

## 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**

<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 – C.F / P.I. 02481970206 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952-0372/4971 –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
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
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

<b>Pomodori pelati / pomodori freschi</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

## Contorni di Verdure

## Indicazioni per le preparazioni

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

Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla TABELLA GRAMMATURE

Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.

**Le scelte dei contorni devono essere riportate nella tabella del menù che verrà adottato.**

### PREPARAZIONI CON PATATE

- Patate gratinate al forno
- Patate al prezzemolo
- Patate con pomodorini freschi

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

# 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>	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

<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>	Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine, sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

## Patate con pomodorini freschi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Pomodorini freschi</b></li><li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	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 0376/334952-0372/4971 –sian@ats-valpadana.it

# Preparazioni con verdure

## 1) Insalata di carote crude e fagiolini

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Fagiolini</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Aromi: menta fresca</b></li><li>• <b>Aceto di mele (se gradito)</b></li></ul>	<p>Dopo aver mondato e lavato le carote, tagliarle a julienne. Lessare i fagiolini in acqua e sale. Scolarli. 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

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

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zucchine fresche</b></li><li>• <b>Pangrattato</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Rosmarino, timo, salvia e maggiorana</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<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*)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lattuga</b></li><li>• <b>Pomodori freschi</b></li><li>• <b>Cetriolo</b></li><li>• <b>Ravanelli</b></li><li>• <b>Olive nere denocciolate</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato.</b></li></ul>	<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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pomodori freschi</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Origano</b></li></ul>	<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](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)



## 6) Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Spinaci freschi in foglia piccola da insalata</b></li><li>• <b>Uvetta sultanina</b></li><li>• <b>Pinoli</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Aceto di mele</b></li></ul>	<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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Finocchio</b></li><li>• <b>Ravanelli</b></li><li>• <b>Peperoni gialli dolci</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Alloro secco in foglie</b></li></ul>	<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>

## 9) Fagiolini in umido

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fagiolini</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li></ul>	<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”)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Melanzane</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Prezzemolo</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Tagliare le melanzane a cubetti e farle stufare in un tegame con olio EVO, aglio e prezzemolo tritato. 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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zucchine</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li><li>• <b>Timo</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Tagliare finemente il cipollotto fresco e metterlo a stufare in un tegame con olio EVO e spicchio d'aglio. 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 0376/334952-0372/4971 –sian@ats-valpadana.it

## 12)Peperonata

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Peperoni gialli e rossi</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li></ul>	<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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lattuga</b></li><li>• <b>Scarola</b></li><li>• <b>Gentilina</b></li><li>• <b>Valeriana</b></li><li>• <b>Rucola</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato.</b></li><li>• <b>Aceto di mele o limone fresco</b></li></ul>	<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>