

**Comune di Livorno**



**attività  
educative**

**Uff.Ristorazione SCOLASTICA**

**ATI / CIR Food Divisione Eudania - Elior - CoopLAT**

**Ricettario Nidi d'Infanzia**

**a.s. 2019/2020**

27/08/2019

**RICETTARIO NIDI E CENTRI INFANZIA (FASCIA 1/3)**

**tutte le grammature indicate sono a crudo**

PIATTO	INGREDIENTI :	NIDO	ADULTI	RICETTE
<b><u>PASTA/RISO ALL'OLIO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Riso bio</li> <li>• Olio extraverg. d'oliva</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	30/40 4 5 q.b.	70/80 5 5 q.b.	Pesare la pasta e cuocere. Condire la pasta/riso con olio extraverg. d'oliva Aggiungere grana padano DOP.
<b><u>PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta BIO</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Grana padano DOP</li> </ul>	30/40 2 q.b. 20 5	70 2 q.b. 30 5	Frullare zucchine, aggiungere olio e grana fino a formare il pesto, . Cuocere la pasta e condire.
<b><u>PASTA/RISO AL POMODORO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Riso bio</li> <li>• Odori (carote, sedano, cipolla)</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Sale</li> </ul>	30/40 q.b. 2 5 q.b. q.b.	70/80 q.b. 5 5 50 q.b.	Pulire e lavare gli odori. Preparare la salsa. Pesare la pasta/riso, cuocere e assemblare. Aggiungere grana padano DOP.
<b><u>PASTA AL POMODORO E BASILICO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta bio</li> <li>• Basilico</li> <li>• Odori (carote, sedano, cipolla)</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Sale</li> </ul>	30/40 q.b. q.b. 5 2 q.b. q.b.	70 q.b. q.b. 5 5 50 q.b.	Pulire e lavare bene il basilico . Unire odori tritati, basilico e pomodori, bollire. Togliere l'acqua in eccedenza. Passare al setaccio. Pesare la pasta, cuocere e assemblare. Aggiungere grana padano DOP.
<b><u>PASTA AL PESTO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta bio</li> <li>• Basilico</li> <li>• Aglio</li> <li>• Sale</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Grana padano DOP</li> </ul>	30/40 q.b. poco q.b. 5 q.b.	70 25 poco q.b. 5 5	Pulire e lavare bene il basilico. Asciugarlo. Sbucciare aglio. Tritare il tutto mescolando con grana padano DOP e olio. Pesare la pasta, cuocere e assemblare.
<b><u>RISOTTO ALLE ZUCCHINE</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso bio</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	30/40 25 q.b. 5 2 q.b.	80 35 q.b. 5 5 q.b.	Lavare e sminuzzare le zucchine. Appassire la cipolla in olio, aggiungere le zucchine e portare a cottura. Pesare il riso, cuocere e condire. Aggiungere grana padano DOP.
<b><u>RISOTTO ALLA ZUCCA</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso bio</li> <li>• Zucca</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	30/40 25 q.b. 5 2 q.b.	80 35 q.b. 5 5 q.b.	Lavare e tagliare la zucca in piccoli pezzi. Appassire la cipolla in olio, aggiungere la zucca a pezzetti e portare a cottura. Pesare il riso, cuocere e condire. Aggiungere grana padano DOP.
<b><u>RISO AL LATTE</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso bio</li> <li>• Burro</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Latte</li> <li>• Sale</li> </ul>	30/40 3 5 20 q.b.	80 5 5 40 q.b.	Cuocere il riso in acqua e latte. Condire con burro, aggiungere grana padano DOP.
<b><u>COUS COUS VEGETARIANO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cous cous</li> <li>• Verdure (carote e zucchine)</li> <li>• Odori (carote, sedano, cipolla)</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Grana padano DOP</li> </ul>	30 20/30 q.b. q.b. 5 q.b. 5	70 30 q.b. q.b. 5 q.b. 5	Pulire e lavare bene tutte le verdure. Assemblare gli odori e le verdure a pezzi, preparare il brodo. Pesare il cous cous, cuocere. Aggiungere grana padano DOP
<b><u>BRODO VEGETALE CON COUS COUS</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cous Cous</li> <li>• Verdure</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	20 20/30 2 5 q.b.	40 35 5 5 q.b.	Lavare e sminuzzare le verdure, cuocere con acqua, filtrare. Nel brodo cuocere cous cous/pastina e aggiungere grana padano DOP.
<b><u>BRODO DI CARNE BIANCA CON RISO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso bio</li> <li>• Pollo/tacchino</li> <li>• Odori (carote, sedano, cipolla)</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	25 25 q.b. q.b. 2 5 q.b.	40 30 q.b. 5 5 5 q.b.	Lavare e sminuzzare le verdure. Lavare la carne, cuocere il tutto in acqua. Filtrare. Nel brodo cuocere riso e aggiungere grana padano DOP.

PIATTO	INGREDIENTI :	NIDO	ADULTI	RICETTE
<b>PASSATO DI VERDURE CON FARRO O ORZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro bio o orzo</li> <li>• Verdure</li> <li>• Odori (carote, sedano, cipolla)</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	20 50 q.b. 2 q.b. 5 q.b.	30 70 q.b. 5 q.b. 5 q.b.	Pulire e lavare le verdure. Lessare e trasformare le verdure in passato. Pesare il farro o orzo e cuocere. Aggiungere grana padano DOP.
<b>PASSATO DI VERDURE E LEGUMI CON CEREALI MISTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso bio</li> <li>• Farro bio</li> <li>• Orzo</li> <li>• Legumi</li> <li>• Verdure</li> <li>• Odori (carote, sedano, cipolla)</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	10 5 10 5 40 q.b. 2 q.b. 5 q.b.	15 10 10 10 50 q.b. 5 q.b. 5 q.b.	Pulire e lavare le verdure e i legumi. Lessare e trasformare verdure e legumi in passato. Pesare i cereali e cuocere. Aggiungere grana padano DOP.
<b>PASSATO DI VERDURE E LEGUMI CON PASTA O FARRO O ORZO O RISO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta o Farro o Orzo o Riso bio</li> <li>• Legumi</li> <li>• Verdure</li> <li>• Odori (carote, sedano, cipolla)</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	25/20/20/20 5 40 q.b. 2 q.b. 5 q.b.	35/25/25/25 10 50 q.b. 5 q.b. 5 q.b.	Pulire e lavare le verdure e i legumi. Lessare e trasformare verdure e legumi in passato. Pesare la pasta o il farro o l'orzo o il riso e cuocere. Aggiungere grana padano DOP.
<b>VELLUTATA DI ZUCCHINE CON ORZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orzo</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Patate</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	20 25 25 5 2 5 q.b.	35 35 35 10 5 5 q.b.	Pulire e lavare le verdure. Lessare e trasformare le verdure in passato. Pesare l'orzo e cuocere. Aggiungere grana padano DOP.
<b>CREMA DI VERDURE DI STAGIONE CON PASTINA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta bio</li> <li>• Patate</li> <li>• Carote</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Porri</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	25/30 15 10 10 5 5 2 q.b. 5 q.b.	35 20 20 10 15 5 5 q.b. 5 q.b.	Pulire e lavare le verdure. Lessare e trasformare le verdure in passato. Pesare la pastina e cuocere. Aggiungere grana padano DOP.
<b>PANE E POMODORO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pane</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Pomodoro</li> <li>• Sale</li> </ul>	50/70 5 30 q.b.	70/80 5 40 q.b.	Mondare e lavare i pomodori. Assemblare pane, pomodoro, sale e olio extravergine d'oliva bio.

PIATTO	INGREDIENTI :	NIDO	ADULTI	RICETTE
<b>ARROSTI:</b>	• Carne (Arista, tacchino)	50	80	Pulire e lavare la carne.
<b>ARISTA TACCHINO</b>	• Olio extravergine d'oliva	2	5	Condire con sale e aromi.
	• Aglio	q.b.	q.b.	Cuocere.
	• Rosmarino o salvia	q.b.	q.b.	
	• Sale	q.b.	q.b.	
<b>PETTO DI POLLO AL FORNO</b>	• Pollo	50	100	Pulire e lavare i petti di pollo.
	• Olio extravergine d'oliva	2	5	Cuocere in forno con olio extravergine d'oliva e aromi.
	• Sale	q.b.	q.b.	
	• Aromi	q.b.	q.b.	
<b>STRACCETTI DI POLLO</b>	• Pollo	50	100	Pulire e lavare i petti di pollo. Tagliare a striscioline.
	• Olio extravergine d'oliva	2	5	Cuocere in forno con olio extravergine d'oliva e aromi.
	• Sale	q.b.	q.b.	
	• Aromi	q.b.	q.b.	
<b>POLPETTE DI CARNE ROSSA BIO AL POMODORO</b>	• Carne rossa macinata	30	60	Assemblare carne trita, latte, grana padano DOP e uovo.
	• Latte	5	7	Formare delle palline.
	• Uovo pastorizzato bio	q.b.	q.b.	Disporle nelle teglie unte d'olio.
	• Pane	q.b.	q.b.	Infornare. Unire con la salsa fatta con odori, pomodori pelati e sale.
	• Pomodori pelati	15	20	
	• Olio extravergine d'oliva	5	5	
	• Grana padano DOP	2	3	
	• Sale	q.b.	q.b.	
<b>FRITTATA AL GRANA PADANO</b>	• Uovo pastorizzato bio	35	50	Assemblare grana padano DOP e latte con le uova.
	• Grana padano DOP	5	15	Disporre nelle teglie e cuocere in forno.
	• Latte	10	20	
	• Olio extravergine d'oliva	2	5	
	• Sale	q.b.	q.b.	
<b>POLPETTE DI CECI E VERDURE</b>	• Ceci secchi	10	20	Ammollare i ceci il giorno prima.
	• Patate	10	20	Pulire e lavare le verdure e le patate.
	• Zucchine	15	25	Lessare verdure, patate e ceci e passare al setaccio fino a formare un composto omogeneo.
	• Carote	15	25	
	• Uovo pastorizzato bio	5	8	Aggiungere al composto uova, grana padano DOP
	• Grana padano DOP	5	8	e al bisogno pan grattato. Amalgamare il tutto.
	• Pan grattato	q.b.	q.b.	Formare delle palline.
	• Olio extravergine d'oliva	5	5	Disporle nelle teglie unte d'olio e cuocere al forno.
	• Sale	q.b.	q.b.	
<b>SFORMATO DI VERDURE E PATATE</b>	• Bietola	15	25	Pulire e lavare le verdure e le patate.
	• Patate	20	30	Lessare le verdure e le patate, passare al setaccio fino a formare un composto omogeneo.
	• Cipolla	5	5	
	• Carote	15	25	Aggiungere al composto uova, grana padano DOP
	• Uovo pastorizzato bio	5	8	e al bisogno pan grattato. Amalgamare il tutto.
	• Grana padano DOP	5	8	Disporle in teglia e infornare.
	• Pan grattato	q.b.	q.b.	
	• Olio extravergine d'oliva	5	5	
	• Sale	q.b.	q.b.	
<b>POLPETTE DI HALIBUT CON PATATE</b>	• Halibut	40	80	Scongelare il pesce.
	• Patate	40	70	Lavare il pesce. Lessare il pesce e le patate, passare al setaccio.
	• Grana padano DOP	3	5	
	• Uova pastorizzate bio	5	20	Assemblare con grana padano DOP e uovo.
	• Pan grattato	q.b.	q.b.	Formare delle palline e passarle nel pane grattato.
	• Odori (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	Disporle nelle teglie unte d'olio.
	• Olio extravergine d'oliva	5	5	Infornare.
	• Sale	q.b.	q.b.	
<b>SFORMATO HALIBUT CON PATATE</b>	• Halibut	40	80	Scongelare il pesce.
	• Patate	40	70	Lavare il pesce. Lessare il pesce e le patate, passare al setaccio, aggiungere besciamella fluida, uova e grana padano DOP .
	• Grana padano DOP	3	5	Amalgamare il tutto.
	• Uova pastorizzate bio	5	20	Disporre in teglia e infornare.
	• Latte	q.b.	q.b.	
	• Farina	q.b.	q.b.	
	• Burro	q.b.	q.b.	
	• Olio extravergine d'oliva	2	5	
	• Sale	q.b.	q.b.	
<b>POLPETTINE DI PLATESSA/MERLUZZO</b>	• Platessa/Merluzzo	50	60	Scongelare il pesce. Lessare il pesce e passare al setaccio fino a formare un composto omogeneo . Aggiungere al composto uova, grana padano DOP e pan grattato. Amalgamare il tutto. Formare delle palline. Disporle nelle teglie unte d'olio e cuocere al forno.
	• Pan grattato	10	15	
	• Olio extravergine d'oliva	4	5	
	• Uovo pastorizzato bio	5	10	

PIATTO	INGREDIENTI :	NIDO	ADULTI	RICETTE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Sale</li> </ul>	1,5 q.b.	2 q.b.	

<b>POLPETTE DI PLATESSA/MERLUZZO E VERDURE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platessa/Merluzzo</li> <li>• Patate</li> <li>• Bietola</li> <li>• Uovo pastorizzato bio</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Pan grattato</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	40 15 25 5 5 q.b. 5 q.b.	80 30 40 8 8 q.b. 5 q.b.	<p>Scongela il pesce.</p> <p>Pulire e lavare le verdure e le patate.</p> <p>Lessare verdure, patate e pesce e passare al setaccio fino a formare un composto omogeneo.</p> <p>Aggiungere al composto uova, grana padano DOP e al bisogno pan grattato. Amalgamare il tutto.</p> <p>Formare delle palline.</p> <p>Disporle nelle teglie unte d'olio e cuocere al forno.</p>
<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> </ul>	30	50	<p>Pulire il prosciutto dal grasso in eccesso e tagliare a fette.</p>
<b>FORMAGGI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocconcini di grana</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Stracchino bio</li> </ul>	20 40 40	40 60 60	<p>Tagliare i formaggi a porzione.</p>
<b>PIZZA MARGHERITA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base pizza</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Mozzarella</li> </ul>	80 5 30	120 5 50	<p>Aggiungere la mozzarella tagliata alla base pizza e infornare.</p> <p>Prima di servirla aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva.</p>

PIATTO	INGREDIENTI :	NIDO	ADULTI	RICETTE
<b>CAROTE FILANGE'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	40 5 q.b.	50 5 q.b.	Lavare accuratamente .
<b>CAROTE LESSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote</li> <li>• Olio extra vergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	30 5 q.b.	80/100 5 q.b.	Lavare accuratamente le carote. Cuocere in acqua o vapore scolare e condire.
<b>FINOCCHI GRATINATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finocchi</li> <li>• Olio extravergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> <li>• Grana padano DOP</li> </ul>	30 5 q.b. 5	80 5 q.b. 7	Pulire, lavare e tagliare i finocchi. Cuocere in acqua o vapore, scolare. Disporre in teglia con olio, cospargere con grana padano DOP e passare in forno.
<b>FINOCCHI LESSI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finocchi</li> <li>• Olio extravergine d'oliva BIO</li> <li>• Sale</li> </ul>	30 5 q.b.	80 5 q.b.	Pulire, lavare e tagliare i finocchi. Cuocere in acqua o vapore, scolare. Condire.
<b>INSALATINA MISTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata</li> <li>• Carote</li> <li>• Finocchi/Pomodori di stagione</li> <li>• Olio extra vergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	20 15 10 5 q.b.	40 20 15 5 q.b.	Pulire, lavare e tagliare gli ortaggi. Assemblare e condire.
<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomodori</li> <li>• Olio extra vergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	40/50 5 q.b.	100 5 q.b.	Pulire, lavare. Tagliare a piccoli pezzi e condire.
<b>INSALATA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata</li> <li>• Olio extra vergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	30 5 q.b.	70 5 q.b.	Pulire, lavare. Tagliare a piccoli pezzi e condire.
<b>PUREA DI PATATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate fresche</li> <li>• Latte</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Burro</li> <li>• Sale</li> </ul>	50 5 5 5 q.b.	100 15 5 5 q.b.	Sbucciare , lavare le patate e cuocere in acqua. Passare. Assemblare latte, burro e grana padano DOP. Al di sotto dei 12 mesi di età sostituire il burro con olio extravergine d'oliva
<b>PATATE LESSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate</li> <li>• Olio extra vergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	60 5 q.b.	100 5 q.b.	Lavare accuratamente le patate. Cuocere in acqua o vapore, scolare e condire.
<b>VERDURE COTTE DI STAGIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdure</li> <li>• Olio extra vergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	30 5 q.b.	80/100 5 q.b.	Lavare accuratamente le verdure. Cuocere in acqua o vapore scolare e condire.
<b>ZUCCHINE ALL'OLIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchine</li> <li>• Olio extra vergine d'oliva</li> <li>• Sale</li> </ul>	30 5 q.b.	80/100 5 q.b.	Lavare accuratamente le zucchine. Cuocere in acqua o vapore scolare e condire.
<b>LAGHETTO DI CAROTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate/carote</li> <li>• Latte</li> <li>• Grana padano DOP</li> <li>• Burro</li> <li>• Sale</li> </ul>	50 5 5 5 q.b.	100 15 5 5 q.b.	Sbucciare, lavare le patate e carote cuocere in acqua. Passare, aggiungere latte burro e grana padano DOP. Al di sotto dei 12 mesi di età sostituire il burro con olio extravergine d'oliva