

Menù mensile per organizzare i pranzi in ufficio

31 idee per organizzare la pausa pranzo in ufficio, riempire la propria schiscetta di cibi sani e cucinare in modo organizzato.



Ogni ricetta può diventare vegana e vegetariana sostituendo i derivati animali con quelli vegetali o con i legumi.

Per ciascun piatto ho incluso due righe di spiegazione con la ricetta, facilissima. In fondo al PDF ho invece riportato la lista dei piatti senza ricetta, per chi vuole stamparla velocemente e appenderla sul frigo.

1. **Pasta alla crema di piselli:**

facciamo bollire i piselli nella stessa pentola dove poi cuoceremo la pasta; teniamone alcuni da parte e frulliamo il resto con olio, sale, formaggio grattugiato; condiamo la pasta con la crema di piselli e i piselli interi;

2. **Crema di zucca arrosto, crostini e robiola:**

puliamo la zucca e cuociamola in forno con sale, pepe e olio finché è ben dorata; frulliamo la zucca con poco olio, sale, brodo vegetale, fino ad ottenere la consistenza desiderata; serviamo la crema con crostini di pane e quenelle di robiola fresca;

3. **Frittata mista, panino:**
sbattiamo 3 uova a persona, aggiungiamo sale, pepe, formaggio grattugiato, un cucchiaino di pangrattato e uno di olio e verdure miste (piselli, carote e zucchine julienne, spinaci strizzati, punte di asparagi...) cuociamo in forno a 180 gradi per 20 minuti; serviamo la frittata in un bel panino con maionese, lattuga e pomodoro;
4. **Pomodori ripieni di couscous e tonno:**
cuociamo il couscous, togliamo la polpa dai pomodori e uniamola al couscous, aggiungendo anche il tonno sgocciolato e abbondante basilico fresco; facciamo gratinare in forno;
5. **Cotoletta di pollo, cavolfiore gratinato e fagiolini:**
impaniamo la cotoletta e friggiamola; puliamo il cavolfiore e dividiamolo a cimette; mettiamolo in forno condito bene con olio, sale, pepe, pangrattato e cuociamolo dapprima coperto con un foglio di alluminio, poi scoperto; serviamo la cotoletta con fagiolini al vapore e cavolfiore;
6. **Polpette al sugo con spaghetti e carote:**
[prepariamo le polpette](#) e mettiamo a bollire la salsa di pomodoro con le carote tagliate a dadini piccoli; mettiamo le polpette nel sugo, per finire la cottura; cuociamo gli spaghetti e condiamoli con il sugo di carote e mettiamo sopra le polpette;
7. **Insalata di pollo e patate, finocchi in insalata:**
cuociamo il pollo nella sua acqua secondo i tempi di cottura; cuociamo le patate al vapore; uniamo gli ingredienti e condiamo con sale, pepe, limone e prezzemolo e serviamo insieme a un'insalata di finocchi all'aceto balsamico;
8. **Pasta con crema di peperoni e gamberetti:**
cuociamo i peperoni in forno, eliminiamo la pelle e frulliamoli con olio, pepe, sale ed eventualmente poca acqua della pasta; scoliamo la pasta e facciamola saltare in padella con la crema di peperoni e i gamberetti, finché i gamberetti sono cotti;
9. **Filetto di maiale ai ferri con taccole e patate:**
spennelliamo la carne con olio e sale prima di cuocerla alla griglia e serviamola con taccole cotte al vapore e condite con pomodorini, sale e olio; aggiungiamo una patata al cartoccio condita con sale e olio;
10. **Tonno fresco con zucchine, pomodorini e olive, panino:**
tagliamo le zucchine a julienne e ripassiamole in padella con pomodorini, olio, sale; aggiungiamo il tonno fresco e cuociamolo 3 minuti per lato, e completiamo con le olive;
11. **Insalata di pollo con carciofini, grana e arancia:**
facciamo bollire il pollo in acqua con sedano e carota, sfilacciamolo una volta freddo; in un contenitore mescoliamo pollo sfilacciato, carciofini sottolio, petali di grana e condiamo con olio, sale e succo di arancia;
12. **Sfoglia di mozzarella con pomodorini, valeriana, grana e crostini:**
stendiamo la sfoglia di mozzarella e farciamola con valeriana e pomodorini già conditi; serviamola a rondelle sui crostini di pane;

13. Scaloppine di vitello ai funghi, patate e zucchine al forno:

mentre cuociono le verdure in forno, condite con olio, sale, pepe ed erbe, prepariamo le scaloppine; infariniamo la carne, cuociamola in padella con poco olio, aggiungiamo porcini secchi reidratati e un goccio di vino rosso;

14. Pasta con pesto di zucchine, insalatona mista:

cuociamo le zucchine qualche minuto in padella con la cipolla, poi frulliamole con basilico, olio, grana e pinoli e usiamo la crema per condire la pasta;



15. Pasta peperoni, piselli, pancetta:

in padella facciamo saltare i peperoni con sale, olio e pepe; aggiungiamo la pancetta affumicata e infine i piselli, mantechiamo con acqua della pasta e facciamo saltare la pasta scolata dentro la pentola per qualche minuto;

16. Fusi di pollo con peperoni arrostiti:

tutto in forno, carne e peperoni a pezzettoni, con olio, sale, pepe ed erbe, per 20 minuti a 180 gradi; all'inizio copriamo con alluminio, a 10 minuti dalla fine scopriamo la teglia;

17. Polpettone con spinaci:

prepariamo il polpettone con macinato, un uovo, pane ammollato nel

latte, una patata schiacciata, spezie e sale; serviamolo con spinaci cotti nel burro;

18. Orecchiette con cime di rapa e salsiccia:

lessiamo le cime di rapa, poi spadelliamole con olio, aglio e sale e salsiccia; scoliamo la pasta e facciamola saltare nella padella, aggiungendo poco pecorino;

19. Maccheroncini con crema ceci e rosmarino:

scoliamo i ceci e frulliamoli con olio, poca acqua della pasta e aggiustiamo di sale e pepe; facciamo scaldare la crema di ceci in padella con il rosmarino e aggiungiamo la pasta scolata;

20. Tagliatelle al ragù di lenticchie e carote:

tagliamo molto sottilmente le carote e mettiamole in pentola a soffriggere con cipolla e lenticchie ben scolate; aggiungiamo la salsa di pomodoro e l'acqua e portiamo a cottura, poi condiamo la pasta;

21. Quiche con patate, prosciutto cotto e toma:

cuociamo le patate al vapore e tagliamole a fettine, condendole con il sale; disponiamo patate, prosciutto e toma a strati sopra una base di pasta brisee; sbattiamo panna da cucina, un uovo, sale, pepe e parmigiano e versiamo il composto sulla torta salata; in forno a 180 gradi per 20 minuti circa;

22. Paccheri alla mediterranea con tonno fresco e zucchine:

facciamo saltare in padella 3-4 acciughe con pomodori secchi e capperi tritati, aggiungiamo il tonno fresco a dadini, le zucchine a julienne e usiamo per condire la pasta;

23. Petto di pollo alla pizzaiola con patate e zucchine:

in una padella versiamo la salsa di pomodoro, l'olio, il sale e l'origano; aggiungiamo i petti di pollo e cuociamoli da ambo i lati; infine aggiungiamo una fettina di mozzarella da far sciogliere; serviamo con patate e zucchine cotte in forno;

24. Mezze maniche con ricotta e radicchio:

facciamo saltare il radicchio in padella con olio e aglio; scoliamo la pasta, condiamola con burro e ricotta, aggiungiamo il radicchio;

25. Insalata di asparagi, pomodorini e uovo sodo:

cuociamo al vapore gli asparagi e tagliamoli a pezzetti; mettiamoli in una ciotola con due uova sode a pezzetti, pomodorini, prezzemolo, olio, sale e aceto di mele;

26. Polenta abbrustolita con gorgonzola e verdure al forno:

tagliamo la polenta pronta a fette, mettiamo in forno con burro, sale e pepe e facciamo abbrustolire bene; aggiungiamo il gorgonzola in uscita e serviamo con verdure gratinate al forno;

27. Zucca, salsiccia e patate:

mettiamo in una teglia da forno la zucca a tocchetti, le patate, la salsiccia, erbe a piacere, sale, pepe e olio; copriamo con l'alluminio e cuociamo coperto per circa 15 minuti a 180 gradi, poi altri 10 minuti senza alluminio;

28. Zucchine e peperoni ripieni:

sbollentiamo le zucchine, togliamo la polpa e strizziamola; frulliamo la polpa con ricotta (o tonno, o macinato), un uovo, pangrattato, sale, pepe, erbe e farciamo peperoni e zucchine; cuociamo in forno a 180 gradi per circa 20 minuti;

29. Gattò di patate, con zucchine e stracchino:

Cuociamo le patate al vapore, poi schiacciamole e condiamo con olio, sale, pepe, formaggio grattugiato; facciamo uno strato di patate in teglia, aggiungiamo le zucchine tritate e strizzate, a crudo, e lo stracchino; ricopriamo con le altre patate e cuociamo in forno a 180 gradi per 25 minuti circa;

30. Panini di polenta abbrustolita con speck e brie e gambi di bietola al forno:

tagliamo la polenta a fettine, farciamola a due a due con speck e brie e mettiamo in forno a far scaldare per qualche minuto; puliamo le bietole, prendiamo i gambi, impaniamoli nell'uovo e nel pangrattato e cuociamoli in forno con un filo di olio, girandoli una volta, per circa 20 minuti;

31. Moscardini in umido con patate e pomodorini:

sbollentiamo i moscardini in acqua salata, scoliamoli, poi mettiamoli in padella con olio, sale, uno spicchio di aglio, prezzemolo e pomodorini tagliati a metà, finché sono teneri.



Di seguito la sola lista con i suggerimenti di menù mensile per pranzare in ufficio, se non vi servono le ricette:

1. Pasta alla crema di piselli,
2. Crema di zucca arrosto, crostini e robiola;
3. Frittata mista, panino;
4. Pomodori ripieni di couscous e tonno;
5. Cotoletta di pollo, cavolfiore gratinato e fagiolini;
6. Polpette al sugo con spaghetti e carote;
7. Insalata di polpo e patate, finocchi in insalata;
8. Pasta con crema di peperoni e gamberetti;
9. Filetto di maiale ai ferri con taccole e patate;
10. Tonno fresco con zucchine, pomodorini e olive, panino;
11. Insalata di pollo con carciofini, grana e arancia;
12. Sfoglia di mozzarella con pomodorini, valeriana, grana e crostini;
13. Scaloppine di vitello ai funghi, patate e zucchine al forno;
14. Pasta con pesto di zucchine, insalatona mista;
15. Pasta peperoni, piselli, pancetta;
16. Fusi di pollo con peperoni arrostiti;
17. Polpettone con spinaci;
18. Orecchiette con cime di rapa e salsiccia;
19. Maccheroncini con crema ceci e rosmarino;
20. Tagliatelle al ragù di lenticchie e carote;
21. Quiche con patate, prosciutto cotto e toma;
22. Paccheri alla mediterranea con tonno fresco e zucchine;
23. Petto di pollo alla pizzaiola con patate e zucchine;
24. Mezze maniche con ricotta e radicchio;
25. Insalata di asparagi, pomodorini e uovo sodo;
26. Polenta abbrustolita con gorgonzola e verdure al forno;
27. Zucca, salsiccia e patate;
28. Zucchine e peperoni ripieni;
29. Gattò di patate, con zucchine e stracchino;
30. Panini di polenta abbrustolita con speck e brie e gambi di bietola al forno;
31. Moscardini in umido con patate e pomodorini.