

**RICETTARIO PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
ISTITUTO AMORE MISERICORDIOSO**

I PRIMI

1. CREMA DI CECI CON PASTA
2. FARRO AL RADICCHIO ROSSO
3. LASAGNA AL RAGU' DI CARNE
4. LASAGNA AL RAGU' VEGETALE
5. MINISTRA DI ORZO CON LA ZUCCA
6. ORZO POMODORINI E PESTO
7. PASTA AL PESTO DELICATO
8. PASTA AL PESTO DI FAGIOLINI E PATATE
9. PASTA AL POMODORO
10. PASTA AL POMODORO E BASILICO
11. PASTA AL RAGU'
12. PASTA AL TONNO
13. PASTA ALLA BOLOGNESE
14. PASTA ALLA MARINARA
15. PASTA CON CREMA DI FAGIOLI
16. PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE
17. PASTA CON POMODORO RICOTTA E BASILICO
18. PASTA E PATATE
19. PASTA FREDDA ESTIVA
20. PASTA OLIO E PARMIGIANO
21. RISO CON CREMA DI PISELLI
22. RISO CON ZUCCA
23. RISO DELL'ORTO
24. RISOTTO ESTIVO FREDDO
25. ORZO DELL'ORTO

I SECONDI

26. BASTONCINI DI PESCE
27. BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE
28. COTOLETTA DI LONZA
29. COTOLETTA DI POLLO
30. CROCCHETTE DI MARE
31. FILETTI DI MERLUZZO PANATO
32. FORMAGGIO SPALMABILE
(philadelphia/crescenza/ricotta/provolone dolce)
33. FRITTATA CON CAVOLFIORI
34. FRITTATA CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO
35. FRITTATA DI SPINACI
36. FRITTATA SEMPLICE
37. FRITTATA ZUCCHINE E PROSCIUTTO
38. MEDAGLIONI DI FILETTI DI MERLUZZO
39. PETTO DI TACCHINO PANATO
40. POLPETTE AL POMODORO
41. POLPETTE DI LENTICCHIE
42. POLPETTE DI MARE
43. POLPETTE DI TACCHINO
44. POLPETTE/HAMBURGER DI CECI
45. POLPETTONE DI MANZO
46. PROSCIUTTO COTTO
47. TORTINO DI PATATE
48. UOVA STRAPAZZATE

I CONTORNI

49. BIETA ALL'AGRO
50. BIETA GRATINATA
51. CAROTE AL VAPORE
52. CAROTE FLANGE'
53. CAROTE GRATINATE
54. CAROTE JULIENNE
55. CAVOLFIORI GRATINATI
56. FAGIOLINI AL LIMONE
57. INSALATINA VERDE
58. PATATE AL FORNO
59. PATATE PREZZEMOLATE
60. POMODORI E BASILICO
61. POMODORI E MAIS
62. PURE' DI PATATE
63. SPINACI AL PARMIGIANO/FORMAGGIO
64. SPINACI ALL'AGRO
65. ZUCCHINE GRATINATE

I PRODOTTI DI BASE

- 66. BRODO VEGETALE
- 67. PANE
- 68. FRUTTA
- 69. YOGURT
- 70. SUCCO DI FRUTTA

PRIMI PIATTI

1 CREMA DI CECI CON PASTA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare.</p> <p>Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di ceci. Condire con olio.</p>	Pasta di semola (1)	gr	20	30	50
	Ceci	gr	12	15	20
	Carote	gr	3	4	5
	Cipolla	gr	3	3	3
	Sedano (9)	gr	2	2	2
	Patate	gr	5	5	5
	Pomodori pelati	gr	10	10	10
	Rosmarino	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

2 FARRO AL RADICCHIO ROSSO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Fare imbiondire la cipolla tritata fine nell'olio, aggiungere il radicchio tagliato fine e lasciarlo appassire.</p> <p>A cottura ultimata saltare il farro precedentemente lessato per 5/6 minuti.</p> <p>Servire il parmigiano a parte.</p>	Farro (1)	gr	30	40	50
	Radicchio	gr	30	40	50
	Cipolla	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

3 LASAGNA AL RAGU' DI CARNE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Condimento Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio, unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati, salare e fare addensare</p> <p>Besciamella far sciogliere il burro e aggiungere la farina lasciando cuocere un paio di minuti, versare il latte freddo e portarlo ad ebollizione, mescolando di continuo, salare, aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire.</p> <p>Lasagne cospargere la teglia con il sugo, foderare con uno strato di lasagne, distribuire sulla superficie alcuni cucchiai di sugo e la besciamella, spolverizzare con il parmigiano, fare un altro strato di lasagne e continuare alternandole, fino a finire la besciamella e il sugo. Bucare le lasagne con una forchetta e infornare.</p>	Pasta (1)	gr	40	50	70
	Fior di latte (7)	gr	10	15	20
	Latte (7)	gr	30	40	40
	Farina (1)	gr	3	4	5
	Burro (7)	gr	3	4	5
	Noce moscata	gr	Qb	Qb	Qb
	Carote	gr	5	6	7
	Cipolle	gr	q.b	q.b	q.b
	Sedano (9)	gr	q.b	q.b	q.b
	Spalla di bovino	gr	15	20	30
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Pomodori pelati	gr	50	60	70
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

4 LASAGNA AL RAGU' VEGETALE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Condimento Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio e poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori, salare e fare addensare, a cottura ultimata tritare il sugo</p> <p>Besciamella far sciogliere il burro e aggiungere la farina lasciando cuocere un paio di minuti, versare il latte freddo e portarlo ad ebollizione, mescolando di continuo, salare, aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire.</p> <p>Lasagne cospargere la teglia con il sugo, foderare con uno strato di lasagne, distribuire sulla superficie alcuni cucchiai di sugo e la besciamella, spolverizzare con il parmigiano, fare un altro strato di lasagne e continuare alternandole, fino a finire la besciamella e il sugo. Bucare le lasagne con una forchetta e infornare.</p>	Pasta (1)	gr	40	50	70
	Fior di latte (7)	gr	10	15	20
	Latte (7)	gr	30	40	40
	Farina (1)	gr	3	4	5
	Burro (7)	gr	3	4	5
	Noce moscata	gr	q.b.	q.b.	q.b
	Carote	gr	5	6	7
	Cipolle	gr	q.b	q.b	q.b
	Sedano (9)	gr	q.b	q.b	q.b
	Brodo vegetale	gr	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Pomodori pelati	gr	50	60	70
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

5 MINESTRA DI ORZO CON LA ZUCCA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Pulire lavare e tagliare a dadini la zucca, spellare la cipolla e tritarla finemente.</p> <p>Rosolare la cipolla in una casseruola con l'olio per 2 minuti, aggiungere il brodo, portarlo a bollire ed unire l'orzo. Quando l'orzo avrà raggiunto metà cottura unire anche i dadini di zucca</p> <p>Servire il parmigiano a parte.</p>	Orzo (1)	gr	30	40	50
	Brodo vegetale	gr	q.b	q.b	q.b
	Zucca	gr	25	30	35
	Cipolla	gr	q.b	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

6 ORZO POMODORINI E PESTO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Portare a bollire il farro cuocendolo per circa venti minuti. Lavare accuratamente i pomodori e il basilico.</p> <p>Tritare le foglie di basilico l'olio e il parmigiano molto finemente.</p> <p>Aggiungere il pesto ed i pomodori crudi al farro, regolare di sale e mescolare.</p>	Orzo (1)	gr	40	50	70
	Pomodorini	gr	30	40	50
	Basilico	gr	6	7	8
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b.	q.b

7 PASTA AL PESTO DELICATO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nell'omogeneizzatore insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta in acqua salata. Condire con il pesto e il parmigiano e aggiungere poca acqua di cottura se necessario.</p>	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Basilico	gr	15	20	25
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

8 PASTA AL PESTO DI FAGIOLINI E PATATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
<p>Far cuocere i fagiolini e le patate.</p> <p>Lavare le foglie di basilico e asciugarle.</p> <p>Passare tutto nell'omogeneizzatore, insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta in acqua salata e tritarla.</p> <p>Condire con il pesto e il parmigiano e aggiungere poca acqua di cottura se necessario.</p>	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Fagiolini surgelati	gr	5	10	20
	Patate	gr	10	20	20
	Basilico	gr	15	20	25
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b.	q.b

9 PASTA AL POMODORO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Tritare gli odori e farli cuocere nell'olio con i pomodori passati. Aggiungere il sale e far addensare. Condire con la salsa la pasta lessata e scolata. Servire il parmigiano a parte	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Pomodori pelati	gr	40	50	60
	Carote	gr	q.b	q.b	q.b
	Cipolla	gr	q.b	q.b	q.b
	Sedano (9)	gr	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Olio e.v.	gr	5	5	6
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

10 PASTA AL POMODORO E BASILICO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
tritare gli odori e farli cuocere nell'olio con i pomodori passati. Aggiungere il sale e far addensare. Condire con la salsa la pasta lessata e scolata. Servire il parmigiano a parte	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Pomodori pelati	gr	40	50	70
	Carote	gr	q.b	q.b	q.b
	Cipolla	gr	q.b	q.b	q.b
	Sedano (9)	gr	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Basilico	gr	q.b	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

11 PASTA AL RAGU'

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Condimento Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio, unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati, salare e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condirla con la salsa, aggiungere il parmigiano.	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Spalla di bovino	gr	10	15	20
	Carote	gr	5	7	8
	Cipolle	gr	q.b	q.b	q.b
	Sedano (9)	gr	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Pomodori pelati	gr	50	60	70
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

12 PASTA AL TONNO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio e il tonno sbriciolato, salare e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condirla con la salsa, aggiungere il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato.	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Pomodori pelati	gr	40	50	60
	Tonno (4)	gr	10	15	20
	Prezzemolo	gr	q.b	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

13 PASTA ALLA BOLOGNESE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Condimento Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio, unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati, salare e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condirla con la salsa, aggiungere il parmigiano.	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Spalla di bovino	gr	10	15	20
	Carote	gr	5	7	8
	Cipolle	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano (9)	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Pomodori pelati	gr	50	60	70
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

14 PASTA ALLA MARINARA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
tritare gli odori e farli cuocere nell'olio con i pomodori passati. Aggiungere il sale e far addensare. Condire con la salsa la pasta lessata e scolata. Spolverare con il prezzemolo fresco	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Pomodori pelati	gr	40	50	70
	Prezzemolo e origano	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

15 PASTA CON CREMA DI FAGIOLI

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio.	Pasta di semola (1)	gr	20	30	50
	Fagioli secchi borlotti-cannellini	gr	12	15	20
	Carote	gr	3	4	5
	Cipolla	gr	3	3	3
	Sedano (9)	gr	2	2	2
	Patate	gr	5	5	5
	Pomodori pelati	gr	10	10	10
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

16 PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Cuocere in abbondante acqua le lenticchie (precedentemente messe in ammollo per una notte, risciacquate bene e scolate) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio.	Pasta di semola (1)	gr	20	30	50
	Lenticchie	gr	12	15	20
	Carote	gr	3	4	5
	Cipolla	gr	3	3	3
	Sedano (9)	gr	2	2	2
	Patate	gr	5	5	5
	Pomodori pelati	gr	10	10	10
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

17 PASTA AL POMODORO E BASILICO E RICOTTA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
tritare gli odori e farli cuocere nell'olio con i pomodori passati. Aggiungere il sale e far addensare. Condire la pasta lessata e scolata con la ricotta e salsa. Servire il parmigiano a parte.	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Pomodori pelati	gr	40	50	70
	Carote	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano (9)	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Ricotta (7)	gr	5	6	7
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Basilico	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio e.v.	gr	5	6	7
Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.	

18 PASTA E PATATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Cuocere in abbondante acqua le con gli odori, i pomodori e le carote tagliate. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di patate Condire con olio e parmigiano	Pasta di semola (1)	gr	15	50	60
	Patate	gr	20	30	30
	Carote	gr	3	5	5
	Cipolla	gr	3	3	3
	Sedano (9)	gr	2	2	2
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Pomodori pelati	gr	5	7	9
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

19 PASTA FREDDA ESTIVA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Cuocere la pasta, aggiungere le verdure precedentemente tagliate piccole (pomodori, olive e basilico) aggiungere la mozzarella e condire la pasta	Pasta di semola (1)	gr	30	50	70
	Pomodori freschi	gr	10	20	20
	Olive	gr	5	7	10
	Fior di latte (7)	gr	15	20	25
	Basilico	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

20 PASTA OLIO E PARMIGIANO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. Aggiungere il parmigiano.	Pasta di semola (1)	gr	40	50	70
	Parmigiano (7)	gr	7	7	8
	Olio e.v.	gr	5	5	6
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

21 RISO CON CREMA DI PISELLI

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale. Passarli in modo da ottenere una crema omogenea e unire il riso, mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo man mano brodo vegetale bollente, regolare di sale, togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.	Riso	gr	20	40	60
	Piselli	gr	15	25	30
	Cipolla	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano (7)	gr	5	6	7
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

22 RISO CON ZUCCA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Tagliare la zucca a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata, nell'olio e poco brodo vegetale, fino a farla diventare una crema. Salare e portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare il riso in acqua salata, scolarlo e condirlo con la crema ottenuta. Aggiungere il parmigiano.	Riso	gr	40	50	70
	Zucca	gr	12	25	30
	Brodo vegetale	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano (7)	gr	3	4	5
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

23 RISO DELL'ORTO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Cuocere in abbondante acqua le verdure, i pomodori e le patate precedentemente tagliate a dadini Passare il tutto e salare. Lessare a parte il riso in acqua salata, scolare e unirlo alla crema di verdure. Condire con olio.	Riso	gr	20	30	50
	Patate	gr	10	20	30
	Carote	gr	20	20	30
	Cipolla	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano (9)	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucca	gr	20	20	30
	Lattuga	gr	10	15	20
	Pomodori pelati	gr	10	20	30
	Parmigiano (7)	gr	5	6	87
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

24 RISOTTO ESTIVO FREDDO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Cuocere il riso, aggiungere le verdure precedentemente tagliate piccole (pomodori, carote, zucchine e basilico) condire il riso	Riso	gr	30	50	70
	Carote	gr	15	20	30
	Pomodori freschi	gr	10	20	30
	Zucchine	gr	10	20	20
	Basilico	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

25 ORZO DELL'ORTO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Cuocere in abbondante acqua le verdure, i pomodori e le patate precedentemente tagliate a dadini Passare il tutto e salare. Lessare a parte l'orzo in acqua salata, scolare e unirlo alla crema di verdure. Condire con olio.	Orzo (1)	gr	20	30	50
	Patate	gr	10	20	30
	Carote	gr	20	20	30
	Cipolla	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano (9)	gr	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucca	gr	20	20	30
	Lattuga	gr	10	15	20
	Pomodori pelati	gr	10	20	30
	Parmigiano (7)	gr	5	6	87
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI

26 BASTONCINI DI PESCE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
disporre i bastoncini in una teglia oliata ed infornare.	Bastoncini di pesce (1-3-4-7)	n	2	3	5
	Olio e.v.	gr	2	3	5

27 BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
infarinare il pollo tagliato a cubetti, disporlo in una teglia oleata ed infornare, regolare di sale, diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne, lasciare ridurre il liquido e sfornare.	Pollo	gr	50	60	70
	Farina (1)	gr	3	4	5
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Succo di limone e acqua	gr	q.b	q.b	q.b
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

28 COTOLETTA DI LONZA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
passare la lonza nella farina, poi nelle uova sbattute e leggermente salate e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare	Lonza	gr	50	60	70
	Pangrattato (1)	gr	5	6	7
	Farina (1)	gr	5	6	7
	Uova (3)	gr	3	4	5
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

29 COTOLETTE DI POLLO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
passare i petti di pollo nelle uova sbattute e leggermente salate e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare	Pollo	gr	50	60	70
	Pangrattato (1)	gr	5	6	7
	Uova (3)	gr	3	4	5
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

30 CROCCHETTE DI MARE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
disporre le crocchette in una teglia oliata ed infornare.	Crocchette di mare (1-3-4-7)	n	2	3	5
	Olio e.v.	gr	2	3	5

31 FILETTI DI MERLUZZO PANATO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
passare i filetti di merluzzo correttamente scongelati nelle uova sbattute e leggermente salate e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare.	Merluzzo surgelato (4)	gr	60	70	90
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Pangrattato (1)	gr	8	10	12
	Uova (3)	gr	12	14	15
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

32 FORMAGGIO

Crescenza/ricotta/ philadelphia/provolone dolce	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
	Latte (7)	gr	45	60	70

33 FRITTATA CON CAVOLFIORI

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
sbattere le uova con il sale, aggiungere i cavolfiori precedentemente lavati, lessati e scolati, disporre il composto in una teglia oleata ed infornare.	Uova (3)	n	1	1	1
	Cavolfiori	gr	15	30	40
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

34 FRITTATA PROSCIUTTO E FORMAGGIO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
sbattere le uova con il sale, aggiungere il prosciutto tagliato a julienne e il fior di latte, disporre il composto in una teglia oleata ed infornare.	Uova (3)	n	1	1	1
	Latte (7)	gr	10	15	20
	Fior di latte (7)	gr	5	15	20
	Prosciutto cotto (1-7)	gr	5	10	20
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

35 FRITTATA DI SPINACI

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
sbattere le uova con il sale, aggiungere gli spinaci precedentemente lessati e strizzati, disporre il composto in una teglia oleata ed infornare.	Uova (3)	n	1	1	1
	Spinaci surgelati	gr	15	30	40
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

36 FRITTATA SEMPLICE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
sbattere le uova con il sale, disporre il composto in una teglia oleata ed infornare.	Uova (3)	n	1	1	1
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

37 FRITTATA ZUCCHINE E PROSCIUTTO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
sbattere le uova con il sale, aggiungere le zucchine, precedentemente lavate, lessate e scolate, e il prosciutto cotto tagliato a listarelle (julienne). Disporre il composto in una teglia oleata ed infornare.	Uova (3)	n	1	1	1
	Zucchine	gr	15	30	40
	Prosciutto cotto (1-7)	gr	5	10	20
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

38 MEDAGLIONI DI FILETTI DI MERLUZZO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lessare i filetti di merluzzo correttamente scongelati. Tritare il pesce e unire il pangrattato, le uova, il sale, il prezzemolo fresco lavato e tritato ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.	Merluzzo surgelato (4)	gr	60	70	90
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Pangrattato (1)	gr	4	10	12
	Uova (3)	gr	3	5	7
	Prezzemolo	gr	q.b	q.b	q.b
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

39 PETTO DI TACCHINO PANATO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
passare i petti di tacchino nelle uova sbattute e leggermente salate e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare	Petto di tacchino	gr	50	60	70
	Pangrattato (1)	gr	10	20	20
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

40 POLPETTE AL POMODORO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
far appassire la cipolla nell'olio e aggiungere i pomodori passati. Salare e fare addensare. Macinare la carne, unire le uova, il sale, il prezzemolo fresco lavato e tritato e il pangrattato, amalgamare. Formare le polpette, disporle in una teglia oliata e infornare, verso fine cottura disporre il sugo sulle polpette ed infornare nuovamente per terminare la cottura.	Spalla di bovino	gr	50	60	70
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Pomodori pelati	gr	20	25	30
	Cipolla	gr	q.b	q.b	q.b
	Prezzemolo	gr	q.b	q.b	q.b
	Pangrattato (1)	gr	3	4	5
	Uova (3)	gr	2,5	3	4
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

41 POLPETTE DI LENTICCHIE

Ricetta: lessare le patate in acqua bollente. Cuocere le lenticchie per 40 minuti. Successivamente versare le lenticchie in un mixer aggiungere il parmigiano, la patata lessa ed il sale fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo. Sbattere le uova in una ciotola e passarvi all'interno le polpette precedentemente formate. Infine passare le polpette nel pangrattato e procedere con la cottura.	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
	Lenticchie	gr	25	30	35
	Uova (3)	gr	6	7	8
	Patate	gr	35	30	35
	Parmigiano (7)	gr	4	5	6
	Pangrattato (1)	gr	2	3	4
	Olio e.v.	gr	3	4	5
Sale	gr	q.b	q.b	q.b	

42 POLPETTE DI MARE

Ricetta: lessare i filetti di merluzzo correttamente scongelati. Tritare il pesce e unire il pangrattato, le uova, il sale, il prezzemolo fresco lavato e tritato ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, formare le polpette, passarle nell'uovo e nel pangrattato, disporle in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
	Merluzzo surgelato (4)	gr	60	70	90
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Pangrattato (1)	gr	4	10	12
	Uova (3)	gr	3	5	7
	Prezzemolo	gr	q.b	q.b	q.b
Sale	gr	q.b	q.b	q.b	

43 POLPETTE DI TACCHINO

Ricetta: macinare la carne, unire le uova, il sale il prezzemolo fresco lavato e tritato e il pangrattato, amalgamare. In un tegame fare appassire nell'olio la cipolla tritata, mettere le polpette e fare cuocere aggiungendo poco brodo vegetale. Lasciare ridurre il liquido e terminare la cottura.	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
	Tacchino	gr	50	60	70
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Cipolla	gr	q.b	q.b	q.b
	Prezzemolo	gr	q.b	q.b	q.b
	Pane grattato (1)	gr	3	4	5
	Uova (3)	gr	2,5	3	4
Sale	gr	q.b		q.b	

44 POLPETTE/HAMBURGER DI CECI

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lessare le patate in acqua bollente. Cuocere i ceci per 40 minuti. Successivamente versare i ceci in un mixer aggiungere il parmigiano, la patata lessa ed il sale fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo. Sbattere le uova in una ciotola e passarvi all'interno le polpette/hamburger precedentemente formati. Infine passarli nel pangrattato e procedere con la cottura.	Ceci	gr	25	30	35
	Uova (3)	gr	6	7	8
	Patate	gr	35	30	35
	Parmigiano (7)	gr	4	5	6
	Pangrattato (1)	gr	2	3	4
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

45 POLPETTONE DI MANZO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
far appassire la cipolla nell'olio e aggiungere il brodo vegetale. Salare e fare asciugare. Macinare la carne, unire le uova, il sale, il prezzemolo fresco lavato e tritato e il pangrattato, amalgamare. Formare il polpettone, disporle in una teglia oliata e infornare.	Spalla di bovino	gr	50	60	70
	Olio e.v.	gr	3	4	5
	Brodo vegetale	gr	qb	q.b	q.b
	Cipolla	gr	q.b	q.b	q.b
	Prezzemolo	gr	q.b	q.b	q.b
	Pangrattato (1)	gr	3	4	5
	Uova (3)	gr	2,5	3	4
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

46 PROSCIUTTO COTTO

	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto (1-7)	gr	45	60	70

47 TORTINO DI PATATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Lavare e lessare le patate, sbucciarle e passarle, unire il prosciutto cotto le uova, il latte e il fior di latte tritati, regolare di sale e amalgamare. Cospargere il pangrattato su una teglia oleata e versare il composto. Spolverizzare la superficie del tortino di pangrattato e infornare.	Patate	gr	60	80	90
	Fior di latte (7)	gr	20	30	40
	Prosciutto cotto (1-7)	gr	20	25	30
	Latte UHT (7)	gr	10	15	20
	Uova (3)	gr	5	6	7
	Pangrattato (1)	gr	3	4	5
	Olio	gr	4	5	6
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

48 UOVA STRAPAZZATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
sbattere le uova con il sale, far rosolare l'olio in una padella e versare il composto mescolando in continuazione. Quando le uova divengono simili ad una crema togliere dal fuoco.	Uova (3)	gr	1	1	1
	Parmigiano (7)	gr	3	5	7
	Olio e.v.	gr	3	7	8
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

I CONTORNI

49 BIETA ALL'AGRO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lessare la bieta e condire con poco sale e olio. Limone a richiesta.	bieta surgelata	gr	80	110	140
	Limone	gr	q.b	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

50 BIETA GRATINATA

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire la bieta e lavarla. Tagliarla grossolanamente e metterla in una teglia oliata, aggiungere poco brodo vegetale, il pangrattato ed infornare.	Bieta	gr	50	70	90
	Brodo vegetale	gr	qb	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Pangrattato (1)	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

51 CAROTE AL VAPORE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire le carote e lavarle. Tagliarle e disporle per la cottura al vapore, aggiungere olio e sale.	Carote	gr	50	70	90
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

52 CAROTE FLANGE'

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire le carote e lavarle. Tagliarle in bastoncini sottilissimi e condirle con sale e olio	Carote	gr	50	70	90
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

53 CAROTE GRATINATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire le carote e lavarle. Tagliarle e metterle in una teglia oliata, aggiungere poco brodo vegetale, il pangrattato e infornare.	Carote	gr	50	70	90
	Brodo vegetale	gr	qb	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Pangrattato (1)	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

54 CAROTE JULIENNE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con sale e olio	Carote	gr	50	70	90
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

55 CAVOLFIORI GRATINATI

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire i cavolfiori e lavarli. Tagliarli e metterli in una teglia oliata, aggiungere poco brodo vegetale e il pangrattato, infornare.	Cavolfiori	gr	50	70	90
	Brodo vegetale	gr	qb	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Pangrattato (1)	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

56 FAGIOLINI AL LIMONE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lessare i fagiolini. Scolarli e condire con poco sale e olio. Limone a richiesta	Fagiolini surgelati	gr	80	120	140
	Limone	gr	q.b	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	7	8
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

57 INSALATINA VERDE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire l'insalata e lavarla. Tagliarla e condirla con sale e olio	Insalata	gr	50	70	90
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

58 PATATE AL FORNO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lavare, pelare e tagliare le patate, disporle, in una teglia oleata, aggiungere il rosmarino ed infornare	Patate	gr	30	60	100
	Rosmarino	gr	15	20	25
	Olio e.v.	gr	5	7	10
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

59 PATATE PREZZEMOLATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire le patate e lavarle. Farle bollire in acqua calda, tagliarle e aggiungere il prezzemolo.	patate	gr	30	60	100
	prezzemolo	gr	qb	qb	Qb
	Olio e.v.	gr	5	7	9
	Sale	gr	q.b	qb	Qb

60 POMODORI E BASILICO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire i pomodori e lavarli. Tagliarli a cubetti e condirli con basilico, sale e olio	Pomodori freschi	gr	50	70	90
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Basilico	gr	q.b	q.b	q.b
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

61 POMODORI E MAIS

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire i pomodori e lavarli. Tagliarli a cubetti e condirli con mais, sale e olio	Pomodori freschi	gr	50	70	90
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	mais	gr	q.b	q.b	q.b
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

62 PURE' DI PATATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lavare, pelare, tagliare le patate e disporle in una pentola con il latte, far ammorbidire le patate, poi frullarle e aggiungere burro e parmigiano, salare con moderazione.	patate	gr	30	60	100
	Latte (7)	gr	15	20	30
	Burro (7)	gr	2	3	4
	Parmigiano (7)	gr	5	7	9
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

63 SPINACI AL PARMIGIANO/FORMAGGIO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lessare gli spinaci, scolarli e passarli al tegame con burro e parmigiano.	Spinaci surgelati	gr	80	110	140
	Parmigiano (7)	gr	4	5	6
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Burro (7)	gr	2	2	2
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

64 SPINACI ALL'AGRO

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lessare gli spinaci e condire con poco sale e olio. Limone a richiesta.	spinaci surgelati	gr	80	110	140
	Limone	gr	q.b	q.b	q.b
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

65 ZUCCHINE GRATINATE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
pulire e tagliare le zucchine, disporle in una teglia oliata, aggiungere il pangrattato e infornare.	Zucchine	gr	80	110	140
	Pangrattato (1)	gr	5	6	7
	Olio e.v.	gr	5	6	7
	Sale	gr	q.b	q.b	q.b

I PRODOTTI DI BASE

66 BRODO VEGETALE

Ricetta:	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
lavare le verdure e metterle in una pentola in acqua con il sale. Portare a bollore abbassare il fuoco e lasciare sobbollire lentamente per 25 minuti coperto. Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco, scolare le verdure e filtrare il brodo attraverso un colino a maglie fini.	Patate	gr	20	30	50
	zucchine	gr	10	20	30
	carote	gr	10	20	30
	bietolina	gr	10	20	30
	Pomodori pelati	gr	10	20	30
	cipolla	gr	3	4	5
	Olio e.v.	gr	5	6	7
Sale	gr	q.b	q.b	q.b	

67 PANE

	Ingredienti		Ponte	Materna	Elementari
Pane tipo 00 in fette	<i>Farina (1)</i> , lievito, acqua, sale	gr	30	40	50
Pane tipo rosetta	<i>Farina (1)</i> , lievito, acqua, sale	gr	30	40	50
Panini al latte	<i>Farina (1)</i> , lievito, <i>latte (7)</i> , acqua, sale	gr	30	40	50
Panini all'olio	<i>Farina (1)</i> , lievito, acqua, sale, olio	gr	30	40	50

68 FRUTTA (a rotazione secondo disponibilità)

	Ingredienti		Ponte	Infanzia	Primaria
	Frutta invernale	gr	80	150	200
	Frutta estiva	gr	80	150	200

69 YOGURT

	Ingredienti		Ponte	Infanzia	Primaria
Yogurt intero bianco	<i>latte (7)</i>	gr	60	125	125
Yogurt con frutta	<i>latte (7)</i> , frutta	gr	60	125	125

70 SUCCO DI FRUTTA

	Ingredienti		Ponte	Infanzia	Primaria
	Succo di frutta	gr	125	125	125

Indicazioni sulla presenza di allergeni negli alimenti come previsto dal Reg. UE 1169/2011



RUOLO	NOME E COGNOME
Persona preposta a fornire indicazioni nel caso di richieste di informazioni da parte del cliente sugli allergeni	VALERIO MORALDI

Il Regolamento UE 1169/11 entrato in vigore dal 13/12/14 impone l'obbligo di indicare in modo chiaro in etichetta gli ingredienti che potrebbero comportare un rischio allergeni.

Questo obbligo è valido anche per i cibi non confezionati, per esempio quelli venduti nei ristoranti e nelle mense. I titolari di esercizi di vendita e somministrazione hanno quindi l'obbligo di fornire informazioni circa gli ingredienti allergenici utilizzati nelle preparazioni fornite alla popolazione.

In questo *Ricettario* vengono correlati in modo chiaro ed inequivocabile gli alimenti agli allergeni.

Per una più facile consultazione sono stati evidenziati in neretto e corsivo gli allergeni presenti per ogni singola portata e vengono correlati con dei numeri riportati in parentesi all'elenco allergeni del Regolamento UE 1169/11 presente qui sotto.

LISTA DEGLI ALLERGENI

1 Cereali contenenti glutine e prodotti derivati

(Grano, Segale, Orzo, Avena, Farro, kamut)

2 Crostacei e prodotti a base di crostacei

3 Uova e prodotti a base di uova

4 Pesce e prodotti a base di pesce

5 Arachidi e prodotti a base di arachidi

6 Soia e prodotti a base di soia

7 Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)

8 Frutta a guscio e i loro prodotti

(mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland)

9 Sedano (9) e prodotti a base di Sedano (9)

10 Senape e prodotti a base di senape

11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo

12 Anidride solforosa e solfiti

(in concentrazioni superiori a mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂)

13 Lupini e prodotti a base di lupini

14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

