

Scuola dell'infanzia San Pio X
Nido integrato il Boschetto
Via Biondella 9
Verona

RICETTARIO

La pasta

PASTA AL POMODORO

Disporre in una pentola le verdure tritate (sedano, carota, cipolla). Unire la passata di pomodoro, un po' di sale. Al termine della cottura aggiungere olio extra vergine d'oliva e basilico fresco.

Cuocere la pasta, a cottura ultimata aggiungere il sugo di pomodoro e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

PASTA ALLA PIZZAIOLA

Disporre in una pentola le verdure tritate (sedano, carota, cipolla). Unire la passata di pomodoro, origano e un pizzico di sale. Cuocere la pasta, a cottura ultimata aggiungere il sugo di pomodoro e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

PASTA AL BASILICO

Cuocere la pasta, a cottura ultimata aggiungere olio, basilico tritato fresco e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

PASTA OLIO E PARMIGIANO

Cuocere la pasta, a cottura ultimata condire con olio e.v. d'oliva e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

PASTA AI PISELLI

Disporre i piselli in una teglia con la cipolla tritata finemente, un po' d'acqua, un pizzico di sale. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato e l'olio e.v.d'oliva.

Cuocere la pasta e condire con i piselli e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

PASTA AL PESTO

Cuocere la pasta, a cottura ultimata condire con un trito di basilico fresco, olio d'oliva, pinoli e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano e i pinoli

GNOCCHI AL POMODORO

Cuocere gli gnocchi surgelati (acqua, fiocchi di patate, farina di frumento) e condire con sugo di pomodoro. Aggiungere il parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con pasta al pomodoro o olio extra vergine d'oliva senza parmigiano

TORTELLINI BURRO E SALVIA

Cuocere i tortellini (ingredienti della pasta : semola di grano duro, farina di grano tenero tipo 0, uova. Ingredienti del ripieno: carne suina, bovina, mortadella, prosciutto crudo formaggio grana padano, pan grattato, sale, piante aromatiche, spezie, aromi.

A cottura ultimata condire con il burro sciolto lentamente in un tegame assieme alla salvia.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con pasta al pomodoro o all'olio extra vergine d'oliva.

I Risotti

RISO E ZUCCHINE

In una pentola disporre la cipolla tritata con le zucchine tagliate a pezzetti. Far stufare con un po' di brodo vegetale, passare con il passaverdura. A metà cottura del riso unire la purea precedentemente preparata aggiungendo il brodo vegetale (acqua, sedano, cipolla, carota). Amalgamare con una noce di burro e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: escludere il parmigiano e il burro, sostituire con olio extra vergine d'oliva

RISO CON LA ZUCCA

In una pentola disporre la cipolla tritata finemente con la zucca tagliata a pezzi. Far stufare con un po' di brodo vegetale, passare con il passaverdura. A metà cottura del riso unire la purea precedentemente preparata aggiungendo il brodo vegetale (acqua, sedano, cipolla, carota). A fine cottura amalgamare con una noce di burro e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: escludere il parmigiano e il burro, sostituire con olio extra vergine d'oliva

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale (acqua, cipolla, sedano, carota). Passare il tutto a setaccio. Tostare ed unire il riso, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale.

A cottura ultimata condire con una noce di burro e il parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: escludere il parmigiano e il burro, sostituire con olio extra vergine d'oliva

RISO AL RAGU' BIANCO DI MAIALE

In una teglia disporre le verdure tritate (carota, sedano, cipolla), olio e.v. d'oliva, aggiungere la carne di maiale tritata, e il sale. Cuocere per 1 ora e 30 minuti. Lesare il riso e a cottura ultimata unire il ragu' e il parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Le minestre, i passati, le creme

MINESTRA IN BRODO

Cuocere la carne di manzo in acqua con cipolla, sedano, carota, sale. Sgrassare il brodo. A cottura ultimata aggiungere la pastina di semola e parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

MINESTRA DI VERDURA

Versare le verdure miste di stagione tagliate a tocchetti in acqua fredda leggermente salata, a cottura ultimata passarle al passaverdura, rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina di semola e continuare la cottura. A fuoco spento condire parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

VELLUTATA DI PATATE E CECI

Cuocere in acqua fredda salata le verdure: patate e ceci (dopo averli ammollati in acqua). A cottura ultimata passarle al passaverdura. Aggiungere la pastina di semola, un filo d'olio e.v. d'oliva e aggiungere il parmigiano grattugiato.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

VELLUTATA DI ZUCCHINE E PATATE

Cuocere in acqua fredda le verdure: zucchine e patate. Aggiungere il dado vegetale (senza glutammato). A cottura ultimata passarle al passaverdura. Aggiungere la pastina di semola, un filo d'olio e.v. d'oliva e aggiungere il parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

VELLUTATA DI CAROTE E PATATE

Cuocere in acqua fredda le verdure: carote e patate. Aggiungere il dado vegetale (senza glutammato). A cottura ultimata passarle al passaverdura. Aggiungere la pastina di semola, un filo d'olio e.v. d'oliva e aggiungere il parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano.

VELLUTATA DI SEDANO E PATATE

Cuocere in acqua fredda le verdure: sedano e patate. Aggiungere il dado vegetale (senza glutammato). A cottura ultimata passarle al passaverdura. Aggiungere la pastina di semola, un filo d'olio e.v. d'oliva e aggiungere il parmigiano grattugiato.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

MINESTRA DI RISO E BISI

Lavare, tagliare e stufare in poco brodo vegetale cipolla, carota e sedano: aggiungere i piselli scongelati. Mondare il riso e unirlo ai piselli, aggiungendo brodo vegetale; a cottura ultimata, condire con un filo di olio extra vergine di oliva e parmigiano grattugiato.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

La verdura

PISELLI AL TEGAME

Disporre i piselli in una teglia con cipolla, acqua, sale. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, e l'olio extra vergine d'oliva.

PURE' DI PATATE

Lessare le patate, passarle al passaverdura e amalgamarle con il latte, salare e far addensare. Condire con una noce di burro e aggiungere un po' di parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con patate lessate condite con olio extra vergine d'oliva.

PEARA'

Acqua, pane grattugiato, olio e.v. d'oliva. A fine cottura un po' di parmigiano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con verdura di stagione.

POLENTA

Far bollire con l'acqua il sale, versare a pioggia la farina di mais, fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 1 ora.

PATATE LESSE

Lessare le patate in acqua salata. Preparare il trito con prezzemolo. Servire le patate tagliate a pezzetti con olio extra vergine d'oliva e prezzemolo.

FINOCCHIO GRATINATO

Lessare il finocchio, infarinarlo, disporlo in una teglia con un filo d'olio e. v. di oliva e infornare fino a doratura.

SPINACI

Dopo aver bollito gli spinaci freschi, farli insaporire in una teglia con un po' d'olio e.v. d'oliva.

FAGIOLINI LESSATI

Lavare i fagiolini in acqua fredda. Lessare in poca acqua salata, scolare e condire con olio e.v d'oliva.

Il pesce

POLPETTE DI PESCE

Cuocere le patate, lessare il pesce (merluzzo) con le verdure tritate (carota, sedano, cipolla), unire le patate schiacciate, il pesce e impastare con il latte e il formaggio grana, formare le polpette e infornare.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: Filetto di nasello con limone e prezzemolo

BASTONCINI DI PESCE SURGELATI

Merluzzo, pangrattato, olio vegetale, farina di frumento, amido di patate, sale.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con merluzzo al vapore

FILETTI DI MERLUZZO AL VAPORE

Mettere dell'acqua in una casseruola, portarla a ebollizione e appoggiarvi e appoggiandovi sopra un colino, facendo attenzione che non tocchi l'acqua, con dentro il pesce: Coprire e cuocere per 20 minuti circa. Prima di servire condire con un filo di olio extra vergine di oliva, prezzemolo tritato e succo di limone.

FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO

Mettere in una casseruola la passata di pomodoro, aggiungere i filetti di merluzzo, un po' di brodo vegetale. Coprire e cuocere per 30 minuti circa. Prima di servire condire con un filo di olio extra vergine di oliva, prezzemolo tritato.

La carne

COTOLETTA DI POLLO

Impanare i petti di pollo con pane grattugiato, un pizzico di sale, olio d'oliva e un trito d'aromi. Disporli in una teglia unta d'olio e cuocere in forno fino a doratura.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con svizzera di vitello/manzo

BOLLITO DI MANZO

Mondare, sbucciare e lavare le verdure intere (carota, sedano e cipolla) Cuocerle insieme alla carne di manzo per circa un'ora e mezza. Dopo la bollitura, eliminare la carne e la verdura e sgrassare il brodo.

SPEZZATINO DI MANZO

Cipolla, carota e sedano stufati in acqua, aggiungere la carne di manzo a pezzetti, i pelati e il sale. A cottura ultimata aggiungere un po' d'olio d'oliva.

BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE

Salare e infarinare i petti di pollo, dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno, aggiungere il succo di limone e il prezzemolo tritato. Infornare fino a doratura.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con Seitan alla pistra

SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE

Salare e infarinare i petti di pollo, dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno unta leggermente con un filo d'olio extravergine di oliva, salare ed irrorare con il succo di limone. Cuocere in forno caldo a 150° per circa 15-20 minuti. Servire dopo aver aggiunto prezzemolo tritato.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con fagioli, ceci o TOFU

ARROSTO DI TACCHINO

Disporre in una pentola i rotoli di tacchino con un filo d'olio e.v. d'oliva, cipolla tritata finemente, sale, rosmarino, un po' d'acqua. A fine cottura si tagliano a fette e si passano in forno per circa 30'.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con svizzera di vitello/manzo

LONZA DI MAIALE AL FORNO

Disporre in una pentola la lonza di maiale con un filo d'olio e. v. d'oliva, cipolla tritata finemente, sale, rosmarino, un po' d'acqua. A fine cottura si taglia a fette e si passa in forno.

POLPETTINE DI CARNE

Formare delle polpettine composte di carne di vitellone e prosciutto cotto, latte, uova e pangrattato.

Disporle in una padella con un cucchiaino d'olio e.v. d'oliva e la passata di pomodoro. Portare a cottura.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con svizzera di vitello/manzo

SVIZZERE DI VITELLO

Disporre in una teglia da forno unta d'olio le svizzere di vitello e far cuocere fino a doratura, aggiungere un po' di sale.

Le uova

UOVA SODE

Immergere le uova sode nell'acqua bollente per 8/10 minuti. Sbucciarle, tagliarle a metà, condire con un filo d'olio e.v. d'oliva e sale.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con TOFU a dadini

FRITTATA AL FORNO

Sbattere le uova con il sale, aggiungere latte, pane grattugiato e formaggio grana.

Oliare una placca da forno e infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con fagioli o ceci

Piatti unici

INSALATA DI RISO

Lessare il riso in acqua salata, scolare e raffreddare. Condire con olio d'oliva, aggiungere prosciutto cotto tagliato a cubetti, piselli e parmigiano grattugiato.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

PIZZA MARGHERITA

Base per pizza precotta dal fornaio. Aggiungere i pomodori pelati, la mozzarella e un pizzico d'origano.

Modifica per diete speciali

Esclusione di uova, latte e derivati: escludere la mozzarella