



*Ricettario
Scuole del Nido Infanzia e Primaria*

PRIMAVERA ESTATE 2026

Ricettario

Menù Primavera Estate 2026

INDICE

Primi Piatti

- 1 Risotto alla parmigiana
- 2 Pasta alla siciliana
- 3 Pasta alla salvia
- 4 Passato marchigiano con orzo
- 5 Pasta agli spinaci
- 6 Pasta all'uovo al ragù
- 7 Crema di patate e carote con pasta
- 8 Pasta al pomodoro e basilico
- 9 Risotto alle zucchine
- 10 Pasta alla campagnola
- 11 Pasta al pesto morbido
- 12 Passato di cannellini con farro
- 13 Pasta all'olio extra vergine
- 14 Lasagne al forno
- 15 Risotto all'ortolana estiva
- 16 Pasta al pomodoro
- 17 Vellutata di zucchine con pasta
- 18 Pasta al pesto alla genovese
- 19 Risotto alle zucchine e zafferano
- 20 Pasta al tonno
- 21 Riso primavera

Secondi Piatti

- 22 Cuore di verdure e legumi
- 23 Hamburger di carne bianca
- 24 Filetto di halibut gratinato - filettè di merluzzo
- 25 Bocconcini di pollo dorati
- 26 Happy burger
- 27 Filetto di halibut - platessa dorato
- 28 Tortino di carote
- 29 Polpette di quinoa al forno
- 30 Polpette di patate e formaggio
- 31 Fiori di ceci e carote
- 32 Tortino di spinaci
- 33 Pollo al forno
- 34 Portafogli dorati al forno
- 35 Polpette di pollo e zucchine
- 36 Filetto di pesce in crosta di cereali

Cenni su ...

Cottura dei cibi

Primi piatti

1 – Risotto alla parmigiana

Riso, latte intero, parmigiano 24 mesi, farina “00”, olio di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di semi di girasole e unire il formaggio grattugiato. Lessare il riso a parte, condire con il sugo ottenuto e servire.

2 – Pasta alla siciliana

Pasta di semola, melanzane, cipolla, pomodori pelati, carote, basilico, prezzemolo, olio extra vergine d’oliva e olio di girasole, sale iodurato.

Preparazione

Appassire le verdure pulite e tritate in olio e poca acqua fino ad evaporazione. Aggiungere i pelati passati, salare e portare a cottura. A cottura ultimata unire il basilico tritato, il prezzemolo e poco olio extravergine. Condire la pasta precedentemente lessata in acqua con il sugo ottenuto.

3 – Pasta alla salvia

Pastina di semola, latte intero, farina, olio di girasole, grana padano DOP, salvia e sale iodurato.

Preparazione

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di semi di girasole. Aggiungere il formaggio grattugiato e la salvia tritata. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e condire con il condimento ottenuto.

4 – Passato marchigiano con orzo

Orzo, carote, patate, fagioli cannellini, cipolla, pomodori pelati, basilico, sale iodurato fine e olio di girasole.

Preparazione

Lavare accuratamente i fagioli secchi e lasciarli in ammollare tutta la notte. Portarli a cottura a fuoco lento con le verdure pulite e tagliate. A fine cottura frullare il tutto a crema e aggiungere l’orzo precedentemente lessato.

5 – Pasta agli spinaci

Pasta di semola, latte intero, spinaci, farina, grana padano DOP, olio di semi di girasole, cipolla e sale iodurato.

Preparazione

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Lessare gli spinaci e successivamente stufati. Aggiungere acqua al bisogno. Frullare le verdure ed unirle alla besciamella, aggiungere il formaggio grattugiato e formare un composto cremoso ed omogeneo. Condire la pasta precedentemente lessata con il sugo ottenuto.

6 – Pasta all’uovo con ragù

Pasta all’uovo, suino macinato, vitellone macinato, pomodoro pelato, carota, cipolla, olio di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Preparare il ragù di carne - Appassire le verdure con acqua e poco olio, aggiungere la carne macinata e far cuocere lentamente, mescolando accuratamente. Una volta ben rosolata la carne, aggiustare di sale. Aggiungere la passata di pomodoro e portare a termine la cottura. Condire la pasta con il ragù.

7 – Crema di patate e carote con pasta

Pasta di semola, patate, carote, cipolla, olio di semi di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Pulire la cipolla, la carota, patate e tagliare tutto a pezzetti. Aggiungere acqua. Portare a cottura e frullare il composto, fino al raggiungimento di una crema. Aggiustare con il sale. A parte lessare la pasta in abbondante acqua salata e aggiungere alla crema di verdure.

8 – Pasta al pomodoro e basilico

Pasta di semola, cipolla, carota, basilico, pomodoro pelati, olio di girasole e sale iodurato, zucchero semolato.

Preparazione

Appassire le verdure pulite e tritate in olio e poca acqua fino ad evaporazione. Aggiungere i pelati passati, salare e portare a cottura. A cottura ultimata unire il basilico tritato e poco olio extravergine. Condire la pasta precedentemente lessata in acqua con il sugo ottenuto.

9 – Risotto alle zucchine

Riso, latte UHT intero, zucchine, farina tipo "00", olio di girasole, cipolla, grana padano DOP e sale iodurato.

Preparazione

Pulire e mondare le verdure, cuocere le zucchine con la cipolla. Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Aggiungere il grana padano DOP. Lessare il riso in abbondante acqua salate e poi condire con il condimento ottenuto.

10 - Pasta alla campagnola

Pasta di semola, cipolla, carota, pomodoro pelati, zucchine, melanzane, peperoni, basilico, olio di semi di girasole e olio di oliva EVO e sale iodurato fine.

Preparazione

Pulire e mondare le verdure e tritare le verdure. Poi cuocere in poco olio e acqua fino a raggiungere la cottura richiesta. Versare il pomodoro palato e frullare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua poco salata e condire la pasta con il sugo ottenuto.

11 – Pasta al pesto morbido

Pasta di semola, latte intero, zucchine, basilico, ricotta fresca, cipolla, farina, grana padano DOP, olio di semi di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Cuocere le zucchine con la cipolla, poi aggiungere la ricotta e il basilico tritato. Aggiungere il composto alla crema di latte e frullare il tutto. Aggiungere il formaggio grattugiato e formare un composto cremoso ed omogeneo. Condire la pasta precedentemente lessata con il sugo ottenuto.

12 – Passato di cannellini con farro

Farro, patate, carote, cannellini secchi, cipolla, sale iodurato.

Preparazione

Lavare accuratamente i fagioli secchi e lasciarli in ammollare tutta la notte. Portarli a cottura a fuoco lento con le verdure pulite e tagliate. A fine cottura frullare il tutto a crema e aggiungere la pasta precedentemente lessata in abbondante acqua salata.

13 – Pasta all'olio extra vergine d'oliva

Pasta di semola e olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Lessare la pasta in abbondante acqua e salare. Una volta cotta la pasta aggiungere l'olio extra vergine d'oliva.

14 - Lasagne al forno

Pasta gialla per lasagne surgelata, latte intero, latte p.s, polpa di pomodoro, pomodoro pelati, macinato di bovino, macinato di suino, farina, grana padano DOP, parmigiano, olio di girasole, cipolla, carota e sale iodurato.

Preparazione

Preparare il ragù di carne - Appassire le verdure con acqua e poco olio, aggiungere la carne macinata e far cuocere lentamente, mescolando accuratamente. Una volta ben rosolata la carne, aggiustare di sale. Aggiungere la passata di pomodoro e portare a termine la cottura. Preparare a parte la besciamella con olio di girasole, farina, latte e un pizzico di sale. Unire la besciamella al ragù, lessare le sfoglie di pasta, asciugarle e disporle a strati alternandole al condimento (ragù + besciamella), terminando con una spolverata di grana padano. Cuocere in forno per circa 40 minuti fino ad ottenere una superficie croccante e dorata.

15 - Risotto all'ortolana (estiva)

Riso, pomodori pelati, zucchine, carote, cipolla, piselli, latte intero, farina, olio di semi di girasole, olio extra vergine d'oliva e sale iodurato.

Preparazione

Appassire le verdure (carote e cipolla) pulite e tritate in acqua e poco olio. Aggiungere le zucchine tagliata a pezzettini e i piselli e stufare. Aggiungere i pelati, salare e portare a cottura. A cottura ultimata frullare il tutto e aggiungere un poco di olio extravergine.

Preparare una crema di latte con farina, olio e latte e amalgamarla alla crema di verdure ottenuta. Lessare a parte il riso e condire con il sugo ottenuto.

16 - Pasta al pomodoro

Pasta di semola, polpa di pomodoro, cipolla, carote, zucchero, olio extravergine d'oliva, olio di semi di girasole e sale iodurato fine.

Preparazione

Appassire la cipolla e le carote pulite e tritate in acqua e poco olio. Aggiungere i pomodori pelati, regolare di sale e portare a termine la cottura. Frullare il tutto e aggiungere l'olio extravergine di oliva. Condire la pasta precedentemente lessata in acqua con il sugo ottenuto.

17 – Vellutata di zucchine con pasta

Pasta di semola, patate, zucchine, cipolla, olio di semi di girasole e sale iodurato fine.

Preparazione

Pulire e mondare le zucchine, le patate e la cipolla. Buttare in acqua fredda e portare a cottura. Frullare il composto fino ad ottenere una crema, poi aggiungere alla vellutata la pasta precedentemente lessata.

18 – Pasta al pesto alla genovese

Pasta di semola, basilico fresco, grana padano DOP, olio di semi di girasole, olio extra vergine d'oliva e sale iodurato fine.

Preparazione

Pulire e asciugare il basilico, grattugiare il formaggio e frullare il tutto, creando un'emulsione con olio basilico e formaggio. Aggiungere sale q.b. e condire con il pesto ottenuto la pasta precedentemente lessata.

19 – Risotto alle zucchine e zafferano

Riso, latte intero, zucchine, farina tipo "00" , olio di girasole, cipolla, grana padano DOP, sale iodurato, zafferano.

Preparazione

Pulire e mondare le verdure, cuocere le zucchine con la cipolla. Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Aggiungere lo zafferano sciolto in acqua di cottura e incorporare nella

crema di latte. Aggiungere il grana padano DOP. Lessare il riso in abbondante acqua salate e poi condire con il condimento ottenuto.

20 - Pasta al tonno

Pasta di semola, polpa di pomodoro, cipolla, tonno, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, olio di semi di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Appassire la cipolla in acqua e poco olio. A Cottura della cipolla aggiungere il tonno e la polpa di pomodoro. Regolare di sale e portare a termine la cottura. Frullare il tutto e aggiungere l'olio extravergine di oliva. Condire la pasta precedentemente lessata in acqua con il sugo ottenuto.

21 – Riso primavera

Riso, latte intero, zucchine, carote, cipolla, peperoni, polpa di pomodoro, farina, olio di girasole, olio extravergine d'oliva, sale iodurato.

Preparazione

Pulire e mondare le verdure e cuocerle con poco acqua e olio e.v.o.. Preparare una crema di latte con farina, latte e olio di girasole e regolare di sale. Aggiungere il grana padano DOP. Lessare il riso in abbondante acqua salate e poi condire con il condimento ottenuto.

Secondi piatti

22 – Cuore di verdure e legumi

Patate, cannellini, carote, fagiolini, cipolla, prezzemolo, edamer, uovo misto pastorizzato, grana padano DOP, pane grattugiato e olio di semi di girasole.

Preparazione

Lavare accuratamente i cannellini e metterli in ammollo tutta la notte. Lessare a parte le verdure e i cannellini. Poi tritare tutte le verdure e legumi e unire uovo misto pastorizzato, formaggio grana padano DOP, edamer e pane grattato. Formare delle polpette e passare nell'uovo e nel pane grattugiato. Sistemare sulla teglia da forno rivestita da carta da forno e ungere delicatamente la superficie. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

23 – Hamburger di carne bianca

Macinato di tacchino, macinato di pollo, patate, grana padano DOP, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, sale iodurato.

Preparazione

Lessare le patate, farle raffreddare e macinarle. Amalgamare patate, carne macinata, uovo, pane e parmigiano grattugiati, formare un impasto omogeneo e morbido, aggiustare di sale. Con l'impasto ottenuto formare i medaglioni e disporli su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per circa 25 minuti

24 – Filetto di halibut gratinato – filetè di merluzzo

Filetti di halibut, prezzemolo, pane grattugiato e olio di oliva extravergine.

Preparazione

Scongelare il pesce e lasciarlo sgocciolare bene, passarlo nel pane grattugiato addizionato di sale e prezzemolo. Sistemare i filetti in teglia su carta da forno e ungerli leggermente con olio di girasole, cuocere in forno per 20/25 minuti circa.

25 –Bocconcini di pollo dorati al forno

Petto di pollo, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, succo di limone, sale iodurato e olio di semi di girasole.

Preparazione

Passare il pollo nell'uovo pastorizzato con il limone e poi nel pangrattato.

Sistemare le cotolette o i bocconcini di pollo nelle teglie da forno rivestite con un foglio di carta da forno e poi ungere leggermente la superficie. Cuocere al forno per 20 min.

26 – Happy burger

Ceci secchi, carote, patate, cipolla, uovo misto pastorizzato, edamer, grana padano DOP, pane grattugiato, olio di semi di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Lavare accuratamente i ceci e metterli in ammollo i ceci tutta la notte. Passare i ceci con la cipolla. Lessare a parte le carote e le patate. Poi tritare tutte le verdure e legumi e unire uovo misto pastorizzato, formaggio grana padano, edamer e pane grattato. Formare dei medaglioni e passarli nell'uovo e nel pane grattugiato. Sistemare in una teglia con carta da forno e ungere delicatamente la superficie. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

27 – Filetto di halibut - platessa dorato al forno

Filetti di halibut – platessa surgelati, uovo misto pastorizzato, pane grattugiato, olio di girasole, limone, sale iodurato fine.

Preparazione

Scongela il pesce e lasciarlo sgocciolare bene, passarlo nell'uovo addizionato di sale e succo di limone, poi nel pane grattugiato. Sistemare i filetti in teglia su carta da forno e ungerli leggermente con olio di girasole, cuocere in forno per 20/25 minuti circa, fino a completa doratura

28 – Tortino di carote

Uovo misto pastorizzato, patate, carote, edamer, grana padano DOP, latte, farina, olio di semi di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Lavare e pulire le verdure, lessarle a vapore e macinarle una volta raffreddate. Preparare una crema di latte composta da latte, farina e olio di semi di girasole. Aggiungervi il formaggio grattugiato, l'uovo e le verdure. Amalgamare bene e aggiustare di sale, versare il composto ottenuto nella teglia su carta da forno. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

29 – Polpette di quinoa al forno

Coulipower (mix di quinoa, cavolfiore e lenticchie), Patate, carote, edamer, uovo misto pastorizzato, grana padano DOP, pane grattugiato e olio di semi di girasole.

Preparazione

Lavare accuratamente i cannellini e metterli in ammollo tutta la notte. Lessare a parte le verdure e i cannellini. Cuocere il mix di verdure, legumi e quinoa. Poi tritare tutte le verdure e legumi e unire uovo misto pastorizzato, formaggio grana padano DOP, edamer e pane grattato. Formare delle polpette e passare nell'uovo e nel pane grattugiato. Sistemare sulla teglia da forno rivestita da carta da forno e ungerle delicatamente la superficie. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

30 – Polpette di patate e formaggio

Grana padano DOP, edamer, patate, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, olio di semi di girasole e sale iodurato.

Preparazione

Cuocere le patate e abatterle. Aggiungere alle patate schiacciate i formaggi tritati, l'uovo e il pane grattato. Formare dei fiori con la polpettatrice.

Disporre le polpette in teglia rivestita di carta da forno e cuocere al forno per 20 min.

31 – Fioridi ceci e carote

Ceci secchi, carote, patate, uovo misto pastorizzato, grana padano DOP, pane grattugiato, edamer e olio di girasole.

Preparazione

Mettere in ammollo i ceci tutta la notte. Lessare a parte le carote, le patate e i ceci. Poi tritare tutte le verdure e legumi e unire uovo misto pastorizzato, formaggio grana padano, edamer e pane grattato. Formare delle polpette e passare nell'uovo e nel pane grattugiato. Sistemare sulla teglia da forno rivestita da carta da forno e ungerle delicatamente la superficie. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

32 – Frittata di spinaci

Uovo misto pastorizzato, patate, spinaci, ricotta, grana padano DOP, olio di semi di girasole.

Preparazione

Lavare e pulire le verdure, lessarle a vapore e macinarle una volta raffreddate. Aggiungervi il formaggio grattugiato, l'uovo e le verdure. Amalgamare bene e aggiustare di sale, versare il composto ottenuto nella teglia su carta da forno. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

33 – Pollo al forno

Sovracosce e fusi di pollo, sale profumato, succo di limone, olio di semi di girasole.

Preparazione

Pulire e conciare il pollo il giorno prima e lasciarlo in marinatura. Cuocere al forno e servire caldo.

34 – Portafogli dorati al forno

Prosciutto cotto, edamer, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, olio di semi di girasole.

Preparazione

Tagliare il prosciutto cotto e il formaggio a fette, chiudere a portafoglio e passare nell'uovo e poi nel pan grattato. Cuocere con la carta da forno in forno ventilato.

35 – Polpette di pollo e zucchine

Zucchine, macinato di pollo, Grana padano DOP, patate, pane grattugiato, uovo misto pastorizzato, sale iodurato.

Preparazione

Macinare il pollo e le zucchine crude, unire agli ingredienti le uova, pan grattato e formaggio. Formare delle polpette e disporre in placche coperte da carta da forno e cuocere al forno.

36 – Filetto di pesce in crosta di cereali

Filetti di halibut – platessa, cereali, pane grattugiato, sale iodurato.

Preparazione

Scongelare il pesce e lasciarlo sgocciolare bene, passarlo nel pane profumato e nei fiocchi di mais sbriciolati. Sistemare i filetti in teglia su carta da forno e ungerli leggermente con olio di girasole, cuocere in forno per 20/25 minuti circa, fino a completa doratura.

Contorni

37 - Piselli al sugo

Piselli surgelati, carota, cipolla, pomodori pelati e sale iodurato.

Preparazione

Appassire un trito di carota e cipolla in acqua e poco olio. Aggiungere i piselli, il sale portare a cottura. Aggiungere i pomodori pelati frullati, regolare di sale e ultimare la cottura.

38 – Insalata ricca

Insalata, pomodori, carote, mais, olio di oliva extravergine, aceto balsamico, sale iodurato.

39 – Pomodori

Pomodori, olio di oliva extravergine, aceto balsamico, sale iodurato.

40 – Carote julienne

Carote, olio di oliva extravergine, aceto balsamico, sale iodurato.

41 – Macedonia di verdure

Patate, carote, piselli, olio di oliva extravergine.

42 – Zucchine all'olio

Zucchine, olio di oliva extravergine, sale.

43 – Fagiolini all'olio

Fagiolini, olio di oliva extravergine, sale.

44 – Insalata verde

Insalata, olio di oliva extravergine, aceto balsamico, sale iodurato.

45 – Purè di patate

Patate, latte intero, parmigiano 24 mesi, sale, burro.

46 – Carote e piselli profumati

Carote, piselli, olio di oliva extravergine, sale.

La cottura dei cibi

Tutti gli alimenti vengono cotti al mattino, in tempi il più possibile ravvicinati al loro consumo.

La cottura dei secondi piatti avviene in forni tradizionali o a vapore; quella dei contorni in forni a vapore.

Nessun alimento viene sottoposto a frittura.