

# UN MENÙ PER TUTT/E



## LE RICETTE dei nidi d'infanzia





Anno educativo 2017/2018  
Maggio 2018

COMUNE DI FIRENZE  
Assessorato Educazione, Università e Ricerca

Direzione Istruzione  
Servizio Servizi all'Infanzia  
Dirigente: Rosanna Onilde Pilotti

Ufficio HACCP e Acquisti beni e servizi

Progetto grafico e impaginazione  
Antonella Ortolani

# UN MENÙ PER TUTT/E

LE RICETTE  
dei nidi d'infanzia



## SOMMARIO

<b>PREFAZIONE</b> .....	5
-------------------------	---

### **PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI**

- crema di patate e carote.....	7
- lasagne viola.....	8
- risotto zucca gialla e aromi.....	9
- pasta al sugo vegetariano.....	10
- risotto limone e rosmarino.....	11
- farro alle seppie del Girasole.....	12
- cous cous alle verdure.....	13
- pasta al pesto di zucchine.....	14

### **SECONDI PIATTI E VERDURE**

- cernia con salsa al cocco e curry.....	16
- filetti di cernia all'isolana.....	17
- platessa impanata del Girasole.....	18
- seppie in umido con piselli.....	19
- coniglio ripieno del Rapapatata.....	20
- petto di pollo al limone.....	21
- polpettine di pesce.....	22
- arista all'arancia.....	23
- cernia all'acqua pazza.....	24
- polpette di mare.....	25
- schiacciata senza glutine.....	26
- zucchine al forno.....	27
- zucca gratinata.....	28
- melanzane al cartoccio.....	29
- involtini di zucchine gratinati.....	30
- pomodori gratinati.....	31

### **DOLCI**

- torta soffice allo yogurt.....	33
- strudel con base per crostate.....	34
- treccia briosciata.....	35
- torta di banane.....	36



## Prefazione

Care famiglie,

l'Amministrazione comunale in questi ultimi anni ha riservato particolare attenzione all'alimentazione e alla scelta dei prodotti da utilizzare per preparare il pranzo e le merende per i bambini e le bambine che frequentano i nidi d'infanzia comunali.

Nel corso dell'anno educativo 2016/2017 l'Amministrazione ha revisionato il Manuale di autocontrollo HACCP contenente le regole puntuali cui gli operatori ed operatrici cucinieri nonché il personale esecutore dei nidi sono chiamati ad attenersi in materia di igiene degli alimenti.

Ad inizio dell'anno educativo 2017/2018 è stata pubblicata la nuova guida denominata "Un menù per tutti/e. L'alimentazione al nido: un pranzo a misura di bambina e di bambino" con la quale, dopo lungo tempo, il Comune, in collaborazione con la Federazione Italiana Medici Pediatri e l'Azienda Usl Toscana Centro, U.O. Dietetica professionale ASL 10, ha rielaborato il menù quotidiano in uso all'interno delle strutture educative.

Con l'anno educativo in corso l'Amministrazione ha ritenuto importante mettere a disposizione delle famiglie una piccola guida, denominata "Un menù per tutti/e: le ricette dei nidi d'infanzia", contenente alcune delle ricette che vengono preparate quotidianamente dai cuochi e dalle cuoche dei nidi. Tale guida intende essere un aiuto per le famiglie che possono riproporre anche a casa alcune delle preparazioni che i propri figli e figlie assaggiano e sperimentano durante la giornata al nido, dai primi piatti fino al momento del dolce. Con questo piccolo libro vorremmo poi valorizzare l'attenzione, la creatività e la cura con le quali i nostri cuochi si prendono cura dei bambini e delle bambine di Firenze. Mi auguro quindi che tale guida possa davvero rappresentare un utile strumento a disposizione di tutte le famiglie, che contribuisca a fornire informazioni e spunti per una sana ed equilibrata alimentazione.

*Cristina Giachi*  
Assessora all'Educazione





**PRIMI PIATTI  
E PIATTI UNICI**



# Crema di patate e carote

Sbucciare e lavare bene le carote e le patate, tagliare il porro e l'aglio, farli rosolare leggermente nell'olio e aggiungere poco brodo vegetale per brasare il tutto. Unire le carote tagliate e bagnare con brodo vegetale, dopo circa 15 minuti unire le patate tagliate e coprire con brodo. Far cuocere per almeno un'ora e aggiustare di sale. Frullare il tutto con il mixer a immersione e servire possibilmente con crostini di pane croccanti, prezzemolo tritato e un filo d'olio extra vergine d'oliva.

Alessio Tagliaferri

nido d'infanzia Erbastella



# Lasagne viola

Prendere del radicchio rosso e, privato delle foglie esterne, lavarlo sotto acqua corrente. Tagliarlo a metà ed ancora a fette sottili.

Prendere dei porri che serviranno come fondo di cottura; il dolce dei porri contrasta l'amaro del radicchio. Pulirli ed affettarli.

In un tegame appassire i porri con olio e acqua, aggiungere dopo pochi minuti il radicchio e salare. A parte fare della besciamella "lente" che servirà in modo particolare per la cottura di pasta per lasagne secca; dosi: 1 lt di latte, 50 gr di farina, 50 gr di olio, noce moscata e sale.

A questo punto frullare la verdura e mescolarla alla besciamella che prendere il colore viola del radicchio.

Prendere una teglia distribuendo a strati besciamella e fogli di pasta, spolverare con parmigiano e cuocere in forno a 200° per 30-40 minuti.

Matteo Berti

nido d'infanzia Pollicino



# Risotto zucca gialla e aromi

Preparare un brodo vegetale a parte.

Pulire sbucciare e lavare le verdure, tritare il porro o la cipolla poco aglio e prezzemolo e metterli in un tegame medio con olio far cuocere leggermente evitando che soffrigga troppo, unire a questo punto un trito leggero di salvia, poco rosmarino e il prasciutto a cubetti. A parte tagliare la zucca gialla sbucciata a dadini e unirla al fondo.

Portare a cottura con il brodo vegetale. Per semplicità unire il riso al composto, far tostare per un paio di minuti poi procedere con la cottura bagnando con brodo vegetale, evitare di girare troppo il riso, dopo circa 16-18 minuti il riso dovrebbe essere cotto, controllare la cottura e non far asciugare troppo il composto, a fuoco spento unire il burro e il formaggio grattugiato per amalgamare il tutto.

Alessio Tagliaferri

nido d'infanzia Erbastella



# Pasta al sugo vegetariano

Fare un battuto di cipolla sedano e carota, stufare con olio e acqua per 10 minuti, aggiungere pomodoro pelato passato e lenticchie, portare a cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale.  
Condire la pasta aggiungendo parmigiano a piacere.

Elisabetta Bartolozzi

nido d'infanzia Cucù



# Risotto limone e rosmarino

Fare un soffritto con cipolla bianca olio e acqua, aggiungere il succo di limone mettere poi il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. Quando il riso sarà cotto aggiungere la buccia grattugiata di un limone e il rosmarino grattugiato, un filo d'olio e servire.

Daniela Martini

nido d'infanzia Gallo Cristallo





# Farro alle seppie del Girasole

Fare un battuto con una piccola cipolla e abbondanti carote e zucchine.  
Fare appassire il battuto in tegame con acqua e un giro d'olio.  
Tagliare le seppie a striscioline piu fini possibile e fare cuocere nel battuto.  
Cuocere per circa 1 ora a fuoco lento aggiungendo all'occorenza brodo vegetale e lasciarlo da ultimo abbastanza brodoso.  
Lessare il farro e aggiungerlo al tegame con le seppie che abbiamo tenuto brodoso e mescolare 2 minuti a fuoco vivo. Servire.  
Variante: aggiunta di un cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Sebastiano Bencistà

nido d'infanzia Il Girasole







# Cous cous alle verdure

Mettere sul fuoco il brodo vegetale con cipolla bianca, carote, sedano ed i fondi dei pomodori; far bollire per un'ora.

Bollire i piselli per un quarto d'ora. Tritare separatamente le cipolle rosse, le carote, le zucchine chiare e poco sedano. Saltare in padella separatamente con poco olio e sale per pochi minuti. Tagliare a piccoli dadi le patate e cuocerle in padella anch'esse. Tagliare a piccoli dadi anche i pomodori insalatari, salarli e metterli da parte. Disporre il cous cous su di una ampia teglia e condirlo con le spezie (cannella, curry, noce moscata), versare il brodo bollente filtrato e attendere qualche minuto che assorba il liquido sgranandolo spesso con una forchetta finché sarà bello gonfio ed asciutto.

Unire tutte le verdure cotte separatamente, aggiustare di sale e di olio, sgranare bene il cous cous e servire.

È un piatto da gustare anche freddo all'occorrenza.

Simone Brunetti

nido d'infanzia Il Giardino incantato



# Pasta al pesto di zucchini

Cuocere aglio e timo per tre o quattro minuti, poi aggiungere le zucchine tagliate a fiammifero o grattate con la grattugia dalla parte dei fori grandi, e lasciar cuocere altri 5 minuti. Tritare i pinoli, unire il parmigiano e mescolare con le zucchine.

Nel frattempo scolare la pasta e condirla con la salsa.

Duccio Bagnoli

nido d'infanzia Melograno







# SECONDI PIATTI E VERDURE



# Cernia con salsa al cocco e curry

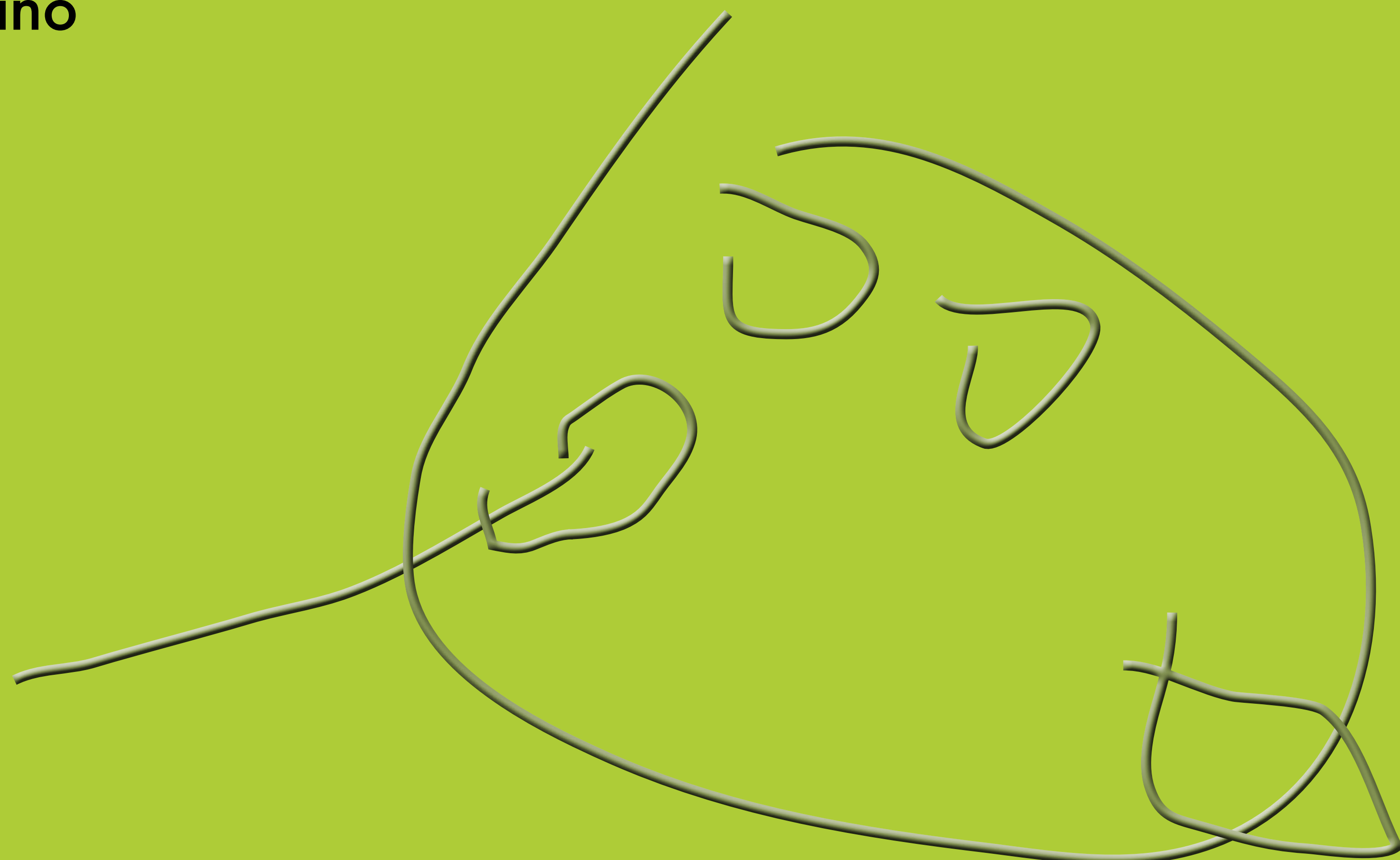
Infarinare e salare il pesce (cernia o pesce bianco) e cuocerlo in forno con un filo d'olio a 220° per 10 minuti.

Per la salsa: far bollire il latte con il cocco grattugiato; a parte rosolare leggermente l'aglio in olio, aggiungere finocchietto e curry.

Cuocere qualche minuto, aggiungere la farina e far andare ancora un minuto. Unire il latte e portare tutto ad ebollizione. Filtrare la salsa ed aggiungerla al pesce, finire di cuocere e servire.

Duccio Bagnoli

nido d'infanzia Melograno



# Filetti di cernia all'isolana

Pulire i filetti di cernia (ma anche un pesce a porzione intero), pelare le patate e tagliarle a rondelle fini, mettere le patate in teglia con olio e sale e cuocere per 10 minuti.

Togliere le patate dal forno e disporvi sopra i filetti di pesce con un pizzico di sale. A parte tagliare i pomodori a quadretti, il porro a rondelle e le olive in 3, mescolare il tutto e cospargere questo composto sul pesce e le patate, aggiungere un giro d'olio e sale e cuocere in forno a 190° per 15 minuti.

Alessio Tagliaferri

nido d'infanzia Erbastella





# Platessa impanata del Girasole

Mettere i filetti di platessa a scolare in una teglia bucata.

Preparare la panatura nel seguente modo: mettere nel cutter le foglie di prezzemolo, mezzo spicchio di aglio e la buccia di mezzo limone senza bianco e tritare.

Aggiungere anche il pangrattato e tritare.

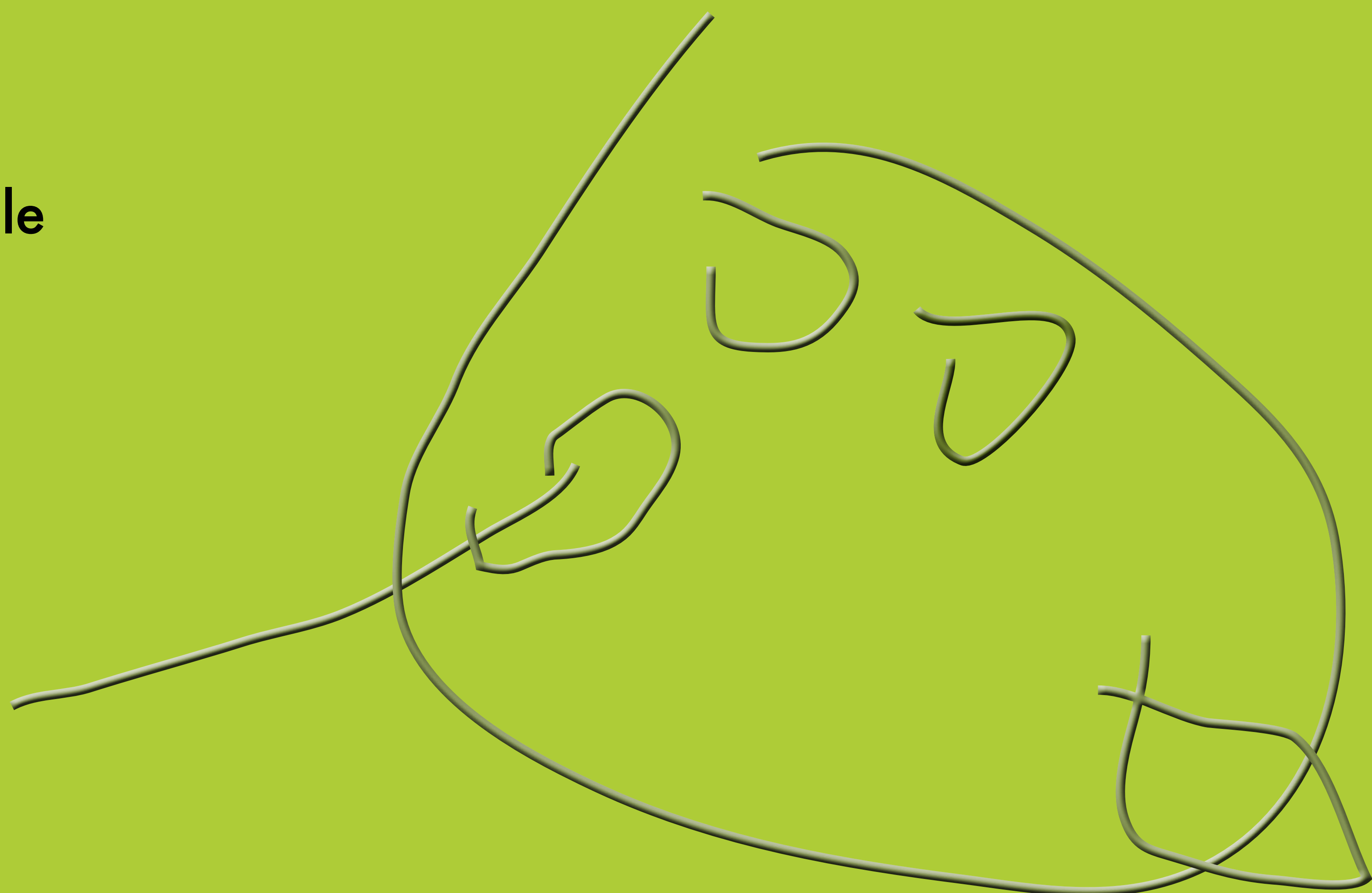
Impanare i filetti appoggiandoli semplicemente sopra la panatura e rigirandoli (l'umidità naturale della platessa basterà per far stare attaccata la panatura).

Distendere su di una placca da forno con la carta forno e spennellare con olio EVO i filetti. Poi infornare a 200 c. per circa 15 minuti o comunque regolarsi con il forno a disposizione, la cottura deve essere veloce e forte.

Servire tagliando a pezzetti piccoli con un coltello liscio e alto per non sciupare la panatura.

Sebastiano Bencistà

nido d'infanzia Il Girasole





# Seppie in umido con piselli

Innanzitutto preparate con le verdure (sedano carote cipolla e pomodoro) un brodo vegetale salandolo leggermente. Dopo procedete pulendo accuratamente le seppie precedentemente scongelate (togliere occhi e becco se ancora presenti).

Poi dovrete tagliarle a fettine larghe un centrimetro circa e risciaquarle abbondantemente sotto l'acqua corrente.

Mettete in una casseruola un filo d'olio, alcuni cucchiaini di brodo ed aggiungete cipolla, aglio e prezzemolo tritati finemente.

Appena il soffritto prenderà colore aggiungete le seppie e fate rosolare finché non si sarà asciugato tutto il liquido presente.

A questo punto unite i piselli, i pomodori pelati precedentemente ridotti a polpa ed un cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Portare ad ebollizione e cuocere a fiamma moderata per 30 minuti circa aggiungendo del brodo vegetale qualora la pietanza risultasse troppo asciutta.

Quando le seppie risulteranno morbide aggiustate di sale.

Nel caso in cui il piatto rimanesse un po' troppo liquido aggiustate la densità con un cucchiaino di fecola sciolto in acqua tiepida.

Filippo Camiciottoli

nido d'infanzia Catia Franci



# Coniglio ripieno del Rapapatata

Pulire le verdure (carote, zucchine, porro, sedano) e tagliarle a bastoncini sottili, farle saltare molto velocemente in padella calda con un filo di olio e sale (possibilmente tutte separate perché hanno tempi di cottura diversi), metterle da parte in un recipiente. Regolare di sale e aggiungere lo zafferano.

Prendere il coniglio controllare che non ci siano ossa residue distenderlo su un tagliere con della carta forno bagnata e strizzata sotto, adagiare un altro foglio di carta forno sopra e battere delicatamente col batticarne per appiattirlo. Salare leggermente il coniglio e distendere nella parte centrale nel senso della lunghezza il composto di verdure, spolverare con il parmigiano e semi di finocchio. Arrotolare aiutandosi con la carta forno in modo molto stretto e chiudere le estremità con dello spago da cucina.

Cuocere in forno già caldo a 250° per circa 40-45 minuti girandolo di tanto in tanto.

Farlo freddare, togliere la carta forno e tagliarlo a fette spesse.

Accompagnarlo con una salsa fatta con il fondo di cottura che il coniglio avrà rilasciato, legare con un po' di fecola di patate su fuoco dolce, aggiungere brodo vegetale fino alla consistenza desiderata e regolare di sale, passare al colino fine e servire.

Leonardo Daini

nido d'infanzia Rapapatata

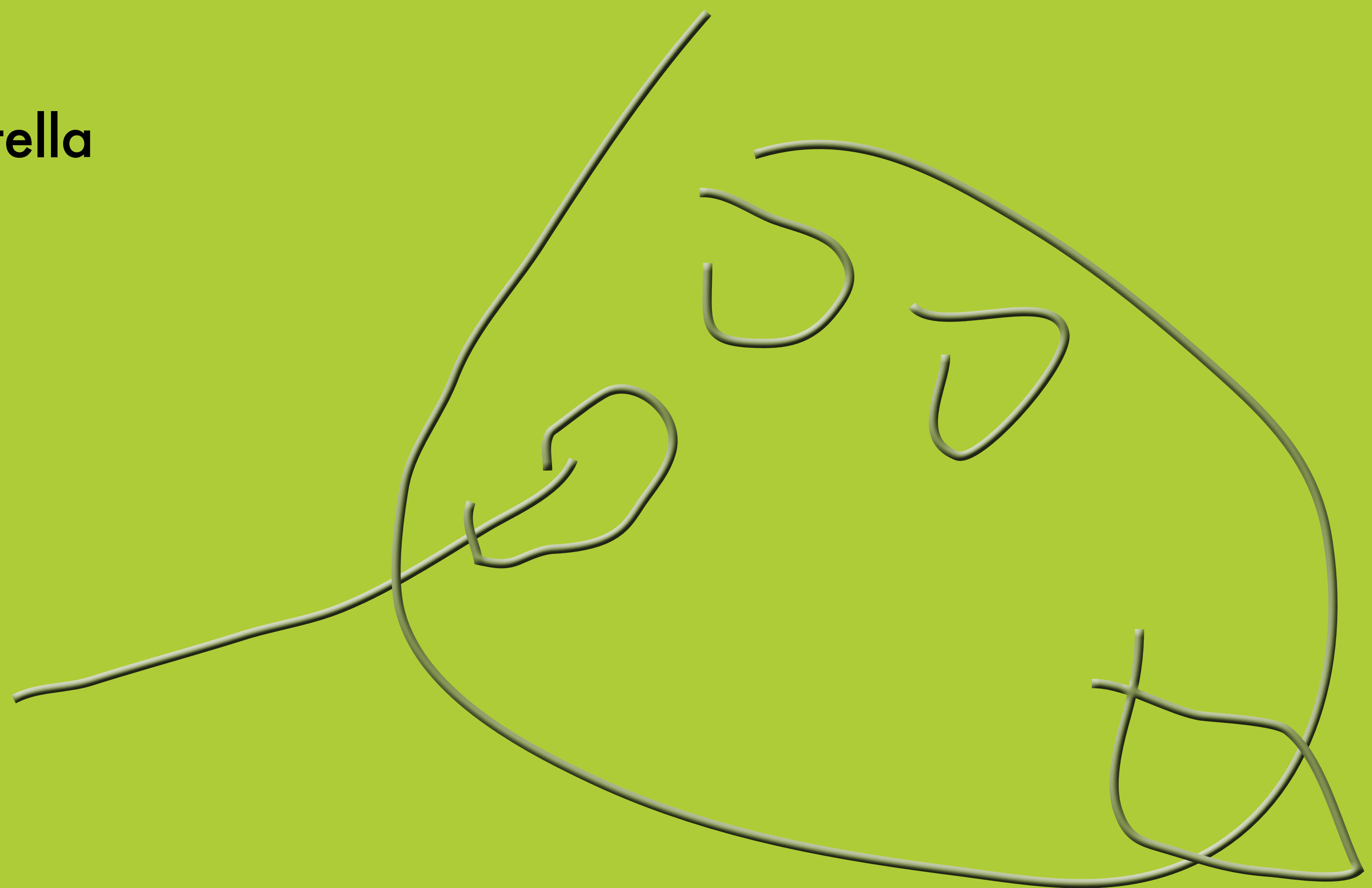
# Petto di pollo al limone

Lavare il petto di pollo, pulirlo dagli scarti e tagliarlo a bocconcini di 1,5-2 cm di lato. Mettere la farina in un vassoio con gli aromi tritati a piacere e il sale, unire i bocconcini di pollo, infarinarli e setacciarli con un setaccio.

La carne si può cuocere sia in padella che in forno con poco olio bagnando a metà cottura con il succo di limone allungato con acqua, insieme alla farina presente sul pollo si formerà una salsina densa che piace molto alle bambine e ai bambini con il pane.

Alessio Tagliaferri

nido d'infanzia Erbastella





# Polpettine di pesce

Bollire separatamente patate e pesce - merluzzo o platessa - in acqua salata, quando saranno cotti scolarli, lasciarli freddare e unire il tutto aggiungere un paio di cucchiari di parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato e formare le polpettine con pangrattato.

Mettere in forno in una teglia con un po' d'olio per venti minuti, girarle di tanto in tanto e servire.

Daniela Martini

nido d'infanzia Gallo Cristallo





## Arista all'arancia

Spremere le arance e versare il succo in una scodella con alloro, rosmarino, salvia, aglio. Salare il pezzo di arista massaggiandolo bene, immergerlo e lasciarlo un po' nel succo per insaporire.

Mettere olio e burro in un tegame e far rosolare la carne girandola spesso aggiungere anche tutti gli aromi. Portare a cottura sfumando con il succo d'arancia e se fosse insufficiente aggiungere dell'acqua.

Affettare l'arista, disporla su un vassoio da portata e irrorare con la riduzione d'arancia ben calda filtrata con il colino (se troppo liquida addensare con la farina).

Guarnire con fette d'arancia.

Claudia Sesoldi

nido d'infanzia Palla Pillotta



# Cernia all'acqua pazza

Disporre i filetti di cernia leggermente infarinati nella teglia con un goccio d'olio, cospargere con un composto di pomodorini rossi cubettati, capperi e olive verdi tritate, prezzemolo e a piacere aglio e sale q.b. e ungerli con un filo d'olio.

Passarli in forno per mezz'ora a 180°.

Elisabetta Bartolozzi

nido d'infanzia Cucù



# Polpette di mare

Tritare la cipolla e il porro, soffriggerli in un po' d'olio, dopo qualche minuto aggiungere l'aglio e far rosolare per altri 20 minuti, aggiungendo acqua al bisogno.

Mescolare energicamente tutti gli ingredienti (patate bollite e passate, polpa di pesce bollita - cernia, palombo, seppie - mollica di pane bagnata e strizzata, sale aromatico, origano, scorza di limone, curry, noce moscata, capperi) e formare delle polpette.

Passarle nel pangrattato, ungere una teglia con olio e infornare per 20 minuti a circa 200°.

Possono essere servite da sole o con una salsa di pomodoro o piselli.

Duccio Bagnoli

nido d'infanzia Melograno



# Schiacciata senza glutine

## **Base:**

150 gr di acqua tiepida;

150 gr farina senza glutine (a scelta tra le diverse marche in commercio: Shar, Fior di loto, PizzaMi...);

3 gr lievito di birra.

Unire farina, acqua e lievito mescolando con un cucchiaino. Riporre in frigo per 24 ore.

## **Focaccia:**

300 gr di base (il composto preparato il giorno prima);

300 gr farina senza glutine;

190 gr di acqua;

15 gr olio;

un pizzico di sale;

9 gr di lievito.

Aggiungere tutti gli ingredienti alla base, mescolare rapidamente e lavorare l'impasto finché non diventerà liscio e lasciar lievitare per 30 minuti.

Stendere a mano in una teglia unta d'olio, lasciar riposare ancora per circa un'ora e cuocere a 250° per circa 15 minuti.

N.B. L'impasto può risultare morbido e colloso; per lavorarlo al meglio si possono usare due fogli di carta da forno unti, da posizionare sopra e sotto il composto.

Duccio Bagnoli

nido d'infanzia Melograno

# Zucchine al forno

Tagliare a bastoncino le zucchine.

Lavarle e asciugarle, aggiungere pangrattato e due o tre cucchiari di parmigiano grattugiato.

Cuocere in forno 15 minuti con un filo d'olio.

Daniela Martini

nido d'infanzia Gallo Cristallo





# Zucca gratinata

Pulire le zucche dalla buccia e toglierne i semi, facendo attenzione se la stessa dovesse risultare molto dura.

Tagliare a metà e poi ancora a fette di circa 1 cm.

In una teglia condire con olio, sale, noce moscata e rosmarino.

Cuocere in forno finchè la zucca risulti cotta dentro e gratinata fuori.

Matteo Berti

nido d'infanzia Pollicino





## Melanzane al cartoccio

Lavare le melanzane, asciugare, togliere la parte verde e bucherellare.  
Rivestire con carta stagnola ogni melanzana e cuocere in forno a 180° sino a quando risulteranno morbide. Far intiepidire, sbucciare delicatamente e tagliare tante listarelle per la lunghezza disponendole man mano nel vassoio.  
Condire con olio e un trito di prezzemolo aglio capperi e origano.  
Infine cospargere con una dadolata di pomodoro fresco condito.

Claudia Sesoldi

nido d'infanzia Palla Pillotta





# Involtini di zucchine gratinati

Preparare un mix aromatico con pane raffermo frullato (senza la crosta), parmigiano, pan grattato e prezzemolo tritato.

Lavare e spuntare le zucchine, tagliarle molto sottili nel senso della lunghezza, passarle nel mix aromatico e arrotolarle.

Disporre in pirofila da forno molto vicine fra loro, spolverizzare con il trito avanzato e irrorare con olio. Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, devono essere dorate.

Claudia Sesoldi

nido d'infanzia Palla Pillotta





## Pomodori gratinati

Tagliare a metà i pomodori e mettere l'interno della loro polpa su di una teglia da forno con sale ed olio.

Adagiare sopra i pomodori tagliati e farcirli con il ripieno composto da aglio e prezzemolo tritati finemente, parmigiano e pangrattato, meglio se fatto da pane raffermo e non quello già pronto che è più secco.

Pigiare con le mani la farcia sui pomodori, cospargere di olio e mettere a gratinare in forno ben caldo (210°) per 20 minuti.

Servire subito.

Simone Brunetti

nido d'infanzia Il Giardino incantato





DOLCI



# Torta soffice allo yogurt

Separare tre uova e montare le chiare a neve, sbattere i tuorli con lo zucchero (250 gr), unire lo yogurt (3 yogurt alla fragola o albicocca) e poi l'olio a filo.

Unire al composto 350 gr di farina e il lievito (una bustina) setacciati, amalgamare poi le chiare montate a neve e mettere il composto in una teglia. Cuocere a 180° per 40 minuti.

Alessio Tagliaferri

nido d'infanzia Erbastella





# Strudel con base per crostate

## Impasto per la frolla leggera

Mescolare nell'ordine:

125 g. di zucchero

1 uovo

75 g. di burro o di olio di oliva

75 g. di yogurt naturale

300 g. di farina

mezza bustina di lievito

Con l'impasto della frolla fare un rettangolo su carta forno, bucherellare il fondo con una forchetta e cospargere con pangrattato o biscotti maria sbriciolati.

Preparata la base distendere due mele tagliate a fettine lasciate a macerare nel succo di limone, uvetta e una spolverata di cannella.

Ripiegare su se stessa la pasta chiudendo bene i lati.

Fare delle incisioni sulla superficie e cuocere in forno già caldo a 180° per trenta minuti.

Elisabetta Bartolozzi

nido d'infanzia Cucù



## Treccia briosciata

Sciogliere il lievito nel latte tiepido (125 ml) con un cucchiaino di zucchero (50 gr). Impastare a mano tutti gli ingredienti (300 gr di farina, 1 uovo, 30 gr di burro) fino ad ottenere un impasto liscio, morbido e omogeneo. Far lievitare in una ciotola e quando ha raddoppiato il volume, trasferire sul tavolo e stendere la pasta formando un rettangolo.

Spalmare la farcitura (marmellata o semplicemente zucchero semolato burro e cannella), arrotolare e con un coltello tagliare il rotolo nel senso della lunghezza. Intrecciare tenendo sopra la parte con il taglio, unire le estremità, disporre sulla placca del forno lasciandola lievitare ancora. Infornare a 180° per 25 minuti circa.

Claudia Sesoldi

nido d'infanzia Palla Pillotta



# Torta di banane

120 gr burro;  
200 gr zucchero;  
2 uova;  
4 o 5 banane mature;  
200 gr farina;  
un pizzico di sale;  
cannella;  
1/2 bustina di lievito per dolci.

Montare il burro con lo zucchero, poi incorporare le uova una alla volta. Schiacciare le banane con una forchetta ed aggiungerle al composto. Infine unire la farina e i restanti ingredienti, imburrare e infarinare una tortiera o uno stampo da plumcake, riempirlo e infornare a 180° per 40 minuti.

Duccio Bagnoli

nido d'infanzia Melograno

maggio 2018

