



SCUOLA DELL'INFANZIA

“SAN GIUSEPPE”

Via Olmo, 146 - 35011

Bronzola di Campodarsego(PD)

Tel. 3406469824, FAX 0495564104

E-mail: s.giuseppe@parrocchiabronzola.it

RICETTARIO
ANNO
SCOLASTICO
2010/2011

INDICE

Indice.....	2
Tabella di ripartizione	5
Primi Piatti	6
Brodo di carne sgrassata con pastina di grano duro	6
Ingredienti:	
Risotto morbido alle verdure di stagione	6
Ingredienti:	
Passato di verdure fresche senza legumi con pastina o con crostini	6
Ingredienti:	
Passato di verdure surgelate senza legumi con pastina o con crostini	7
Ingredienti:	
Crema di carote con riso	7
Ingredienti:	
Minestra di brodo vegetale con pastina	7
Ingredienti:	
Tortellini in brodo vegetale	8
Ingredienti:	
Riso morbido al formaggio grana e olio di oliva	8
Ingredienti:	
Ricetta base per la cottura della pasta di grano duro	8
Ingredienti:	
Secondi Piatti.....	9
Carne di manzo macinato	9
Ingredienti:	
Polpette di carne di manzo al forno	9
Ingredienti:	
Polpettone di carne di manzo al forno	9
Ingredienti:	
Spezzatino di carne di manzo o vitello	9
Ingredienti:	
Hamburger di manzo	10
Ingredienti:	
Salsicce di maiale o salamella di carne bianca	10
Ingredienti:	

Bocconcini di tacchino al latte passati al forno	10
Ingredienti:	
Scaloppine di tacchino al limone passati al forno	11
Ingredienti:	
Petti di pollo alla piastra	11
Ingredienti:	
Petti di pollo alla salvia e rosmarino.....	11
Ingredienti:	
Filetti di platessa o merluzzo o halibut al forno.....	11
Ingredienti:	
Cagnoletto lessso.....	12
Ingredienti:	
Uova sode	12
Ingredienti:	
Frittata al forno	12
Ingredienti:	
formaggi.....	12
Ingredienti:	
affettati	13
Ingredienti:	
Contorni.....	14
Purè di patate	14
Ingredienti:	
Patate lesse al prezzemolo	14
Ingredienti:	
Patate al forno	14
Ingredienti:	
Piselli al sugo.....	14
Ingredienti:	
Piselli brasati.....	15
Ingredienti:	
Fagioli secchi	15
Ingredienti:	
Fagioli surgelati	15
Ingredienti:	
Fagioli in barattolo.....	15
Ingredienti:	

Polenta	15
Ingredienti:	
Verdure* cotte di stagione	17
Carote al vapore	17
Salse.....	18
Sugo al pomodoro.....	18
Ingredienti:	
Sugo al pomodoro e basilico.....	18
Ingredienti:	
Sugo al ragù	18
Ingredienti:	
Sugo alle verdure	18
Ingredienti:	
Frutta	19
Frutta fresca di stagione.....	19
Dolci	20
Crostata di marmellata	20
Ingredienti:	
Torta di mele.....	20
Ingredienti:	

TABELLA DI RIPARTIZIONE

Quantità degli alimenti a porzione per fascia di età. Le quantità si intendono a crudo. Per le carni e pesce le quantità sono al netto dell'osso.

Alimenti	Scuola Infanzia
Pasta o riso asciutti	gr. 50/60
Pasta o riso in brodo	gr. 20/30
Carne magra	gr. 50
Pesce	gr. 70
Formaggio	gr. 30/40
Uova	n. 1
Prosciutto cotto s/p	gr. 30
Verdura cruda	gr. 40/80
Verdura cotta	gr. 100/150
Pane	gr. 40
Grana padano	gr. 5
Olio di oliva	gr. 5
Frutta fresca di stagione	gr. 100

Consumo settimanale degli alimenti da distribuire fra pranzo e cena.

Alimenti	Scuola Infanzia
Pasta o riso asciutti o minestra	10 – 12
Carne rossa	1 - 2
Carne bianca	2 – 3
Pesce	2 – 3
Formaggio	2 – 3
Uova	1 - 2
Salumi	0 – 1
Verdura cruda e/o cotta	tutti i giorni
Pane o polenta	tutti i giorni
Frutta fresca di stagione	tutti i giorni

PRIMI PIATTI

BRODO DI CARNE SGRASSATA CON PASTINA DI GRANO DURO

Ingredienti:

acqua – cipolla – sedano – carote – carne – sale – pastina di grano duro – Grana Padano

Prendiamo una pentola sufficientemente grande, ci versiamo l'acqua, e dopo aver lavato il sedano, le carote e la cipolla immergiamo queste verdure con la carne, al bollire mettiamo del sale grosso. Raggiunta la cottura della carne togliamo gli ingredienti e sgrassiamo il brodo. Rimettiamo il brodo sul fuoco e al bollire ci versiamo la pastina, a cottura ultimata versiamo del formaggio Grana grattugiato e serviamo il pasto.

RISOTTO MORBIDO ALLE VERDURE DI STAGIONE

Ingredienti:

riso superfino – verdura di stagione (patate / carote / cipolla / zucca / zucchini) – brodo vegetale - sale – Grana padano

Mondate la verdura scelta, lavatela e tagliate a pezzetti. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle immergetevi la verdura, dopo 15 minuti aggiungere il riso e, continuando ad aggiungere il brodo vegetale all'occorrenza, portiamo a cottura. A cottura ultimata ci versiamo del formaggio Grana grattugiato e serviamo il pasto.

PASSATO DI VERDURE FRESCHE SENZA LEGUMI CON PASTINA O CON CROSTINI

Ingredienti:

patate – sedano – carote – cipolla - zucchine –e altre verdure di stagione - sale – pastina di grano duro/o crostini – Grana Padano

Mondare la verdura, lavarla e tagliarla a pezzetti. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle immergere la verdura. Dopo circa due ore, passare tutto al mixer, rimettere sul fuoco e aggiungere la pasta se previsto. A cottura ultimata versiamo del formaggio Grana grattugiato e serviamo il pasto.

**PASSATO DI VERDURE SURGELATE SENZA LEGUMI CON
PASTINA O CON CROSTINI**

Ingredienti:

patate – sedano – carote – cipolla - zucchine – biette - spinaci - sale –
pastina di grano duro/o crostini - Grano padano

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle tuffare la verdura ancora surgelata, dopo un paio d'ore, passare tutto al mixer, rimettere nel fuoco e aggiungere la pasta se previsto. A cottura ultimata ci versiamo del grana grattugiato e serviamo il pasto.

CREMA DI CAROTE CON RISO

Ingredienti:

carote – riso - sale – grano padano

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle tuffare le carote precedentemente sbucciate, lavate e tagliate, dopo un'ora, passare tutto al mixer, rimettere nel fuoco e aggiungere il riso. A cottura ultimata ci versiamo del grana grattugiato e l'olio di oliva.

MINISTRA DI BRODO VEGETALE CON PASTINA

Ingredienti:

patate – sedano – carote – cipolla - sale – pastina di grano duro -
grano padano

Mondare la verdura, lavarla e tagliarla a pezzi grossi. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle immergere la

verdura, dopo un'ora togliere la verdura lessa (che servirà da contorno), e aggiungere la pasta. A cottura ultimata ci versiamo del formaggio Grana grattugiato e serviamo il pasto.

TORTELLINI IN BRODO VEGETALE

Ingredienti:

patate – sedano – carote – cipolla - sale – pastina di grano duro - Grano Padano

Mondare la verdura, lavarla e tagliarla a pezzi grossi. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle immergere la verdura, dopo un'ora togliere la verdura lessa (che servirà da contorno), e aggiungere i tortellini di carne di manzo. A cottura ultimata ci versiamo del Grana grattugiato e serviamo.

RISO MORBIDO AL FORMAGGIO GRANA E OLIO DI OLIVA

Ingredienti:

Acqua - Riso - olio di oliva - grano padano

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle ci versiamo il sale e poi il riso. Quando è cotto il riso, scoliamo dall'acqua in eccesso ma lasciandolo morbido. Condiamo con olio di oliva e grana grattugiato.

RICETTA BASE PER LA COTTURA DELLA PASTA DI GRANO DURO

Ingredienti:

Acqua - Pasta di grano duro - grano padano – olio di oliva

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle ci versiamo il sale e poi la pasta. Dopo 15 o 20 minuti, a seconda del tipo di pasta la scoliamo. Ci versiamo olio di oliva e formaggio Grana grattugiato.

SECONDI PIATTI

CARNE DI MANZO MACINATO

Ingredienti:

acqua – sale – carne di manzo – olio di oliva

Prendiamo una pentola, versiamo l'acqua, versiamo la carne macinata con il sale. Raggiunta la cottura della carne la togliamo dal fuoco, la passiamo al forno fino al momento di servire condita con un filo di olio di oliva.

POLPETTE DI CARNE DI MANZO AL FORNO

Ingredienti:

carne di manzo macinata – uova – pane grattugiato – aglio – prezzemolo - sale – olio di oliva

Saliamo la carne di manzo macinata, incorporiamo le uova, l'aglio e il prezzemolo tritato. Impastiamo il tutto e formiamo delle palline che passeremo sul pan grattato. Le disponiamo su una teglia da forno foderata di carta forno e diamo un giro di olio di oliva. Inforniamo.

POLPETTONE DI CARNE DI MANZO AL FORNO

Ingredienti:

carne di manzo macinata – uova – pane grattugiato – aglio – prezzemolo - sale – olio di oliva

Disponiamo la carne di manzo macinata in una terrina capiente, incorporiamo le uova, l'aglio, il prezzemolo tritato e il sale. Impastiamo il tutto e formiamo diversi polpettoni che passeremo sul pan grattato. Le disponiamo su una teglia da forno foderata di carta forno e diamo un giro di olio di oliva. Inforniamo. Mezz'ora prima di servire il pranzo le affettiamo e le disponiamo in piatti da portata che terremo in caldo nel forno.

SPEZZATINO DI CARNE DI MANZO O VITELLO

Ingredienti:

carne di manzo o vitello – cipolla – sedano – carota - sugo di pomodoro - sale – olio di oliva

Mondare le cipolle, il sedano e la carota, tritarle e soffriggerle con l'acqua, aggiungere la carne tagliata a piccoli pezzettini. A metà cottura aggiungiamo la polpa di pomodoro e saliamo. A fine cottura aggiungiamo un filo d'olio d'oliva.

HAMBURGER DI MANZO**Ingredienti:**

hamburger – sale – olio di oliva

Adagiamo gli hamburger in una teglia da forno foderata da carta forno, li saliamo. Prepariamo il forno caldo e li inforniamo. A metà cottura li giriamo e completiamo. Prima di servirli li condiamo con olio di oliva.

SALSICCE DI MAIALE O SALAMELLA DI CARNE BIANCA**Ingredienti:**

salsicce – acqua

Prendiamo una padella, versiamo un po' d'acqua, disponiamo le salsicce. Si dovrà avere l'accortezza di eliminare l'acqua/grasso che, in cottura, produrranno in eccesso. Raggiunta la cottura della carne, le salsicce vengono private del budello e passate al forno fino al momento di servirle calde.

BOCCONCINI DI TACCHINO AL LATTE PASSATI AL FORNO**Ingredienti:**

tacchino – latte – farina 00 – aglio – salvia – rosmarino – sale

Passiamo dei pezzettini di tacchino nella farina e li disponiamo in una piastra da forno con gli aromi ed il latte. Prepariamo il forno caldo e li passiamo fino a cottura ultimata.

SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE PASSATI AL FORNO

Ingredienti:

tacchino – farina 00 – limone - sale

Passiamo dei pezzettini di tacchino nella farina e li disponiamo in una piastra da forno, li saliamo e ci versiamo il succo di un limone. Prepariamo il forno caldo e li inforniamo. A metà cottura li giriamo e completiamo.

PETTI DI POLLO ALLA PIASTRA

Ingredienti:

petti di pollo – olio di oliva - limone – sale – rosmarino

Scaldiamo bene una piastra, appoggiamo i petti di pollo, prima da una parte poi dall'altra. Li tagliamo a pezzettini pronti per essere serviti in tavola, li trasferiamo in una piastra da forno foderata di carta forno dove li lasceremo fino al momento di servirli assieme a del rosmarino; in quel momento aggiungeremo un po' di limone e di olio di oliva e sale.

PETTI DI POLLO ALLA SALVIA E ROSMARINO

Ingredienti:

petti di pollo – salvia – rosmarino - sale - olio di oliva

Adagiamo i petti di pollo in una teglia da forno foderata da carta forno, ci mettiamo sopra la salvia e il rosmarino precedentemente lavati, saliamo e mettiamo un filo d'olio di oliva. Inforniamo. A cottura ultimata li tagliamo a pezzettini pronti per essere serviti in tavola.

FILETTI DI PLATESSA O MERLUZZO O HALIBUT AL FORNO

Ingredienti:

filetti di pesce surgelati - olio – sale – limone – prezzemolo

Adagiamo i filetti ancora surgelati in una teglia da forno foderata da carta forno. A cottura ultimata li saliamo, mettiamo un filo d'olio di

oliva, del limone e una spolverata di prezzemolo.

CAGNOLETTO LESSO

Ingredienti:

filetti di cagnoletto surgelati - olio – sale – limone

Adagiamo i filetti ancora surgelati in una pentola d'acqua fredda, portare ad ebollizione per 10 minuti. A cottura ultimata sgoccioliamo, saliamo, mettiamo un filo d'olio di oliva e del limone.

UOVA SODE

Ingredienti:

uova - sale - olio di oliva

In una pentola capiente immergiamo le uova fresche. Le poniamo nel fuoco e le portiamo in ebollizione per 7 minuti. Trascorso questo tempo le passiamo sotto l'acqua fredda. Le sbucciamo e le serviamo tagliate a metà condite con olio di oliva e sale.

FRITTATA AL FORNO

Ingredienti:

uovo - sale - latte – grana padano

In una terrina capiente rompiamo le uova fresche e aggiungiamo via via tutti gli altri ingredienti sbattendo con una frusta elettrica finché sarà tutto ben amalgamato. Versiamo il composto ottenuto in una teglia da forno foderata di carta forno, inforniamo.

FORMAGGI

Ingredienti:

Asiago – Montasio – caciotta – mozzarella – Grana Padano

Il formaggio viene privato della crosta, tagliato a pezzi e disposto in un vassoio di portata e tenuto in frigo fino al momento di servirlo.

AFFETTATI

Ingredienti:

Prosciutto cotto senza polifosfati – mortadella Bologna IGP

Il prosciutto e la mortadella vengono acquistati freschi in giornata, tagliati un po' grossi e arrotolati per servirlo.

CONTORNI

PURÈ DI PATATE

Ingredienti:

acqua – patate - latte – parmigiano grattugiato - sale

Lessare le patate con la buccia. Quando sono cotte sbuciarle e passarle al setaccio e rimetterle in una casseruola. Aggiungere il latte tiepido ed il burro (o l'olio di oliva extravergine). Fare cuocere a fuoco basso, lavorando il composto con un cucchiaino. A fine cottura aggiungere il parmigiano grattugiato

PATATE LESSE AL PREZZEMOLO

Ingredienti:

acqua – patate - sale – prezzemolo – olio di oliva

Sbucciare, lavare e metterle a cuocere con poca acqua salata. A fine cottura vengono tagliate e condite con olio d'oliva e prezzemolo.

PATATE AL FORNO

Ingredienti:

patate surgelate - sale – aglio – rosmarino – olio di oliva

Adagiamo le patate ancora surgelate in una teglia da forno foderata da carta forno, mettiamo sopra l'aglio, rosmarino, sale e un filo d'olio. A cottura ultimata togliamo l'aglio e il rosmarino e le serviamo.

PISELLI AL SUGO

Ingredienti:

piselli – acqua – cipolla – sugo di pomodoro – prezzemolo – sale

Mondare le cipolle, tritarle e soffriggerle con l'acqua, aggiungere i piselli surgelati. A metà cottura aggiungiamo la polpa di pomodoro e

salamo. A fine cottura aggiungiamo un filo d'olio d'oliva ed il prezzemolo.

PISELLI BRASATI

Ingredienti:

piselli – acqua – cipolla – prezzemolo – sale

Mondare le cipolle, tritarle e soffriggerle con l'acqua, aggiungere i piselli surgelati e salare. A fine cottura aggiungere un filo d'olio d'oliva e il prezzemolo.

FAGIOLI SECCHI

Ingredienti:

fagioli – acqua – sale – olio di oliva

I fagioli vengono messi in ammollo, in un recipiente capace, il giorno prima. Il giorno seguente vengono lavati e cotti in pentola con acqua bollente e salata. Scolati vengono serviti conditi con olio d'oliva.

FAGIOLI SURGELATI

Ingredienti:

fagioli – acqua – sale – olio di oliva

I fagioli vengono tuffati in pentola con acqua bollente e salata. Scolati vengono serviti conditi con olio d'oliva.

FAGIOLI IN BARATTOLO

Ingredienti:

fagioli – sale – olio di oliva

I fagioli vengono scolati della loro acqua di conservazione, lavati ripetutamente sotto l'acqua corrente e conditi con olio d'oliva.

POLENTA

Ingredienti:

1,600 l d'acqua – 375 gr. polenta istantanea - latte – sale – olio di oliva

Portare ad ebollizione l'acqua con un po' di latte e sale. Quando bolle ci versiamo a pioggia la polenta istantanea girando in continuazione. Fuori dal fuoco aggiungiamo un filo d'olio

Nei mesi estivi la somministrazione della polenta sarà sospesa. In sostituzione saranno somministrate verdure crude di stagione.

VERDURE* COTTE DI STAGIONE

Ingredienti:

Coste o spinaci o biette o cavolfiori o fagiolini o zucchine o melanzane – acqua – sale – olio di oliva

*potranno essere utilizzati prodotti surgelati di ottima qualità.

Per le verdure fresche: mondare le verdure, far bollire un po' d'acqua salata, ad ebollizione raggiunta immergere le verdure, a cottura ultimata scolarle e condirle con un filo d'olio di oliva.

Per le verdure surgelate: versare un po' d'acqua in padella, aggiungere la verdura e ultimare la cottura. Condirle con un filo d'olio di oliva.

CAROTE AL VAPORE

Ingredienti:

carote – sale – olio di oliva

Le carote vengono private della buccia, lavate e poste in una pentola capiente con dell'acqua in ebollizione sotto. A cottura ultimata vengono condite con un filo d'olio di oliva e sale q.b.

SALSE

SUGO AL POMODORO

Ingredienti:

polpa di pomodoro - acqua – cipolla – sedano – carota - sale
Mondare le verdure, tritarle e soffriggerle con l'acqua, aggiungere la polpa di pomodoro e a fine cottura passare tutto al mixer.

SUGO AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti:

polpa di pomodoro - acqua – cipolla – sedano – carota – basilico - sale

Mondare le cipolle, il sedano e la carota, tritare e soffriggere con l'acqua, aggiungere la polpa di pomodoro e a fine cottura passare tutto al mixer, a fuoco spento aggiungere le foglie di basilico.

SUGO AL RAGÙ

Ingredienti:

carne di manzo macinata - polpa di pomodoro - acqua – cipolla – sedano – carota – olio di oliva – sale

Mondare le cipolle, il sedano e la carota, tritarle e soffriggerle con l'acqua, aggiungere la carne macinata e successivamente la polpa di pomodoro e saliamo. A fine cottura aggiungiamo un filo d'olio d'oliva.

SUGO ALLE VERDURE

Ingredienti:

pomodori - zucchini – melanzane – carota - acqua - sale

Mondare i pomodori, le carote, gli zucchini e le melanzane, tritare e soffriggerle con l'acqua, a fine cottura aggiungere un d'olio.

FRUTTA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Mele - pere - banane - pesche - albicocche - meloni

La frutta viene lavata, sbucciata, e tagliata e all'occorrenza snocciolata

La frutta viene offerta a metà mattina o a metà pomeriggio.

DOLCI

CROSTATA DI MARMELLATA

Ingredienti:

300 gr. di farina, 120 gr. di burro, 150 gr. di zucchero, 1 uovo intero, 1 tuorlo, buccia grattugiata di limone, metà bustina di lievito vanigliato, 300 gr. di marmellata.

Disporre la farina sulla spianatoia a fontana. Fare un incavo al centro, porre l'uovo, il tuorlo, il lievito in polvere, lo zucchero, la buccia grattugiata di limone, il burro a pezzetti appena tolto dal frigo. Impastare velocemente, formare una palla e metterla al fresco per almeno mezz'ora. Infarinare leggermente la spianatoia e con il mattarello stendere metà della pasta, posarla quindi in uno stampo imburrato (il fondo ed i bordi dovranno essere completamente ricoperti). Spalmare sopra la marmellata, sbucciare le mele, tagliarle a fettine e disporle sulla marmellata. Stendere la pasta rimasta e sollevandola con una spatola, posarla sulle mele. Congiungere i bordi delle due sfoglie con la punta delle dita. Far cuocere in forno a 180° per un'ora circa.

TORTA DI MELE

Ingredienti:

150 gr. di farina, 1 bustina di lievito, 1 tazza di latte freddo, la scorza di un limone, 100 gr. di zucchero, 1 uovo sbattuto, 300 gr. di mele renette, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 1 bustina di zucchero vanigliato.

In una terrina mettete la farina ed il lievito e stemperatela con il latte freddo facendo attenzione che non si formino grumi. Aggiungere la scorza di limone, lo zucchero (tranne un cucchiaino), l'olio, l'uovo e le mele che avrete affettato, tenendone da parte una affettata per la guarnizione. Amalgamate delicatamente il tutto versando poi

l'impasto ottenuto in una tortiera dai bordi alti unta di burro e cosparsa, nel fondo e nei bordi, di farina. Guarnite la torta con la mela avanzata e tagliata a fette rotonde. Mettete in forno già caldo a 150° per circa un'ora.