



***Della scuola dell'Infanzia***  
***“Tronconi”***  
***Fagnano Olona (VA)***



SCUOLA DELL'INFANZIA  
TRONCONI

Documento creato nel Settembre 2019  
Revisione 0

Approvazione ATS 10 Marzo 2020

## **PRIMI PIATTI**

### **Risotto con patate e sedano (o basilico)**

**Ingredienti:** riso gr. 60, patate gr. 30, sedano gr. 30, formaggio grana gr. 5, brodo vegetale e sale q.b., olio gr. 4 porro gr. 4

**Preparazione:** frullare porro, sedano e patate. Mettere il riso in una pentola e aggiungere il brodo vegetale bollente. A fine cottura aggiustare di sale e mantecare con formaggio grana

### **Pasta e fagioli**

**Ingredienti:** pasta gr.30, fagioli gr. 40, patate gr. 20, verdure (carote, passata di pomodori, sedano, cipolle, aglio, rosmarino, salvia) q.b., olio gr. 4, formaggio grana gr 5, sale q.b.. **Preparazione:** lessare i fagioli in un tegame con le verdure, cuocere con brodo vegetale. A cottura ultimata frullare tutto, aggiungere l'olio e regolare di sale unire la pasta e terminare la cottura.

### **Passato di verdure con orzo o farro**

**Ingredienti:** verdure (carote, fagiolini, zucchine, pomodori, sedano, cavolfiori, patate, piselli, fagioli, cipolla) gr. 60/70, orzo gr. 30, olio gr. 4, sale q.b.), formaggio grana gr.5. **Preparazione:** far cuocere le verdure , frullare tutte le verdure e aggiungere l'orzo o il farro. Terminare la cottura. Se si vuole dopo aver frullato le verdure si può cuocere l'orzo a fuoco spento e pentola coperta per un'ora. A cottura ultimata aggiunger l'olio, grana e il sale.

### **Passato di legumi e verdure con pasta**

**Ingredienti:** legumi gr. 30, verdure miste(carote, sedano, porro) gr. 80/100, pasta gr. 30, olio gr. 4, grana gr. 5, sale q.b.

**Preparazione:** cucinare le verdure e i legumi con acqua . Frullare il tutto ed aggiungere la pasta. A cottura ultimata aggiustare il sale e condire con olio e grana.

### **Risotto alla zucca**

**Ingredienti:** riso gr. 60, olio gr. 4, porro gr. 5, zucca gr. 40, brodo vegetale e sale q.b., burro gr. 3, formaggio grana gr. 5.

**Preparazione:** appassire il porro in poco brodo vegetale, aggiungere la zucca a pezzettini e cuocere per circa 10/15 minuti. Aggiungere il riso e a cottura ultimata mantecare con aggiunta di burro e formaggio.

### **Sugo al pomodoro**

**Ingredienti:** pomodoro gr. 40, porro gr. 2, carote gr. 2, sedano gr. 2, olio gr. 4, sale, aglio q.b..

**Preparazione:** in un tegame far appassire con acqua e olio porro, carote e sedano tagliati a pezzettini; unire la passata di pomodori e portare a cottura. Aggiungere l'olio e il sale.

### **Sugo alle verdure**

**Ingredienti:** cipolla gr.5, carote gr. 5, sedano gr. 5, zucchine gr. 5, piselli gr. 5, olio extra vergine di oliva gr. 4, sale q.b..

**Preparazione:** tagliare a listarelle le verdure e farle appassire con poca acqua, giungere sale q.b. e far cuocere a fuoco lento. A cottura ultimata frullare e aggiungere olio.

### **Crema di legumi con riso**

**Ingredienti:** patate gr. 50, legumi gr. 50, riso gr. 30, porro gr. 15, carote gr. 2, sedano gr. 2, formaggio grana gr. 5, olio gr. 4, brodo vegetale e sale q. b.. **Preparazione:** far appassire il porro con acqua ed aggiungere le patate, precedentemente tagliate a pezzettini e i legumi. A cottura ultimata frullare i legumi e le patate aggiungere il sale, l'olio e il grana.

### **Pasta al pesto**

**Ingredienti:** pasta gr. 60, basilico q.b., pinoli gr. 3, olio gr. 4, formaggio grana gr. 10, aglio q.b. (o pesto Tigullio)

**Preparazione:** tritare il basilico, i pinoli e l'aglio, aggiungere il formaggio grana e l'olio. Amalgamare il composto e condire la pasta.

### **Riso con piselli (Riso e Bisi)**

**Ingredienti:** riso gr. 60, piselli gr. 30, olio gr. 4, formaggio grana gr. 5, burro gr. 2, sale, latte q.b.

**Preparazione:** far appassire un trito di porro con acqua e olio, aggiungere i piselli e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Aggiungere il riso, brodo vegetale e mantecare con burro e formaggio.

### **Pastina in brodo**

**Ingredienti:** pasta gr. 30, brodo vegetale (sedano gr. 5, carote gr. 10, cipolla gr. 10) formaggio grana gr. 5

### **Pizza**

**Ingredienti:** farina 00 gr. 500, Farina Manitoba gr.500 lievito gr. 10, olio cucchiaini 6, sale q.b., zucchero gr. 5, Acqua 500 ml. **Preparazione:** impastare il tutto e condire con pomodoro e mozzarella gr. 50.

## **SECONDI PIATTI**

### **Scaloppine di pollo al limone**

**Ingredienti:** carne gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5, farina, sale e limone q.b. **Preparazione:** infarinare e salare le fettine di carne, porle in una pirofila già unta con olio e cuocerle in forno a 180°. Procedere poi con le varie preparazioni.

### **Tagliata di pollo gratinato**

**Ingredienti:** carne di pollo gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5, sale, pangrattato gr. 10, parmigiano gr. 3.

### **ragù di carni bianche**

**Ingredienti:** fesa di tacchino/pollo gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 4, porro gr. 3, sedano, carote, sale q.b., rosmarino e passata di pomodoro.

**Preparazione:** tritare il petto di tacchino crudo. Cuocere la carne trita con porro, olio, rosmarino e sale.

### **Hamburger / polpetta di lenticchie**

**Ingredienti:** pane gr. 10, due uova ogni kg di lenticchie decorticate, formaggio grana gr. 3, olio gr. 4, sale q.b., lenticchie gr. 40, carote, sedano, porro, prezzemolo.

**Preparazione:** cuocere le lenticchie con olio, porro, sedano e carote. Macinare le lenticchie e unire il pane grattugiato e le uova, sale e formaggio, amalgamare il tutto e formare le polpettine. Passarle nel pane grattugiato. Posizionare le polpettine sopra una placca da forno leggermente unta e cuocere in forno a 180°C. Se si vuole si può aggiungere, al momento di infornare le polpettine del sugo di pomodoro.

### **Frittata al forno**

**Ingredienti:** uova gr. 50, farina gr. 5, latte gr. 10, formaggio gr. 5, sale.

**Preparazione:** sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina e formaggio. Aggiungere alle uova. Versare in una placca e infornare fino a doratura.

### **Uova strapazzate:**

Uova 1 (50gr.), sale, olio.

### **Polenta con merluzzo**

**Ingredienti:** merluzzo 60 gr., sale q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5, latte gr. 10, porro gr. 3, prezzemolo, capperi, formaggio grana gr. 4, acciughe (2 per Kg di pesce)

**Preparazione:** cuocere il merluzzo con il porro, acciughe, latte. Alla fine aggiungere prezzemolo, capperi tritati e formaggio grana.

### Filetto di pesce dorato al forno

**Ingredienti:** pesce gr. 60, pan grattato, olio gr. 4, formaggio grana gr 4 e sale q.b. **Preparazione:** passare i filetti di pesce nel pane, grana e sale. Disponerli in una pirofila precedentemente unta con olio e cuocerli in forno.

## **VERDURE**

### Purè di patate

**Ingredienti:** patate gr. 120, latte gr. 40, burro gr. 5, noce moscata.

**Preparazione:** lessare le patate, schiacciarle e aggiungere il latte, il burro, la noce moscata e il sale. Amalgamare il tutto.

### Carote

**Ingredienti:** carote gr. 120, olio extra vergine di oliva gr. 5, parmigiano grattugiato gr. 2 .

**Preparazione:** cuocere le carote lessate, condire con parmigiano grattugiato .

## **DOLCI**

### Torta allo Yogurt

**Ingredienti:** Yogurt bianco naturale 125 ml, Zucchero 2 vasetti, Farina 00 2 vasetti, Fecola di patate 1 vasetto, olio di semi di girasole 1 vasetto, lievito per dolci 1 bustina, uova medie 3.

**Preparazione:** Unite il vasetto di yogurt a temperatura ambiente allo zucchero e lavorarli nella impastatrice. Separate gli albumi dai tuorli e aggiungere allo yogurt i tuorli. Aggiungere l'olio a filo e quando sarà amalgamato aggiungere la farina setacciata, la fecola e per ultimo il lievito. a parte montate gli albumi a neve e uniteli all'impasto. Imburrate e infarinate lo stampo e versatevi il composto. Infornate per 45 minuti a 180°. Lasciate raffreddare e cospargete di zucchero a velo.

### Torta allo Yogurt con cacao

**Ingredienti:** Yogurt bianco naturale 125 ml, Zucchero 2 vasetti, Farina 00 2 vasetti, Fecola di patate 1 vasetto, olio di semi di girasole 1 vasetto, lievito per dolci 1 bustina, uova medie 3, cacao 50 gr.

**Preparazione:** Unite il vasetto di yogurt a temperatura ambiente allo zucchero e lavorarli nella impastatrice. Separate gli albumi dai tuorli e aggiungere allo yogurt i tuorli. Aggiungere l'olio a filo e quando sarà amalgamato aggiungere la farina setacciata, la fecola, il cacao e per ultimo il lievito. a parte montate gli albumi a neve e uniteli all'impasto. Imburrate e infarinate lo stampo e versatevi il composto. Infornate per 45 minuti a 180°. Lasciate raffreddare e cospargete di zucchero a velo.

## SCELTA DELLE MATERIE PRIME

La gradevolezza del pasto confezionato e servito nell'ambito della refezione scolastica dipende anche dalla qualità delle materie prime utilizzate che pertanto dovranno essere possibilmente di "qualità".

Prodotti di qualità sono quelli che garantiscono la qualità igienica, nutrizionale, organolettica (i requisiti organolettici sono quelli rilevabili con i nostri sensi, come il colore, l'odore, il sapore, l'aspetto, la limpidezza) e merceologica (la merceologia prende in considerazione l'origine del prodotto e le sue caratteristiche qualitative e quantitative sotto l'aspetto commerciale).

Laddove possibile si preferiranno i prodotti provenienti da produzioni italiane e da coltivazioni biologiche garantite e certificate.

L'attenzione che deve essere posta al prezzo dei prodotti alimentari non deve comportare un approvvigionamento di alimenti di qualità non adeguata.

### CEREALI

I cereali, che rappresentano la base della nostra dieta, possono essere utilizzati sia come chicchi che come sfarinati.

- **Pane:** fresco di giornata, lievitato a lungo, con lievito naturale e cotto adeguatamente.
- **Riso:** si consiglia l'uso del riso integrale o di riso semiraffinato: il riso "parboiled" è particolarmente indicato nelle preparazioni convenzionali ed è da preferirsi al riso completamente raffinato.
- **Pasta:** è di preferire la pasta di semola di grano duro oppure di tipo integrale (siano previste varie forme di pasta).
- **Farina di frumento:** è consigliabile utilizzare farina integrale o di tipo 1. **Mais:** preferibilmente farina di tipo integrale.

### LEGUMI

I legumi più diffusi sono: i fagioli, i piselli, i ceci, le lenticchie. Sono da preferirsi quelli freschi secchi o surgelati. Il problema della possibile flatulenza, provocata dal consumo di legumi è risolvibile effettuando un'adeguata ma non eccessiva cottura, senza grassi, ma soprattutto riabituandosi ad un graduale e costante assunzione degli stessi.

### PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Il principale criterio di scelta di tali prodotti sarà la stagionalità. Inoltre dovranno essere maturi, di recente raccolta, privi di difetti visibili, di sapori e di colori estranei, della giusta pezzatura, senza tracce di appassimento, asciutti e privi di terrosità. Frutta e verdura devono essere accuratamente mondate e pulite, esenti da parassiti. Gli ortaggi a bulbo in genere non devono presentare germogli. Si sconsigliano, di conseguenza i prodotti non stagionali, di solito raccolti molto prima della completa maturazione e di norma sottoposti a trattamenti di conservazione.

Nel caso il menù preveda l'utilizzo di ortaggi fuori stagione sono da preferire quelli surgelati.

### CARNI

La scelta delle carni fresche presso un fornitore va fatta principalmente basandosi su criteri storici (precedenti adeguate forniture), organizzativi (corrette modalità di trasporto) e certificativi

(possessiono di autorizzazioni sanitarie, autocontrollo). Le carni italiane provenienti da animali sani, regolarmente macellati e sottoposti a regolare visita veterinaria sono da preferirsi rispetto a quelle di altra provenienza poiché in linea di massima, danno notevoli garanzie di qualità.

Le carni fresche e refrigerate e quelle confezionate e surgelate sono da considerarsi equivalenti, a patto che la catena del freddo sia rigidamente mantenuta e lo scongelamento avvenga in maniera ideale (pur essendo sempre prediletto il prodotto fresco). Per quanto riguarda la tipologia di carni sono da preferire quelle “magre”, cioè quelle di pollo, tacchini, coniglio, maiale... Se i singoli tagli di carne possono essere considerati equivalenti, sarà cura dell’addetto provvedere ad allontanare da essi il grasso visibile.

## **PESCE**

L’utilizzo del prodotto fresco presuppone, come requisito fondamentale, la presenza delle caratteristiche tipiche del prodotto “freschissimo”. Il prodotto surgelato presenta caratteristiche praticamente sovrapponibili a quello fresco. Filetti e le trance di pesce surgelati devono essere in confezioni originali in buono stato di conservazione. Devono presentare caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelle presenti nella medesima specie allo stato di buona freschezza:

le carni devono essere di colore chiaro con assenza di macchie anomale, devono presentare assenza di pelle, spine, parti estranee o resti di lavorazione.

## **UOVA**

La classificazione merceologica delle uova si basa sullo stato di freschezza e sul peso. Le uova di categoria extra sono le più fresche pertanto sono da preferirsi. L’utilizzo delle uova pastorizzate offre le maggiori garanzie igieniche: le uova infatti subiscono un trattamento con il colore che le rende più sicure e si evita la manipolazione dei gusci durante la lavorazione.

## **FORMAGGI**

Nella scelta dei formaggi si preferiscono quelli da taglio, alternando i formaggi freschi (crescenza, mozzarella...) con i formaggi a media stagionatura (taleggio, caciotta...) e con quelli a lunga stagionatura (fontina, asiago, parmigiano...)