

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva

CONTORNI: RICETTARIO ESTIVO



A cura di:

Bassi Maria Chiara - biologa nutrizionista

Bottura Pietro - sociologo

Chiozza Clotilde - medico

Orsini Ornella - assistente sanitaria

Chiesa Marco

Responsabile Medico

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206

Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

TABELLA GRAMMATURE					
Età utenti	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10	11/13	ADULTI
Ordine di scuola	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc. Primaria	Sc. Sec. 1°grado	
Grammature	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Alimento					
Cereali					
PASTA DI GRANO DURO asciutta	50	60	70	90	80
PASTA INTEGRALE	60	70	80	100	90
RISO asciutto	60	70	80	90	80
CEREALI IN CHICCO INTEGRALI riso, miglio, farro, orzo, quinoa (come primo asciutto)	70	80	90	100	90
PASTINA DI GRANO DURO PER BRODO	30	35	40	45	40
PASTINA INTEGRALE, RISO INTEGRALE, MIGLIO, FARRO, ORZO (come primo in brodo)	35	40	45	50	45
Legumi					
LEGUMI SECCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette, stufati....	40	45-50	50	55-60	50
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette, stufati....	60	70	80	80	70
Patate					
PATATE come contorno da abbinare ad un primo in brodo	120	150	180	200	220
PATATE come contorno da abbinare ad un primo asciutto	60	75	90	100	90
PATATE COME COMPONENTE DI PIATTO UNICO	180	200	230	250	200
PATATE COME COMPONENTE DI PREPARAZIONI (creme, polpette, minestrone)	60	75	90	100	90

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Carni					
CARNE BIANCA (POLLO)	80	90	100	120	100
CARNE ROSSA (BOVINO E SUINO)	70	80	90	110	90
Carne per ragù per condire pasta (quando piatto unico, lasagne,pasta al ragù...)	50	60	70	90	70
Pesce					
PESCE FRESCO O SURGELATO	80	100	120	150	120
PESCE IN SCATOLA SOTT'OLIO (TONNO)	40	50	70	80	70
Formaggio					
FORMAGGIO COME INGREDIENTE IN CROCCHETTE	10	10	20	20	20
MOZZARELLA SULLA PIZZA	40	50	60	70	60
RICOTTA NELLE PREPARAZIONI	50	60	70	80	70
FORMAGGIO Grana Padano o Parmigiano Reggiano DA AGGIUNGERE GRATTUGIATO AL PRIMO PIATTO (solo se gradito)	5	5	5	5	5
Verdura					
Verdura cruda	100	150	150	200	150
Verdura a foglia (insalata, radicchio...)	30	50	60	60	60
Verdura cotta come contorno	100	150	150	200	150
Verdura mista per minestrone/creme	100	150	150	200	150
Verdura mista per crocchette	100	150	150	150	150
Verdura mista per la preparazione di ragù vegetale e come componente di frittate e farifrittate	50	70	70	100	100

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Pomodori pelati / pomodori freschi	60	70	80	90	80
Olio extravergine d'oliva (EVO)	5	5	10	10	10
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	30	40	40	50	40
Uova intere pastorizzate	IL CORRISPETTIVO DI UN UOVO				
Frutta fresca di stagione	100	150	200	150	
Preparazione pronta al consumo	porzione	porzione	porzione	porzione	porzione
PIZZA	200	220	260	280	260
LASAGNE	180	200	240	260	240

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Contorni di Verdure	Indicazioni per le preparazioni
<ol style="list-style-type: none"> 1. Insalata di carote e fagiolini 2. Verdure gratinate al forno 3. Zucchine croccanti alle erbe aromatiche 4. Insalata “mille colori” 5. Insalata di pomodori 6. Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli 7. Pinzimonio di verdure estive 8. Carote al tegame 9. Fagiolini in umido 10. Melanzane con pomodori e prezzemolo (“ a funghetto”) 11. Zucchine trifolate 12. Peperonata 13. Insalata verde 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <p>Le scelte dei contorni devono essere riportate nella tabella del menù che verrà adottato.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">PREPARAZIONI CON PATATE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patate gratinate al forno • Patate al prezzemolo • Patate con pomodorini freschi </div>	

Preparazioni con patate

Patate gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lessate o cotte al vapore• Olio EVO• Rosmarino• Mandorle in scaglie• Sale iodato	Lessare o cuocere a vapore le patate con la buccia dopo averle accuratamente lavate. Pelare e tagliare a fette. Gratarle al forno per circa 10-15 minuti ponendole in una teglia unta d'olio extravergine d'oliva e cospargendole di rosmarino tritato mandorle tritate e pochissimo sale.

Patate al prezzemolo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lesse• Prezzemolo• Olio EVO• Sale iodato	Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine, sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

Patate con pomodorini freschi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate• Aglio• Pomodorini freschi• Olive verdi denocciolate• Olio EVO• Sale iodato	Sbucciare e lavare le patate, tagliarle a dadini e metterle in un tegame con olio EVO ed aglio schiacciato. Lasciare rosolare ed aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi. Coprire e cuocere a fuoco basso. Quasi al termine di cottura aggiungere olive verdi denocciolate ed aggiustare di sale.

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Preparazioni con verdure

1) Insalata di carote crude e fagiolini

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Fagiolini• Olio EVO• Sale iodato• Aromi: menta fresca• Aceto di mele (se gradito)	<p>Dopo aver mondato e lavato le carote, tagliarle a julienne.</p> <p>Lessare i fagiolini in acqua e sale. Scolarli.</p> <p>Condire le carote crude insieme ai fagiolini lessati con olio EVO ed aceto di mele (se gradito) aromatizzando con foglie di menta fresca.</p>

2) Verdure gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Ortaggi freschi di stagione : zucchine, peperoni, melanzane, pomodorini• Olio EVO• Pan grattato• Capperi sotto sale• Aglio• Prezzemolo fresco• Basilico fresco	<p>Mondare e lavare con cura e le verdure. Tagliare le zucchine a rondelle, i peperoni a listarelle, le melanzane a cubetti e i pomodorini a spicchi.</p> <p>Mettere le verdure (formando uno strato sottile) in una teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO.</p> <p>Versare sulle verdure del pangrattato mescolato a capperi dissalati tritati con aglio, prezzemolo e basilico freschi.</p> <p>Condire con olio EVO ed infornare in forno caldo (180° C) per 25-30 minuti fino a cottura ultimata.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

3) Zucchine croccanti alle erbe aromatiche (vedi foto copertina)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucchine fresche• Pangrattato• Olio EVO• Aglio• Rosmarino, timo, salvia e maggiorana• Sale iodato	<p>Lavare le zucchine, tagliarle a fette o a tocchetti.</p> <p>Mescolare il pangrattato con il sale iodato e l'aglio tritato con le erbe aromatiche e passare in esso le zucchine. Disporle quindi in una teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO e cuocere in forno a 180° C per circa 30 minuti finché le zucchine risulteranno dorate.</p> <p>Servire tiepide.</p>

4) Insalata “mille colori” (vedi foto copertina)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lattuga• Pomodori freschi• Cetriolo• Ravanelli• Olive nere denocciolate• Olio EVO• Sale iodato.	<p>Mondare e lavare la lattuga, pelare ed affettare il cetriolo, affettare i pomodori ed i ravanelli dopo averli ben lavati.</p> <p>Mescolare gli ingredienti unendo alcune olive nere denocciolate e condire con olio EVO e poco sale iodato.</p>

5) Insalata di pomodori freschi ed origano

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pomodori freschi• Olio EVO• Sale iodato• Origano	<p>Meglio utilizzare pomodori <i>cuore di bue</i> o pomodorini <i>ciliegin</i> maturi e sodi.</p> <p>Lavare i pomodori e tagliarli poco prima di servirli in modo da evitare ossidazione del prodotto.</p> <p>Condire con olio EVO, sale ed origano.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

6) Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Spinaci freschi in foglia piccola da insalata</i>• <i>Uvetta sultanina</i>• <i>Pinoli</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Sale iodato</i>• <i>Aceto di mele</i>	<p>Lavare molto bene gli spinaci da insalata ed asciugarli. Mettere a mollo in acqua tiepida l'uvetta sultanina per alcuni minuti e poi asciugarla. Mescolare gli spinaci con l'uvetta aggiungendo anche i pinoli. Condire con olio EVO, sale iodato ed aceto di mele.</p>

7) Pinzimonio di verdure estive

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Carote</i>• <i>Finocchio</i>• <i>Ravanelli</i>• <i>Peperoni gialli dolci</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Sale iodato</i>	<p>Mondare e lavare accuratamente le carote (possibilmente di piccola dimensione, tenere e croccanti). Pulire e lavare i finocchi e tagliarli a spicchi. Lavare molto bene i ravanelli. Mondare, lavare e tagliare a liste i peperoni. Servire le verdure in pinzimonio con accompagnamento di olio EVO e sale iodato.</p>

8) Carote al tegame

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Carote</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Sale iodato</i>• <i>Alloro secco in foglie</i>	<p>Mondare e lavare le carote. Tagliarle a rondelle o cubetti e porle in un tegame con olio EVO e qualche foglia di alloro secco. Lasciar stufare a fuoco basso fino a cottura terminata. Salare con poco sale iodato</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

9) Fagiolini in umido

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagiolini• Cipollotto fresco• Aglio• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato• Basilico fresco• Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)	<p>Pulire e lavare i fagiolini. In un tegame rosolare il cipollotto tagliato a striscioline (o tritato) unendo aglio in spicchio. Mettere nel tegame i fagiolini con i pomodori pelati passati.</p> <p>Far cuocere aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale.</p> <p>Aggiustare di sale ed aromatizzare con foglie di basilico fresco.</p>

10) Melanzane con pomodori e prezzemolo (“a funghetto”)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Melanzane• Aglio• Prezzemolo• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato	<p>Tagliare le melanzane a cubetti e farle stufare in un tegame con olio EVO, aglio e prezzemolo tritato.</p> <p>Aggiungere pomodori pelati passati e portare a termine la cottura aggiustando con sale iodato.</p> <p><i>La preparazione può essere allestita anche senza aggiunta di pomodoro, utilizzando un po' di brodo vegetale per portare a cottura le melanzane.</i></p>

11) Zucchine trifolate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucchine• Cipollotto fresco• Aglio• Prezzemolo fresco• Timo• Olio EVO• Sale iodato	<p>Tagliare finemente il cipollotto fresco e metterlo a stufare in un tegame con olio EVO e spicchio d'aglio.</p> <p>Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle e farle rosolare. Aggiungere il prezzemolo fresco tritato ed il timo e lasciar cuocere. A fine cottura salare con sale iodato.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

12)Peperonata

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Peperoni gialli e rossi• Cipollotto fresco• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato• Basilico fresco	<p>Pulire i peperoni privandoli dei semi, lavarli e tagliarli a listarelle o a cubetti.</p> <p>Far rosolare in tegame un cipollotto tagliato sottilmente con olio EVO.</p> <p>Aggiungere i peperoni e lasciar stufare alcuni minuti.</p> <p>Aggiungere poco pomodoro pelato passato e sale iodato. Portare a cottura aromatizzando con foglie di basilico fresco.</p>

13) Insalata verde

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lattuga• Scarola• Gentilina• Valeriana• Rucola• Olio EVO• Sale iodato.• Aceto di mele o limone fresco	<p>Mondare e lavare le insalate e condire con olio EVO, sale iodato, ed aceto di mele o succo di limone fresco.</p> <p>L'insalata può essere allestita con più tipologie di "insalate" verdi oppure anche con la sola lattuga secondo gradimento utenti.</p>