

# **RICETTE STEINER**

*Ristorazione  
Oggi*

**MENU' INVERNALE 2020**

Rev. 07/01/20

## GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennic	Liceo e adulti	RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennic	Liceo e adulti
<b><u>Risotto ai porri</u></b> Riso semi integrale Porri Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Cipolla	50 g. 30 g. 3 g. 3 g. q.b.	70/80 g. 40 g. 4 g. 4 g. q.b.	90/100 g. 50 g. 5 g. 5 g. q.b.	<b><u>Pasta al ragù di mare</u></b> Pasta di grano duro Merluzzo Olio di oliva extravergine Pomodoro pelato Cipolla	/	/	90/100 g. 30 g. 5 g. 40 g. q.b.
<b><u>Risotto alla zucca mantecato alla ricotta</u></b> Riso semi integrale Ricotta Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Cipolla Zucca	50 g. 5 g. 3 g. 3 g. q.b. 30g	70/80 g. 10 g. 4 g. 4 g. q.b. 40g	90/100 g. 15 g. 5 g. 5 g. q.b. 50g	<b><u>Pasta pomodoro</u></b> Pasta di grano duro Pomodoro pelato Olio di oliva extravergine Basilico Parmigiano reggiano DOP	/	/	90/100 g. 40 g. 5 g. q.b. 5 g.
<b><u>Risotto con crema di bietola</u></b> Riso semi integrale Bietola Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Cipolla	50 g. 30 g. 3 g. 3 g. q.b.	70/80 g. 40 g. 4 g. 4 g. q.b.	90/100 g. 50 g. 5 g. 5 g. q.b.	<b><u>Risotto con crema di piselli</u></b> Riso semi integrale Piselli secchi Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Cipolla	/	70/80 g. 30 g. 4 g. 4 g. q.b.	90/100 g. 40 g. 5 g. 5 g. q.b.

**GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI**

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennid	Liceo e adulti	RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennid	Liceo e adulti
<b><u>Risotto con crema di carote</u></b> Riso semi integrale Carote Olio di oliva extravergine Cipolla	50 g. 15 g. 3 g. q.b.	70/80 g. 25 g. 4 g. q.b.	90/100 g. 35 g. 5 g. q.b.	<b><u>Gnocchetti sardi al pesto di broccoli e mandorle</u></b> Pasta integrale Broccoli Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Mandorle	50 g 30 g. 3 g. 3 g. 0,5 g.	70/80 g. 40 g. 4 g. 4 g. 1 g.	90/100 g. 50 g. 5 g. 5 g. 1,5 g.
<b><u>Pasta di farro pomodoro</u></b> Pasta di farro Pomodoro pelato Olio di oliva extravergine Cipolla Parmigiano reggiano DOP	50 g. 20 g. 3 g. q.b. 3 g.	70/80 g. 30 g. 4 g. q.b. 5 g.	90/100 g. 40 g. 5 g. q.b. 5 g.	<b><u>Pasta integrale con cavolfiori e pinoli tostatati</u></b> Pasta integrale Cavolfiori Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Pinoli	50 g. 30 g. 3 g. 3 g. 0,5 g.	70/80 g. 40 g. 4 g. 4 g. 1 g.	90/100 g. 50 g. 5 g. 5 g. 1,5 g.
<b><u>Zuppa di farro con verdure e cannellini</u></b> Farro cannellini Verdura di stagione Patate Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP	20 g. 10 g. 80 g.  3 g. 3 g.	30 g. 30 g. 110 g. 30 g. 4 g. 4 g.	40 g. / 130 g. 40 g. 5 g. 5 g.	<b><u>Zuppa di verdure con pastina di farro</u></b> Pasta Farro Verdura di stagione Patate Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP	/   4 g. 4 g.	40 g. 110 g. 30 g. 4 g. 4 g.	/    

### GRAMMATURE A CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTE	1° sett.+Nido	2° settenni	Liceo e adulti	RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<b><u>Crema di broccoli e patate con flocchi di ricotta</u></b>				<b><u>Crema arancione con crostini</u></b>			
Cavolfiori	90 g.	/	/	Porri	5 g.	10 g.	/
Carota /cipolla	10 g.			Carote	40 g.	60 g.	
Patate	30 g.			Zucca	50 g.	60 g.	
Olio di oliva extravergine	3 g.			Olio di oliva extravergine	3 g.	4 g.	
Ricotta	10 g.			Parmigiano reggiano DOP	3 g.	4 g.	
Parmigiano reggiano DOP	3 g.			Crostini	20 g.	30 g.	
<b><u>Zuppa di farro con verdure cannellini</u></b>				<b><u>Passato di verdure con pasta di farro</u></b>			
Farro	/	30 g.	40 g.	Pasta Farro	40 g.		/
Patate		30 g.	40g	Verdura di stagione	80 g		
Olio di oliva extravergine		4 g.	5 g.	Patate	20g		
Verdure di stagione		110 g.	130 g.	Olio di oliva extravergine	3 g.		
Parmigiano reggiano DOP		4 g.	5 g.	Parmigiano reggiano DOP	3g		
Fagioli cannellini			40 g.	<b><u>Vellutata verde</u></b>			
<b><u>Pasta e ceci al profumo e rosmarino</u></b>				Patate	30 g	40 g	/
Pasta di grano duro/orzo	/	/	40 g.	Bietole	80 g	110 g	
Ceci secchi			40 g.	Olio di oliva extravergine	3 g.	5 g.	
Parmigiano reggiano DOP			5 g.	Cipolla	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva			5 g.	Parmigiano reggiano DOP	3 g.	4 g	
Carote/cipolla			15g				
Salvia e rosmarino			q.b.				

GRAMMATURE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI							
RICETTE	1° sett.+Nido	2° settenni	Liceo e adulti	RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti
<u><b>Zuppa con cavolfiori in pezzi e pasta integrale e parmigiano</b></u> Pasta integrale cavolfiori verdura di stagione Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP	30 g. 40 g. 30 g. 3 g. 3g	/	/	<u><b>Tortino di miglio</b></u> Miglio decorticato Verdura di stagione Olio di oliva extravergine Curcuma Sale	30 g. 40 g. 3 g. q.b. q.b.	40 g. 50 g. 4 g. q.b. q.b.	
<u><b>Risotto alla trevisana</b></u> Riso semi integrale Trevisana Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP Cipolla			90/100 g. 40 g. 5 g. 5 g. q.b.	<u><b>Zuppa di verdura con ceci</b></u> Ceci secchi Patate Verdura di stagione Parmigiano reggiano DOP Olio extravergine d'oliva		30 g. 10 g. 40g 4 g. 4g	40 g. 20 g. 50g 5 g. 5 g.
<u><b>Pasta con verdure di stagione</b></u> Pasta di farro Verdure di stagione Olio di oliva extravergine Cipolla Parmigiano reggiano DOP	50 g. 50 g. 3 g. q.b. 3 g.			<u><b>Merluzzo e patate</b></u> Filetti di merluzzo surgelati Patate Olio di oliva extravergine Sale	/	/	120 g. 200 g. 8 g. q.b.
GRAMMATURE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI							
RICETTE	1° sett.+Nido	2° settenni	Liceo e adulti	RICETTE	1° sett.+Nido	2° settennio	Liceo e adulti

<b><u>Crescenza/ricotta /tofu</u></b>	60 g.	80 g.	100 g.	<b><u>Pasta pasticciata</u></b> Pasta di grano duro Pomodoro pelato Cipolla / carota Mozzarella Parmigiano reggiano DOP Besciamella	/	/.	90/100 g. 40 g. q.b. 25 g. 5 g. q.b.
<b><u>Ravioli di magro olio e salvia</u></b> Ravioli ricotta e spinaci salvia Olio di oliva extravergine Parmigiano reggiano DOP	/	100 g q.b. 4 g. 4g	120 g. q.b. 5 g. 5g	<b><u>Polenta</u></b> Farina di mais Sale Olio di oliva extravergine <b><u>Ragù di verdure / lenticchie</u></b> Verdure di stagione Pomodoro Lenticchie Olio di oliva extravergine Sale Cipolla Aromi	30g Qb Qb	40g Qb Qb	50g Qb Qb 50g 40g 30g 5g Qb Qb Qb
<b><u>Medaglioni di verdura / ceci</u></b> Verdure di stagione Patate Ceci secchi Olio di oliva extra vergine Pan grattato Uovo	80 g. 100 g. / 3 g. q.b. 15 g.	110 g. 120 g. 10g 4 g. q.b. 20 g.		<b><u>Pizza/pizza integrale</u></b> Base pizza (farina/farina integrale, acqua, sale e lievito) Pomodori pelati Mozzarella Olio extravergine oliva Origano Sale	170 g.	210 g.	250 g. 50 g. 60 g. 5 g. q.b. q.b.

**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
<b><u>Cous cous con verdure / pollo</u></b>				<b><u>Pasta e fagioli al profumo di salvia</u></b>			
Cous cous	40g	60g	70g	Pasta di grano duro/orzo	20g	30g	40 g.
Verdure di stagione	30g	40g	50g	Fagioli secchi	20g	30g	40 g.
pollo	/	20g	30g	Parmigiano reggiano DOP	3g	4g	5 g.
Olio	3g	4g	5g	Olio extravergine d'oliva	2g	3g	5 g.
Sale	Qb	Qb	Qb	Carote/cipolla	5g	10g	15g
aromi	Qb	Qb	Qb	Salvia	qb	qb	q.b.
lenticchie	10g	20g					
<b><u>Torta all'acqua al profumo di frutta</u></b>				<b><u>Torta zucca</u></b>			
Farina	50g	50 g	50 g	Farina		50 g	50 g
Zucchero				Zucchero			
Olio				Olio			
Acqua				Latte			
Lievito				Uovo			
Frutta				Lievito			
				Zucca			
<b><u>Torta mele e cannella</u></b>				<b><u>Torta alle carote</u></b>	50 g.	50g	50g
Farina	/	50 g	50 g	Farina			
Zucchero				Zucchero			
Olio				Olio			
Uova				Uovo			

Lievito			
Mele			
Cannella			

Lievito			
Carote			

<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.