

## CONTORNI: RICETTARIO INVERNALE



### A cura di:

**Bassi Maria Chiara**-biologa nutrizionista  
**Bottura Pietro**-sociologo  
**Chiozza Clotilde**- medico  
**Orsini Ornella**-assistente sanitaria

**Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione**  
**Responsabile Medico**  
**Chiesa Marco**

**ATS della Val Padana**

<b>TABELLA GRAMMATURE</b>					
<b>Età utenti</b>	<b>3/5 Anni</b>	<b>6/8 Anni</b>	<b>9/10</b>	<b>11-13</b>	<b>ADULTI</b>
<b>Ordine di scuola</b>	<b>Sc. Infanzia</b>	<b>Sc. Primaria</b>	<b>Sc. Primaria</b>	<b>Sc. Sec. 1°grado</b>	
<b>Grammature</b>	<b>grammi</b>	<b>grammi</b>	<b>grammi</b>	<b>grammi</b>	<b>grammi</b>
<b>Alimento</b>					
<b>Cereali</b>					
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
<b>Legumi</b>					
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
<b>Patate</b>					
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](http://www.ats-valpadana.it) - C.F./P.I. 02481970206 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova - Tel. 0376/334952- 0372/4971  
[sian@ats-valpadana.it](mailto:sian@ats-valpadana.it)

<b>Carni</b>					
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
<b>Pesce</b>					
PESCE FRESCO O SURGELATO	80	100	120	150	120
Pesce in scatola sott'olio (tonno)	40	50	70	80	70
<b>Formaggio</b>					
FORMAGGIO COME INGREDIENTE IN CROCCHETTE	10	10	20	20	20
MOZZARELLA SULLA PIZZA	40	50	60	70	60
ASIAGO PER PREPARAZIONE DI PIZZOCCHERI	30	40	50	60	50
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
<b>Verdura</b>					
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

**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- 0372/4971  
[sian@ats-valpadana.it](mailto:sian@ats-valpadana.it)

<b>Pomodori pelati</b>	60	70	80	90	80
<b>Olio extravergine d'oliva (EVO)</b>	5	5	10	10	10
<b>Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito</b>	30	40	40	50	40
<b>Uova intere pastorizzate</b>	IL CORRISPETTIVO DI UN UOVO				
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	150	200	150	
<b>Preparazione pronta al consumo</b>	<b>porzione</b>	<b>porzione</b>	<b>porzione</b>	<b>porzione</b>	<b>porzione</b>
<b>PIZZA</b>	200	220	260	280	260
<b>LASAGNE</b>	180	200	240	260	240
<b>GNOCCHI DI PATATE</b>	150	180	200	220	200
<b>POLENTA</b>	150	160	180	200	170

**ATS della Val Padana**

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – [www.ats-valpadana.it](http://www.ats-valpadana.it) – C.F./ P.I. 02481970206 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952- 0372/4971  
[sian@ats-valpadana.it](mailto:sian@ats-valpadana.it)

<b>Contorni di Verdure</b>	<b>Indicazioni per le preparazioni</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote e finocchi stufati</li> <li>• Verdure gratinate al forno</li> <li>• Insalata di radicchio rosso e mele</li> <li>• Cuori di carciofo al prezzemolo</li> <li>• Verdura cruda di stagione</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Zucca al forno</li> <li>• Finocchi e asparagi agli aromi</li> <li>• Cavolo cappuccio con le mele</li> <li>• Verza stufata</li> <li>• Cavolfiore con uvetta e pinoli</li> <li>• Erbe gustose</li> <li>• Insalata di carote, finocchi, arance e ... cipolle rosse</li> <li>• Rape rosse e cipolle stufate</li> <li>• Verdure al vapore</li> <li>• Broccoletti "alla romana"</li> </ul>	<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><b>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</b></p>
<b>Preparazioni con Patate</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate gratinate al forno</li> <li>• Patate al prezzemolo</li> <li>• Purè di patate</li> </ul>	

# Preparazioni con patate

## Patate gratinate al forno

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patate lessate o cotte al vapore</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Rosmarino</b></li><li>• <b>Mandorle in scaglie</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>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.</p>

## Patate al prezzemolo

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

## Purè di patate

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patate lesse</b></li><li>• <b>Latte intero</b></li><li>• <b>Burro</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, ridurre le patate a purea con lo schiacciapatate. Unire il latte. Rimettere su fuoco basso mescolando il composto fino ad ottenere la consistenza desiderata. A fuoco spento aggiungere il burro e mantecare aggiustando di sale. Servire caldo.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – [www.ats-valpadana.it](http://www.ats-valpadana.it) – C.F./ P.I. 02481970206 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952- 0372/4971  
[sian@ats-valpadana.it](mailto:sian@ats-valpadana.it)

# Preparazioni con verdure

## Carote e finocchi stufati

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Finocchi</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, timo</b></li></ul>	<p>Dopo averli puliti, lavati e tagliati, porre le carote ed i finocchi in un tegame con il fondo coperto d'olio EVO caldo.</p> <p>Salare appena e girare le verdure diverse volte fino a completa cottura per circa 20 minuti.</p> <p>Aggiungere aromi (rosmarino, salvia.....) a piacere.</p>

## Verdure gratinate al forno

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verdura fresca di stagione : cavolo, finocchio, broccolo, indivia, carciofi, carote, zucca, porri, verza...</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Pan grattato</b></li><li>• <b>Aromi (salvia, rosmarino, basilico, origano, aglio ...)</b></li></ul>	<p>Mondare, lavare con cura e lessare la verdura. Scolarla e tagliarla a pezzetti. Gratinare in forno con olio EVO spolverando di pan grattato e aromi vari.</p>

## Insalata di radicchio rosso e mele

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Radicchio rosso</b></li><li>• <b>Mele</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Mondare e lavare accuratamente il radicchio. Scolarlo e tagliarlo a striscioline. Unire delle mele sbucciate e tagliate a fette sottili o a dadini. Condire con olio EVO e sale.</p>

ATS della Val Padana

## Cuori di carciofo al prezzemolo

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cuori di carciofo</b></li><li>• <b>Aglio in spicchi</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco tritato</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Vino bianco secco</b></li><li>• <b>Sale iodato.</b></li></ul>	<p>Scaldare l'olio EVO in una padella con l'aglio sbucciato e schiacciato. Toglietelo quando avrà preso colore e aggiungete i cuori di carciofo tagliati a spicchi. Lasciate soffriggere per 5 minuti a fiamma vivace, mescolando.</p> <p>Bagnate con il vino bianco, lasciate evaporare per bene e poi aggiungete il sale e il prezzemolo. Proseguite la cottura per altri 10 minuti con coperchio.</p>

## Verdura cruda di stagione

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verdura cruda fresca di stagione: finocchio, carote, radicchio, insalata romana, iceberg, indivia, valeriana</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Aceto di mele (se gradito)</b></li></ul>	<p>Mondare e lavare accuratamente in abbondante acqua corrente la verdura prescelta. Scolare e tagliare a fette sottili. Condire con olio EVO, sale ed aceto di mele se gradito</p>

## Insalata mista invernale

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Insalata verde</b></li><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Finocchio</b></li><li>• <b>Radicchio</b></li><li>• <b>Rape rosse cotte</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Mondare e lavare accuratamente la verdura in abbondante acqua corrente. Scolare e tagliare a fette sottili. Aggiungere le rape rosse cotte tagliate a dadini. Condire con olio EVO e sale</p>

**ATS della Val Padana**

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – [www.ats-valpadana.it](http://www.ats-valpadana.it) – C.F./ P.I. 02481970206 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952- 0372/4971  
[sian@ats-valpadana.it](mailto:sian@ats-valpadana.it)



## Zucca al forno

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zucca</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Rosmarino e salvia</b></li><li>• <b>Cannella</b></li><li>• <b>Mandorle in scaglie</b></li></ul>	<p>Mondare la zucca e tagliarla a fette. Metterla in teglia unta d'olio EVO, cosparsa di rosmarino e salvia tritati. Aggiungere qualche scaglia di mandorla e un pizzico di cannella.</p> <p>Cuocere in forno.</p>

## Finocchio e asparagi agli aromi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Finocchio</b></li><li>• <b>Asparagi</b></li><li>• <b>Scalogno o cipolla</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, timo</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Tagliare il finocchio a fettine sottili, tagliare gli asparagi a rondelle preservando le punte integre. Sbollentare appena in acqua e passare al tegame con una cipolla tritata, aromi, sale ed olio EVO.</p>

## Cavolo cappuccio con le mele

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cavolo cappuccio</b></li><li>• <b>Mele</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Aceto di mele</b></li><li>• <b>Brodo vegetale</b></li><li>• <b>Semi di finocchio</b></li><li>• <b>Alloro secco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Pulire, tagliare a listarelle il cavolo cappuccio e stufarlo con la cipolla in padella con un po' di olio per circa 3-4 minuti. Aggiungere la mela tagliata a fettine e proseguire la cottura aggiungendo i semi di finocchio, l'alloro secco in foglia e il brodo vegetale necessario.</p> <p>Negli ultimi minuti di cottura aggiungere qualche cucchiaino di aceto di mele e lasciarlo sfumare.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – [www.ats-valpadana.it](http://www.ats-valpadana.it) – C.F./ P.I. 02481970206 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952- 0372/4971  
[sian@ats-valpadana.it](mailto:sian@ats-valpadana.it)

## Verza stufata

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cavolo verza</b></li><li>• <b>Scalogno</b></li><li>• <b>Brodo vegetale</b></li><li>• <b>Aceto di mele</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Tagliate in 4 parti il cespo, eliminate la parte più centrale e tenete le foglie verdi. Lavatele e tagliatele a listarelle grossolane. Scaldate la padella con l'olio EVO e lo scalogno. Unite la verza non troppo strizzata e coprite con un coperchio. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua per non farla asciugare troppo e uniformare la cottura che richiederà circa 10-15 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco salate ed aggiungete l'aceto.</p>
--	--

## Cavolfiore con uvetta e pinoli

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cavolfiore</b></li><li>• <b>Uvetta sultanina</b></li><li>• <b>Pinoli</b></li><li>• <b>Brodo vegetale</b></li><li>• <b>Aglione</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Mettete a bagno l'uva sultanina in una ciotola con acqua tiepida per circa 20'. Mondate il cavolfiore, lavatelo e dividetelo in cimette. Scottatelo per 10-15' in acqua bollente salata, quindi sgocciolatelo. Fate imbiondire l'aglio in una casseruola con l'olio EVO, poi unitevi il cavolfiore, l'uva sultanina precedentemente ammollata e ben strizzata e i pinoli. Mescolate, insaporite con un pizzico di sale e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto per 25'.</p>
--	---

## Erbette "gustose" (spinaci o coste)

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Erbette</b></li><li>• <b>Aglione</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Lessate le erbe, dopo averle pulite, in acqua salata, scolatele e strizzatele per bene. In una padella antiaderente mettete l'aglio e l'olio EVO, poi aggiungete le olive e le erbe. Mescolate, insaporite con un pizzico di sale aggiungendo solo qualche cucchiaino di pomodori pelati passati e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto.</p>
--	---

## Insalata di carote- finocchi- arance e ... cipolle rosse

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Finocchi</b></li><li>• <b>Cipolle rosse</b></li><li>• <b>Arance</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio accurato tagliare sottilmente le carote, i finocchi, le arance e .....le cipolle. Servire a crudo condendo con Olio EVO e sale.</p> <p><b>*Questa ricetta può essere preparata anche a partire da solo finocchio e arance.</b></p> <p>*Le cipolle possono essere servite crude o stufate con olio EVO e poca acqua.</p>

## Rape rosse e cipolle stufate

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rape rosse cotte</b></li><li>• <b>Cipolle</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Succo di limone fresco</b></li></ul>	<p>Stufare con olio EVO, un po' di sale ed acqua le cipolle già tagliate a listarelle. Tagliare a listarelle anche le rape rosse cotte. Servire le verdure,(unite o separate) condite con olio EVO ed eventualmente qualche goccia di limone.</p>

## Verdura al vapore (spinaci, biette, rape rosse, carciofi, asparagi....)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verdura di stagione</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Pulite la verdura. Cuocetela a vapore( secondo le caratteristiche della verdura) in acqua bollente leggermente salata. Scolatela e conditela con olio EVO.</p>

## Broccoletti "alla romana"

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Broccoletti</b></li><li>• <b>Acciughe sott'olio</b></li><li>• <b>Aglione</b></li><li>• <b>Pangrattato</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Cuocere a vapore i broccoletti.</p> <p>In un tegame stufare con olio EVO l'aglio e le acciughe sott'olio lasciandole stemperare.</p> <p>Aggiungere il pangrattato e farlo ben rosolare.</p> <p>Versare i broccoletti cotti a vapore, mescolare, lasciare insaporire e servire caldi.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – [www.ats-valpadana.it](http://www.ats-valpadana.it) – C.F./ P.I. 02481970206 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952- 0372/4971  
[sian@ats-valpadana.it](mailto:sian@ats-valpadana.it)