

RICETTARIO MENU' ESTIVO E MENU' INVERNALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA DEL COMUNE DI ALBANO LAZIALE

La Biologa Nutrizionista
Capoccia Sara

Sara Capoccia
SARA CAPOCCIA
FONTANA DELLA ROSA
00079 VELLETRI
P.IVA 052020805
06-930697

RICETTARIO MENU' INVERNALE

PRIMA SETTIMANA:

LUNEDI'

Fettuccine al pomodoro

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i pomodori pelati e passati e lasciar cuocere a fuoco basso. A cottura ultimata salare leggermente.

Fare cuocere la pasta all'uovo secca in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato.

Petto di pollo gratinato

Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo e passare nel pangrattato e salare. Mettere in teglia appena unta di olio extravergine d'oliva e olio di semi di girasole. Informare a 200°C fino a cottura ultimata.

Insalata di carote

Mondare, raspare, lavare e tagliare sottilmente a julienne. Condire con olio extravergine d'oliva, sale.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MARTEDI'

Pasta e patate

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere patate tagliate a cubetti, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unto di olio ed infornare a 200°C fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Bieta all'agro

Mondare e lessare la bieta. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva, sale ed limone.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MERCOLEDI

Pasta olio e parmigiano

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

Polpette in bianco

Mondare carne macinata di tacchino e bovino. Aggiungere pane bagnato con latte, formaggio grattugiato, uova, sale e prezzemolo. Impastare.

COOPERATIVA SIRIO
V. FONTANA DELLA ROSA 86
00079 VELLETRI
C.A.P. 00100
TEL. 06/9306997
FAX 06/93012149
E-MAIL: cooperativa.sirio@libero.it
PEC: cooperativa.sirio@legaimail.it

Formare delle polpette e disporle in una teglia con olio extravergine di oliva e olio di semi di girasole.

Informare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Insalata mista

-

Mousse di frutta

Pane confezionato monodose

GIOVEDI'

Passato di verdura con pasta

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Mondare e lavare le verdure miste. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere le verdure, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Sformato di patate

Mondare la purea di patate già pronta, aggiungendo latte, acqua e sale. Aggiungere

prosciutto cotto e formaggio tritati.

Amalgamare gli ingredienti e comporre lo sformato in una teglia lievemente unta con olio extravergine d'oliva e cosparsa di pane grattugiato. Spianare bene la superficie del gateau, cospargere di pane

grattato, completare con un filo d'olio extra vergine d'oliva e cuocere

fino al formarsi di una bella crosticina dorata. Togliere dal forno e porzionare.

Frutta di stagione

Pane confezionato singolarmente

VENERDI'

Pasta al sugo di tonno

Stufare l'aglio in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il tonno all'olio d'oliva e lasciare rosolare. Aggiungere i pomodori pelati passati e far cuocere a fuoco basso.

Cuocere la pasta, scolirla e condirla con il sugo.

Formaggio

Porzionare tagliando a fette il formaggio silano.

Zucchine gratinate

Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a rondelle e metterli in teglia da forno con aglio, olio extravergine d'oliva, sale, prezzemolo tritato e pan grattato. Informare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Yogurt alla frutta fresco confezionato monoporzione

Pane confezionato singolarmente

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Passato di verdura con pasta

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Mondare e lavare le verdure miste. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere le verdure, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Scaloppina di carne al limone

Battere le fettine di carne. Infarinare e passarle in teglia, cospargendole di olio e succo di limone. Informare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

COOPERATIVA SIRIO ANS
FONTANA DELLA ROSA 86
00049 VELLETRI
P.IVA 05202991007
0520 311117

Spinaci all'olio

Mondare e lessare gli spinaci. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva e sale.

Frutta di stagione

Pane confezionato singolarmente

MARTEDI'

Risotto al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere il riso parboiled per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio prima di servire.

Bastoncini di pesce al forno

Versare nella teglia il prodotto già panato con olio extravergine d'oliva e olio di semi di girasole. Informare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Patate lesse

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Frutta di stagione

Pane confezionato singolarmente

MERCOLEDI'

Pasta e fagioli

Far ammorbidire in acqua i fagioli secchi. Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i fagioli, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Frullare il tutto.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Formaggio

Formaggio fresco confezionato in monoporzione.

Insalata mista

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi. Raspare, lavare accuratamente e tagliare a julienne le carote. Condire insieme le verdure con olio extravergine d'oliva e sale marino

Budino confezionato monoporzione

Pane confezionato singolarmente

GIOVEDI'

Pizza con mozzarella

Versare nella teglia il prodotto già confezionato con olio extravergine d'oliva e olio di semi di girasole. Informare fino a cottura ultimata.

Affettato

Prosciutto cotto

Deve essere di sapore gradevole, di colore e profumo caratteristici e presentare, al taglio, colorito roseo, carne compatta e grasso bianco, sodo e ben rifilato. Inoltre deve avere le seguenti caratteristiche: Senza polifosfati aggiunti, senza lattosio e senza glutine-

Insalata di carote

COOPERATIVA SIRIO
VIA FONTANA DELLA ROSA
00149 VELLETRI
TEL. 06/9306997
FAX 06/93012149
E-MAIL: cooperativa.sirio@libero.it
PEC: cooperativa.sirio@legalmail.it

Mondare, raspare, lavare e tagliare sottilmente a julienne. Condire con olio extravergine d'oliva, sale.

Frutta di stagione

Pane confezionato singolarmente

VENERDI'

Pasta olio e parmigiano

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unto di olio

ed infornare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Purè di patate

Mondare la purea di patate già pronta, aggiungendo latte, acqua, formaggio grattugiato, burro e sale.

Amalgamare gli ingredienti e portare ad ebollizione fino a cottura ultimata.

Frutta di stagione

Pane confezionato singolarmente

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato prima di servire

Frittata

Sbattere le uova con il sale, aggiungendo latte e formaggio. Mettere in teglia appena unta d'olio extravergine d'oliva e infornare fino a cottura ultimata. Togliere dal forno e porzionare.

Per la preparazione della frittata utilizzare esclusivamente uova pastorizzate.

Patate lesse

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Frutta di stagione

Pane confezionato singolarmente

MARTEDI'

Pasta al sugo di tonno

Stufare l'aglio in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il tonno all'olio d'oliva e lasciare rosolare. Aggiungere i pomodori pelati passati e far cuocere a fuoco basso.

Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo.

-

Formaggio

Porzionare tagliando a fette il formaggio silano.

Insalata verde

COOPERATIVA SIRIO
VIA FONTANA DELLA ROSA, 86 - VELLETRI (RM)
00049 VELLETRI
P.IVA 0520281097
06 9306997

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi condita con olio extravergine d'oliva e sale marino

Frutta di stagione

Pane confezionato singolarmente

MERCOLEDI'

Passato di verdure con riso

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere verdure tagliate a cubetti, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso.

Fare cuocere il riso in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Arista

Preparare un trito di rosmarino, aglio e aromi. Preparare l'arista di maiale rifilando un po' il grasso in eccesso e far rotolare l'arrosto nel battuto predisposto con olio extra vergine. Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne.

(Il piano di autocontrollo aziendale definisce le procedure di verifica della cottura al cuore del prodotto).

Servire l'arrosto tagliato a fette e condire con la salsa prodotta a parte.

Spinaci al burro

Mondare e lessare gli spinaci. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva, burro e sale.

Yogurt alla frutta fresco confezionato monoporzione

Pane confezionato singolarmente

GIOVEDI'

Pasta e ceci

Far ammorbire in acqua i ceci secchi. Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i ceci, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Frullare il tutto.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Cosce di pollo al forno

Preparare le coscette di pollo con olio extravergine d'oliva, sale e rosmarino. Informare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso.

N.B. La ditta attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura

Bieta all'agro

Mondare e lessare la bieta. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva, sale ed limone.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

VENERI'

Pasta al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato prima di servire

IVA 06204001007
00049 VELLETRI
06/9306997

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unto di olio ed infornare a 200°C fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Insalata mista

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi. Raspere, lavare accuratamente e tagliare a julienne le carote. Condire insieme le verdure con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Mousse di frutta confezionata monoporzione
Pane confezionato singolarmente

QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'

Risotto al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere il riso parboiled per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio prima di servire.

Spezzatino patate e piselli

Marinare i bocconcini di carne fresca con il trito di carote, cipolla e sedano. Mondare, sbucciare e lavare la patate e i piselli. Porre la carne in teglia con olio extravergine d'oliva e sale facendola rosolare dolcemente. Aggiungere le patate, i piselli ed i pomodori pelati passati. Cuocere in brasiera fino a cottura ultimata e servire caldo.

N.B. La ditta attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura-

Budino confezionato monoporzione
Pane confezionato singolarmente

MARTEDI'

Pasta olio e parmigiano

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unto di olio ed infornare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Bieta all'agro

Mondare e lessare la bieta. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva, sale ed limone.

Yogurt alla frutta fresco confezionato monoporzione
Pane confezionato singolarmente

MERCOLEDI'

Pasta al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato prima di servire

Frittata

Sbattere le uova con il sale, aggiungendo latte e formaggio. Mettere in teglia appena unta d'olio extravergine d'oliva e infornare fino a cottura ultimata. Togliere dal forno e porzionare.

Fagiolini all'olio

Mondare, lessare i fagiolini, scolare e condire in una teglia con olio extra vergine d'oliva e sale marino

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

GIOVEDI'

Pasta e fagioli

Far ammorbidire in acqua i fagioli secchi. Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i fagioli, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Frullare il tutto.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Fior di latte

Deve essere di fior di latte vaccino fresco

Funghi trifolati

Mondare e lavare i funghi champignon tagliati. Predisporre in una teglia con olio aglio e prezzemolo tritato. Infornare fino a cottura ultimata.

Mousse di frutta confezionata monoporzione

Pane confezionato singolarmente

VENERDI'

Pasta al sugo di tonno

Stufare l'aglio in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il tonno all'olio d'oliva e lasciare rosolare. Aggiungere i pomodori pelati passati e far cuocere a fuoco basso.

Cuocere la pasta, scolare e condirla con il sugo.

Affettato

Arrostino di tacchino

Deve essere di sapore gradevole, di colore e profumo caratteristici e presentare, al taglio, colorito roseo, carne compatta sodo e ben rifilato. Inoltre deve avere le seguenti caratteristiche:

Senza polifosfati aggiunti, senza lattosio e senza glutine-

Patate al forno

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva, rosmarino, aglio e sale marino.

Porre le patate in teglia appena unta con olio extravergine d'oliva ed infornare fino a cottura ultimata **Frutta di stagione**

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta olio e parmigiano

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

COOPERATIVA SOCIALE INTEGRATA
SIRIO
00149 VELLETRI
P.IVA 0520291097
0761 533337

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unto di olio ed informare a 200°C fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Purè di patate

Mondare la purea di patate già pronta, aggiungendo latte, acqua, formaggio grattugiato, burro e sale. Amalgamare gli ingredienti e portare ad ebollizione fino a cottura ultimata.

Yogurt alla frutta fresco confezionato monoporzione

Pane confezionato singolarmente

MARTEDI'

Pasta all'amatriciana

Preparare un battuto di cipolla, sedano, carota e pancetta tesa di suino. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i pomodori pelati e passati, il sale e lasciar cuocere a fuoco basso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il sugo all'amatriciana ed il formaggio grattugiato.

Cosce di pollo al forno

Preparare le coscette di pollo con olio extravergine d'oliva, sale e rosmarino. Informare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso.

N.B. La ditta attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura

Piselli

Mondare, lessare i piselli. Condire in brasiera con olio extra vergine d'oliva, cipolla trita, sale marino e lasciare a fuoco basso fino a cottura ultimata

MERCOLEDI'

Pasta e lenticchie

Far ammorbidire in acqua le lenticchie secchi. Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere le lenticchie, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Formaggio

Porzionare tagliando a fette il formaggio silano.

Zucchine gratinate

Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a rondelle e metterli in teglia da forno con aglio, olio extravergine d'oliva, sale, prezzemolo tritato e pan grattato. Informare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

GIOVEDI'

Pasta al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato prima di servire.

Frittata

Sbattere le uova con il sale, aggiungendo latte e formaggio. Mettere in teglia appena unta d'olio

extravergine d'oliva e infornare fino a cottura ultimata. Togliere dal forno e porzionare.

Per la preparazione della frittata utilizzare esclusivamente uova pastorizzate.

Spinaci all'agro

Mondare e lessare gli spinaci. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva, sale ed limone.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

VENERDI'

Passato di verdure con pasta

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere verdure tagliate a cubetti, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Platessa alla mugnaia

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in farina contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame cospargendole di olio e succo di limone ed infornare a 200°C fino a cottura ultimata.

Insalata mista

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi. Raspare, lavare accuratamente e tagliare a julienne le carote. Condire insieme le verdure con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

Sirio srl
Il Responsabile S.C.Q.
Nicoletta Ribacchi

La Biologa Nutrizionista
Capoccia Sara

RICETTARIO MENU' ESTIVO E MENU' INVERNALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA DEL COMUNE DI ALBANO LAZIALE

La Biologa Nutrizionista
Capoccia Sara

Sara Capoccia
SIRIO
VIA FONTANA DELLA ROSA
00049 VELLETRI
P.IVA 052020610
TEL. 06-9306997

RICETTARIO MENU' ESTIVO

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Fettuccine al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta all'uovo secca per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato.

Prosciutto cotto

Deve essere di sapore gradevole, di colore e profumo caratteristici e presentare, al taglio, colorito roseo, carne compatta e grasso bianco, sodo e ben rifilato. Inoltre deve avere le seguenti caratteristiche: Senza polifosfati aggiunti, senza lattosio e senza glutine.

Fagiolini lessi

Mondare, lessare i fagiolini, scolare e condire in una teglia con olio extra vergine d'oliva e sale marino.

Gelato confezionato monodose

Pane confezionato monodose

MARTEDI'

Pasta olio e parmigiano

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il formaggio grattugiato

Cotoletta di tacchino

Uniformare per peso e per spessore le fettine di tacchino e passare nel pangrattato e salare. Mettere in teglia appena unta di olio extravergine d'oliva e olio di semi di girasole. Infornare a 200°C fino a cottura ultimata.

Carote alla julienne

Mondare, raspare, lavare e tagliare sottilmente a julienne. Condire con olio extravergine d'oliva, sale.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MERCOLEDI'

Pasta al sugo di tonno

Stufare l'aglio in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il tonno all'olio d'oliva e lasciare rosolare. Aggiungere i pomodori pelati passati e far cuocere a fuoco basso.
Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo.

Mozzarella

Deve essere di fior di latte vaccino fresco

CONTROLLATO
CONFEZIONATO
60049 VELLETRI
S.P.A. 0722229177
dal 18/03/2007

Insalata di pomodori

Mondare, lavare i pomodori e servirli tagliati a piccoli pezzi condite con olio extravergine d'oliva e sale marino

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

GIOVEDI'

Minestra di legumi

Far ammorbidire in acqua i legumi secchi. Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i legumi, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Cosce di pollo al forno

Preparare le coscette di pollo con olio extravergine d'oliva, sale e rosmarino. Informare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso.

N.B. La ditta attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura

Insalata verde

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi condita con olio extravergine d'oliva e sale marino

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

VENERDI'

Risotto al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere il riso parboiled per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio prima di servire.

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unto di olio ed informare a 200°C fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Patate lesse

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Passato di verdura con pasta

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Mondare e lavare le verdure miste. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere le verdure, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

COOPERATIVA SIRIO
FONTANA DELLA ROSA
00049 VELLETRI
0114 520219117
06 9306997

Arista

Preparare un trito di rosmarino, aglio e aromi. Preparare l'arista di maiale rifilando un po' il grasso in eccesso e far rotolare l'arrosto nel battuto predisposto con olio extra vergine. Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne.

(Il piano di autocontrollo aziendale definisce le procedure di verifica della cottura al cuore del prodotto).

Servire l'arrosto tagliato a fette e condire con la salsa prodotta a parte.

Zucchine trifolate

Mondare le zucchine a rondelle e stufare in teglia con olio extra vergine d'oliva e aglio. A cottura ultimata aggiungere prezzemolo fresco.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MARTEDI'

Pasta al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato prima di servire.

Bastoncini di pesce al forno

Versare nella teglia il prodotto già panato con olio extravergine d'oliva e olio di semi di girasole. Infornare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Insalata mista

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi. Raspare, lavare accuratamente e tagliare a julienne le carote. Condire insieme le verdure con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MERCOLEDI'

Pasta burro e parmigiano

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva, aggiungere il brodo con latte e burro fuso e prima di servire il formaggio grattugiato.

Petto di pollo al limone

Battere le fettine di petto di pollo. Passarle in teglia, cospargendole di olio e succo di limone. Aggiungere spicchi di limone. Infornare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Patate lesse

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Yogurt alla frutta fresco confezionato monoporzione

Pane confezionato monodose

GIOVEDI'

Risotto al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere il riso parboiled per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio prima di servire.

Arrostino di tacchino

Deve essere di sapore gradevole, di colore e profumo caratteristici e presentare, al taglio, colorito roseo, carne compatta sodo e ben rifilato. Inoltre deve avere le seguenti caratteristiche: Senza polifosfati aggiunti, senza lattosio e senza glutine.

Insalata di pomodori

Mondare, lavare i pomodori e servirli tagliati a piccoli pezzi condite con olio extravergine d'oliva e sale marino

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

VENERDI'

Pasta Pomodoro e basilico

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati, sale marino e basilico fresco. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro.

Sformato di patate

Mondare la purea di patate già pronta, aggiungendo latte, acqua e sale. Aggiungere prosciutto cotto e formaggio tritati.

Amalgamare gli ingredienti e comporre lo sformato in una teglia lievemente unta con olio extravergine d'oliva e cosparsa di pane grattugiato. Spianare bene la superficie del gateau, cospargere di pane grattato, completare con un filo d'olio extra vergine d'oliva e cuocere fino al formarsi di una bella crosticina dorata. Togliere dal forno e porzionare.

Spinaci all'olio

Mondare e lessare gli spinaci. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva e sale.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Risotto al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere il riso parboiled per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio prima di servire.

COOPERATIVA SIRIO
FONTANA DELLA ROSA, 86 - VELLETRI (RM)
00079 VELLETRI
PIVA 05202951907
06 93012149

Frittata

Sbattere le uova con il sale, aggiungendo latte e formaggio. Mettere in teglia appena unta d'olio extravergine d'oliva e infornare fino a cottura ultimata. Togliere dal forno e porzionare.

Per la preparazione della frittata utilizzare esclusivamente uova pastorizzate.

Insalata verde

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi condita con olio extravergine d'oliva e sale marino

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MARTEDI'

Passato di verdura con pasta

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Mondare e lavare le verdure miste. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere le verdure, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Spezzatino di maiale al pomodoro

Marinare i bocconcini di suino con il trito di carote, cipolla e sedano.

Porre la carne in teglia con olio extravergine d'oliva e sale facendola rosolare dolcemente.

Aggiungere i pomodori pelati passati. Cuocere in brasiera fino a cottura ultimata e servire caldo.

N.B. La ditta attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura

Patate al forno

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva, rosmarino, aglio e sale marino. Porre le patate in teglia appena unta con olio extravergine d'oliva ed infornare fino a cottura ultimata.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MERCOLEDI'

Pasta al sugo di tonno

Stufare l'aglio in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il tonno all'olio d'oliva e lasciare rosolare. Aggiungere i pomodori pelati passati e far cuocere a fuoco basso.

Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo.

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unto di olio ed infornare a 200°C fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata

Fagiolini lessi

Mondare, lessare i fagiolini, scolare e condire in una teglia con olio extra vergine d'oliva e sale marino.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

REPUBBLICA ITALIANA
REGIONE LAZIO
PROVINCIA DI VITERBO
CANTIERE DI VITERBO
00049 VITERBO (VT)
P.IVA 05202020607
C.C. 03.03.07

~~LIBRERIA DELL'ESCAPO~~

Frutta di stagione
Pane confezionato monodose

MARTEDI'

Risotto al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere il riso parboiled per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio prima di servire.

Bastoncini di pesce al forno

Versare nella teglia il prodotto già panato con olio extravergine d'oliva e olio di semi di girasole. Infornare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Patate lesse

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva e sale marino.

Succo di frutta in brick singolo
Pane confezionato monodose

MERCOLEDI'

Fettuccine al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta all'uovo secca per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro e prima di servire il formaggio grattugiato.

Prosciutto cotto

Deve essere di sapore gradevole, di colore e profumo caratteristici e presentare, al taglio, colorito roseo, carne compatta e grasso bianco, sodo e ben rifilato. Inoltre deve avere le seguenti caratteristiche: Senza polifosfati aggiunti, senza lattosio e senza glutine.

Zucchine gratinate

Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a rondelle e metterli in teglia da forno con aglio, olio extravergine d'oliva, sale, prezzemolo tritato e pan grattato. Infornare fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Frutta di stagione
Pane confezionato monodose

GIOVEDI'

Passato di verdura con pasta

Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Mondare e lavare le verdure miste. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere le verdure, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Arista

Preparare un trito di rosmarino, aglio e aromi. Preparare l'arista di maiale rifilando un po' il grasso in eccesso e far rotolare l'arrosto nel battuto predisposto con olio extra vergine. Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne.
(Il piano di autocontrollo aziendale definisce le procedure di verifica della cottura al cuore del prodotto).

COOPERATIVA SIRIO S.p.A.
VIA FONTANA DELLA ROSA, 86
00049 VELLETRI (RM)
P.IVA 05202051007
06/9306997

Servire l'arrosto tagliato a fette e condire con la salsa prodotta a parte.

Carote alla julienne

Mondare, raspare, lavare e tagliare sottilmente a julienne. Condire con olio extravergine d'oliva, sale.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

VENERDI'

Pasta al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato prima di servire

Frittata

Sbattere le uova con il sale, aggiungendo latte e formaggio. Mettere in teglia appena unta d'olio extravergine d'oliva e infornare fino a cottura ultimata. Togliere dal forno e porzionare.

Per la preparazione della frittata utilizzare esclusivamente uova pastorizzate.

Piselli in bianco

Mondare, lessare i piselli. Condire in brasiera con olio extra vergine d'oliva, cipolla trita, sale marino e lasciare a fuoco basso fino a cottura ultimata

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta al sugo di tonno

Stufare l'aglio in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il tonno all'olio d'oliva e lasciare rosolare. Aggiungere i pomodori pelati passati e far cuocere a fuoco basso.

Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo.

Formaggio

Porzionare tagliando a fette il formaggio silano.

Fagiolini lessi

Mondare, lessare i fagiolini, scolare e condire in una teglia con olio extra vergine d'oliva e sale marino.

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MARTEDI'

Risotto al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere il riso parboiled per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio prima di servire.

Petto di pollo gratinato

Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo e passare nel pangrattato e salare. Mettere in teglia appena unta di olio extravergine d'oliva e olio di semi di girasole. Infornare a 200°C fino a cottura ultimata.

Insalata verde

Mondare, lavare accuratamente la lattuga fresca e servirla tagliata a piccoli pezzi condita con olio extravergine d'oliva e sale marino

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

MERCOLEDI'

Pasta olio e parmigiano

Far cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare e condire con l'olio extravergine d'oliva ed il formaggio grattugiato

Platessa gratinata

Uniformare per peso e spessore i tranci di pesce e passarli in pan grattato contenente sale e prezzemolo finemente tritato. Porli in un tegame appena unta di olio ed infornare a 200°C fino a cottura ultimata ed alla formazione di una crosticina dorata.

Piselli in bianco

Mondare, lessare i piselli. Condire in brasiera con olio extra vergine d'oliva, cipolla trita, sale marino e lasciare a fuoco basso fino a cottura ultimata

Frutta di stagione

Pane confezionato monodose

GIOVEDI'

Pasta al Pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro con un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine d'oliva, i pomodori pelati passati e il sale marino. Fare cuocere la pasta per il tempo necessario, scolare e condire con il sugo di pomodoro ed il formaggio grattugiato prima di servire

Frittata

Sbattere le uova con il sale, aggiungendo latte e formaggio. Mettere in teglia appena unta d'olio extravergine d'oliva e infornare fino a cottura ultimata. Togliere dal forno e porzionare.

Per la preparazione della frittata utilizzare esclusivamente uova pastorizzate.

Spinaci all'olio

Mondare e lessare gli spinaci. Scolare e condire in una teglia con olio extravergine d'oliva e sale

Gelato confezionato monodose
Pane confezionato monodose

VENERDI'

Minestra di legumi

Far ammorbidire in acqua i legumi secchi. Preparare un battuto di cipolla, sedano e carota. Unire l'olio extravergine d'oliva e lasciare stufare. Aggiungere i legumi, i pomodori pelati e passati, brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco basso. Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Condire con il brodo.

Spezzatino di tacchino

Marinare i bocconcini di tacchino con il trito di carote, cipolla e sedano.
Porre la carne in teglia con olio extravergine d'oliva e sale facendola rosolare dolcemente.
Aggiungere la salvia. Cuocere in brasiera fino a cottura ultimata e servire caldo.
N.B. La ditta attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura

Patate al forno

Sbucciare le patate, tagliarle e lessarle. Condire le patate con olio extravergine d'oliva, rosmarino, aglio e sale marino.
Porre le patate in teglia appena unta con olio extravergine d'oliva ed infornare fino a cottura ultimata.

Frutta di stagione
Pane confezionato monodose

Sirio arl
Il Responsabile S.G.Q.
Nicoletta Ribacchi

COOPERATIVA SIRIO ARL
VIA FONTANA DELLA ROSA 86
00149 VELLETRI
P.IVA 05202061067
06-9306997

La Biologa Nutrizionista
Capoccia Sara

COOPERATIVA SIRIO ARL
VIA FONTANA DELLA ROSA 86
00149 VELLETRI
P.IVA 05202061067
06-9306997

COOPERATIVA SIRIO ARL
VIA FONTANA DELLA ROSA 86
00149 VELLETRI
P.IVA 05202061067
06-9306997