WEPESARO

#alimentazionesana

Comune di Pesaro
Assessorato alla Crescita

Gemeaz elior

grandi e piccini a tavola

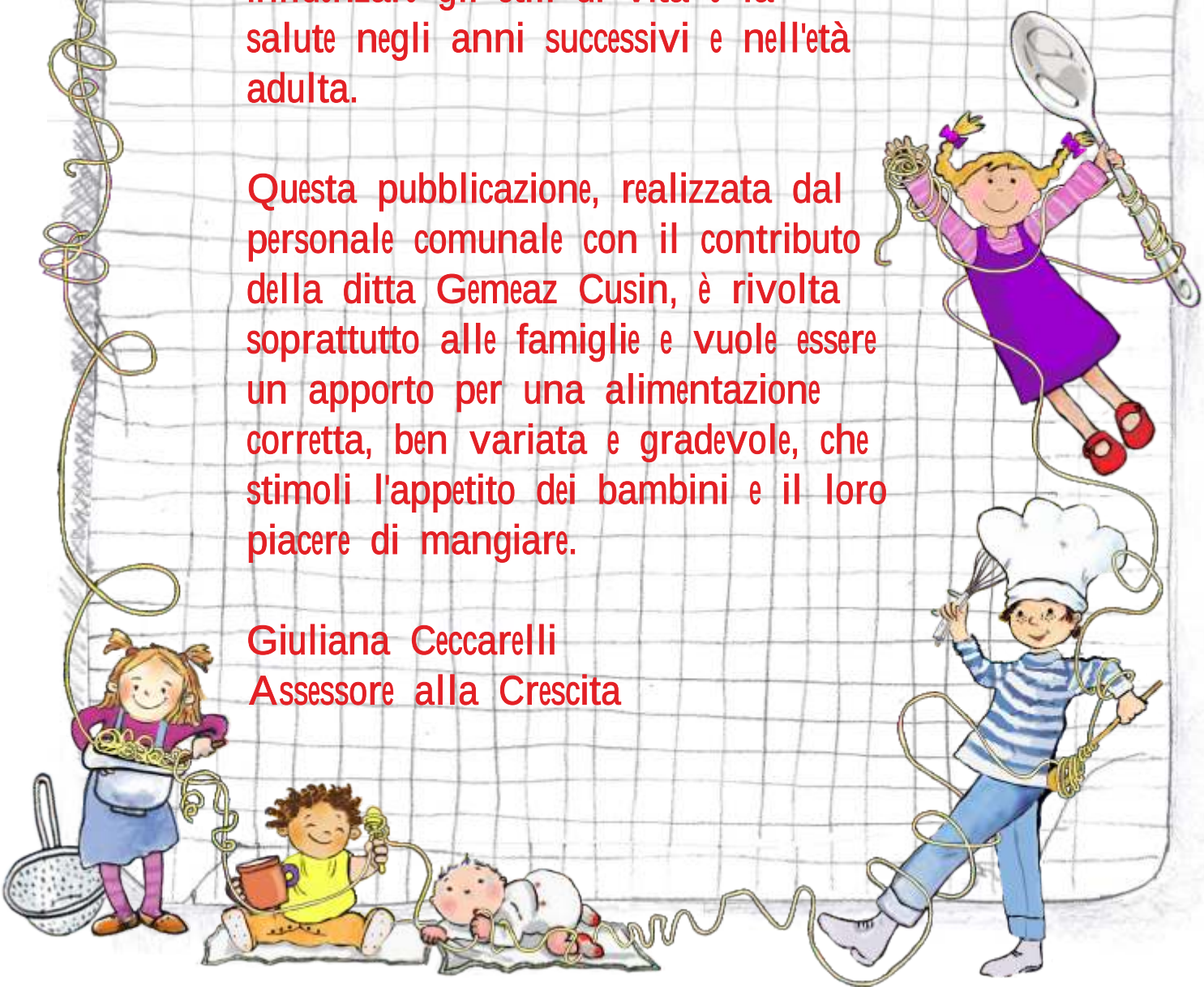
Dal ricettario dei Nidi d'Infanzia
del Comune di Pesaro
alle tavole delle famiglie.

grandi e piccini a tavola

L'alimentazione è importante per la nostra salute e sostenere sane abitudini alimentari già dalla prima infanzia, vuol dire aiutare i bambini a crescere bene. Acquisire in questo periodo comportamenti alimentari corretti, implica mantenerli nel tempo e quindi influenzare gli stili di vita e la salute negli anni successivi e nell'età adulta.

Questa pubblicazione, realizzata dal personale comunale con il contributo della ditta Gemeaz Cusin, è rivolta soprattutto alle famiglie e vuole essere un apporto per una alimentazione corretta, ben variata e gradevole, che stimoli l'appetito dei bambini e il loro piacere di mangiare.

Giuliana Ceccarelli
Assessore alla Crescita



grandi e piccini a tavola

Si ringrazia il personale di cucina dei Nidi d'Infanzia che, con professionalità e competenza, ha reso possibile la stesura di questo ricettario.
Un ringraziamento speciale è rivolto alla Ditta Gemeaz Cusin che ha contribuito alla realizzazione di questa pubblicazione e che da anni fornisce tutti gli alimenti necessari per la preparazione dei pasti in tutti i nidi del Comune di Pesaro.

Paola Battisodo
Dietista

Questa pubblicazione raccoglie le principali ricette presenti nel menu dei nidi d'infanzia del Comune di Pesaro, che qui vengono proposte in una formulazione adatta alla preparazione casalinga con dosi per una famiglia di 4/5 persone, i pesi proposti sono lordi riferiti agli alimenti crudi.

Le ricette sono elaborate per bambini di età superiore ai 12 mesi, le grammature dettagliate per la dieta dei bambini sono disponibili sul sito istituzionale del Comune nella sezione Scuola e Servizi Educativi.

grandi e piccini A TAVOLA

indice delle ricette

primi piatti

1. Gramigna all'ortolana
2. Passatelli in brodo di pesce
3. Farro al pomodoro
4. Farfalle con crema di spinaci
5. Fusilli con zucchina e ricotta
6. Sedanini ricotta e parmigiano
7. Pennette con filetti di sogliola
8. Riso con zucca gialla o zucchine
9. Riso con patate
10. Crema di patate con crostini
11. Crema di ceci con pasta
12. Passato di verdure con orzo
13. Lasagne alle verdure
14. Nidi di rondine o cannelloni al pomodoro

grandi e piccini A TAVOLA

indice delle ricette

secondi piatti

15. Polpettine di pesce
16. Tortino di patate e prosciutto
17. Polpettone di tacchino e bietola
18. Crocchette o tortino di verdura
19. Dadini di carne con patate
20. Petto di pollo gratinato
21. Coda di rospo al forno con patate
22. Crocchette di miglio

merende

23. Pizza bianca o al pomodoro
24. Torta alle carote
25. Torta di mele
26. Torta allo yogurt
27. Ciambella

primi piatti

gramigna all'ortolana

ingredienti

pasta di semola	gr. 400
zucchina media	n. 1
melanzana media	n. 1
carota media	n. 1
cipolla e/o porro	q.b.
besciamella	gr. 250
parmigiano	
sale	

procedimento

Mettere ad appassire la cipolla e/o il porro tritati in poca acqua per qualche minuto, quindi unire le verdure lavate e tagliate a piccoli pezzi. Cuocere per almeno 30 minuti (se necessario aggiungere acqua o brodo vegetale). A fine cottura eventualmente frullare il tutto e aggiungere la besciamella precedentemente preparata.

Condire la pasta con il sugo così ottenuto e il parmigiano grattugiato.

primi platti

passatelli in brodo di pesce

ingredienti

uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 4
pangrattato	gr. 180
parmigiano grattugiato	gr. 150
noce moscata	
scorza di limone non trattato	
sale	
brodo di pesce	

procedimento

Sbattere le uova quindi aggiungere parmigiano, pangrattato (preferire il pane comune non molto secco),sale, noce moscata e scorza di limone grattugiata. Impastare per 4-5 minuti e lasciar riposare in frigorifero per almeno 15 minuti. Preparare i passatelli con l'apposito attrezzo e versarli nel brodo di pesce portato a bollore. Quando vengono a galla aspettare 1-2 minuti e spegnere il fuoco. Servire.

L'eventuale aggiunta di poca farina nell'impasto rende i passatelli più sodi.

primi platti

farro al pomodoro

ingredienti

farro gr. 400
pelati o passata di pomodoro gr. 400
odori: cipolla, sedano, carota
olio extra vergine d'oliva
parmigiano
sale

procedimento

Mettere in ammollo il farro per il tempo indicato nella confezione. Appassire gli odori lavati e tritati in poca acqua, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere al fuoco lento per circa 40 minuti. A fine cottura aggiungere l'olio. Cuocere il farro in acqua salata per almeno 30 minuti e infine condire con il sugo al pomodoro e il parmigiano grattugiato.

A piacimento è possibile anche l'aggiunta di ricotta fresca.

primi platti

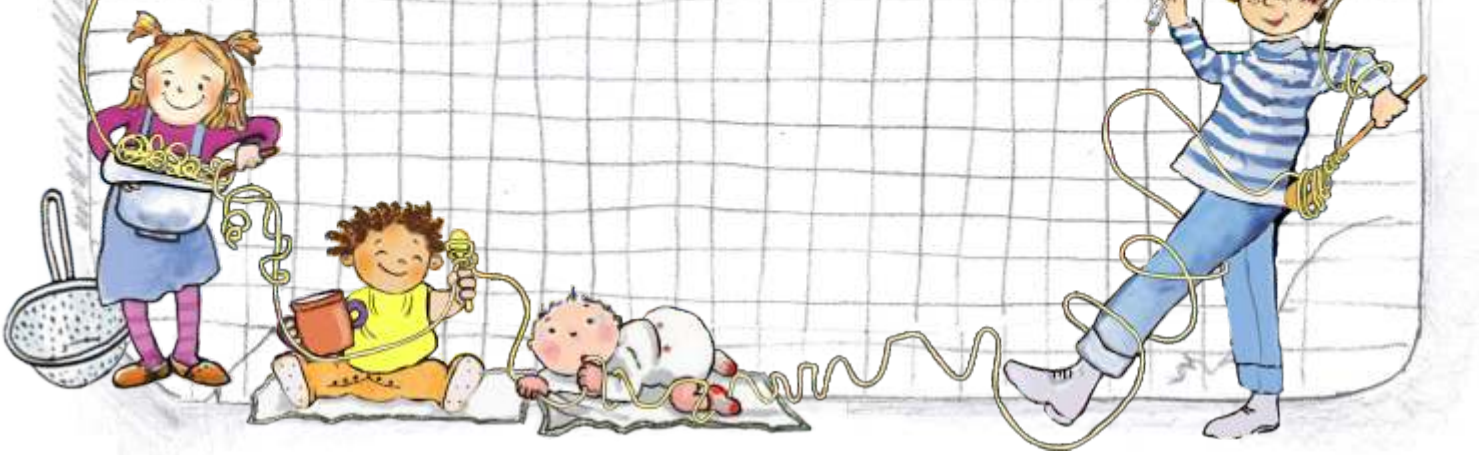
farfalle con crema di spinaci

ingredienti

pasta di semola	gr. 400
spinaci	gr. 250
besciamella	gr. 250
parmigiano	
sale	

procedimento

Cuocere gli spinaci, precedentemente puliti e lavati, in poca acqua salata, quindi una volta raffreddati e strizzati, tritarli.
Preparare la besciamella e unire gli spinaci.
Cuocere la pasta e condire con la crema di spinaci e il parmigiano grattugiato.



primi platti

fusilli zucchine e ricotta

ingredienti

pasta di semola	gr. 400
zucchine	gr. 300
ricotta	gr. 200

aglio e prezzemolo
olio extra vergine d'oliva
parmigiano
sale

procedimento

Tritare l'aglio e il prezzemolo e farli appassire in poca acqua, unire le zucchine precedentemente lavate e tagliate a cubetti, portare a cottura con aggiunta dell'acqua necessaria.
A fine cottura aggiungere l'olio.
Cuocere la pasta in acqua salata e dopo averla scolata condire con le zucchine, la ricotta e il parmigiano grattugiato.

primi platti

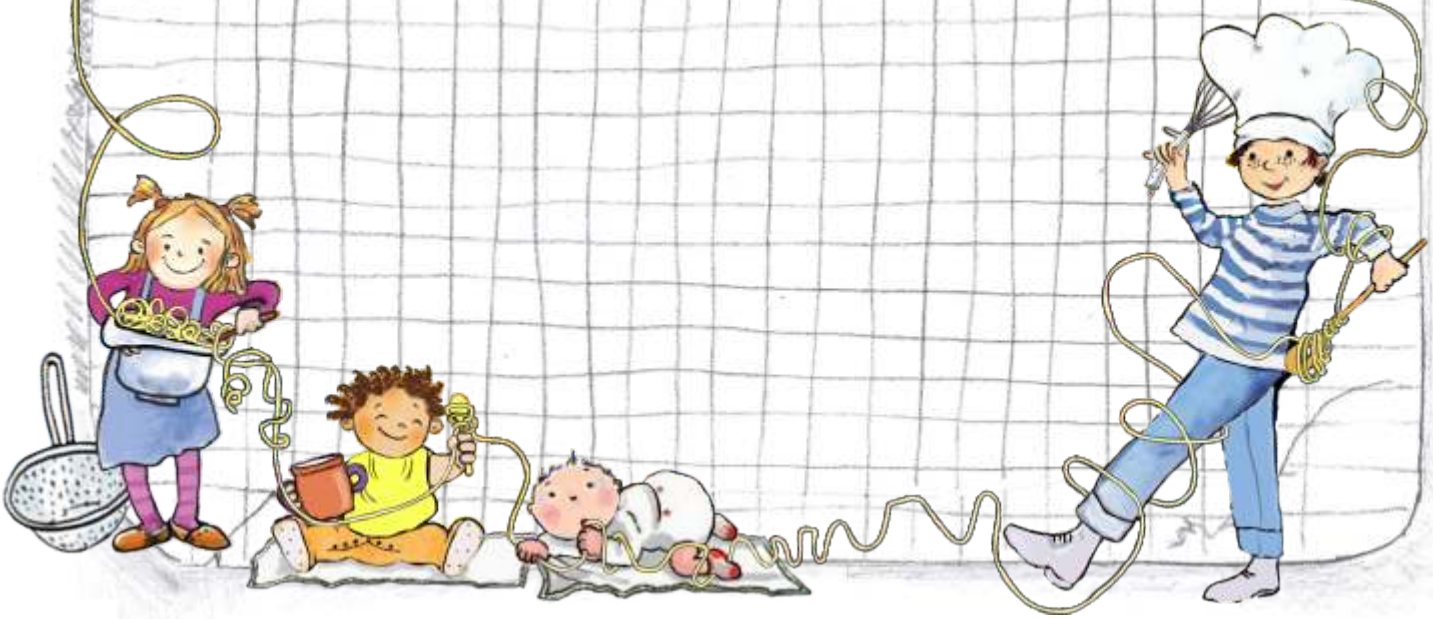
sedanini ricotta e parmigiano

ingredienti

pasta di semola	gr. 400
ricotta fresca	gr. 250
parmigiano	
sale	

procedimento

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e dopo averla scolata condire con la ricotta e il parmigiano grattugiato.



primi platti

pennette con filetti di sogliola

ingredienti

pasta di semola	gr. 400
sogliole fresche medie	n. 2/3
odori: aglio, cipolla, prezzemolo	
pomodori pelati	gr. 300
olio extra vergine di oliva	
sale	

procedimento

Pulire e sfilettare le sogliole. Fare appassire gli odori tritati in poca acqua, aggiungere i filetti, il pomodoro e l'olio a fine cottura.
Una volta completata la cottura, dopo circa 30 minuti, condire la pasta.

primi platti

riso con zucca o zucchine

ingredienti

riso	gr. 400
zucca gialla o zucchine	gr. 700

odori: carote, cipolla, sedano
pomodorini per brodo
olio extra vergine d'oliva
parmigiano
sale

procedimento

Mettere a bollire in acqua fredda gli odori, i pomodorini e la zucca/zucchine. Una volta cotta la zucca/zucchine prelevarle dal brodo e schiacciarle. Filtrare il brodo vegetale, aggiungere la purea di zucca/zucchine e cuocervi il riso. A cottura ultimata aggiungere l'olio e il parmigiano grattugiato.

primi platti

riso con patate

ingredienti

riso	gr. 250
patate	gr. 300

odori: carote, cipolla, sedano
pomodorini per brodo
olio extra vergine d'oliva
parmigiano
sale

procedimento

Mettere gli odori, i pomodorini e le patate tagliate (previo lavaggio di tutti gli ortaggi) in una pentola con acqua fredda e cuocere per circa 60 minuti. A cottura ultimata prelevare le verdure, frantumare, rimettere nella pentola e salare. Portare ad ebollizione, aggiungere il riso e cuocere.

A fine cottura aggiungere l'olio e il parmigiano grattugiato.

primi platti

crema di patate con crostini

ingredienti

patate	gr. 700
cipolla piccola	n. 1
brodo vegetale	
olio extra vergine d'oliva	
crostini da pane comune	
parmigiano	
sale	

procedimento

Tagliare la cipolla e le patate a cubetti e cuocere nel brodo vegetale preparato in precedenza. A cottura ultimata aggiungere il sale e l'olio, quindi frullare fino ad ottenere una crema che, se troppo densa, può essere diluita con altro brodo vegetale. Tagliare il pane a cubetti, metterlo in forno e tostare. Porre i crostini nel piatto, aggiungere la crema e il parmigiano grattugiato. Servire ben caldo. Con lo stesso procedimento, sostituendo gran parte delle patate con le carote, si ottiene la crema di carote.

primi platti

crema di ceci con pasta

ingredienti

ceci secchi	gr. 250
pasta	gr. 300
pomodori pelati o passata	gr. 200
olio extra vergine d'oliva	
parmigiano	
sale	

procedimento

Prendere i ceci, messi in ammollo il giorno prima, sciacquarli abbondantemente in acqua corrente e porli a cuocere in una pentola con acqua fredda.

Aggiungere il pomodoro.

Terminata la cottura mettere il sale e l'olio, frullare e condire la pasta con la crema ottenuta e con il parmigiano grattugiato.

primi platti

passato di verdura con orzo

ingredienti

orzo perlato	gr. 200
sedano	gr. 100
carote	gr. 100
patate	gr. 100
bietole	gr. 100
zucchine	gr. 100

pomodori pelati o passata
olio extra vergine d'oliva
parmigiano
sale

procedimento

Tenere in ammollo l'orzo per almeno 1 ora.
Pulire, lavare e tagliare le verdure, metterle in una pentola con acqua fredda e cuocere per circa 1ora.
Una volta cotte le verdure, frullarle insieme all'acqua di cottura e salare. Aggiungere l'orzo e portare ad ebollizione per circa 30 minuti.
A fine cottura aggiungere l'olio e il parmigiano grattugiato.

primi platti

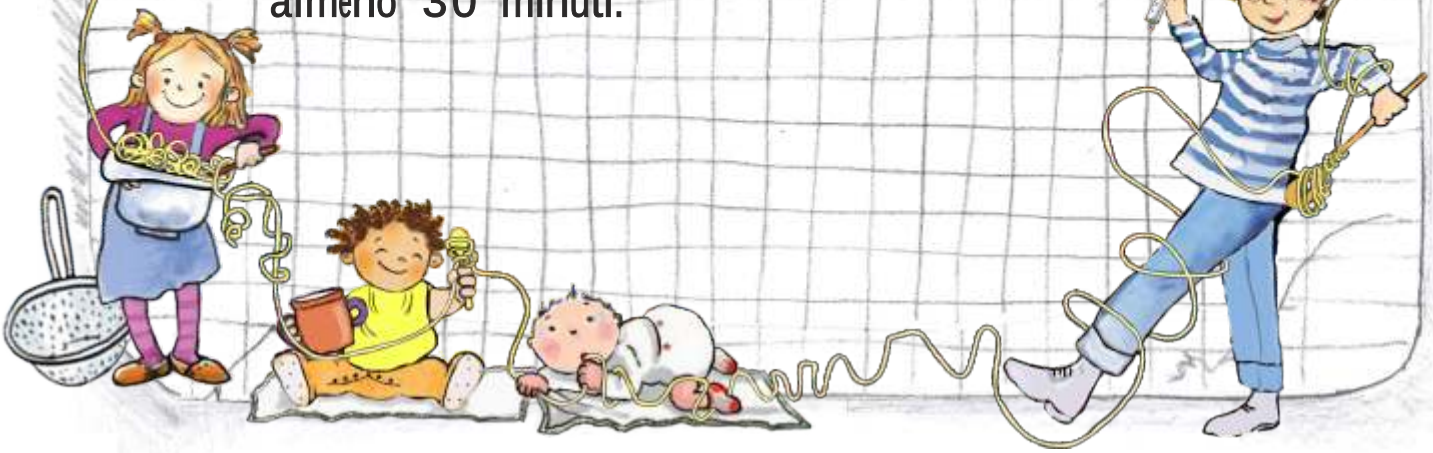
lasagne alle verdure

ingredienti

pasta all'uovo precotta	gr. 350-400
melanzana media	n. 1
zucchine media	n. 1
carote	gr. 100
piselli	gr. 100
porro o cipolla	
besciamella	
olio extra vergine d'oliva	
parmigiano	
sale	

procedimento

Preparare il sugo come descritto nella ricetta "Gramigna all'ortolana", quindi la besciamella.
Disporre a strati, in una teglia da forno, i rettangoli di pasta, condire con il sugo, la besciamella e il parmigiano grattugiato.
Cuocere in forno caldo (180-200° C) per almeno 30 minuti.



primi platti

nidi di rondine cannelloni

ingredienti

pasta all'uovo precotta	gr. 350-400
spinaci	gr. 400
ricotta	gr. 300
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 2
parmigiano	gr. 80-100
noce moscata	
besciamella	
sale	
sugo al pomodoro	

procedimento

Pulire e lavare gli spinaci, lessarli in poca acqua salata, una volta raffreddati e strizzati, tritarli. Unire le uova, la ricotta, il parmigiano grattugiato, la noce moscata e il sale. Preparare il sugo al pomodoro e la besciamella.

Disporre il ripieno sui rettangoli di pasta e confezionare a nido di rondine o a cannellone. Mettere in una teglia e condire con il sugo al pomodoro, la besciamella e il parmigiano grattugiato. Cuocere in forno caldo 180-200°C, per almeno 30 minuti.

secondi platti

polpettine di pesce

ingredienti

filetti di merluzzo fresco	gr. 500
patate	gr. 150
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 1
parmigiano	gr. 40
pangrattato	gr. 50
sale	

procedimento

Cuocere le patate e "sbollentare" il pesce per alcuni minuti, quindi pulirlo con attenzione e tritarlo insieme alle patate. Aggiungere gli altri ingredienti, miscelare e formare a mano delle polpette. Infornare a 180° C per 20 minuti in una teglia rivestita con carta da forno.

La stessa procedura può essere eseguita con filetti di pesce crudo ben spinati e puliti.

secondi platti

tortino patate e prosciutto

ingredienti

prosciutto cotto	gr. 150
patate	gr. 600
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 2
mozzarella	gr. 150
parmigiano	gr. 50
pangrattato	gr. 20
sale	

procedimento

Cuocere le patate, pelarle e passarle nel tritacarne insieme al prosciutto e alla mozzarella. Aggiungere quindi le uova, il sale e il parmigiano grattugiato, miscelare e porre l'impasto in una teglia rivestita con carta da forno, cospargere con il pangrattato e infornare a 180°C per circa 20 minuti.

secondi platti

polpettone tacchino e bietola

ingredienti

fesa di tacchino	gr. 400
bietole	gr. 300
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 2
parmigiano pangrattato	gr. 75
sale	

procedimento

Cuocere le bietole in poca acqua salata, quindi strizzarle e tritarle. Macinare la carne e unire le bietole tritate, il parmigiano grattugiato, le uova e il sale.

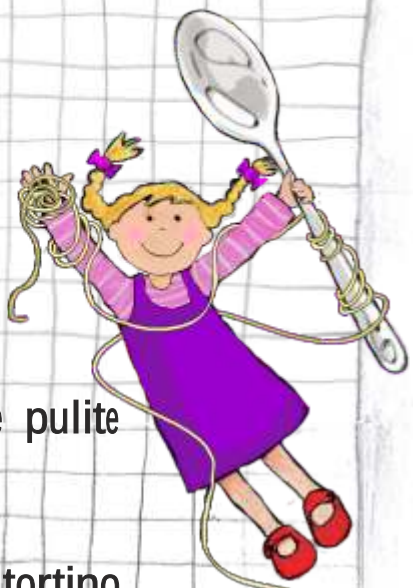
Formare dei polpettoni, cospargere con il pangrattato e infornare a 180°C per circa 1 ora in una teglia rivestita con carta da forno, con eventuale aggiunta di brodo vegetale.

secondi platti

crocchette o tortino di verdura

ingredienti

bietole	gr. 600
patate	gr. 250
ricotta	gr. 200
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 1
parmigiano	gr. 70
sale	



procedimento

Cuocere le patate e le bietole precedentemente pulite e lavate, una volta raffreddate passarle nel tritacarne. Aggiungere gli altri ingredienti, impastare e disporre le crocchette oppure il tortino in una teglia rivestita con carta da forno, cuocere a 180°C per circa 20 minuti.

Per ottenere un miglior risultato utilizzare la sacca del pasticciere o saccapoche.

secondi platti

dadini di carne con patate

ingredienti

carne bovina magra	gr. 600
pomodori pelati o passata di pomodoro	gr. 200
patate	gr. 800

odori: sedano, carota, cipolla
olio extra vergine d'oliva
sale

procedimento

Tagliare la carne a piccoli pezzi. In un tegame mettere gli odori puliti e lavati, la carne e l'olio. A cottura avviata aggiungere le patate mondate e tagliate a dadini, il pomodoro, il sale e l'acqua. Continuare la cottura finché sia la carne che le patate non risultino cotte.

secondi platti

petto di pollo gratinato

ingredienti

petto di pollo gr. 600
pangrattato
prezzemolo
olio extra vergine d'oliva
sale

procedimento

Tagliare la carne a fettine ed impanarle con il composto a base di: pangrattato, prezzemolo, olio e sale.

Rivestire una teglia con carta da forno, disporre la carne e cuocere in forno per circa 30 minuti, finché le fettine non risultino dorate.

secondi platti

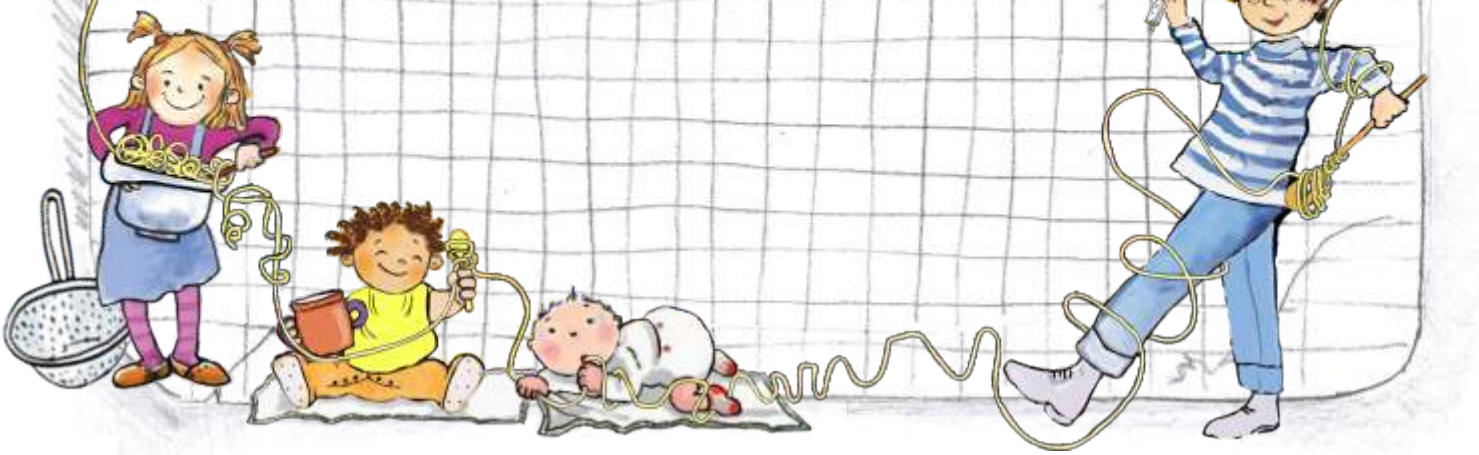
coda di rospo con patate

ingredienti

coda di rospo decapitata kg. 1
patate gr. 800
pangrattato (facoltativo)
prezzemolo
timo
olio extra vergine d'oliva
sale

procedimento

Pulire il pesce, levare la pelle e condire con le erbe aromatiche, l'olio, il sale ed eventualmente il pangrattato. Rivestire una teglia con carta da forno, disporre il pesce insieme alle patate precedentemente pulite, lavate e tagliate a fettine. Cuocere in forno a 200°C circa per il tempo necessario in base alla pezzatura del pesce.



secondi platti

crocchette di miglio

ingredienti

miglio decorticato	gr. 150
ricotta	gr. 100
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 2
parmigiano	gr. 70
sale	

procedimento

Lessare il miglio in acqua bollente salata per il tempo indicato nella confezione, quindi farlo raffreddare e unire gli altri ingredienti. Impastare e con la sacca del pasticciere o saccapoche fare le crocchette, quindi disporle in una teglia rivestita con carta da forno.

Cuocere a 180-200°C per circa 30 minuti.

merende

pizza bianca o al pomodoro

ingredienti

farina tipo 0	gr. 500
acqua tiepida	ml. 220
lievito di birra	gr. 25
olio extra vergine d'oliva	n. 5 cucchiai
sale	
rosmarino per pizza bianca	
pomodori pelati e origano per pizza rossa	

procedimento

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida, con eventuale aggiunta di 1 cucchiaino di zucchero, quindi l'olio, la farina ed il sale. Impastare fino ad ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Disporre l'impasto in una teglia unta con olio e lasciare lievitare a temperatura ambiente per almeno 1 ora.

A fine lievitazione condire con rosmarino, sale e olio, per la pizza bianca, oppure con pomodoro, origano, olio e sale ,per la pizza rossa.

merende

torta alle carote

ingredienti

farina tipo 00	gr. 200
carote	gr. 200
zucchero	gr. 100
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 2
olio di semi (monoseme)	ml. 80
lievito per dolci	n. 1 bustina
scorza di limone non trattato	
latte fresco	

procedimento

Pulire, lavare e grattugiare le carote; quindi in una terrina mescolare le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio, le carote, la scorza di limone grattugiata e la farina mescolata con il lievito. Se l'impasto risultasse troppo duro aggiungere un po' di latte.

Disporre il composto in una teglia o tortiera rivestita con carta da forno e cuocere a 180-200°C per circa 35-40 minuti.

merende

tortadi mele

ingredienti

farina tipo 00	gr. 300
mele	gr. 300
zucchero	gr. 80
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 3
burro	gr. 50
lievito per dolci	n. 1 bustina
latte fresco	

procedimento

Sbucciare le mele e tagliarle a piccoli pezzi con eventuale aggiunta di succo di limone, quindi unire lo zucchero, il burro ammorbidito, un po' di latte, la farina e per ultimo il lievito.

Mescolare fino ad ottenere un impasto cremoso.

Disporre il composto in una teglia o tortiera rivestita con carta da forno e cuocere a 180-200°C per circa 35-40 minuti.

merende

torta allo yogurt

ingredienti

Usare il barattolino dello yogurt come misurino

yogurt al naturale	n. 1 da ml.125
farina tipo 00	n. 3 misurini
zucchero	n. 2 misurini
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 3
olio di semi (monoseme)	n. 1 mis. scarso
lievito per dolci	n. 1 bustina

procedimento

Montare le uova con lo zucchero, quindi unire olio e yogurt facendoli assorbire bene al composto, aggiungere la farina e per ultimo il lievito. Disporre il composto in una teglia o tortiera rivestita con carta da forno e cuocere a 180-200°C per circa 35-40 minuti.

merende

ciambella

ingredienti

farina tipo 00	gr. 300
zucchero	gr. 120
uova fresche (pastorizzate nei nostri nidi)	n. 2
burro o olio	gr. 90
lievito per dolci	n. 1 bustina
latte fresco	

procedimento

In una terrina mescolare le uova con lo zucchero, via via aggiungere gli altri ingredienti, continuando a mescolare, per ultimo il lievito.

A piacere nell'impasto si può grattugiare la scorza di 1 arancia o di 1 limone.

Disporre il composto in una teglia o tortiera rivestita con carta da forno e cuocere a 180-200°C per circa 35-40 minuti.

Ricettario a cura di
Paola Battisodo
Dietista
Servizi Educativi / Comune di Pesaro
in collaborazione con i cuochi comunali
Roberto Battistoni, Rosanna Crudi,
Nadia Filippini e Grazia Giovanetti.

Progetto grafico
Maria Ornella De Angelis
Romina Aguzzi
Centro Sviluppo Documentazione Educativa
Servizi Educativi / Comune di Pesaro

Comune di Pesaro

Giuliana Ceccarelli
Assessore alla Crescita

Paola Nonni
Dirigente Servizio Politiche Educative

Enrica Marchionni
Responsabile U.O. Attività Complementari

Simona Bertozzini
Responsabile U.O. Attività Educative

Questo ricettario è stato stampato grazie al contributo di