



**Comune di San Martino di Lupari**



**COMITATO GENITORI SCUOLE DI SAN MARTINO DI LUPARI**

[mensa@comitatogenitorismil.it](mailto:mensa@comitatogenitorismil.it)

*Ricettario dei piatti proposti nel menù delle Scuole per l'anno scolastico 2019-2020*

## PRIMI PIATTI

### Pasta:

modalità di cottura: BOLLITURA

Tipologie (100% farine italiane):

TIPO "0": **Semola di grano duro tipo "0"**.

**Allergeni presenti:** cereali contenenti glutine

INTEGRALE: **Semola integrale di grano duro.**

**Allergeni presenti:** cereali contenenti glutine, può contenere tracce di uova.

SEMINTEGRALE: **Semolato di grano duro**

**Allergeni presenti:** cereali contenenti glutine, può contenere tracce di soia.

Farro: **Farina di farro semintegrale**, acqua

**Allergeni presenti:** cereali contenenti glutine, può contenere tracce di soia.

### Condimenti e sugh:

#### **Al pomodoro**

Ingredienti:

pelati BIO o polpa di pomodoro BIO, cipolla, olio extravergine di oliva, sale, **Grana Padano.**

**Allergeni presenti:** latte e prodotti a base di latte, *lisoizima dell'uovo.*

Procedimento

Mettere in una casseruola a stufare la cipolla con un po' d'acqua.

Unire il pomodoro, salare. A fine cottura olio a crudo.

Servire con un cucchiaino di Grana Padano

#### **Al burro**

Ingredienti:

**burro, Grana Padano.**

**Allergeni presenti:** latte e prodotti a base di latte, *lisoizima dell'uovo.*

\*Prodotti surgelati

Procedimento

Aggiungere il burro alla pasta, mischiare e servire con un cucchiaino di Grana Padano

### **All'olio extravergine d'oliva**

Ingredienti:

olio extravergine d'oliva, **Grana Padano**.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo*

Procedimento

Aggiungere dell'olio extravergine d'oliva alla pasta, mischiare e servire con un cucchiaino di Grana Padano

### **Ragù di manzo**

Ingredienti:

macinato di manzo, passata di pomodoro, cipolla, **sedano**, carota, sale, salvia, rosmarino, **Grana Padano**.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo, sedano.*

Procedimento

Stufare in una casseruola la cipolla, il sedano e la carota con un po' d'acqua. Unire il macinato di manzo, salvia e rosmarino e il pomodoro, salare, a fine cottura condire con olio a crudo.

Servire con un cucchiaino di Grana Padano.

### **Alle erbe**

Ingredienti:

basilico o salvia o rosmarino, olio extravergine di oliva, **Grana Padano**.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo.*

Procedimento

Creare un battuto con le erbe e l'olio extravergine d'oliva.

Eseguire tutto a freddo.

### **Pomodoro e olive**

Ingredienti:

passata di pomodoro BIO, olive in salamoia, cipolla, olio extravergine di oliva, sale, **Grana Padano**.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo, sedano.*

Procedimento

Mettere in una casseruola a stufare la cipolla con un po' d'acqua e le olive.

Unire il pomodoro, salare. A fine cottura olio a crudo.

Servire con un cucchiaino di Grana Padano.

### **Alla contadina**

Ingredienti:

pelati BIO o polpa di pomodoro BIO, verdure di stagione (zucchine\*, peperoni, melanzane,

\*Prodotti surgelati

piselli\*), cipolla, olio extravergine di oliva, sale, **Grana Padano**.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo.*

Procedimento

Mettere in una casseruola a stufare la cipolla con un po' d'acqua e le verdure.

Unire il pomodoro, salare. A fine cottura olio a crudo.

Servire con un cucchiaino di Grana Padano.

## **Sugo rosa**

Ingredienti:

pelati BIO o polpa di pomodoro BIO, **ricotta fresca**, olio extravergine di oliva, cipolla, sale, **Grana Padano**.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo.*

Procedimento

Mettere in una casseruola a stufare la cipolla con un po' d'acqua. Unire il pomodoro, salare.

A fine cottura unire la ricotta fresca e olio a crudo.

Servire con un cucchiaino di Grana Padano.

## Minestre

### **Passato di verdure con pasta:**

Ingredienti:

carote, zucchine, patate, finocchio o fagiolini, cipolle, **sedano**, pasta di semola di grano duro, sale, **Grana Padano**.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo, sedano.*

Procedimento:

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure e sbollentare. A cottura ultimata passare al passaverdure e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura.

Servire con olio extravergine di oliva e Grana Padano.

### **Minestra di riso con verdure:**

Ingredienti:

verdure di stagione a rotazione porri, zucca, piselli\*, zucchine, patate, cipolle, **sedano**, riso, sale, **Grana Padano**

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo, sedano.*

Procedimento:

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure e sbollentare. A cottura ultimata passare al passaverdure e rimettere sul fuoco. Aggiungere il riso e continuare la cottura.

Servire con olio extravergine di oliva e Grana Padano.

\*Prodotti surgelati

### **Minestra di riso:**

Ingredienti:

cipolle, riso, sale, **Grana Padano**

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo.*

Procedimento:

Stufare la cipolla in acqua. Cuocere il riso mediante bollitura e unire la base di cipolla senza scolare. Condire con olio extravergine di oliva. Servire con Grana Padano grattugiato.

### **Minestra di riso alla parmigiana:**

Ingredienti:

acqua, patate, cipolla, carote, **sedano, latte, burro, Grana Padano**, riso

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo, sedano.*

Procedimento:

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passare al passaverdure, aggiungere il latte e rimettere sul fuoco fino a bollore. Cuocere il riso a parte mediante bollitura e unirlo alla base di verdure e latte. Condire con burro e Grana Padano.

### **Pastina in brodo di carne:**

Ingredienti:

acqua, carne da brodo e gallina, cipolle, **sedano**, carote, **pastina di semola di grano**, sale, **Grana Padano**

*Allergeni presenti: cereali contenenti glutine, sedano, latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo.*

Procedimento:

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure e le carni, a cottura ultimata utilizzare il brodo ottenuto eliminando la carne e le verdure e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. Servire con Grana Padano.

\*Prodotti surgelati

## Secondi piatti

### **Spezzatino di tacchino:**

Ingredienti:

carne di tacchino, cipolla, carota, **sedano**, sale, salvia, rosmarino, curry, olio extravergini di oliva, amido di mais.

**Allergeni presenti:** *sedano.*

Procedimento:

Stufare le verdure in poca acqua, aggiungere il tacchino, gli odori e le spezie. Completare la cottura. Far addensare il liquido di cottura con poco amido di mais. Salare e condire con olio extravergine di oliva.

### **Spezzatino di manzo con carote:**

Ingredienti:

spezzatino di manzo, polpa di pomodoro BIO, carote, cipolla, **sedano**, sale, salvia, rosmarino, olio.

**Allergeni presenti:** *sedano.*

Procedimento:

Stufare le verdure in poca acqua, aggiungere gli odori, il manzo, e le carote in pezzi grandi (come i bocconcini di carne). Unire la polpa di pomodoro e cuocere per un'ora circa. Salare e condire con olio extravergine di oliva.

\*Prodotti surgelati

### **Polpettone al forno:**

Ingredienti:

macinato di manzo, **uovo pastorizzato**, **pane grattugiato**, sale, salvia, rosmarino, aglio.

*Allergeni presenti: uova, cereali contenenti glutine.*

Procedimento:

Unire tutti gli ingredienti e amalgamare il tutto creando un impasto omogeneo e sodo. Dare la forma e disporre sulla teglia da forno. Condire con un filo d'olio extravergine di oliva e cuocere al forno fino a completa cottura. Affettare.

### **Arrosto:**

sottofesa di vitello o lonza di maiale o fesa di tacchino o coniglio a rotazione, cipolla, carote, **sedano**, rosmarino, salvia, sale, olio extravergine di oliva, aglio.

*Allergeni presenti: sedano.*

Procedimento:

Porre su una teglia da forno la base di verdure, le erbe e il rotolo di carne. Condire con sale e un filo d'olio extravergine di oliva e cuocere in forno fino a doratura. Affettare.

### **Fuselli di pollo al forno:**

Ingredienti:

fuselli di pollo, sale, salvia, rosmarino, olio, aglio.

Procedimento:

Condire i fuselli di pollo con sale, salvia, rosmarino e aglio, cuocere in forno e condire con olio extravergine di oliva.

### **Straccetti di pollo alla piastra:**

Ingredienti:

straccetti di petto di pollo, olio extravergine di oliva, sale, salvia, rosmarino.

Procedimento:

Condire gli straccetti con sale, le erbe, e l'olio extravergine di oliva. Porli sulla piastra calda qualche minuto.

### **Hamburger:**

ingredienti:

hamburger di manzo, sale, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva.

Procedimento:

Disporre gli hamburger su una teglia da forno, condire con le erbe, salare e aggiungere un filo d'olio. Cuocere in forno.

\*Prodotti surgelati

### **Frittata:**

Ingredienti:

**uovo pastorizzato**, olio extravergine di oliva, sale, verdure (cipolla, zucchine\*).

**Allergeni presenti:** uova.

Procedimento:

Tagliare le verdure molto sottili, unire alle uova, salare, aggiungere un filo d'olio extravergine di oliva e cuocere al forno.

### **Uova sode:**

ingredienti:

**uovo**, olio extravergine di oliva, sale.

**Allergeni presenti:** uova.

Procedimento:

Immergere le uova in una casseruola piena d'acqua fredda. Portare ad ebollizione e lasciare bollire per 7 minuti. Una volta raffreddate e sgusciate, tagliarle a metà, salare e condire con un filo d'olio extravergine di oliva.

### **Pesce:**

Ingredienti:

fil. **Halibut\***, fil. **Merluzzo\***, o fil. **Salmon\***, olio extravergine di d'oliva, sale, salvia, rosmarino.

**Allergeni presenti:** pesce.

Procedimento:

scongela il pesce, porzionare e disporre i tranci sulla una teglia da forno, condire con sale, erbe e un filo d'olio extravergine di oliva. Cuocere al forno per 15/20 minuti.

### **Seppie in umido:**

Ingredienti:

**seppie\***, passata di pomodoro BIO, olio extravergine di d'oliva, cipolla.

**Allergeni presenti:** molluschi

*Può contenere tracce di crostacei e pesce*

Procedimento:

Stufare con un po' d'acqua un fondo di cipolla e aglio. Aggiungere le seppie precedentemente scongelate e tagliate a pezzetti. Incorporare la passata di pomodoro, cuocere per circa 15 minuti e condire con un filo d'olio extravergine d'oliva.

\*Prodotti surgelati

# Contorni

## **Patate al forno:**

ingredienti:

patate\*, olio extravergine di oliva, salvia, rosmarino, aglio.

Procedimento:

Disporre gli spicchi di patata su una teglia da forno bucata. Unire gli odori. Bagnare con un filo d'olio extravergine di oliva e cuocere in forno fino a coloratura. Salare.

## **Patate al vapore:**

ingredienti:

patate\*, sale, olio extravergine di oliva.

Procedimento:

Disporre gli spicchi di patata su una teglia da forno. Cuocere nel forno a vapore fino a cottura ultimata. Salare e condire con un filo d'olio extravergine di oliva.

## **Purè di patate:**

acqua, **latte**, patate\*, **Grana Padano**, **burro**, sale.

***Allergeni presenti:** latte e prodotti a base di latte, lisozima dell'uovo.*

Procedimento:

Bollire le patate. Schiacciarle e aggiungere il latte. Amalgamare il tutto e condire con burro e Grana Padano.

## **Polenta:**

ingredienti:

farina di mais, acqua, sale.

Procedimento:

Portare ad ebollizione l'acqua salata, aggiungere la farina di mais e terminare la cottura a fuoco basso mescolando spesso.

## Verdure cotte:

### **Piselli in tegame:**

ingredienti:

piselli\*, cipolla, aglio, sale, **burro**.

***Allergeni presenti:** latte e prodotti a base di latte.*

Procedimento:

Stufare la cipolla e l'aglio in poca acqua. Unire i piselli e cuocere a fuoco basso. Salare e condire con del burro a fine cottura.

\*Prodotti surgelati

## **Spinaci al burro**

Ingredienti:

spinaci\*, **burro**, sale, aglio.

*Allergeni presenti: latte e prodotti a base di latte.*

Procedimento:

Disporre gli spinaci in una teglia da forno forata e cuocere a vapore. Eliminare eventuale liquido residuo. Tagliare gli spinaci su un tagliere e porli in una padella con l'aglio e scaldare. Condire con il burro.

## **Verdure lesse**

Ingredienti:

carote o finocchi, sale, olio extravergine di oliva.

Procedimento:

Porre le verdure tagliate in su di una placca da forno forata e cuocere nel forno a vapore. Condire con un filo d'olio extravergine di oliva.

\*Prodotti surgelati

# PIATTI UNICI

## Lasagne al forno

ingredienti:

**pasta all'uovo per lasagne\*** (semola di grano duro, uova fresche pastorizzate 20%, acqua, sale, olio d'oliva) ,  
ragù di manzo (vedi procedimento nella sezione "sughi e condimenti", **latte intero, farina, burro, Grana Padano**).

*Allergeni presenti: cereali contenenti glutine, uova, sedano, latte e prodotti a base di latte.*

*Può contenere tracce di soia*

Procedimento:

Preparare la besciamella facendo bollire latte. A parte preparare un roux (crema ottenuta con il burro fuso e la farina). Stemperare il legante (roux) sul latte bollente e condire con sale e noce moscata.

Unire il ragù alla besciamella, e alternare in una teglia da forno strati di pasta all'uovo e il ragù e la besciamella spolverizzando con Grana Padano ogni strato.

Cuocere al forno fino a cottura ultimata.

## Pizza (plessi Campagnanlta elementare e infanzia, Duca d'Aosta, Pio Antonelli):

Ingredienti:

Base: farina **di grano tenero "0"**, acqua, strutto, malto, **lievito**, sale.

Condimento: **mozzarella** (latte, caglio, fermenti lattici vivi. Correttore di acidità: acido citrico), pomodoro (polpa di pomodoro 60%, succo di pomodoro, acidificante: acido citrico E330), olio extravergine di oliva, sale, origano.

*Allergeni presenti: cereali contenenti glutine, latte e prodotti a base di latte.*

## Pizza (plessi Infanzia Campretto, Borghetto elementare e infanzia):

Ingredienti:

Base: **farina di grano tenero tipo "0"**, olio extravergine di oliva, **latte in polvere**, enzimi, sale, lievito di birra, acqua .

Condimento: passata di pomodoro e **mozzarella fior di latte**

*Allergeni presenti: cereali contenenti glutine, latte e prodotti a base di latte.*

# CROSTATA

Ingredienti:

**farina di grano tenero di tipo "00"**, zucchero, **burro fresco, uova**, aroma vaniglia, lievito baking (E450 di fosfato disodico , E500 carbonato di sodio, amido di mais), sale.

Farcitura: confettura di albicocche o ciliegie o frutti di bosco.

*Allergeni presenti: cereali contenenti glutine, uova, latte e prodotti a base di latte.*

\*Prodotti surgelati

## **SPECIFICHE PRODOTTI:**

- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: **Prodotto in Italia con olive 100% italiane.**
- Ogni qualvolta è possibile viene utilizzata e servita **frutta e verdura a km 0** come ad esempio insalata, insalatina, radicchio, cipolle, cappuccio, zucche, mele, seguendo dunque la stagionalità dei prodotti.
- La crostata viene prodotta da un panificio della zona.

## **LEGENDA**

\*PRODOTTI SURGELATI

\*Prodotti surgelati