAROTE		
	FAGIOLINI		
	ZUCCHINE		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 pomodoro fresco e basilico	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla	
	POMODORO FRESCO		
	POMODORI PELATI		Pulire e tagliare i pomodori freschi
	OLIO E.V.O.		Preparare soffritto con carote e cipolle, incorporare i pomodori freschi e pelati
	PARMIGIANO		Portare a cottura unendo per ultimo il basilico
	SALE IODATO		
	BASILICO		
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)		
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),
	SALE IODATO		pinoli, olio e.v.o. e sale iodato
	OLIO E.V.O.		Frullare il tutto
Pasta all'olio	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla	
	OLIO E.V.O.		
	SALE IODATO		
	PARMIGIANO		
Pasta al pesto di zucchine	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla	
	ZUCCHINE		
	BASILICO		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),
	PARMIGIANO		pinoli, olio e.v.o. e sale iodato
	SALE IODATO		A parte cuocere a vapore le zucchine e unire al pesto precedentemente preparato
	OLIO E.V.O.		Frullare il tutto
Pasta al pesce	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla	
	PESCE		
	POMODORI PELATI		
	OLIO E.V.O.		
	AGLIO		
	PREZZEMOLO		Scongelare il pesce
	CIPOLLA		Fare soffritto con olio e.v.o. e cipolla e unirvi pesce e pomodori pelati
	SALE IODATO		Portare a cottura unendo infine prezzemolo e aglio
Pasta fredda	PASTA	Pesare la pasta, cuocerla e raffreddarla	
	POMODORO FRESCO		
	MAIS		Lavare e tagliare i pomodori
	EDAMER		Pesare e tagliare l'edamer
	SALE IODATO		Aprire i barattoli di mais
	OLIO E.V.O.		Pulire il basilico
	BASILICO		Mescolare il tutto e unire la pasta

Pappa al pomodoro	PANE	Aprire le buste di pane
	POMODORI PELATI	Fare soffritto con olio e.v.o., carote, cipolle e unirvi i pomodori
	CONCENTRATO DI POMODORO	Unire il pane e lasciar cuocere
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
	OLIO E.V.O.	
	BASILICO	
Risotto agli asparagi	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	ASPARAGI	
	BURRO	
	LATTE	
	FARINA	
	OLIO E.V.O.	Pulire e tagliare gli asparagi
	SALE IODATO	Cuocerli insieme al burro, latte e legare il tutto con la farina
CIPOLLA	Infine incorporare il parmigiano	
PARMIGIANO		
Riso all'olio	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	OLIO E.V.O.	
	SALE IODATO	
	PARMIGIANO	
Risotto zucchine e porri	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	ZUCCHINE	
	PORRI	
	CIPOLLA	
	LATTE	
	FARINA	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	Pulire e tagliare zucchine e porri
	BURRO	Cuocerli insieme al burro, latte e legare il tutto con la farina
	SALE IODATO	Infine incorporare il parmigiano
Risotto alla parmigiana	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	BURRO	
	LATTE	
	FARINA	
	CIPOLLA	
	OLIO E.V.O.	Cuocere la cipolla con burro, aggiungere il latte e legare il tutto con la farina
	PARMIGIANO	Infine incorporare il parmigiano
	SALE IODATO	

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

## SECONDI

Piatto	Ingredienti	Preparazione ricetta
Arista al forno	LONZA DI SUINO	Aprire la lonza Condirla con sale, salvia e rosmarino Cuocerla in forno con olio e.v.o. Abbatte Tagliare la lonza in fette e disporle nelle teglie Cospargere le fette di carne con il fondo di cottura della lonza stessa e rinvenire nei forni
	OLIO E.V.O	
	FARINA	
	SALE IODATO	
	SALVIA	
	ROSMARINO	
Bocconcini di tacchino arrosto	TACCHINO	Tagliare il tacchino a bocconcini Aggiungere sale, olio e.v.o. e farina Cuocere in forno
	OLIO E.V.O	
	AROMI	
	FARINA	
	SALE IODATO	
Bocconcini di pollo al limone	PETTO DI POLLO	Tagliare il pollo a bocconcini Aggiungere sale, olio e.v.o., farina e limone Cuocere in forno
	OLIO E.V.O	
	LIMONE	
	FARINA	
	SALE IODATO	
Bocconcini di tacchino alla cacciatora	TACCHINO	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 prezzemolo
	OLIO E.V.O	
	POLPA DI POMODORO	
	PREZZEMOLO	
	AGLIO	
	SALE IODATO	
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
Bocconcini di tacchino impanati al forno	TACCHINO	Tagliare il tacchino a bocconcini Aggiungere pangrattato, sale, olio e.v.o., prezzemolo e parmigiano Cuocere in forno
	PARMIGIANO	
	OLIO E.V.O	
	PANGRATTATO	
	PREZZEMOLO	
	AROMI	
	SALE IODATO	
Bocconcini di parmigiano	PARMIGIANO	Aprire buste di bocconcini
Caciotta	CACIOTTA	Aprire buste caciotta Tagliarla
Rotolo/Frittata al prosciutto cotto e formaggio	UOVA	Aprire brick uovo. Aggiungere sale, olio e.v.o. Distribuire il composto nelle teglie e cuocere in forno Tagliare il prosciutto cotto e l'edamer e adagiarli sopra le frittate Arrotolare il tutto e cuocere in forno
	PARMIGIANO	
	OLIO E.V.O	
	PROSCIUTTO COTTO	
	EDAMER	
	LATTE	
	SALE IODATO	
Frittata alle zucchine	UOVA	Aprire brick uovo. Aggiungere il parmigiano, sale, olio e.v.o. e le zucchine precedentemente cotte. Distribuire il composto nelle teglie Cuocere in forno Tagliare
	ZUCCHINE	
	PARMIGIANO	
	LATTE	
	OLIO E.V.O	
	SALE IODATO	
Hamburger di tacchino	TACCHINO	Tagliare il pane e ammolloarlo con il latte Aggiungere al composto il tacchino precedentemente macinato e il sale. Dare forma di hamburger. Cuocere in forno
	OLIO E.V.O	
	PANE	
	LATTE	
	CAROTE	
	CIPOLLA	
	PATATE	
	SALE IODATO	

Hamburger con salsa di pomodoro e capperi	MACINATO DI MANZO	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 capperi cospargerlo sopra gli hamburger. A parte preparare salsa di pomodoro (vedi ricetta pasta al pomodoro) e cospargerla sopra gli hamburger. Cuocere in forno
	OLIO E.V.O	
	PANE	
	LATTE	
	CAROTE	
	POMODORI PELATI	
	CAPPERI	
	CIPOLLA	
	SALE IODATO	
Pizza Margherita	BASE PIZZA	Tagliare la pizza Aggiungere mozzarella Cuocere in forno
	MOZZARELLA	
	OLIO E.V.O	
Platessa impanata	PLATESSA	Scongellare platessa Passare la platessa nel pangrattato Aggiungere olio e.v.o. e sale Cuocere in forno
	PANGRATTATO	
	OLIO E.V.O	
	SALE IODATO	
Polpette al pomodoro	MACINATO DI VITELLONE	Tagliare il pane e ammollarlo con il latte Aggiungere uova, macinato, pangrattato, parmigiano, sale e dare forma con polpettra trice Cuocere in forno A parte preparare salsa di pomodoro (vedi ricetta di pasta al pomodoro) Cospargere la salsa di pomodoro sopra le polpette
	UOVA	
	PANGRATTATO	
	POLPA DI POMODORO	
	OLIO E.V.O	
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	SALE IODATO	
	PANE	
	PARMIGIANO	
LATTE		
Polpette di passera di mare	PASSERA DI MARE	Scongellare passera di mare e tritarla. Tagliare il pane e ammollarlo con il latte. Aggiungere al pane le uova, passera di mare, pangrattato, parmigiano, sale e dare forma con polpettra trice Cuocere in forno
	PATATE	
	UOVA	
	PANGRATTATO	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
Prosciutto cotto	PROSCIUTTO COTTO	Aprire confezioni di prosciutto cotto e tagliarlo a fette
Stracchino	STRACCHINO	Aprire buste di 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	
	UOVA	
Sformato di legumi	FAGIOLI CANNELLINI	Ammollare i fagioli Cuocere i fagioli 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
	PATATE	
	UOVA	
	PANGRATTATO	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
	OLIO E.V.O	
Sformato di verdure e ceci	UOVA	Ammollare i ceci Cuocere i ceci Cuocere zucchine, carote, broccoli e patate Passare al tritacarne i ceci e le verdure Aggiungere al composto uova, pangrattato, parmigiano e sale Stendere il composto nelle teglie e cospargerlo di pangrattato e parmigiano Cuocere in forno
	CECI	
	ZUCCHINE	
	BROCCOLI	
	PARMIGIANO	
	CAROTE	
	PATATE	
	PANGRATTATO	
	SALE IODATO	
	OLIO E.V.O	

## CONTORNI

Piatto	Ingredienti	Preparazione ricetta
Bietola all'agro	BIETOLA	Apertura buste bietola
	OLIO e.v.o.	Cuocere in forno
	LIMONE	Successivamente passare in brasiera con
	SALE IODATO	limone, olio e.v.o. e sale
Carote filange'	CAROTE	Spuntare le carote
	OLIO e.v.o.	Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e
	SALE IODATO	successivamente nel tagliaverdure
	LIMONE	
Carote, piselli e mais	CAROTE	Spuntare le carote
	MAIS	Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e
	PISELLI	successivamente nel tagliaverdure
	OLIO e.v.o.	Cuocere piselli e carote in forno
	SALE IODATO	Aprire barattoli di mais Successivamente passare in brasiera carote, piselli e mais con olio e.v.o. e sale
Fagiolini alla genovese	FAGIOLINI	Aprire buste di fagiolini
	AGLIO	Cuocere in forno
	PREZZEMOLO	Pulire il prezzemolo e l'aglio e frullarli
	OLIO e.v.o.	Unire questi ultimi ai fagiolini e all'olio e.v.o. e
	SALE IODATO	passare in brasiera
Insalata	INSALATA	Apertura buste insalata
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Insalata mista	INSALATA	Apertura buste insalata
	POMODORI	Passare i pomodori nel lavaverdure e
	OLIO e.v.o.	successivamente nel tagliaverdure
	SALE IODATO	
Insalata e carote	INSALATA	Apertura buste insalata
	CAROTE	Spuntare le carote
	OLIO e.v.o.	Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e
	SALE IODATO	successivamente nel tagliaverdure
Patate arrosto	PATATE	Pulire e tagliare le patate
	OLIO e.v.o.	Cuocere in forno con olio e.v.o., sale e
	AROMI	rosmarino
	SALE IODATO	
Piselli insaporiti	PISELLI	Aprire buste piselli
	OLIO e.v.o.	cuocere in forno
	CIPOLLA	Successivamente passare in brasiera con olio
	SALE IODATO	e.v.o., cipolla e sale
Piselli e carote	PISELLI	Apertura buste piselli
	CAROTE	Spuntare le carote
	OLIO e.v.o.	Passare nel pelapatate, poi nel lavaverdure e
	SALE IODATO	successivamente nel tagliaverdure
	CIPOLLA	Cuocere piselli e carote in forno Successivamente passare in brasiera con cipolla, olio e.v.o. e sale
Pomodori	POMODORI	Passare i pomodori nel lavaverdure e
	SALE IODATO	successivamente nel tagliaverdure
	OLIO e.v.o.	
Pomodori gratinati	POMODORI	Pulire e tagliare i pomodori
	PANGRATTATO	Disporre i pomodori tagliati nelle teglie e
	PARMIGIANO	cospargerli di olio e.v.o., pangrattato,
	OLIO e.v.o.	prezzemolo e parmigiano
	SALE IODATO	Cuocere in forno
Purè di patate leggero	PATATE	Pulire le patate
	LATTE	Cuocerle nei bollitori e frullarle unendo il latte
	OLIO e.v.o.	
	SALE IODATO	
Spinaci saltati	SPINACI	Apertura buste spinaci
	OLIO e.v.o.	Cuocere in forno
	AGLIO	Successivamente passare in brasiera con olio
	SALE IODATO	e.v.o. e sale
Zucchine alla menta	ZUCCHINE	Passare le zucchine nel lavaverdure e
	MENTA	successivamente nel tagliaverdure
	OLIO e.v.o.	Cuocere in forno
	SALE IODATO	Successivamente passare in brasiera con olio e.v.o., menta e sale
Zucchine trifolate	ZUCCHINE	Passare le zucchine nel lavaverdure e
	AGLIO	successivamente nel tagliaverdure
	OLIO e.v.o.	Cuocere in forno
	PREZZEMOLO	Successivamente passare in brasiera con olio
	SALE IODATO	e.v.o., aglio, prezzemolo e sale