
RICETTARIO

Menù

Estivo - 12/36 Mesi

*La Dietista
Dott.ssa Lucia LEO*

Primi

Minestra primavera con pasta

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	30
Pomodori pelati	10
Piselli surgelati	10
Patate fresche	10
Carote crude	10
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Passato di Lenticchie con pasta

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	35
Lenticchie secche crude	15
Patate crude	20
Carote crude	10
Sedano crudo	3
Sale marino	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Passato di Verdure (Estivo) con Pastina

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	30
Pomodori maturi	10
Fagiolini freschi crudi	10
Zucchine crude	10
Patate fresche	20
Carote crude	15
Sedano crudo	3
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	6

Pastina al pesto

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	50
Pesto alla genovese	8
Patate fresche	10
Sale iodato	0,3

Pastina al Pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	50
Pomodori pelati	30
Cipolle crude	1
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	4
Parmigiano reggiano	5

Pastina con crema di ceci

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	30
Ceci secchi crudi	20
Pomodori pelati	10
Patate fresche	3
Carote crude	5
Sedano crudo	3
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Pastina con crema di fagioli

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	35
Pomodori pelati	10
Fagioli borlotti secchi	20
Carote crude	5
Sedano crudo	3
Cipolle crude	1
Sale marino	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Pastina con crema di zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	50
Zucchine crude	20
Cipolle crude	1
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	6

Pastina con Pomodoro e Melanzane (passate)

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	50
Melanzane crude	20
Pomodori pelati	30
Basilico fresco	0,02
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	6

Pastina e patate

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pasta di semola	30
Pomodori pelati	10
Patate fresche	20
Carote crude	5
Sedano fresco	3
Cipolle crude	1
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	6

Riso olio e parmigiano

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Riso parboiled	50
Brodo Vegetale	120
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3
Parmigiano reggiano	6

Risotto al Pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Riso parboiled	50
Pomodori pelati	30
Sedano crudo	3
Carote crude	5
Cipolle crude	1
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	6

Risotto allo zafferano

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Riso parboiled	45
Zafferano	0,01
Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	5
Cipolle crude	1
Sale iodato	0,3
Olio di oliva extra vergine	4
Parmigiano reggiano	6

Risotto all'Ortolana

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Riso parboiled	30
Zucchine crude	10
Melanzane crude	10
Piselli surgelati	10
Sedano crudo	3
Carote crude	15
Cipolle crude	1
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	6

Secondi

Bocconcini di Coniglio al Tegame

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Coniglio	45
Carote crude	3
Sedano crudo	2
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Bocconcini di Pollo Cremolati

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Petto di pollo	40
Farina di frumento tipo 00	2
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	4

Coscio di Pollo Arrosto

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pollo, sovracoscio senza pelle crudo	45
Rosmarino	0,02
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Cuori di Merluzzo olio e limone

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Merluzzo surgelato	45
Prezzemolo fresco	0,02
Succo di limone + acqua	5
Sale marino	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Filetto di Platessa al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Platessa surgelata	45
Pomodori, pelati	10
Sedano fresco	2
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Frittata al prosciutto

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Uovo di gallina intero	45
Prosciutto cotto	10
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3

Frittata con patate

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Uovo di gallina intero	45
Patate fresche	5
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Hamburger al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Bovino adulto o vitellone - Spalla	45
Uova di gallina, intero	4
Pangrattato	10
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3

Mozzarella

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Mozzarella di latte vaccino	35

Platessa all'Olio

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Platessa surgelata	45
Prezzemolo fresco	0,02
Succo di limone + acqua	5
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Polpette di Carne al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Bovino adulto o vitellone	45
Uovo di gallina intero	4
Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	5
Pangrattato	10
Sale marino	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	3

Polpette di Pesce

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	45
Uovo di gallina intero	4
Pangrattato	10
Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	5
Patate fresche	15
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	4

Prosciutto cotto

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Prosciutto cotto	35

Ricotta

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Ricotta di vacca	45

Robiola

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Robiola	30

Straccetti di Vitella

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Vitello, filetto crudo	45
Pomodori, pelati	10
Prezzemolo fresco	0,02
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Uova strapazzate

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Uovo di gallina intero	45
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3

Contorni

Bietina al Tegame

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Bieta cruda	80
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Bietina all'olio

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Bieta cruda	80
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Carote al Gratin

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Carote crude	80
Pangrattato	3
Sale iodato	3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	5

Carote al Vapore

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Carote crude	80
Sale marino	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Carote all'Olio

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Carote crude	80
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Fagiolini all'olio

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Fagiolini freschi crudi	80
Sale marino	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Insalata di Pomodori

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pomodori da insalata	80
Basilico fresco	0,02
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Patate al Forno

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Patate fresche	80
Rosmarino	0,02
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	4

Patate all'Olio

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Patate fresche	80
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Piselli al Tegame

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Piselli surgelati	60
Cipolle crude	1
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Spinaci Olio e Parmigiano

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Spinaci crudi	60
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5
Parmigiano reggiano	6

Zucchine Trifolate

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Zucchine crude	80
Prezzemolo fresco	0,02
Sale iodato	0,3
Olio extra vergine di oliva	3,5

Pane**Pane**

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Pane tipo 00	30

Frutta**Frutta di stagione**

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
Frutta fresca di stagione	150