

# **RICETTE STEINER**

*Ristorazione  
Oggi*

**MENU'ESTIVO 2018/2019**

Rev. 20/05/2019

**GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI**

RICETTE	1° sett.+Nido		
<b><u>Risotto alla curcuma con agretti</u></b>			
Riso semi integrale	50 g.	70/80 g.	90/100 g.
Agretti	20 g.	30 g.	40 g.
Curcuma	q.b.	qb	qb
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.
<b><u>Risotto alle fave con pesto di lattuga</u></b>			
Riso semi integrale	50 g.	70/80 g.	90/100 g.
Fave fresche	15 g.	25 g.	35 g.
Olio di oliva extravergine	5 g.	10 g.	15 g.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Lattuga	5g	10g	15g
<b><u>Risotto Agli asparagi mantecato al caprino</u></b>			
Riso semi integrale	50 g.	70/80 g.	90/100 g.
Asparagi	30 g.	40 g.	50 g.
Caprino	5g	10g	15g
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 con battuta di pomodoro / capperi e olive</u></b>			
Pasta integrale	50g	70/80 g.	90/100 g.
Parmigiano reggiano DOP	3g	4 g.	5 g.
Olio di oliva extravergine	3g	4 g.	5 g.
Pomodoro fresco	20g	40g.	50g.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	/	q.b.	q.b.
Olive	/	q.b.	q.b.

**GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI**

RICETTE	1° sett.+Nido		
<b><u>Pasta di riso integrale con agretti</u></b> pasta di riso integrale Agretti Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Cipolla	50 g. 20 g. 3 g. 3 g. q.b.	/	/
<b><u>Pasta di riso agli asparagi mantecato al caprino</u></b> Pasta di riso Asparagi Caprino Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Cipolla	50 g. 30 g. 5g 3 g. 3 g. q.b.	/	/
<b><u>Pasta di riso con pesto di lattuga</u></b> Pasta di riso Olio di oliva extravergine Cipolla Lattuga Parmigiano reggiano DOP	50 g. 5 g. q.b. 20g 3g	/	/

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Pasta di riso con crema di carote al profumo d' alloro</u></b> Pasta di riso Carote Olio di oliva extravergine Alloro Parmigiano reggiano DOP	50g 60g 3g Qb 3g		
<b><u>Pasta con crema di basilico</u></b> Pasta di grano duro Basilico Olio di oliva extravergine Aglio Parmigiano reggiano DOP Pinoli	50 g 5 g. 3 g q.b. 3g 0.5g	70/80 g. 10 g. 4 g. q.b. 5g 1g	90/100 g. 15 g. 5 g. q.b. 5g 1.5g
<b><u>Pasta con crema di basilico</u></b> Pasta di grano duro Basilico Olio di oliva extravergine Aglio Parmigiano reggiano DOP Pinoli	50 g 5 g. 3 g q.b. 3g 0.5g	70/80 g. 10 g. 4 g. q.b. 5g 1g	90/100 g. 15 g. 5 g. q.b. 5g 1.5g

### GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti	RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Pasta di farro pomodoro</u></b>				<b><u>Orecchiette al pesto di zucchini e mandorle</u></b>			
Pasta di farro	50g	70/80 g.	90/100 g.	Orecchiette di grano duro	/	70/80 g.	90/100 g.
Pomodoro pelato	20g	30 g.	40 g.	Zucchine		40 g.	50 g.
Olio di oliva extravergine	3g	5 g.	5 g.	Olio di oliva extravergine		5 g.	5 g.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	Aglione		q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano DOP	3g	5g	5g	Parmigiano reggiano DOP		5g	5g
				Mandorle		1g	1,5g
<b><u>Zuppa con pasta di farro</u></b>				<b><u>Zuppa con fagioli e pasta integrale</u></b>		/	/
Pasta Farro	40 g.			Pasta integrale	40 g.		
Verdura di stagione	80 g	/	/	Fagiolini	20 g.		
Patate	20g			Verdura di stagione	80 g		
Olio di oliva extravergine	3 g.			Olio di oliva extravergine	3 g.		
Parmigiano reggiano DOP	3g						
<b><u>Orzo al pesto di fagiolini con ceci e pomodori secchi</u></b>	/			<b><u>Passato di verdura con pasta di farro</u></b>			
Farro		50 g.g.	60 g.	Pasta Farro	40 g.	/	/
Fagiolini		20 g	25g	Verdura di stagione	80 g		
Olio di oliva extravergine		4 g.	5 g.	Patate	20g		
Ceci secchi		10g	15g	Olio di oliva extravergine	3 g.		
Pomodori secchi		qb	qb	Parmigiano reggiano DOP	3g		
Parmigiano reggiano DOP		5 g	5 g				

**GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI**

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Pasta e fagioli al profumo di salvia</u></b>			
Pasta di grano duro/orzo	/	30 g.	40 g.
Fagioli secchi		30 g.	40 g.
Parmigiano reggiano DOP		5 g.	5 g.
Olio extravergine d'oliva		5 g.	5 g.
Carote/cipolla		10g	15g
Salvia		qb	qb
<b><u>Vellutata di zucchine con fiocchi di ricotta mantecata alla barbabietola</u></b>			
Zucchine	50 g.	70g	90g
Patate	40 g.	50g	60g
Olio di oliva extravergine	3 g.	4g	5g
Ricotta	10g	15g	20g
Barbabietola	5g	8	10
<b><u>Sformato di miglio con mozzarella</u></b>			
Miglio decorticato	30 g.	60 g	100g
Verdura di stagione	40 g.	80 g	120g
Olio di oliva extravergine	3 g.	4g	5g
Mozzarella	5g	10g	20g

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
Petto di pollo		30g	40g
<b><u>Medaglioni di verdura</u></b>			
Verdure di stagione	80g		
Patate	100g		
Olio di oliva extra vergine	3g		
Pan grattato	Qb		
Uovo	15g		
<b><u>Tortino di miglio</u></b>			
Miglio decorticato	30 g.	/	/
Verdura di stagione	40 g.		
Olio di oliva extravergine	3 g.		
Curcuma	q.b.		
Sale	q.b.		

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

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Gnocchi di patate alla crema di zola</u></b>			
Gnocchi di patate	/	150 g	200 g
Gorgonzola		10 g.	15 g
Latte		20ml	30ml
Farina		q.b	q.b
Olio di oliva extravergine		4g	5g
<b><u>Polpette di quinoa</u></b>			
Quinoa	20 g	30 g	40g
Verdura di stagione	50 g	70 g	80g
Olio di oliva extravergine	3 g.	4g	5g
<b><u>Crostata</u></b>	50g	50g	50g
Farina			
Uova			
Burro			
Zucchero			
Lievito			
Marmellata			

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Mozzarella</u></b>	60g	80g	100g
<b><u>Pasta pasticciata</u></b>			
Pasta di grano duro	/	/.	90/100 g.
Pomodoro pelato			40 g.
Cipolla / carota			q.b.
Mozzarella			25 g.
Parmigiano reggiano DOP			5 g.
Besciamella			q.b.
<b><u>Merluzzo e patate</u></b>			
Filetti di merluzzo surgelati	/	/	120 g.
Patate			200 g.
Olio di oliva extravergine			8 g.
Sale			q.b.

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

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Torta all'acqua</u></b> Farina Zucchero Olio Acqua Lievito frutta	50g	50 g	50 g 220 g. q.b. 5 g. q.b.
<b><u>Torta di zucchine</u></b> Farina Uova Olio di girasole Zucchero Lievito Cacao Zucchine	50 g	50 g	50 g

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Crostata</u></b> Farina Uova Burro Zucchero Lievito Marmellata	50g	50g	50g
<b><u>Aspic di frutta</u></b> Succo di mela Amido di riso Sciroppo d'agave Frutta	100g	100g	100g

**GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI**

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

<u>Verdura cruda</u> 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.