



Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

PRIMA SETTIMANA

Lunedì : Pasta all'olio-Polpette di tonno-pisellini Primavera-Pane- Frutta

Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Sedani rigati	60/70	70/80
Parmigiano Reggiano	5	7/8
Olio extravergine d'oliva	5	7
Tonno al naturale	40/50	50/60
Uova	1/8	1/6
Pane raffermo bagnato nel latte	q.b.	q.b.
Patata lessa	20	30
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pisellini Primavera (surgelati)	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Polpette di tonno: lessare le patate. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al tonno al naturale ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua o latte e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.

Preparare con il composto delle polpette e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Pisellini Primavera : una volta scongelati cucinarli in padella con olio extravergine d'oliva, carotine sminuzzate ed aromi.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

AUTUNNO-INVERNO

PRIMA SETTIMANA

Martedì : Risotto al pesto di broccoli-Mini burger di tacchino- Insalata mista

Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Riso	60	70
Broccoli	50	60
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	8
Tacchino	50	60
Uovo	1/8	1/6
Pane comune	10	10
Parmigiano Reggiano	5	8
Aromi	q.b.	
Insalata mista	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Riso con broccoli: Lessare in poca acqua le cimette di broccoli mondare. Frullare i broccoli aggiungendo brodo vegetale fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.

In un tegame a parte dorare la cipolla tagliata sottile in poco olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale. Verso la fine della cottura aggiungere la purea di broccoli e il parmigiano.

Burger di tacchino: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale. Preparare con l'impasto delle polpette schiacciate. Cuocere in padella in bianco o in una salsa di pomodoro.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, rucola, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

PRIMA SETTIMANA		
Mercoledì : Mezzi pennoni allo zafferano-Bocconcini Fior di latte-Bietolina in padella		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60	70
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Zafferano in polvere	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	8
Bocconcini fior di latte	50	60
Bietola a crudo	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	8
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Pane casareccio o comune	40	50

Mezzi pennoni allo zafferano: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva. Aggiungere brodo vegetale e sciogliere lo zafferano . Togliere quindi la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato. Mantecare bene e servire con la pasta.

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore. Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

PRIMA SETTIMANA		
Giovedì: Passato di verdura con tubetti-Straccetti di pollo con patate		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Minestrone passato (surgelato)	80/100	100/130
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Pasta	50	60
Pollo	70	90
Cipolla-Sedano-Carote	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Patate	100	150
Olio extravergine	5	8
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Dolce	50/60	70/80

Passato di verdura con pasta : Cuocere il minestrone surgelato in una casseruola aggiungendo altre verdure fresche, passarlo, unirvi la pasta cotta in alta pentola ,condire il tutto con olio e Parmigiano.

Straccetti di pollo in umido: tagliare s straccetti la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura. Si raccomanda di fare molta attenzione affinché le carni risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Patate: Possono essere cotte direttamente a pezzetti nel brodo vegetale per ottenere una maggiore palatabilità.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

PRIMA SETTIMANA		
Venerdi : Spaghetti al pomodoro- Platessa panata-Insalata sfiziosa		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Spaghetti	60	70
Salsa di pomodoro	50	60
Sedano, carote,cipolla	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	8
Filetti di platessa	90/100	100/120
Uova	1/8	1/6
Pangratt-Farina di mais	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	8
Insalata sfiziosa (10 x alimento)	60	80
Olio extravergine d'oliva		
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva .Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano.

Filetti di platessa al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale , il prezzemolo tritato, il quantitativo di uova richiesto. Impanare i filetti di platessa precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Insalata sfiziosa :(Lattuga, mais, finocchi,olive,carote,ecc.)

**Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO**

SECONDA SETTIMANA		
Lunedì: Pasta al pomodoro-Frittata farcita- Carote sfilacciate		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60/70	70/80
Salsa di pomodoro	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Uova	1	1
Patate	20	20
Parmigiano Reggiano	3	5
Latte p.s.	q.b.	q.b.
Carote	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva .Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano.

Frittata al forno con patate: lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle. Una volta cotte tenere da parte. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

SECONDA SETTIMANA		
Martedì: Pasta al pomodoro-Prosc. cotto s.p.-Lattuga		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60/70	70/80
Salsa di pomodoro	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Prosc. cotto s.p.	30	40
Lattuga	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva .Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano.

Lattuga : lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condire con un pizzico di sale ed olio extravergine d'oliva.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

AUTUNNO-INVERNO

SECONDA SETTIMANA

Mercoledì: Pastina in brodo di carne di tacchino-Polpette di vitello in umido-Patate

Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pastina	30	40
Carota, sedano,cipolla	q.b.	q.b.
Carne tacchino	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Carne di vitello	50	60
Uova	1/6	1/6
Pane in ammollo	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	8
Pangrattato	q.b.	q.b.
Patate	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pastina in brodo di carne : Cucinare in una casseruola carota ,sedano , cipolla a carne di tacchino. Una volta cotta frullare a mò di brodo vegetale. Versare il brodo ottenuto nella pastina cotta in altro contenitore, servire con spolverata di Parmigiano Reggiano.

Polpette di vitello :Macinare la carne di vitellone due volte. Aggiungere il sale, il parmigiano, a piacere aromi tritati, uova, pane raffermo in ammollo e confezionare le polpette che poi verranno gratinate e cotte in pentola con aromi.

Patate:al forno o lesse

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

SECONDA SETTIMANA		
Giovedì: Risotto alla zucca gialla-Cotoletta di tacchino-Finocchi crudi		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Riso	60	70
Zucca	50	60
Brodo vegetale	q.b.	20
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Tacchino	50	60
Uova	1/8	1/6
Pane in ammollo	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	8
Pangrattato	q.b.	q.b.
Finocchi crudi	60/80	80/100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Dolce	50/60	80

Risotto alla zucca: tagliare la zucca a dadini, fare stufare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino. Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta. Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extravergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano.

Cotoletta di tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di tacchino nel latte e poi nel pangrattato. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di tacchino panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Finocchi: lavarli . tagliarli e condirli con olio extravergine d'oliva e poco sale

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

AUTUNNO-INVERNO

SECONDA SETTIMANA

Venerdì: Pennette rigate all'olio-Crocchette di merluzzo-Insalata Arlecchino

Alimento	Quantità (gr)	
	Scuola Infanzia	Scuola Primaria
Pennette rigate	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Filetti di merluzzo	60	80
Patate	20	30
Uova	1/6	1/6
Pane raffermo, pangratt., farina	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Insalata Arlecchino (carote, finocchi, lattuga)	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte

Crocchette di pesce: lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo. Passare allo schiacciapate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.

Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

TERZA SETTIMANA		
Lunedì: Brodo vegetale con semini-Saccottini di gateau di patate-Finocchi		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Brodo vegetale (bieta, carote, zucchine, sedano,cipolla)	80	80
Pastina	40	50
Parmigiano Reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	5
Patate	80	80
Mozzarella	15	15
Prosc. cotto s.p.	15	15
Uova	1/6	1/6
Parmigiano Reggiano	5	7
Latte p.s.	q.b.	q.b.
Finocchi	60/80	80/100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Brodo vegetale con pastina : In una casseruola cuocere le verdure e gli ortaggi, passarli per poi unirli alla pastina cotta in altra pentola. Spolverare con Parmigiano Reggiano.

Sformato di patate: lessare le patate, sbuciarle e schiacciarle. Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il prosciutto cotto tagliato a cubetti piccoli, il parmigiano, l'uovo sbattuto e se necessario aggiungere il latte per amalgamare meglio il composto. Disporre i vari saccottini in una teglia da forno leggermente unta. Cuocere in forno ben caldo (180°C) per 30 minuti circa.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

AUTUNNO-INVERNO

TERZA SETTIMANA

Martedì : Sedani al burro – Arista di maiale con Pisellini Primavera

Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60	70
Burro	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Arista maiale	80	100
Cipolla, sedano ,carota ed aromi	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pisellini Primavera (surgelati)	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta in bianco con burro e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con burro e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Arista di maiale: Allargare la fesa dal centro. Tritare carote e prezzemolo, unire al trito parmigiano e pane bagnato nel latte ben strizzato, amalgamare il tutto in una ciotola. Distribuire il composto al centro della carne e arrotolarla su se stessa legandola con un filo da cucina. Passare il rotolo di carne nella farina, successivamente far rosolare in una padella con olio e qualche foglia di salvia, salare e aggiungere un bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco basso con coperchio avendo cura che il liquido di cottura non asciughi. La cottura può variare (anche al forno a fuoco lento).

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

TERZA SETTIMANA		
Mercoledì : Ditalini in crema di legumi-Platessa gratinata-Insalata di stagione		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	40	50
Misto di legumi	30	30
Salsa di pomodoro	20	20
Trito di sedano, e cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Filetti di platessa	60	80
Pangratt. farina di mais	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Insalata di stagione	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

Platessa gratinata al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato. Impanare i filetti di platessa precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

TERZA SETTIMANA		
Giovedì : Amatriciana corta – Polpette di ricotta e bietolina o spinaci-Carote alla julienne		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60	70
Dadini di pancetta magra	20	20
Salsa di pomodoro	40	40
Trito di sedano, e cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Bieta o spinaci	25	30
Uova	1/6	1/6
Parmigiano Reggiano	3	5
Ricotta vaccina	50	60
Pangratt.	q.b.	q.b.
Carote	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Dolce	60	80

Amatriciana corta: tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con i dadini di pancetta ed olio extravergine d'oliva. Aggiungere salsa di pomodoro continuando la cottura a fuoco lento per 20 min. Condire il tutto in pasta corta rigata.

Polpette ricotta e spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene. Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati. A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto. Formare delle polpette, ripassarle nel pan grattato e cuocere al forno.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

TERZA SETTIMANA

Venerdì: Risotto alla milanese –Pallottine cacio e uova-Lattuga

Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Riso	60	70
Cipolla -prezzemolo	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Zafferano in polvere	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Formaggio grattugiato di mucca	40	50
Uova	1/6	1/6
Pane raffermo in acqua	q.b.	q.b.
Pangratt.	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro	30	40
Lattuga	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Risotto alla milanese: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva. Una volta dorata, unire il riso e farlo tostare qualche istante. Aggiungere brodo vegetale man mano che viene assorbito. Verso fine cottura sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo ed unire al riso. Togliere quindi la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato. Mantecare bene e servire.

Pallottine cacio e uova: Unire in una terrina il grattugiato di mucca, le uova ed il pane raffermo già bagnato e formare delle pallottine da ripassare nel pangratt. per poi essere rosolate nell'olio di semi di girasole. Una volta raffreddate saranno calate nella salsa di pomodoro precedentemente preparata.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

AUTUNNO-INVERNO

QUARTA SETTIMANA

Lunedì: Mezze penne rigate rosate al tonno- Ciliegine Fior di latte-insalata o fagiolini verdi

Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60	70
Tonno al naturale	10	20
Salsa di pomodoro o pomodorini	30	30
Cipolla o aglio	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Ciliegine Fior di latte	50	60
Fagiolini verdi (surgelati)	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta con tonno e pomodorini: Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla. Aggiungere i pomodorini lavati e mondati, tagliati a cubetti. Dopo qualche minuto aggiungere il tonno ben sgocciolato, insaporire con prezzemolo o basilico. Una volta cotta la pasta condire con il sugo di tonno e pomodorini.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

QUARTA SETTIMANA		
Martedì : Fusilli al pomodoro – Frittata farcita- Bietolina in padella		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Sedano,carote,cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Uova	1	1
Prosc. cotto.p.	15	15
Mozzarella	10	10
Parmigiano Reggiano	3	5
Latte p.s.	q.b.	q.b.
Bietolina a crudo	100	130
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine . Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Frittata al forno con prosc. cotto: In una terrina sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto trito di prosc. cotto e mozzarella e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

AUTUNNO-INVERNO

QUARTA SETTIMANA

Mercoledì : Risotto alla parmigiana – Straccetti di tacchino con patate

Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Riso	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Fesa di tacchino	70	90
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Sedano, carote e cipolla e farina	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Patate	100	130
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Riso in bianco olio e parmigiano: lessare il riso, scolarlo e condirlo con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente con un po' d'acqua di cottura del riso tenuta da parte.

Straccetti di tacchino in umido: tagliare a straccetti la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura. Si raccomanda di fare molta attenzione affinché le carni risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire. Servire con patate al forno o lesse.

**Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO**

QUARTA SETTIMANA		
Giovedì : Pasta al pomodoro- Prosc. cotto s.p.-Pisellini Primavera		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Sedano, carote e cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Prosc. cotto s.p.	30	40
Pisellini Primavera (surgelati)	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Dolce	50/60	80

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla , carota, sedano e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
AUTUNNO-INVERNO

QUARTA SETTIMANA		
Venerdì : Pastina in brodo di carne di tacchino – Bocconcini di pollo gratinati-Carote alla julienne		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pastina	30	40
Carota, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Carne tacchino	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Petto di pollo	70	90
Pangratt./farina di mais	q.b.	q.b.
Latte p.s.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Carote alla julienne	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pastina in brodo di carne : Cucinare in una casseruola carota ,sedano , cipolla a carne di tacchino. Una volta cotta frullare a mò di brodo vegetale. Versare il brodo ottenuto nella pastina cotta in altro contenitore, servire con spolverata di Parmigiano Reggiano

Bocconcini di pollo croccanti: Tagliare a bocconcini i petti di pollo. Passare i bocconcini nel latte e poi nel pangrattato mescolato alla farina di mais. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i bocconcini di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

RICETTE PIATTI UNICI		
PASTA AL FORNO- Insalata		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Sedano, carote e cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Carne vitello macinata	20	20
Mozzarella	30	40
Parmigiano Reggiano	5	8
Insalata	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	5
Frutta di stagione	100	150

AUTUNNO- INVERNO		
Lasagna al forno – Piatto unico (A cotto 150 gr infanzia e 180/200 primaria)		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Pasta sfoglia all'uovo sottile	80	100
Salsa di pomodoro	40	50
Sedano, carote e cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Carne vitello macinata	20	20
Mozzarella	30	40
Parmigiano Reggiano	5	8
Insalata	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	5
Frutta di stagione	100	150

RICETTA		
Scaloppine di tacchino al limone e salvia con patate		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Petto di tacchino	70	90
Succo di limone,salvia,farina	q.b.	q.b.
Burro	5	5
Patate	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5

Per preparare le scaloppine al limone cominciate spremendo quest'ultimo per ricavarne il succo . Poi battete le fettine con l'aiuto di un batticarne, coprendole con carta da forno per non rompere le fibre . Colpitele con mano decisa ma senza troppa violenza, in questo modo i tessuti si ammorbidiranno senza però stracciare la polpa . Infarinate le fettine ed eliminate la farina in eccesso; in una padella ampia fate fondere il burro a fiamma bassa, quindi aggiungete le fettine, alzate la fiamma e rosolatele per un paio di minuti prima da un lato e poi dall'altro . Aggiustate di sale, versate il succo di limone nella padella e cuocete a fiamma dolce per 2-3 minuti . Non appena noterete che la salsa inizierà a rapprendersi diventando cremosa, potrete spegnere e servire subito le scaloppine al limone Profumate le vostre scaloppine al limone con delle erbe aromatiche a vostro piacimento, come per esempio della salvia. Servire con patate lesse o al forno.

RICETTA		
Sovracoscia di pollo al forno		
Alimento	Quantità (gr) Scuola Infanzia	Quantità (gr) Scuola Primaria
Sovracoscia di pollo	90	120
Succo di limone,mix di odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5

Per preparare le Sovra cosce di pollo al forno per prima cosa pulire le sovra cosce eliminando l'eventuale peluria bruciandola sul fornello. Sciacquare le sovra cosce sotto l'acqua corrente ed asciugarle quindi metterle nella teglia, condirle con il sale, , l'aglio in polvere, il mix di spezie, il rosmarino, il succo di limone, e l'olio e lasciarle marinare per almeno un'ora, chiuse con pellicola e riposte in frigorifero e rigirandole dopo una mezz'ora. Inutile dire che più il pollo starà nella marinatura, più sarà saporito. Cuocere le Sovra cosce di pollo nel forno già caldo, a 190°C per circa un'ora, un'ora e 20, rigirando di tanto in tanto il pollo e irrorandolo con il liquido di cottura Le Sovra cosce di pollo al forno saranno cotte quando saranno ben rosolate da entrambi i lati.



Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
PRIMAVERA - ESTATE

PRIMA SETTIMANA		
Lunedì : Mezze penne al burro- Girella di frittata-Bieta		
Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Burro	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Uova	1/6	1/4
Prosc. cotto s.p.	15	20
Scamorza a fettine	20	20
Parmigiano Reggiano	3	5
Bieta a crudo	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta in bianco con burro e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con burro e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Girella (o rotolo) di frittata : In una ciotola sbattere le uova , aggiungere Parmigiano. Porre il composto ottenuto su una teglia nella carta forno spennellata di olio. Porre la frittata nel forno preriscaldato a 180°per 15 min. o a 160 °C per 5-8 min. se il forno è ventilato. Una volta che la frittata si raffredderà la si pone su una pellicola trasparente posta su un tagliere , distesa, in modo che si possa farcire con fettine di scamorza e prosc. cotto già sminuzzato. Arrotolare il composto avvolgendolo ben stretto nella pellicola trasparente per rendere il rotolo ben compatto. Si può porre la girella in frigorifero per il tempo necessario che possa essere affettato .

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

PRIMA SETTIMANA

Martedì : Risotto allo zafferano- Platessa panata-Pomodori

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Riso	60	70
Cipolla -prezzemolo	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Zafferano in polvere	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Filetti di platessa	60	80
Pangratt. farina di mais	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pomodori maturi a cubetti	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Risotto alla milanese: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva. Una volta dorata, unire il riso e farlo tostare qualche istante. Aggiungere brodo vegetale man mano che viene assorbito. Verso fine cottura sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo ed unire al riso. Togliere quindi la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato. Mantecare bene e servire.

Platessa gratinata al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato. Impanare i filetti di platessa precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

PRIMA SETTIMANA

Mercoledì : Pasta alle zucchine- Straccetti di pollo con patate

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Cipolla –prezzemolo/brodo vegetale	q.b.	q.b.
Zucchine	50	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Pollo	70	90
Cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Patate	100	150
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta con zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle o a piccoli cubetti e far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla. Cuocere le zucchine a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale o acqua di cottura della pasta. A fine cottura eliminare l'aglio o la cipolla e profumare con aromi (es. basilico o prezzemolo) e passare il tutto. Cuocere la pasta e condire con la crema di zucchine aggiungendo parmigiano reggiano.

Straccetti di pollo in umido: tagliare s straccetti la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura. Si raccomanda di fare molta attenzione affinché le carni risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

PRIMA SETTIMANA		
Giovedì : Fusilli al pomodoro - Prosc. cotto s.p. -Insalata sfiziosa		
Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Prosc. cotto s.p.	30	40
Insalata sfiziosa (10 gr x alimento)	60	70
Pane casareccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Gelato	50/60	80

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva .Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

PRIMA SETTIMANA

Venerdì : Sedanini al pesto delicato – Polpette di tonno – Carote alla Julienne

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Basilico fresco	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	7
Parmigiano Reggiano	5	8
Tonno al naturale	40/50	50/60
Uova	1/8	1/6
Pane raffermo bagnato nel latte	q.b.	q.b.
Patata lessa	20	30
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Carote	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pesto delicato (senza pinoli) : In una ciotola sistemare il basilico fresco, già precedentemente lavato e decurtato dei gambi, frullarlo ed aggiungere al composto parmigiano ed olio secondo grammature esposte. Condire la pasta già cotta in altro recipiente.

Polpette di tonno: lessare le patate. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al tonno al naturale ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua o latte e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.

Preparare con il composto delle polpette e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
PRIMAVERA - ESTATE

SECONDA SETTIMANA		
Lunedì : Mezzi rigatoni al salmone – Caprese -		
Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salmone	10	20
Panna vegetale o ricotta vaccina	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Ciliegine fior di latte	50	60
Pomodori maturi a cubetti	60	60
Basilico fresco	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al salmone : In una casseruola far rosolare il salmone, già tagliato a cubetti, con olio e cipolla o aglio. Eliminare gli odori e porre il composto in una terrina per essere frullato con panna vegetale o ricotta vaccina . Condire poi la pasta già cotta in precedenza in altra pentola.

**Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
PRIMAVERA - ESTATE**

SECONDA SETTIMANA

Martedì: Pennette rigate all'olio – Bocconcini di suino con carote

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	7
Parmigiano Reggiano	5	8
Carne di suino magra	70	90
Carote, sedano, cipolla/brodo vegetale	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.
Carote	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura. Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire. Cuocere le carote, tagliate a piccole rondelle, per poi unirle alla carne in umido.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

SECONDA SETTIMANA

Mercoledì : Pipe rigate al pomodoro e basilico- Crocchette di patate filanti di mozzarella-Insalata sfiziosa		
Allimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	7
Parmigiano Reggiano	5	8
Basilico fresco	q.b.	q.b.
Patate rosse	100	130
Uova	1/6	1/6
Parmigiano Reggiano	5	8
Scamorza	15	15
Pangratt.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Insalata sfiziosa	60	70
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Crocchette di patate : Per preparare le crocchette di patate lavate le patate sotto l'acqua corrente (e mettetele a lessare con tutta la buccia in acqua salata: al fine di ottenere una cottura uniforme, utilizzate patate rosse il più possibile della stessa dimensione. Una volta cotte, (per delle patate di media dimensione, ci vorranno 15-20 minuti in pentola a pressione e circa 40 lessandole tradizionalmente) lasciatele leggermente intiepidire (giusto quello che servirà per poterle maneggiare) e poi sbucciatele infilzandole con una forchetta e levando la pelle con un coltellino. Passatele in uno schiacciap patate ancora calde e raccogliete la purea in una ciotola, a parte sbattete i tuorli con sale, poi aggiungeteli alle patate il formaggio grattugiato, mescolate con un cucchiaio per amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido e asciutto. Con l'aiuto di un cucchiaio prendete una porzione di impasto di circa 35 gr e formate le crocchette conferendo gli una forma cilindrica, infilando al centro un cubetto di scamorza Man mano che formate le crocchette adagiatele su un vassoio rivestito con carta da forno). Una volta ultimato l'impasto impanate le crocchette: preparate due ciotole rispettivamente con le due uova sbattute e con il pangrattato, ora passatele prima nell'uovo e poi nel pangrattato Adagiate le crocchette impanate su una teglia rivestita con carta da forno, irroratele con un filo di olio di oliva . Riponete le crocchette in frigo per 15 minuti così che mantengano la forma in cottura e cuocete le crocchette in forno statico preriscaldato a

200° per 10 minuti e poi proseguite la cottura per altri 5 minuti con il grill. A cottura ultimata sfornate le vostre crocchette di patate al forno, lasciatele leggermente intiepidire e poi servitele ben calde!

PRIMAVERA - ESTATE

SECONDA SETTIMANA

Giovedì : Risotto alle zucchini – Cotoletta di tacchino-Pisellini Primavera

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Riso	60	70
Zucchine	50	50
Brodo vegetale/cipolla o aglio	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Petto di tacchino	70	90
Odori,latte,pangratt.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pisellini Primavera (surgelati)	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Gelato	50/60	80

Riso con zucchini: lavare e mondare le zucchini, tagliare a rondelle o a piccoli cubetti e far rosolare in una padella con olio e aglio o cipolla. Cuocere le zucchini a fuoco lento e lasciarle stufare aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale o acqua di cottura della pasta. A fine cottura eliminare l'aglio o la cipolla e profumare con aromi (es. basilico o prezzemolo) e passare il tutto. Cuocere il riso e condire con la crema di zucchini aggiungendo parmigiano reggiano.

Cotoletta di tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di tacchino nel latte e poi nel pangrattato. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

SECONDA SETTIMANA

Venerdì : Spaghetti al pomodoro – Croccole di merluzzo dorate- Insalata

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Merluzzo	90	100
Uova	1/8	1/6
Patate	20	20
Parmigiano Reggiano	3	5
Pangratt.o raffermo	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Insalata	60	70
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva .Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano.

Crocchette di pesce: lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo. Passare allo schiacciapate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato ,il Parmigiano, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.

Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

TERZA SETTIMANA

Lunedì: Mezze maniche bacciate allo zafferano – Polpette ricotta e bietola-Lattuga

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Brodo vegetale,cipolla	q.b.	q.b.
Zafferano in polvere	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	5
Bietola	25	30
Uova	1/6	1/6
Parmigiano Reggiano	3	5
Ricotta vaccina	50	60
Pangratt.	q.b.	q.b.
Insalata	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Mezze maniche allo zafferano: Tritare finemente la cipolla e farla stufare in una padella con olio extravergine d'oliva. Aggiungere brodo vegetale e sciogliere lo zafferano . Togliere quindi la pentola dal fornello ed aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato. Mantecare bene e servire con la pasta.

Polpette ricotta e bietolina: lessare la bietola in poca acqua e strizzarli bene. Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e bietola sminuzzata.. A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto. Formare delle polpette, ripassarle nel pan grattato e cuocere al forno.

PRIMAVERA - ESTATE

TERZA SETTIMANA

Martedì: Farfalle al pomodoro- Bocconcini di pollo alla salvia con patate

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Petto di pollo	70	90
Farina/foglie di salvia	q.b.	q.b.
Burro	5	5
Patate	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva. Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano.

Bocconcini di pollo alla salvia : Tagliate il petto in bocconcini e passateli nella farina.

Fate sciogliere in una padella quattro noci di burro a fuoco basso e aggiungete le fettine di petto di pollo, precedentemente infarinate.

Ricoprite bene i bocconcini con la salvia tagliata a pezzetti. Lasciate cuocere per 2-3 minuti. Girate le fettine di pollo e aggiungete altri pezzetti di salvia, lasciate cuocere per altri 5-6 minuti. Il petto di pollo alla salvia è pronto per essere servito! Servire con le patate lesse.

PRIMAVERA - ESTATE

TERZA SETTIMANA

Mercoledì: Linguine al tonno – Tacchino gratinato al limone- Insalata mista

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Tonno al naturale	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Petto di tacchino	70	90
Pangratt./farina mais	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	5
Insalata mista	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta con tonno :Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla, aggiungere il tonno, poi la salsa di pomodoro. Una volta cotta fa pasta condire con il sugo di tonno .

Tacchino gratinato: Battere il petto di tacchino, poi passarlo nel pangrattato o farina di mais trattato con olio ed aromi. Stendere su carta forno ,già spennellata con olio. Servire con gocce di limone.

PRIMAVERA - ESTATE

TERZA SETTIMANA

Giovedì: Sedani al pesto delicato – Platessa panata - Pomodori

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Basilico fresco	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	7
Parmigiano Reggiano	5	8
Filetti di platessa	90	100/120
Uova	1/6	1/6
Pangratt./farina di mais	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pomodori	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	8
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Gelato	50/60	80

Pasta al pesto delicato (senza pinoli) : In una ciotola sistemare il basilico fresco, già precedentemente lavato e decurtato dei gambi, frullarlo ed a aggiungere al composto parmigiano ed olio secondo grammature esposte. Condire la pasta già cotta in altro recipiente

Platessa panata al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato. Impanare i filetti di platessa anche con lo sbattuto di uova e disporre i filetti su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

TERZA SETTIMANA

Venerdì: Risotto alla parmigiana – Frittata farcita - Insalata

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Riso	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Uova	1	1
Prosc. cotto s.p.	15	15
Latte p.s.	q.b.	q.b.
Mozzarella	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5
Insalata multicolore (olive,mais,ecc)	60	70
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Riso in bianco olio e parmigiano: lessare il riso, scolarlo e condirlo con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente con un po' d'acqua di cottura del riso tenuta da parte.

Frittata al forno con prosc. cotto: In una terrina sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto trito di prosc. cotto e mozzarella e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

QUARTA SETTIMANA

Lunedì : Fusilli al pomodoro –Parmigiana di patate-Insalata Arlecchino

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Patate	100	130
Mozzarella stagionata	20	20
Prosc. cotto s.p.	15	15
Burro o olio	5	5
Parmigiano Reggiano	3	5
Insalata Arlecchino (pomodori a cubetti,lattuga,olive)	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva .Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano.

Parmigiana di patate:

Utilizzando una pentola capiente e profonda, lessate le patate in acqua salata e cucinatele al dente Raggiunta la giusta consistenza di cottura, sbucciatele e affettatele. Tagliate a fette la mozzarella e iniziate a comporre la parmigiana. Prendete una teglia, ovale o rettangolare a seconda delle vostre preferenze, e imbrattate la base. Iniziate ora a disporre sul fondo della teglia uno strato di patate, alternandolo alla mozzarella e al prosciutto cotto sminuzzato; proseguite fino a raggiungere il bordo della teglia. Gettate una spolverata di parmigiano grattugiato, prezzemolo e fiocchi di burro, o un filo di olio, tra uno strato e l'altro.

Terminate cospargendo la superficie con abbondante parmigiano e una spolverata di pangrattato , in modo da creare una crosticina gustosa.

Variante:

Per ottenere l'effetto gratinato potete utilizzare la besciamella al posto del pangrattato

Infornate a 200°C per 30 minuti. Non vi resta altro che servire!

PRIMAVERA - ESTATE

QUARTA SETTIMANA

Martedì : Gnocchetti sardi con ceci e zucchini – Caprese -

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	40	50
Zucchini	40	40
Ceci secchi	30	30
Carote, sedano, cipolla/rosmarino	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	
Ciliegine fior di latte	50	60
Pomodori maturi a cubetti	60	60
Basilico fresco	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Gnocchetti sardi con ceci e zucchini

In una pentola capiente versare l'olio di oliva e aggiungere la cipolla e il sedano tagliati piccoli, poi l'aglio tritato e il rametto del rosmarino. Cuocere per alcuni minuti, poi aggiungere le carote mondare e tagliate a rondelle . Versare anche i ceci (già precedentemente in ammollo) e poi aggiungere 3 bicchieri di acqua tiepida e coprire la pentola, lasciando cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Pulite e tagliate a rondelle le zucchini. Cuocetele al vapore, utilizzando un cestello per cottura a vapore posizionato su una pentola con dell'acqua bollente. In alternativa, utilizzate un forno a vapore. Le zucchini devono essere cotte ma non spappolate, quindi 7-8 minuti di cottura saranno sufficienti.

Aprire la pentola e versarle dentro, mescolando agli altri ingredienti. Dopo circa 10 minuti controllare e se c'è bisogno aggiungere un altro pochino di acqua tiepida. Ora possiamo aggiungere la pasta, gli gnocchetti sardi e mescolarli con un cucchiaio di legno, per farli incorporare ai ceci e le altre verdure. Togliere il rosmarino e finire di cuocere senza il coperchio.

Scolate la pasta e tenete da parte un paio di cucchiai di acqua di cottura. Conditela con il composto preparato o integro o frullato secondo le preferenze degli alunni.. Servite in tavola.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria

PRIMAVERA - ESTATE

QUARTA SETTIMANA

Mercoledì : Risotto Primavera -- Polpette rustiche di vitello con carote

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Riso	60	70
Piselli	20	20
Carote e zucchine	20	20
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	8
Carne di vitello	50	60
Uova	1/6	1/6
Pane in ammollo	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	8
Pangrattato	q.b.	q.b.
Prosc. cotto o mortadella grattugiata	15	15
Salsa di pomodoro	30	30
Carote	60	60
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Risotto primavera: Mondare, lavare e tagliare a pezzetti piccoli sedano, cipolla, carote, zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale. Cuocere il riso e quindi condire con gli ortaggi, olio extravergine d'oliva e parmigiano. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Polpette di vitello :Macinare la carne di vitellone due volte. Aggiungere il sale, il parmigiano, a piacere aromi tritati, uova, pane rafferma in ammollo, prosc. cotto o mortadella grattugiata e confezionare le polpettine che poi verranno gratinate e cotte in pentola con aromi e le carote. Volendo si possono affogare nella salsa di pomodoro.

PRIMAVERA - ESTATE

QUARTA SETTIMANA

Giovedì : Pennette rigate in crema di ricotta --Arista di maiale con patate

Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Ricotta	10	20
Olio extravergine d'oliva	5	7
Parmigiano Reggiano	5	8
Arista maiale	80	100
Cipolla, sedano ,carota ed aromi	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Patate	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	8
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150
Gelato	50/60	80

Pennette alla ricotta :In una terrina porre la ricotta con olio e parmigiano e frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo che verrà riverso sulla pasta già cotta in altro recipiente.

Arista di maiale: Allargare la fesa dal centro. Tritare carote e prezzemolo, unire al trito parmigiano e pane bagnato nel latte ben strizzato, amalgamare il tutto in una ciotola. Distribuire il composto al centro della carne e arrotolarla su se stessa legandola con un filo da cucina. Passare il rotolo di carne nella farina, successivamente far rosolare in una padella con olio e qualche foglia di salvia, salare e aggiungere un bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco basso con coperchio avendo cura che il liquido di cottura non asciughi. La cottura può variare (anche al forno a fuoco lento). Da servire con patate lesse.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
PRIMAVERA - ESTATE

QUARTA SETTIMANA		
Venerdì : Mezzi rigatoni pomodoro e basilico- Polpettone di tonno in salsa - Insalata		
Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta	60	70
Salsa di pomodoro	40	50
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	8
Parmigiano Reggiano	5	8
Tonno al naturale	40/50	50/60
Uova	1/8	1/6
Pane raffermo bagnato nel latte	q.b.	q.b.
Patata lessa	20	30
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Brodo vegetale		
Insalata sfiziosa (mais,olive,pomodori,lattuga,cetrioli)	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pane casereccio o comune	40	50
Frutta di stagione	100	150

Pasta al pomodoro: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva .Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta e condire con Parmigiano Reggiano. Aggiungere basilico fresco.

Polpettone di tonno: lessare le patate. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al tonno al naturale ben sminuzzato ed alle uova sbattute. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua o latte e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone. Preparare un composto tipo polpettone e cucinarlo a fuoco lento nel brodo vegetale . Lasciare raffreddare ,tagliare a fettine e condire con gli ortaggi del brodo passati a mò di salsa.

Ricettario Scuola Infanzia-Primaria
PRIMAVERA - ESTATE

ALTRE RICETTE		
PIZZA VARIEGATA (PIATTO UNICO)		
Alimento	Quantità (grammi)	Quantità (grammi)
Pasta lievitata	150	200
Alimenti per pizza Margherita		
Mozzarella	40	50
Salsa pomodoro	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	7
Basilico fresco	q.b.	q.b.
Pizza con prosc. cotto s.p.		
Prosc. cotto s.p.	15	20
Mozzarella	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pizza con patate o mais		
Patate o mais	20	20
Mozzarella	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5
Insalatona mista (olive, mais,pomodori,lattuga,cetrioli)		
	60	80
Frutta fresca di stagione	100	150