

CONTORNI: RICETTARIO INVERNALE



A cura di:

Bassi Maria Chiara-biologa nutrizionista
Bottura Pietro-sociologo
Chiozza Clotilde- medico
Orsini Ornella-assistente sanitaria

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Responsabile Medico
Chiesa Marco

TABELLA GRAMMATURE					
Età utenti	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10	11-13	ADULTI
Ordine di scuola	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc. Primaria	Sc. Sec. 1°grado	
Grammature	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Alimento					
Cereali					
PASTA DI GRANO DURO asciutta	50	60	70	90	80
PASTA INTEGRALE	60	70	80	100	90
RISO asciutto	60	70	80	90	80
CEREALI IN CHICCO INTEGRALI riso, miglio, farro, orzo, quinoa (come primo asciutto)	70	80	90	100	90
PASTINA DI GRANO DURO PER BRODO	30	35	40	45	40
PASTINA INTEGRALE, RISO INTEGRALE, MIGLIO, FARRO, ORZO (come primo in brodo)	35	40	45	50	45
Legumi					
LEGUMI SECCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette stufati....	40	45-50	50	55-60	50
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette stufati....	60	70	80	80	70
Patate					
PATATE come contorno da abbinare ad un primo in brodo	120	150	180	200	220
PATATE come contorno da abbinare ad un primo asciutto	60	75	90	100	90
PATATE COME COMPONENTE DI PIATTO UNICO	180	200	230	250	200
PATATE COME COMPONENTE DI PREPARAZIONI (creme, polpette, minestrone..)	60	75	90	100	90

Carni					
CARNE BIANCA (POLLO)	80	90	100	120	100
CARNE ROSSA (BOVINO E SUINO)	70	80	90	110	90
Carne per ragù per condire pasta (quando piatto unico, lasagne, pasta al ragù...)	50	60	70	90	70
Pesce					
PESCE FRESCO O SURGELATO	80	100	120	150	120
Pesce in scatola sott'olio (tonno)	40	50	70	80	70
Formaggio					
FORMAGGIO COME INGREDIENTE IN CROCCHETTE	10	10	20	20	20
MOZZARELLA SULLA PIZZA	40	50	60	70	60
ASIAGO PER PREPARAZIONE DI PIZZOCCHERI	30	40	50	60	50
RICOTTA NELLE PREPARAZIONI	50	60	70	80	70
FORMAGGIO Grana Padano o Parmigiano Reggiano DA AGGIUNGERE GRATTUGIATO AL PRIMO PIATTO (solo se gradito)	5	5	5	5	5
Verdura					
Verdura cruda	100	150	150	200	150
Verdura a foglia (insalata, radicchio...)	30	50	60	60	60
Verdura cotta come contorno	100	150	150	200	150
Verdura mista per minestrone/creme	100	150	150	200	150

Pomodori pelati	60	70	80	90	80
Olio extravergine d'oliva (EVO)	5	5	10	10	10
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	30	40	40	50	40
Uova intere pastorizzate	IL CORRISPETTIVO DI UN UOVO				
Frutta fresca di stagione	100	150	200	150	
Preparazione pronta al consumo	porzione	porzione	porzione	porzione	porzione
PIZZA	200	220	260	280	260
LASAGNE	180	200	240	260	240
GNOCCHI DI PATATE	150	180	200	220	200
POLENTA	150	160	180	200	170

Contorni di Verdure	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Carote e finocchi stufati • Verdure gratinate al forno • Insalata di radicchio rosso e mele • Cuori di carciofo al prezzemolo • Verdura cruda di stagione • Insalata mista invernale • Zucca al forno • Finocchi e asparagi agli aromi • Cavolo cappuccio con le mele • Verza stufata • Cavolfiore con uvetta e pinoli • Erbette gustose • Insalata di carote, finocchi, arance e ... cipolle rosse • Rape rosse e cipolle stufate • Verdure al vapore • Broccoletti “alla romana” 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>
Preparazioni con Patate	
<ul style="list-style-type: none"> • Patate gratinate al forno • Patate al prezzemolo • Purè di patate 	

Preparazioni con patate

Patate gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lessate o cotte al vapore• Olio EVO• Rosmarino• Mandorle in scaglie• Sale iodato	<p>Lessare o cuocere a vapore le patate con la buccia dopo averle accuratamente lavate. Pelare e tagliare a fette. Gratarle al forno per circa 10-15 minuti ponendole in una teglia unta d'olio extravergine d'oliva e cospargendole di rosmarino tritato, mandorle tritate e pochissimo sale.</p>

Patate al prezzemolo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lesse• Prezzemolo• Olio EVO• Sale iodato	<p>Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine, sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.</p>

Purè di patate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lesse• Latte intero• Burro• Sale iodato	<p>Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, ridurre le patate a purea con lo schiacciapatate. Unire il latte. Rimettere su fuoco basso mescolando il composto fino ad ottenere la consistenza desiderata. A fuoco spento aggiungere il burro e mantecare aggiustando di sale. Servire caldo.</p>

Preparazioni con verdure

Carote e finocchi stufati

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Finocchi• Olio EVO• Sale iodato• Aromi: salvia, rosmarino, timo	<p>Dopo averli puliti, lavati e tagliati, porre le carote ed i finocchi in un tegame con il fondo coperto d'olio EVO caldo.</p> <p>Salare appena e girare le verdure diverse volte fino a completa cottura per circa 20 minuti.</p> <p>Aggiungere aromi (rosmarino, salvia.....) a piacere.</p>

Verdure gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdura fresca di stagione : cavolo, finocchio, broccolo, indivia, carciofi, carote, zucca, porri, verza...• Olio EVO• Pan grattato• Aromi (salvia, rosmarino, basilico, origano, aglio ...)	<p>Mondare, lavare con cura e lessare la verdura. Scolarla e tagliarla a pezzetti. Gratinare in forno con olio EVO spolverando di pan grattato e aromi vari.</p>

Insalata di radicchio rosso e mele

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Radicchio rosso• Mele• Olio EVO• Sale iodato	<p>Mondare e lavare accuratamente il radicchio. Scolarlo e tagliarlo a striscioline. Unire delle mele sbucciate e tagliate a fette sottili o a dadini. Condire con olio EVO e sale.</p>

Cuori di carciofo al prezzemolo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cuori di carciofo• Aglio in spicchi• Prezzemolo fresco tritato• Olio EVO• Vino bianco secco• Sale iodato.	<p>Scaldare l'olio EVO in una padella con l'aglio sbucciato e schiacciato. Toglietelo quando avrà preso colore e aggiungete i cuori di carciofo tagliati a spicchi. Lasciate soffriggere per 5 minuti a fiamma vivace, mescolando.</p> <p>Bagnate con il vino bianco, lasciate evaporare per bene e poi aggiungete il sale e il prezzemolo. Proseguite la cottura per altri 10 minuti con coperchio.</p>

Verdura cruda di stagione

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdura cruda fresca di stagione: finocchio, carote, radicchio, insalata romana, iceberg, indivia, valeriana• Olio EVO• Sale iodato• Aceto di mele (se gradito)	<p>Mondare e lavare accuratamente in abbondante acqua corrente la verdura prescelta. Scolare e tagliare a fette sottili. Condire con olio EVO, sale ed aceto di mele se gradito</p>

Insalata mista invernale

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Insalata verde• Carote• Finocchio• Radicchio• Rape rosse cotte• Sale iodato	<p>Mondare e lavare accuratamente la verdura in abbondante acqua corrente. Scolare e tagliare a fette sottili. Aggiungere le rape rosse cotte tagliate a dadini. Condire con olio EVO e sale</p>

Zucca al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucca• Olio EVO• Rosmarino e salvia• Cannella• Mandorle in scaglie	<p>Mondare la zucca e tagliarla a fette. Metterla in teglia unta d'olio EVO, cosparsa di rosmarino e salvia tritati. Aggiungere qualche scaglia di mandorla e un pizzico di cannella.</p> <p>Cuocere in forno.</p>

Finocchio e asparagi agli aromi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Finocchio• Asparagi• Scalogno o cipolla• Olio EVO• Aromi: salvia, rosmarino, timo• Sale iodato	<p>Tagliare il finocchio a fettine sottili, tagliare gli asparagi a rondelle preservando le punte integre. Sbollentare appena in acqua e passare al tegame con una cipolla tritata, aromi, sale ed olio EVO.</p>

Cavolo cappuccio con le mele

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cavolo cappuccio• Mele• Cipolla• Aceto di mele• Brodo vegetale• Semi di finocchio• Alloro secco• Olio EVO• Sale iodato	<p>Pulire, tagliare a listarelle il cavolo cappuccio e stufarlo con la cipolla in padella con un po' di olio per circa 3-4 minuti. Aggiungere la mela tagliata a fettine e proseguire la cottura aggiungendo i semi di finocchio, l'alloro secco in foglia e il brodo vegetale necessario.</p> <p>Negli ultimi minuti di cottura aggiungere qualche cucchiaino di aceto di mele e lasciarlo sfumare.</p>

Verza stufata

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Cavolo verza• Scalogno• Brodo vegetale• Aceto di mele• Sale iodato	Preparazione <p>Tagliate in 4 parti il cespo, eliminate la parte più centrale e tenete le foglie verdi. Lavatele e tagliatele a listarelle grossolane. Scaldate la padella con l'olio EVO e lo scalogno. Unite la verza non troppo strizzata e coprite con un coperchio. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua per non farla asciugare troppo e uniformare la cottura che richiederà circa 10-15 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco salate ed aggiungete l'aceto.</p>
--	--

Cavolfiore con uvetta e pinoli

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Cavolfiore• Uvetta sultanina• Pinoli• Brodo vegetale• Aglione• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Mettete a bagno l'uva sultanina in una ciotola con acqua tiepida per circa 20'. Mondate il cavolfiore, lavatelo e dividetelo in cimette. Scottatelo per 10-15' in acqua bollente salata, quindi sgocciolatelo. Fate imbiondire l'aglio in una casseruola con l'olio EVO, poi unitevi il cavolfiore, l'uva sultanina precedentemente ammollata e ben strizzata e i pinoli. Mescolate, insaporite con un pizzico di sale e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto per 25'.</p>
--	---

Erbette "gustose" (spinaci o coste)

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Erbette• Aglione• Pomodori pelati passati• Olive verdi denocciolate• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Lessate le erbe, dopo averle pulite, in acqua salata, scolatele e strizzatele per bene. In una padella antiaderente mettete l'aglio e l'olio EVO, poi aggiungete le olive e le erbe. Mescolate, insaporite con un pizzico di sale aggiungendo solo qualche cucchiaino di pomodori pelati passati e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto.</p>
--	---

Insalata di carote- finocchi- arance e ... cipolle rosse

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Finocchi• Cipolle rosse• Arance• Olio EVO• Sale iodato	<p>Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio accurato tagliare sottilmente le carote, i finocchi, le arance e..... le cipolle. Servire a crudo condendo con Olio EVO e sale.</p> <p>*Questa ricetta può essere preparata anche a partire da solo finocchio e arance.</p> <p>*Le cipolle possono essere servite crude o stufate con olio EVO e poca acqua.</p>

Rape rosse e cipolle stufate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Rape rosse cotte• Cipolle• Olio EVO• Sale iodato• Succo di limone fresco	<p>Stufare con olio EVO, un po' di sale ed acqua le cipolle già tagliate a listarelle. Tagliare a listarelle anche le rape rosse cotte. Servire le verdure,(unite o separate) condite con olio EVO ed eventualmente qualche goccia di limone.</p>

Verdura al vapore (spinaci, biette, rape rosse, carciofi, asparagi....)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdura di stagione• Sale iodato• Olio EVO	<p>Pulite la verdura. Cuocetela a vapore(secondo le caratteristiche della verdura) in acqua bollente leggermente salata. Scolatela e conditela con olio EVO.</p>

Broccoletti “alla romana”

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Broccoletti• Acciughe sott'olio• Aglione• Pangrattato• Olio EVO	<p>Cuocere a vapore i broccoletti.</p> <p>In un tegame stufare con olio EVO l'aglio e le acciughe sott'olio lasciandole stemperare.</p> <p>Aggiungere il pangrattato e farlo ben rosolare.</p> <p>Versare i broccoletti cotti a vapore, mescolare, lasciare insaporire e servire caldi.</p>