

RICETTARIO
MENU' INVERNALE 2025-2026
SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA DI VIGASIO
COOPERATIVA SANTA LUCIA



NOME PIATTO	MODALITA' DI PREPARAZIONE	INGREDIENTI	Cereali contenenti glutine	Crostacei e prodotti a base di crostacei	Uova e prodotti a base di uova	Pesce e prodotti a base di pesce	Arachidi e prodotti a basi di arachidi	Soia e prodotti a base di soia	Latte e prodotti a base di latte	Frutta a guscio	Sedano e prodotti a base di sedano	Senape e prodotti a base di senape	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo	Anidride solforosa e solfiti	Lupini e prodotti a base di lupini	Molluschi e prodotti a base di molluschi
PRIMI PIATTI																
Minestra di legumi con riso	Stufare in poco brodo vegetale i fagioli (preventivamente ammollati se secchi) con le verdure tagliate a piccoli cubetti e aromi. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura ultimata aggiungere il riso e rimettere a fuoco. Condire con olio evo , grana e rosmarino	3-6 anni: Riso 30g, fagioli secchi 20 g , verdure miste fresche o surgelate 30 g sedano 7g , olio extravergine d'oliva (7g),), grana padano (3g), brodo vegetale , aromi q.b e sale 0,3 g 6-9 anni: Riso 30g, fagioli secchi 20 g , verdure miste fresche o surgelate 30 g sedano 7g , olio extravergine d'oliva (7g),), grana padano (3g), brodo vegetale , aromi q.b e sale 0,3 g 9-11 anni: Riso 40g , fagioli secchi 25g , verdure miste fresche o surgelate 40 g sedano 8g , olio extravergine d'oliva (7g),), grana padano (4g), brodo vegetale , aromi q.b. e sale iodato 0,4 g			X				X		X					
Passato di verdure invernali con riso/crostini	Preparare il passato mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda con un po' di brodo (sedano) . A cottura ultimata passare tutto al passaverdura. Aggiungere il riso/crostini . Servire condendo con olio extravergine d'oliva.	3-6 anni: Patate 40 g, verdure miste fresche o surgelate 30 g ,riso/ crostini 20 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g brodo vegetale (sedano) , aromi q.b e sale iodato 0,3 6-9 anni: Patate 40 g, verdure miste fresche o surgelate 30 g ,riso/ crostini 20 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g brodo vegetale (sedano) , aromi q.b e sale iodato 0,3 g 9-11 anni : Patate 50 g, verdure miste fresche o surgelate 40 g , riso/ crostini 25g olio extravergine d'oliva (7g), grana padano (4g brodo vegetale , aromi q.b, sale iodato 0,4 g	X		X			X	X		X	X			X	
Riso con piselli	Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i piselli. Lessare il riso in acqua salata, scolarlo e condirlo con olio extravergine e grana	3-6 anni: Riso 60g, piselli gelo 30 g carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Riso 70g, piselli gelo 35 g carote 12 g olio			X				X							

		extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g , cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Riso 90g, piselli gelo 40 g carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4g , cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g															
Pasta all'ortolana/ al ragu' di verdure	In una pentola con olio EVO far stufare cipolla, carota e sedano tritati finemente. Aggiungere le verdure di stagione e lasciarli cuocere aggiungendo brodo vegetale. Cuocere la pasta in abbondante acqua. Condire con il sugo di verdure Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato,	3-6 anni: Pasta 60g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g , sedano 4 g , cipolla 4 g carota 10 g , olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g , aromi q.b. e sale 0,3 g 6-9 anni : Pasta 70g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g , sedano 4 g , cipolla 4 g carota 10 g , olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g , aromi q.b. e sale 0,3 g 9-11 anni : Pasta 90g, verdura a scelta fresca o surgelata 80 g , sedano 5 g , cipolla 5 g carota 15 g , olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4 g , aromi q.b. e sale 0,4 g	x		x					x		x					
Riso all'ortolana/ riso al ragu' di verdure	In una pentola con olio EVO far stufare cipolla, carota e sedano tritati finemente. Aggiungere le verdure di stagione e lasciarli cuocere aggiungendo brodo vegetale. Cuocere il riso in abbondante acqua. Condire con il sugo di verdure Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato,	3-6 anni: Riso 60g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g , sedano 4 g , cipolla 4 g carota 10 g , olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g , aromi q.b. e sale 0,3 g 6-9 anni : Riso 70g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g , sedano 4 g , cipolla 4 g carota 10 g , olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g , aromi q.b. e sale 0,3 g 9-11 anni : Riso 90g, verdura a scelta fresca o surgelata 80 g , sedano 5 g , cipolla 5 g carota 15 g , olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4 g , aromi q.b. e sale 0,4 g			x					x		x					
Riso al pomodoro	Sbucciare lavare e tagliare le cipolla, il sedano e le carote e stufare in acqua. Aggiungere i pomodori pelati. Cuocere il riso , scolarlo e condire con la salsa di pomodoro e olio evo. Nel periodo estivo , se gradito, aggiungere al sugo del basilico fresco spezzato.	3-6 anni: riso 60g, , pomodori pelati 70 g, carote 12 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g , cipolla 4 g, sedano 4 g , aromi q.b. e sale 0,3 g 6-9 anni: riso 70g, , pomodori pelati 70 g, carote 12 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g , cipolla 4 g, sedano 4 g , aromi q.b. e sale 0,3 g 9-11 anni: riso 90g, , pomodori pelati 70 g, carote 12 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g , cipolla 4 g, sedano 4 g , aromi q.b. e sale 0,3 g			x					x		x					
Riso alla parmigiana	Sbucciare lavare e tagliare le cipolla, farla appassire con il brodo vegetale. Incorporare il riso e farlo tostare per alcuni minuti, aggiungere il brodo vegetale a fine cottura . A cottura ultimata unire il grana e il burro e mantecare. Se gradito aggiungere salvia e rosmarino tritato.	3-6 anni: riso 60g, cipolla 8 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4g e sale 0,3 g 6-9 anni: riso 70g, cipolla 8 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4g e sale 0,3 g 9-11 anni: riso 90g , cipolla 8 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 5g e sale 0,4 g			x					x							
Pasta all'olio	Cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con olio EVO. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, se gradito.	3-6 anni: Pasta 60g, olio extravergine d'oliva 6 g, grana padano 4g , sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, olio extravergine d'oliva 6 g, grana padano 4g , sale 0,3 g 9-11 anni : Pasta 90g, olio extravergine d'oliva 7 g, s grana padano 5g sale 0,4 g	x		x					x							

Pasta integrale al pomodoro	Preparare un battuto di sedano, cipolla e carota Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo.	3-6 anni: Pasta integrale 60g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g , grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta integrale 70g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g , grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta integrale 90g, pomodori pelati 80g, carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 5 g , cipolla 4 g , grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x		x				x	x		x				x	
Pasta al pomodoro	Preparare un battuto di sedano, cipolla e carota Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo.	3-6 anni: Pasta 60g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g , grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g , grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta 90g, pomodori pelati 80g, carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 5 g , cipolla 4 g , grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x		x			x	x		x					x	
Pasta al pomodoro e piselli	Preparare un battuto di sedano, cipolla e carota Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo	3-6 anni: Pasta 60g, pomodori pelati 60g, piselli gelo 35 g , carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 4 g , grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, pomodori pelati 60g, piselli gelo 35 g , carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 4 g , grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta 90g, pomodori pelati 80g, piselli gelo 40 g, carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 5 g , grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x		x				x		x						
PIATTI UNICI																	
Pasta al ragù di bovino	Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati, aggiungere la carne di manzo macinata. Cuocere aggiustando il sale. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con il sugo, olio e grana grattugiato.	3-6anni: Pasta 60g, manzo 35 g, pomodori 30 g carote 10g g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, manzo 40 g, pomodori 30 g carote 10g g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta 90g, manzo 40 g , pomodori 30 g carote 10g g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x		x				x								
Pizza margherita	Preparare l'impasto mescolando gli ingredienti indicati fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido che dovrà essere lasciato a riposare coperto per alcune ore in luogo tiepido. (i tempi della lievitazione sono di circa 4 ore se si usa lievito madre, di 2 ore se si usa lievito di	3-6 anni: farina grano tenero 50 , acqua 40 g, pomodori pelati 30 g, mozzarella 20 g, olio evo 7 g , lievito di birra 5 g, origano 1 g, sale 0,3 g 6-9 anni: farina grano tenero 60 , acqua 40 g, pomodori pelati 30 g, mozzarella 20 g, olio evo 7 g , lievito di birra 5 g, origano 1 g, sale 0,3 g	x						x								

		9-11 anni: latte parzialmente scremato 150 g, cacao in polvere o vaniglia 30 g, zucchero 5 g															
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Indicazione grammature: Ricettario Veneto 2.0