

RICETTE MENU' INVERNALE

PRIMI

Piatto	Ingredienti	PREPARAZIONE RICETTA
Chicche al pomodoro	CHICCHE	Pesare le chicche e cuocerle
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	CIPOLLA	
Crema di verdure con farro	SALE IODATO	Appassire gli odori con olio e.v.o.
	FARRO	Aggiungere pomodori pelati e cuocere
	PATATE	Salare e frullare il tutto
	CAROTE	Pesare il farro e cuocerlo
	CAVOLFIORE	Pulire tutte le verdure
Crema di verdure con riso	CAVOLO VERZA	Metterle in pentola con acqua e portare a cottura
	OLIO E.V.O.	Frullare il tutto e filtrare
	PARMIGIANO	Salare
	SALE IODATO	
	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
Pasta al pesto	PATATE	Pulire tutte le verdure
	CAROTE	
	CAVOLFIORE	
	CAVOLO VERZA	
	OLIO E.V.O.	
Pasta al pesto rosso	PARMIGIANO	Metterle in pentola con acqua e portare a cottura
	PECORINO	Frullare il tutto e filtrare
	PINOLI	Salare
	OLIO E.V.O.	
	SALE IODATO	
Pasta al pesto di broccoli	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	BASILICO	
	PARMIGIANO	
	PECORINO	
	PINOLI	
Pasta al pomodoro	OLIO E.V.O.	Raffreddare in acqua gelata, scolare e lasciare asciugare
	SALE IODATO	Aggiungere pecorino d.o.p. e parmigiano (precedentemente grattati), pinoli, olio e.v.o. e sale iodato
	PASTA	Frullare il tutto
	POMODORI PELATI	
	BASILICO	
Pasta pomodoro e capperi	PARMIGIANO	Pesare la pasta e cuocerla
	PECORINO	
	PINOLI	
	OLIO E.V.O.	
	SALE IODATO	
Pasta all'olio	SALE IODATO	Pesare la pasta e cuocerla
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	
	CAPPERI	
	PASTA	

Pasta alla carrettiera	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	POMODORI PELATI	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	AGLIO	
	PREZZEMOLO	
	CAROTE	
Pasta al ragù di mare	SALE IODATO	Aggiungere aglio e prezzemolo
	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	POMODORI PELATI	
	MERLUZZO	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	PREZZEMOLO	
AGLIO		
Pasta alle verdure/sugo di verdure	CIPOLLA	Appassire gli odori con olio e.v.o. e il merluzzo
	SALE IODATO	Aggiungere i pomodori pelati e continuare a cuocere
	PASTA	Pesare la pasta e cuocerla
	CAROTE	
	BROCCOLI	
	POMODORI PELATI	
	PARMIGIANO	
SALE IODATO		
PREZZEMOLO		
Lasagne al pomodoro	OLIO E.V.O.	Salare e frullare il tutto
	PASTA ALL'UOVO	Preparare il sugo al pomodoro (vedi ricetta pasta al pomodoro)
	POMODORI PELATI	
	LATTE	
	FARINA	
	BURRO	
	PARMIGIANO	
SALE IODATO		
Pasta all'uovo in brodo vegetale	ODORI (CAROTA-CIPOLLA)	Preparare la besciamella cuocendo latte, burro e farina
	OLIO E.V.O.	Stendere nella teglia le sfoglie di pasta all'uovo alternandole a strati di sugo al pomodoro e besciamella
	ODORI (CAROTA-CIPOLLA)	Cospargere di parmigiano
	SALE IODATO	Cuocere in forno
	PASTA ALL'UOVO	Pesare la pastina all'uovo e cuocerla
	PATATE	
	PARMIGIANO	
PREZZEMOLO		
ODORI (CAROTE-CIPOLLA)		
SALE IODATO		
PATATE	Pulire tutte le verdure	
Risotto alla zucca	PREZZEMOLO	Cuocere odori, patate e prezzemolo in acqua e filtrare
	ODORI (CAROTE-CIPOLLA)	Salare il tutto
	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	ZUCCA	
	LATTE	
	FARINA	
	BURRO	
OLIO E.V.O.		
SALE IODATO		
Risotto alla milanese	CIPOLLA	Pulire e tagliare la zucca e la cipolla
	PARMIGIANO	Cuocerla insieme al burro, latte e legare il tutto con la farina
	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	ZAFFERANO	
	BURRO	
	BRODO VEGETALE (CAROTA-CIPOLLA-PREZZEMOLO)	
	OLIO E.V.O.	
PARMIGIANO		
SALE IODATO		
Riso all'olio/in bianco	SALE IODATO	Preparare il brodo vegetale con carota, cipolla e prezzemolo
	PARMIGIANO	Cuocere la cipolla con burro, incorporare il brodo, aggiungere il latte e legare il tutto con la farina
	RISO	Pesare il riso e cuocerlo
	OLIO E.V.O.	
SALE IODATO		
PARMIGIANO		
Vellutata di carote e zucca gialla con pasta	SALE IODATO	Infine aggiungere lo zafferano e il parmigiano
	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla
	ZUCCA	
	CAROTE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	CIPOLLA	
SALE IODATO		
Vellutata di fagioli con pastina	PATATE	Aggiungere patate, carote, zucca e acqua
	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla
	FAGIOLI	
	CAROTE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
PATATE		
Vellutata di fagioli con pastina	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla
	FAGIOLI	
	CAROTE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
	PATATE	
Vellutata di fagioli con pastina	PATATE	Ammollare i fagioli il giorno prima
	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla
	FAGIOLI	
	CAROTE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
PATATE		
Vellutata di fagioli con pastina	PATATE	Aggiungere poi patate, carote, sale e portare a cottura
	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla
	FAGIOLI	
	CAROTE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
PATATE		
Vellutata di fagioli con pastina	PATATE	Filtrare
	PASTINA	Pesare la pastina e cuocerla
	FAGIOLI	
	CAROTE	
	OLIO E.V.O.	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
PATATE		

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	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.
	PATATE	
	UOVA	
	PANGRATTATO	
	PREZZEMOLO	
	AGLIO	
	PARMIGIANO	
Burger di merluzzo	SALE IODATO	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.
	MERLUZZO	
	PATATE	
	PANGRATTATO	
	PARMIGIANO	
	CIPOLLA	
	PREZZEMOLO	
AGLIO		
Bocconcini di pollo impanati	SALE IODATO	Tagliare il pollo a bocconcini. Aggiungere pangrattato, sale, olio e.v.o. e parmigiano. Cuocere in forno.
	PETTO DI POLLO	
	PARMIGIANO	
	OLIO E.V.O	
	PANGRATTATO	
Bocconcini di tacchino arrosto	PREZZEMOLO	Tagliare il tacchino a bocconcini. Aggiungere sale, olio e.v.o. e aromi Cuocere in forno
	SALE IODATO	
	TACCHINO	
	AROMI	
	OLIO E.V.O	
Bocconcini di tacchino alla pizzaiola	FARINA	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
	SALE IODATO	
	TACCHINO	
	OLIO E.V.O	
	POMODORI PELATI	
	PARMIGIANO	
	PREZZEMOLO	
	AGLIO	
ODORI (CAROTE-CIPOLLE)		
Caciotta	CACIOTTA	Aprire buste caciotta Tagliarla
Frittata al parmigiano e patate	UOVA	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
	PATATE	
	PARMIGIANO	
	OLIO E.V.O	
	LATTE	
	SALE IODATO	
Frittata di porri	UOVA	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.
	PORRI	
	PARMIGIANO	
	LATTE	
	OLIO E.V.O	
	SALE IODATO	
Hamburger al forno	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 prezzemolo e cospargerlo sopra gli hamburger. Cuocere in forno.
	OLIO E.V.O	
	PANE	
	LATTE	
	CAROTE	
	CIPOLLA	
	PREZZEMOLO	
SALE IODATO		
Lonza di maiale al limone	MAIALE	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
	LIMONE	
	OLIO E.V.O	
	FARINA	
	SALE IODATO	
Pizza Margherita	BASE PIZZA	Tagliare la pizza. Aggiungere mozzarella. Cuocere in forno.
	MOZZARELLA	
	OLIO E.V.O	
	ORIGANO	

Platessa impanata	PLATESSA	Scongelare 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 ammollarlo con il latte.
	UOVA	Aggiungere uova, macinato, pangrattato,
	PANGRATTATO	parmigiano, sale e dare forma con
	POMODORI PELATI	polpettratrice.
	OLIO E.V.O	Cuocere in forno.
	ODORI (CAROTE-CIPOLLE)	A parte preparare salsa di pomodoro (vedi
	SALE IODATO	ricetta di pasta al pomodoro).
	PANE	Cospargere la salsa di pomodoro sopra le
LATTE	polpette.	
Polpettone al pomodoro	MACINATO DI MANZO	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.
	OLIO E.V.O	
	POMODORI PELATI	
	PANE	
	LATTE	
	PATATE	
	UOVA	
	PARMIGIANO	
	PANGRATTATO	
	CAROTE	
	CIPOLLA	
SALE IODATO		
Polpette ceci e lenticchie	UOVA	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 polpettratrice. Cuocere in forno.
	LENTICCHIE	
	CECI	
	PARMIGIANO	
	PATATE	
	PANGRATTATO	
	SALE IODATO	
OLIO E.V.O		
Stracchino	STRACCHINO	Aprire 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	
	UOVA	
Sformato di verdure	UOVA	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.
	CAROTE	
	BROCCOLI	
	PATATE	
	PARMIGIANO	
	SALE IODATO	
PANGRATTATO		
Sformatino prosciutto cotto e ricotta	UOVA	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 verdure e lenticchie	UOVA	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.
	LENTICCHIE	
	BROCCOLI	
	PARMIGIANO	
	CAROTE	
	PATATE	
	PANGRATTATO	
	SALE IODATO	
	OLIO E.V.O	
Tocchetti di pollo al limone	PETTO DI POLLO	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.
	OLIO E.V.O	
	LIMONE	
	FARINA	
	SALE IODATO	

CONTORNI

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