

# **RICETTE STEINER**

*Ristorazione  
Oggi*

**MENU' INVERNALE 2018 – 2019**

Rev. 25/10/2018

### GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTE	1° sett.+Nido		
<b><u>Riso bianco al profumo di sesamo</u></b>			
Riso basmati	50 g.	/	/
Olio di oliva extravergine	3 g.		
Gomasio	q.b.		
<b><u>Risotto allo zafferano</u></b>			
Riso semi integrale/basmati	50 g.	70/80 g.	90/100 g.
Verdura	30 g.	40 g.	50 g.
Olio di oliva extravergine	3 g.	5 g.	5 g.
Parmigiano reggiano DOP	3 g.	5 g.	5 g.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Risotto alla zucca</u></b>			
Riso semi integrale	50 g.	70/80 g.	90/100 g.
Zucca	30 g.	40 g.	50 g.
Olio di oliva extravergine	3 g.	4 g.	5 g.
Parmigiano reggiano DOP	3 g.	4 g.	5 g.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Riso basmati al ragù di mare</u></b>			
Riso basmati	/	70/80 g.	90/100 g.
Merluzzo		20 g.	30 g.
Olio di oliva extravergine		5 g.	5 g.
Pomodoro pelato		30 g.	40 g.
Cipolla		q.b.	q.b.
<b><u>Pasta pomodoro e basilico</u></b>			
Pasta di grano duro	/	/	90/100 g.
Pomodoro pelato			40 g.
Olio di oliva extravergine			5 g.
Basilico			q.b.
Parmigiano reggiano DOP			5g
<b><u>Pasta integrale al pomodoro</u></b>			
Pasta integrale	50g	/	/
Parmigiano reggiano DOP	3g		
Olio di oliva extravergine	3g		
Pomodoro	20g		
Cipolla	q.b.		

## Composizione ricetta e tabella grammature

<b>Risotto al ragù di lenticchie rosse</b>			
Riso semi integrale	50 g.	70/80 g.	90/100 g.
Lenticchie rosse	10 g.	20 g.	30 g.
Olio di oliva extravergine	3 g.	4 g.	5 g.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	20g	30g	40g
Gomasio	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Pasta integrale con i broccoli</b>			
Pasta integrale	50 g	70/80 g.	90/100 g.
Broccoli	25 g.	40 g.	50 g.
Olio di oliva extravergine	3 g	4 g.	5 g.
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano DOP	3g	5g	5g

### GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Pasta di farro pomodoro</u></b>			
Pasta di farro	50g	70/80 g.	90/100 g.
Pomodoro pelato	20g	30 g.	40 g.
Olio di oliva extravergine	3g	5 g.	5 g.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano DOP	3g	5g	5g
<b><u>Zuppa di farro con cannellini/lenticchie</u></b>			
Farro	20 g.	/	/
Cannellini /lenticchie	10 g.		
Verdura di stagione	80 g		
Olio di oliva extravergine	3 g.		

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Orecchiette con cime di rapa</u></b>			
Orecchiette di grano duro	/	70/80 g.	90/100 g.
Cime		40 g.	50 g.
Olio di oliva extravergine		5 g.	5 g.
Aglione		q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano DOP		5g	5g
<b><u>Zuppa d'orzo con ceci/fagioli</u></b>			
orzo	20 g.	/	/
Cannellini /lenticchie	10 g.		
Verdura di stagione	80 g		
Olio di oliva extravergine	3 g.		

# MENU' INVERNALE 2018 - 2019

## Composizione ricetta e tabella grammature

 Scuola Materna (1° settennio) e Asilo Nido  
 Scuola Primaria e Scuola  
 Secondaria (2° settennio)  
 Liceo (3° settennio)



<b>Crema di cavolfiori</b>			
Cavolfiori	90 g.	/	/
Carota /cipolla	10 g.		
Olio di oliva extravergine	3 g.		

<b>Vellutata arancione</b>			
Porri	5 g.	/	/
Carote	40 g.		
Zucca	50 g.		
Olio di oliva extravergine	3 g.		

### GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Zuppa di farro</u></b>			
Farro	/	30 g.g.	40 g.
Patate		30 g	40g
Olio di oliva extravergine		5 g.	5 g.
Verdura di stagione		110g	130g
Parmigiano reggiano DOP		5 g	5 g
<b><u>Pasta e ceci</u></b>			
Pasta di grano duro/orzo	/	30 g.	40 g.
Ceci secchi		30 g.	40 g.
Parmigiano reggiano DOP		5 g.	5 g.
Olio extravergine d'oliva		5 g.	5 g.
Carote/cipolla		10g	15g

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Uova strapazzate</u></b>			
Uova	/	70 g	90 g
Olio di oliva extravergine		4 g.	5 g.
Sale		q.b.	q.b.
<b><u>Crema di legumi con crostini</u></b>			
Crostini	/	30 g.	40 g.
Legumi misti secchi		30 g.	40 g.
Patate		30 g	40g
Olio di oliva extravergine		5 g.	5 g.
Carote / cipolle		10g	15g

Composizione ricetta e  
tabella grammature

<b><u>Farinata con verdura</u></b>			
Farina di ceci	40 g	/	/
Verdura di stagione	40 g.		
Rosmarino	q.b.		
Olio di oliva extravergine	3 g.		
Sale	q.b.		

<b><u>Tortino di miglio</u></b>			
Miglio decorticato	30 g.	40 g.	50 g.
Verdura di stagione	40 g.	50 g.	60 g.
Olio di oliva extravergine	3 g.	5 g.	5 g.
Curcuma	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**GRAMMATURE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI**

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Ravioli di magro</u></b>			
Ravioli freschi ricotta e spinaci	/	120 g	150 g
Parmigiano reggiano DOP		5 g.	5 g
Salvia		q.b.	q.b.

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Polenta con lenticchie in umido</u></b>			
Farina di mais	40 g.		
Lenticchie secchi	20 g.	/	/
Olio di oliva extravergine	3 g.		

## Composizione ricetta e tabella grammature

Olio di oliva extravergine		5 g	5 g	Sale	q.b.		
				Cipolla, Sedano, aromi	q.b.		
<b><u>Polenta con formaggio</u></b>				<b><u>Pasta pasticciata</u></b>			
Farina di mais	/	60 g.	80 g.	Pasta di grano duro	/	/.	90/100 g.
Formaggio		30 g	40 g.	Pomodoro pelato			40 g.
				Cipolla / carota			q.b.
				Mozzarella			25 g.
				Parmigiano reggiano DOP			5 g.
				Besciamella			q.b.
<b><u>Polenta con ragù di verdure e legumi</u></b>				<b><u>Merluzzo e patate</u></b>			
Farina di mais	40 g.	60 g.	80 g.	Filetti di merluzzo surgelati	/	/	120 g.
Pomodori pelati	20 g.	30 g.	40 g.	Patate			200 g.
Verdura di stagione	40 g.	50 g.	60 g.	Olio di oliva extravergine			8 g.
Legumi secchi	10 g.	20 g.	30 g.	Sale			q.b.
Olio di oliva extravergine	3 g.	5 g.	5 g.				

### GRAMMATURE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
---------	---------------	--------------	----------------

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
---------	---------------	--------------	----------------

# MENU' INVERNALE 2018 - 2019

## Composizione ricetta e tabella grammature

 Scuola Materna (1° settennio) e Asilo Nido  
 Scuola Primaria e Scuola  
 Secondaria (2° settennio)  
 Liceo (3° settennio)

*Ristorazione  
Oggi*

<b><u>Farinata patate e rosmarino</u></b> Farina di ceci Patate Rosmarino Olio di oliva extravergine Sale	/	50 g 180g. q.b. 4 g. q.b.	60 g 220 g. q.b. 5 g. q.b.	<b><u>Polpettone alle verdure</u></b> Patate Broccoli Carote Piselli Uova Parmigiano reggiano DOP Olio extravergine d'oliva Sale	100 g 30 g 30 g 10 g 20 g 7 g 3 g q.b.	/	/
<b><u>Dolce</u></b> Farina Uova Olio di girasole Zucchero Lievito A Rotazione: Cacao/ frutta /pere e cacao/margherita/mele e cannella	50 g	50 g	50 g	<b><u>Pizza</u></b> Base pizza(farina,acqua,sale e lievito) Pomodori pelati Mozzarella Olio extravergine oliva Origano Sale	170 g. 40 g. 40 g. 4 g. q.b. q.b.	170 g. 40 g. 40 g. 4 g. q.b. q.b.	250 g. 50 g. 60 g. 5 g. q.b. q.b.

**GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI**

<b>Verdure cotte</b> in genere	100 g.	150 g.	180g.
<b>Legumi</b>	40g	50g	60g

<b>Verdura cruda</b> in genere	40 g	50g	80g
--------------------------------	------	-----	-----

**VARIANTI PER UTENZA VEGANA**

In tutte le ricette dove è previsto parmigiano reggiano non sarà aggiunto.

I dolci saranno sostituiti con preparazioni prive di prodotti di origine animali, tipo: gallette con cioccolato, dessert a base di soia o riso, torta al miglio/focaccia dolce ecc.

**VARIANTI PER UTENZA CELIACA**

Tutti gli ingredienti contenenti glutine saranno sostituiti con alimenti il più simili possibile privi dello stesso.