

LE RICETTE DEL SCUOLA DELL'INFANZIA DON DOMENICO GIAROLO - MONTEBELLO VICENTINO

1. PIATTO UNICO

1.1 Lasagne al ragù con pasta all'uovo	1
1.2 Pasta al ragù di manzo	2
1.3 Pasta e ceci	3
1.4 Pasta e fagioli	4
1.5 Pizza Margherita	5
1.6 Pizza Margherita	6
1.7 Riso con piselli	7
1.8 Riso con spadellata di carne e verdure	8
1.9 Spezzatino di manzo con polenta e patate	9

2. PRIMI PIATTI

2.1 Crema di carote con orzo	10
2.2 Crema di patate e zucca con crostini	11
2.3 Gnocchi alla romana	12
2.4 Passato di verdure invernali con pastina	13
2.5 Pasta al burro e salvia	14
2.6 Pasta al pesto	15
2.7 Pasta al pomodoro	16
2.8 Pasta al pomodoro	17
2.9 Pasta all'ortolana	18
2.10 Pasta con broccoli	19
2.11 Pastina in brodo vegetale	20
2.12 Riso al pomodoro	21
2.13 Riso e latte	22
2.14 Risotto alla parmigiana	23
2.15 Risotto alla zucca	24
2.16 Vellutata di patate e porri con pastina	25

3. SECONDI PIATTI

3.1 Asiago	26
3.2 Bocconcini di pollo	27
3.3 Burger di lenticchie e verdure	28
3.4 Crocchette di merluzzo gratinate al forno	29
3.5 Filetti di merluzzo al forno	30
3.6 Filetti di merluzzo al forno	31
3.7 Frittata	32
3.8 Frittata	33
3.9 Petto di pollo alla salvia	34
3.10 Polpette di legumi	35
3.11 Polpette di legumi	36
3.12 Stracchino	37
3.13 Uova sode	38


4. CONTORNI

4.1 Cappuccio	39
4.2 Carote	40

4.3 Fagiolini cotti all'olio	41
4.4 Insalata	42
4.5 Insalata	43
4.6 Patate al forno	44
4.7 Spinaci cotti all'olio	45
4.8 Spinaci cotti all'olio	46
4.9 Spinaci saltati	47
4.10 Verdure invernali cotte	48
4.11 Verdure invernali cotte	49
4.12 Zucchine	50
4.13 Zucchine	51
4.14 Zucchine gratinate	52
5. FRUTTA	
5.1 Frutta fresca invernale	53
6. PANE E PRODOTTI DA FORNO	
6.1 Pane	54
6.2 Pane	55
7. YOGURT	
7.1 Yogurt alla frutta	56

Lasagne al ragù con pasta all'uovo

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pomodoro Pelati: 50 g
- Pasta all'**uovo** - Sfoglia (Semola di **grano** duro, **uova** [**Lisozima da uovo**]): 40 g
- Besciamella (**Latte** parz. scremato, Burro (**latte**), Farina di frumento (**grano**), Sale iodato): 40 g
- Bovino adulto Noce refrigerata: 20 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 5 g 
- Cipolla Bianca: 3 g
- Carota fresca: 3 g

Quantità netta a crudo: 176 g

Preparazione

Pulire tritare le verdure e stufarle con brodo vegetale. Sgrassare, tagliare e tritare la carne, aggiungerla alle verdure e salare con sale aromatizzato. Quando la carne si è rosolata aggiungere i pelati frullati. A cottura ultimata condire con l'olio extravergine d'oliva.

A parte preparare la besciamella: stemperare la farina a freddo con un po' di latte fino ad ottenere una crema omogenea; fare bollire il rimanente latte con il sale, aggiungere il composto avendo cura di cuocere mescolando per almeno cinque minuti. A fine cottura togliere dal fuoco la besciamella così preparata, aggiungere il burro e unirla al ragù di carne.


Preparare la teglia del pasticcio alternando uno strato di lasagne ad uno strato di sugo, spolverizzando con grana. Infornare a 180°C per circa 30 minuti.

Contenuti/Allergeni



Pasta al ragù di manzo

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Pomodoro Pelati: 60 g
- Bovino adulto Noce refrigerata: 30 g
- Carota fresca: 7 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Cipolla Bianca: 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Rosmarino: 0.1 g
- Salvia fresca: 0.1 g

Quantità netta a crudo: 168.5 g

Preparazione


Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote, aggiungere salvia e rosmarino lavati e tritati e stufare con acqua o brodo vegetale. Sgrassare, tagliare e tritare la carne, aggiungerla alle verdure e salare. Quando la carne si è rosolata, aggiungere i pomodori pelati frullati. A cottura ultimata condire con olio extravergine di oliva. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con il ragù di manzo ed il grana grattugiato.

Contenuti/Allergeni



Pasta e ceci

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Ceci secchi: 30 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 5 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Rosmarino: 0.1 g
- Alloro secco: 0.1 g
- Aglio fresco: 0 g

Quantità netta a crudo: 100.5 g

Preparazione

Mettere i ceci in ammollo la sera prima. Cuocerli in abbondante acqua con rosmarino, alloro e uno spicchio d'aglio per circa un'ora a fuoco medio-basso, aggiungendo un pizzico di sale solo alla fine per non indurirli. Nel frattempo lessare la pasta, scolarla quindi unirla ai ceci. Se gradito, frullare una parte dei ceci e aggiungere questa crema alla pasta e ceci. Servire con olio EVO a crudo e grana grattugiato.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pasta di semola integrale (NIDO escluso). Fino a 2 anni devono essere utilizzati legumi decorticati o passati.

Contenuti/Allergeni



Pasta e fagioli

Ingredienti per porzione **Infanzia (3-6 anni)**:

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 30 g
- Patata fresca: 30 g
- Fagiolo Borlotti secco: 30 g
- Carota fresca: 25 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 5 g 
- Cipolla Bianca: 3 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 128.3 g

Preparazione

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Mondare, tagliare, lavare le verdure e le patate. Metterle a cuocere in acqua salata aggiungendo i fagioli quando l'acqua bolle. Cuocere, frullare, successivamente (se gradito, tenere qualche fagiolo intero da parte) unire la pastina e portarla a cottura. Condire con olio extravergine d'oliva e formaggio grana.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pastina integrale (NIDO escluso).
Fino a 2 anni devono essere utilizzati legumi decorticati o passati.

Contenuti/**Allergeni**



Pizza Margherita

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- **Grano** tenero Tipo "0" Farina: 60 g
- Pomodoro Pelati: 40 g
- Mozzarella (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale): 30 g 
- Acqua: 30 g
- Lievito di Birra: 5 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Origano essiccato: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 171.3 g

Preparazione

Sciogliere il lievito nell'acqua calda e aggiungerlo alla farina, impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciar riposare. Distribuire la mozzarella tagliata a dadini e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180°C fino a doratura.

NOTE:

Se si utilizza il prodotto pronto "base pizza", verificare in etichetta presenza allergeni.


In alternativa si può utilizzare farina integrale.

Contenuti/Allergeni



Pizza Margherita

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- **Grano** tenero Tipo "0" Farina: 60 g
- Pomodoro Pelati: 40 g
- Mozzarella (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale): 30 g 
- Acqua: 30 g
- Lievito di Birra: 5 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Origano essiccato: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 171.3 g

Preparazione

Sciogliere il lievito nell'acqua calda e aggiungerlo alla farina, impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciar riposare. Distribuire la mozzarella tagliata a dadini e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180°C fino a doratura.

NOTE:

Se si utilizza il prodotto pronto "base pizza", verificare in etichetta presenza allergeni.


In alternativa si può utilizzare farina integrale.

Contenuti/Allergeni



Riso con piselli

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Riso Arborio: 60 g
- Pisello fresco: 60 g
- Carota fresca: 7 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 5 g 
- Cipolla Bianca: 3 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 140.3 g

Preparazione

Sbucciare, lavare, tritare le cipolle e le carote e farle stufare con acqua. Aggiungere i piselli, salare e portare a cottura. Estrarre circa la metà del sugo, frullarlo ed unire i due composti aggiungendo olio extravergine di oliva a crudo. Nel frattempo lessare il riso in acqua salata, scolarlo e condirlo con il sugo ed il formaggio grana.

NOTE:


Fino a 2 anni devono essere utilizzati legumi decorticati o passati.

Contenuti/Allergeni



Riso con spadellata di carne e verdure

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Riso Arborio: 60 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Pollo Petto intero refrigerato: 10 g
- Maiale Lonza refrigerata: 10 g
- Carota fresca: 10 g
- Zucchina fresca: 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 5 g 
- Cipolla Bianca: 2 g
- Prezzemolo fresco: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 123.3 g

Preparazione

Mondare, lavare e tritare la cipolla, lavare e tagliare a listarelle le carote e le zucchine, cuocere il tutto con il brodo vegetale. Tagliare a bocconcini la carne e stufarla assieme alla rimanente carota e cipolla tritati con il brodo vegetale. A cottura quasi ultimata, assemblare le due preparazioni ottenute aggiungendo le erbe aromatiche tritate (basilico o prezzemolo). Cuocere il riso in abbondante acqua salata; scolare e unire alla spadellata di carne e verdure.

Contenuti/Allergeni



Spezzatino di manzo con polenta e patate **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Patata fresca: 150 g
- Bovino adulto Noce refrigerata: 50 g
- Mais Farina: 30 g
- Pomodoro Pelati: 15 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Carota fresca: 8 g
- Cipolla Bianca: 8 g
- Olio extravergine di Oliva: 7 g
- **Sedano** Verde fresco: 3 g
- Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essicato, Origano essicato): 0.9 g

Quantità netta a crudo: 281.9 g

Preparazione

Per lo spezzatino: mondare le verdure, sbucciarle, lavarle, tritarle e farle appassire con brodo vegetale. Aggiungere la carne tagliata a dadini o macinata (per il nido) e farla rosolare. Unire i pomodori pelati frullati e portare a cottura aggiustando con sale aromatizzato. A fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva crudo e unire il tutto a patate lessate e polenta.


Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Contenuti/**Allergeni**



Crema di carote con orzo

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Patata fresca: 50 g
- Carota fresca: 50 g
- **Orzo** Perlato: 30 g
- Porro: 20 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 158.3 g

Preparazione


Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell'acqua leggermente salata, dopo alcuni minuti aggiungere le patate sbucciate e poi la parte bianca dei porri. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Aggiungere l'orzo lessato a parte e servire con prezzemolo, l'olio EVO ed il grana padano.

Contenuti/Allergeni



Crema di patate e zucca con crostini

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Brodo vegetale (**sedano**): 100 g
- Patata fresca: 50 g
- Zucca: 50 g
- Porro: 15 g
- Crostini di pane (Pane comune o integrale (**grano**), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO): 15 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Prezzemolo fresco: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 239.3 g

Preparazione


Sbucciare la zucca, ridurla a dadi. Dividere i porri a metà, lavarli, eliminare le foglie esterne e tagliarli a striscioline. Pelare le patate e tagliarle a pezzi. Cuocere le verdure nel brodo vegetale per circa un'ora. Salare e passare al mixer avendo cura di mantenere alcuni dadi di zucca e di patate interi. Completare la minestra aggiungendo il prezzemolo, un filo d'olio EVO e il grana grattugiato. Servire con crostini di pane.

Contenuti/Allergeni



Gnocchi alla romana

Ingredienti per porzione **Infanzia (3-6 anni)**:

- Semolino di **grano** duro: 60 g
- **Latte** fresco Parzialmente Scremato: 40 g
- Tuorlo d'**uovo**: 20 g
- Burro (**latte**): 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 128.3 g

Preparazione


Portare ad ebollizione il latte salato, versare a pioggia il semolino, mescolare con cura e far cuocere per una ventina di minuti. Far intiepidire il semolino e aggiungere il tuorlo di uovo sbattuto con metà grana e mescolare vigorosamente. Stendere con una spatola la polentina su una placca unta creando uno spessore di circa un centimetro e tagliare dei dischi con uno stampo. Ungere una teglia e fare degli strati con i dischi di semolino, cospargere con il rimanente grana e dei fiocchetti di burro. Gratinare in forno per circa un quarto d'ora.

Contenuti/Allergeni



Passato di verdure invernali con pastina

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Patata fresca: 40 g
- Pasta di Semola di **grano** duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua): 30 g
- Carota fresca: 15 g
- Zucca: 8 g
- Bieta Costa fresca: 7 g
- Cipolla Bianca: 5 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- **Sedano** Verde fresco: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 

Quantità netta a crudo: 118 g

Preparazione


Sbucciare, lavare e tagliare le verdure. Cuocerle in acqua salata. Frullare o passare le verdure al passaverdura e aggiungere la pastina, portarla a cottura e servire con grana e olio extravergine di oliva a crudo.

Contenuti/Allergeni



Pasta al burro e salvia

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Burro (**latte**): 5 g
- Salvia fresca: 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 71.3 g

Preparazione

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condirla con il burro aromatizzato con qualche foglia di salvia fresca mondata e lavata e scaldato a bagnomaria. Se gradito, servire con il grana grattugiato.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pasta di semola integrale (NIDO escluso).

Contenuti/Allergeni



Pasta al pesto

Ingredienti per porzione **Infanzia (3-6 anni)**:

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Basilico fresco: 7 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Pinolo sgusciato: 4 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 89.3 g

Preparazione

Frullare i pinoli, aggiungere il basilico e l'olio extra vergine di oliva e, se il composto risultasse troppo denso, un po' di brodo vegetale freddo (o l'acqua di cottura della pasta). Lessare la pasta e condirla con il pesto e il grana grattugiato.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pasta di semola integrale (NIDO escluso).
Per il NIDO eliminare i pinoli come ingrediente.

Contenuti/Allergeni



Pasta al pomodoro

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Pomodoro Pelati: 50 g
- Carota fresca: 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Cipolla Bianca: 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Basilico fresco: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 132.3 g

Preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco tritato.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pasta di semola integrale (NIDO escluso).

Contenuti/Allergeni



Pasta al pomodoro

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Pomodoro Pelati: 50 g
- Carota fresca: 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Cipolla Bianca: 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Basilico fresco: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 132.3 g

Preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco tritato.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pasta di semola integrale (NIDO escluso).

Contenuti/Allergeni



Pasta all'ortolana

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Pomodoro Pelati: 50 g
- Carota fresca: 10 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- **Sedano** Verde fresco: 5 g
- Cipolla Bianca: 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 146.3 g

Preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle, le carote e il sedano e stufare con del brodo vegetale. Unire i pomodori pelati già passati. Cuocere per circa 15-20 minuti. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa preparata, l'olio e il grana grattugiato.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pasta di semola integrale (NIDO escluso).

Contenuti/Allergeni



Pasta con broccoli

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua): 60 g
- Broccolo fresco: 30 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Cipolla Bianca: 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Aglio fresco: 0.1 g
- Prezzemolo fresco: 0.1 g

Quantità netta a crudo: 111.5 g

Preparazione

Mondare i broccoli e sbollentarli per alcuni minuti in acqua bollente salata. Stufare la cipolla tritata assieme all'aglio in poco brodo vegetale, aggiungere i broccoli a pezzettini e terminare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con i broccoli, l'olio, il prezzemolo tritato e il grana.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pasta di semola integrale (NIDO escluso).

Contenuti/Allergeni



Pastina in brodo vegetale

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Brodo vegetale (**sedano**): 100 g
- Pasta di Semola di **grano** duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua): 30 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 3 g 

Quantità netta a crudo: 138 g

Preparazione

Cuocere la pastina nel brodo vegetale in ebollizione e servire con formaggio grana grattugiato.

NOTE:


In alternativa si può utilizzare pastina integrale (NIDO escluso).

Contenuti/Allergeni



Riso al pomodoro

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Riso Arborio: 60 g
- Pomodoro Pelati: 50 g
- Carota fresca: 7 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Cipolla Bianca: 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 128.3 g

Preparazione


Sbucciare, lavare e tagliare grossolanamente le cipolle e le carote, aggiungere i pelati, salare e portare a cottura, per ultimo frullare, aggiustare di sale e condire con olio extravergine di oliva. Lessare il riso, scolarlo e condirlo col sugo di pomodoro e il grana. Se gradito, nel periodo estivo, aggiungere del basilico fresco tritato.

Contenuti/**Allergeni**



Riso e latte

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- **Latte** fresco Parzialmente Scremato: 150 g
- Riso Arborio: 30 g
- Acqua: 15 g
- Burro (**latte**): 3 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 3 g 

Quantità netta a crudo: 201 g

Preparazione


Portare a ebollizione il latte diluito con l'acqua. Aggiungere il riso e continuare la cottura. A fine cottura e a fuoco spento condire con il burro e il grana grattugiato.

Contenuti/Allergeni



Risotto alla parmigiana

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Riso Arborio: 60 g
- Burro (**latte**): 5 g
- Cipolla Bianca: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 73.3 g

Preparazione

Sbucciare lavare e tagliare la cipolla, farla appassire con il brodo vegetale. Incorporare il riso e farlo tostare per alcuni minuti, aggiungere il brodo vegetale fino alla cottura. A cottura ultimata unire il burro e il grana padano e mantecare. Se gradito, aggiungere salvia e rosmarino tritati.

Contenuti/Allergeni

  **Ly**

Risotto alla zucca **SG**

Ingredienti per porzione **Infanzia (3-6 anni)**:

- Riso Arborio: 60 g
- Zucca: 50 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Carota fresca: 4 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g **DOP**
- Cipolla Bianca: 2 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 134.3 g

Preparazione


Sbucciare, lavare e tagliare cipolla e carote; farle stufare in pentola con il brodo vegetale. Nel frattempo lavare le zucche intere e metterle in forno a 150° gradi per 20 minuti. Toglierele dal forno, sbuciarle, privarle dei semi e tagliarle a pezzi, unirle poi al trito di cipolla e carote e portarle a cottura aggiungendo il brodo vegetale. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Mondare il riso, aggiungere la crema di zucca e procedere alla sua cottura controllando il grado di salatura. Prima di servire aggiungere il grana.

Contenuti/**Allergeni**



Vellutata di patate e porri con pastina

Ingredienti per porzione **Infanzia (3-6 anni)**:

- Brodo vegetale (**sedano**): 100 g
- Patata fresca: 40 g
- Pasta di Semola di **grano** duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua): 30 g
- Porro: 15 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Carota fresca: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 198.3 g

Preparazione


Pulire, pelare, tagliare le verdure e cuocerle in abbondante acqua salata. Una volta cotte, frullare le verdure. Se il composto dovesse risultare troppo denso, diluire la vellutata con il brodo vegetale. Riportare a ebollizione e cuocere la pastina. Prima di servire aggiungere l'olio extra vergine di oliva ed il formaggio grana.

Contenuti/**Allergeni**



Asiago

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Asiago DOP (**latte** vaccino, sale, caglio, fermenti lattici): 30 g 

Quantità netta a crudo: 30 g

Preparazione

Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.

Contenuti/**Allergeni**



Bocconcini di pollo **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pollo Petto intero refrigerato: 50 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Carota fresca: 6 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Cipolla Bianca: 3 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 74.3 g

Preparazione

Tagliare la carne di pollo a dadini. Cuocerla con un filo d'olio EVO e brodo vegetale assieme a cipolla e carote mondiate, lavate e tritate. Salare a fine cottura.

Contenuti/**Allergeni**



Burger di lenticchie e verdure **SL**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Lenticchia secca: 40 g
- Patata fresca: 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito): 5 g
- Porro: 5 g
- Carota fresca: 5 g
- Peperoni freschi: 5 g
- Prezzemolo fresco: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 76.3 g

Preparazione


Mettere in ammollo il giorno precedente le lenticchie accuratamente setacciate. Cucinare le lenticchie. Passare le lenticchie, il peperone appassito con porro e carote e le patate bollite al tritacarne, aggiungere il prezzemolo e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare dei burger e disporli su una placca leggermente oliata con un filo d'olio extravergine e cuocere a 180°C per circa 15 minuti.

Contenuti/Allergeni



Crocchette di merluzzo gratinate al forno (*)

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Merluzzo filetto surgelato (**pesce**): 70 g
- Patata fresca: 25 g
- Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito): 7 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- **Uova** Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**): 4 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]): 2 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 113.3 g

Preparazione

Lessare le patate, pelarle e passarle al tritacarne con i filetti di merluzzo. Impastare gli ingredienti aggiungendo uova, sale, grana e pane grattugiati. Comporre delle crocchette e disporle su una placca oleata (o ricoperta con carta da forno). Infornare a 180°C per circa 25 minuti.

Contenuti/Allergeni



Filetti di merluzzo al forno (*) **SL**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Merluzzo filetto surgelato (**pesce**): 70 g
- Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito): 10 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Rosmarino: 0.1 g
- Salvia fresca: 0.1 g
- Timo essiccato: 0.1 g

Quantità netta a crudo: 95.6 g

Preparazione

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Impanarlo e disporlo in una teglia unta con le erbe aromatiche e del brodo vegetale ristretto. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con olio EVO.

Contenuti/**Allergeni**



Filetti di merluzzo al forno (*) **SL**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Merluzzo filetto surgelato (**pesce**): 70 g
- Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito): 10 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Rosmarino: 0.1 g
- Salvia fresca: 0.1 g
- Timo essiccato: 0.1 g

Quantità netta a crudo: 95.6 g

Preparazione


Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Impanarlo e disporlo in una teglia unta con le erbe aromatiche e del brodo vegetale ristretto. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con olio EVO.

Contenuti/**Allergeni**



Frittata

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- **Uova** Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**): 60 g
- **Latte** fresco Parzialmente Scremato: 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 3 g 
- Prezzemolo fresco: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 79.3 g

Preparazione


Mescolare con la frusta le uova, il latte, il sale e il grana grattugiato. Ungere una placca da forno con poco olio extra vergine di oliva, riscaldarla e versarvi il composto. Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

Contenuti/**Allergeni**



Frittata

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- **Uova** Intere pastorizzate (**Liozima da uovo**): 60 g
- **Latte** fresco Parzialmente Scremato: 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, liozima [**uova, Liozima da uovo**]): 3 g 
- Prezzemolo fresco: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 79.3 g

Preparazione

Mescolare con la frusta le uova, il latte, il sale e il grana grattugiato. Ungere una placca da forno con poco olio extra vergine di oliva, riscaldarla e versarvi il composto. Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

Contenuti/**Allergeni**



Petto di pollo alla salvia **SL**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pollo Petto intero refrigerato: 50 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- **Grano** tenero Tipo "00" Farina: 2 g
- Salvia fresca: 0.5 g
- Maggiorana disidratata: 0.5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 58.3 g

Preparazione


Salare e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disponli in una teglia da forno unta, condire con poco olio EVO e disporre le foglie di salvia e la maggiorana in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa, per 10-15 minuti fino a doratura.

Contenuti/Allergeni



Polpette di legumi

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Carota fresca: 15 g
- Ceci secchi: 14 g
- Lenticchia secca: 13 g
- Fagiolo Borlotti secco: 13 g
- Patata fresca: 8 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 5 g 
- Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito): 3 g
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Origano essiccato: 0.1 g
- Rosmarino: 0.1 g

Quantità netta a crudo: 76.5 g

Preparazione


Mettere in ammollo il giorno precedente i legumi secchi accuratamente setacciati. Sbucciare, lavare e tagliare le patate e le carote. Lessare i legumi e a parte le altre verdure. Passare il tutto al tritacarne, aggiungere il formaggio grana, gli aromi e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare delle polpette e disporle su una placca leggermente oliata con un filo d'olio extravergine di oliva e cuocere a 180°C per circa 15 minuti.

Contenuti/Allergeni



Polpette di legumi

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Carota fresca: 15 g
- Ceci secchi: 14 g
- Lenticchia secca: 13 g
- Fagiolo Borlotti secco: 13 g
- Patata fresca: 8 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 5 g 
- Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito): 3 g
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Origano essiccato: 0.1 g
- Rosmarino: 0.1 g

Quantità netta a crudo: 76.5 g

Preparazione

Mettere in ammollo il giorno precedente i legumi secchi accuratamente setacciati. Sbucciare, lavare e tagliare le patate e le carote. Lessare i legumi e a parte le altre verdure. Passare il tutto al tritacarne, aggiungere il formaggio grana, gli aromi e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare delle polpette e disporle su una placca leggermente oliata con un filo d'olio extravergine di oliva e cuocere a 180°C per circa 15 minuti.

Contenuti/Allergeni



Stracchino **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Stracchino (**latte**): 50 g

Quantità netta a crudo: 50 g

Preparazione

Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.

Contenuti/**Allergeni**



Uova sode **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- **Uova** Intere fresche (**Lisozima da uovo**): 60 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 65.3 g

Preparazione

Mettere le uova in acqua fredda e portare a ebollizione. Cuocere per circa 10 minuti. Sgusciare le uova e porzionare tagliandole a metà. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Contenuti/**Allergeni**



Cappuccio **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Cavolo Cappuccio Verde: 45 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 50.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTE:

L'aggiunta di erbe aromatiche (tritate) e aceto è facoltativa.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Carote **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Carota fresca: 45 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 50.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTE:

L'aggiunta di erbe aromatiche (tritate) e aceto è facoltativa.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Fagiolini cotti all'olio **SL** **SG**

Ingredienti per porzione **Infanzia (3-6 anni)**:

- Fagiolini freschi: 80 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 85.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Insalata **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Lattuga : 15 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 20.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTE:

L'aggiunta di erbe aromatiche (tritate) e aceto è facoltativa.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Insalata **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Lattuga : 15 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 20.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTE:

L'aggiunta di erbe aromatiche (tritate) e aceto è facoltativa.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Patate al forno **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Patata fresca: 120 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Rosmarino: 1 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 126.3 g

Preparazione

Sbucciare, lavare le patate e tagliarle a pezzi, profumare con il rosmarino tritato e condire con un filo di olio extravergine di oliva ed un pizzico di sale. Infornare a 180°C mescolando all'occorrenza.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Spinaci cotti all'olio **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Spinacio fresco: 80 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 85.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Spinaci cotti all'olio **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Spinacio fresco: 80 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 85.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Spinaci saltati **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Spinacio fresco: 80 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 2 g **DOP**
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Aglio fresco: 0 g

Quantità netta a crudo: 87.3 g

Preparazione

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti in una teglia con uno spicchio d'aglio e l'olio e lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver salato. A fine cottura spolverizzare gli spinaci con il grana padano e servire dopo aver tolto l'aglio.

Contenuti/Allergeni



Verdure invernali cotte **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Finocchio fresco
- Spinacio fresco
- Cavolo Verza
- Carota fresca
- Bieta Costa fresca
- Cavolfiore fresco
- Olio extravergine di Oliva

Quantità netta a crudo: 84.5 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTA: l'aggiunta di sale iodato è facoltativa.

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: bieta costa, cavolfiore, cavolo verza, carota, finocchio, spinacio, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Verdure invernali cotte **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Verdura invernale cotta: 80 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g

Quantità netta a crudo: 85 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTA: l'aggiunta di sale iodato è facoltativa.

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: bieta costa, cavolfiore, cavolo verza, carota, finocchio, spinacio, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Zucchine **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Zucchini fresca: 45 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 50.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTE:

L'aggiunta di erbe aromatiche (tritate) e aceto è facoltativa.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Zucchine **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Zucchini fresca: 45 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Sale fino iodato: 0.3 g

Quantità netta a crudo: 50.3 g

Preparazione

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTE:


L'aggiunta di erbe aromatiche (tritate) e aceto è facoltativa.

Contenuti/**Allergeni**

Nessuno.

Zucchine gratinate

Ingredienti per porzione **Infanzia (3-6 anni)**:

- Zucchina fresca: 80 g
- Brodo vegetale (**sedano**): 10 g
- Olio extravergine di Oliva: 5 g
- Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito): 5 g
- Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova, Lisozima da uovo**]): 4 g 
- Sale fino iodato: 0.3 g
- Prezzemolo fresco: 0.1 g

Quantità netta a crudo: 104.4 g

Preparazione

Cuocere al vapore al dente le zucchine. Condirle con poco olio EVO, riporle in una teglia e cospargerle con un velo di pane e grana grattugiati. Farle gratinare in forno fino a doratura e aggiungere prezzemolo tritato.

Contenuti/Allergeni



Frutta fresca invernale **SL** **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Arancia
- Banana 
- Mela
- Uva bianca
- Kiwi
- Pera Conference

Quantità netta a crudo: 100 g

Preparazione

Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, per il nido e per la scuola dell'infanzia sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: arancia, banana, mela, uva bianca, kiwi, pera, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Pane **SL**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pane comune (**grano**): 40 g

Quantità netta a crudo: 40 g

Preparazione

Servire il pane intero o tagliato a fette (nido e infanzia) preferibilmente insieme al secondo piatto.

Contenuti/**Allergeni**



Pane **SL**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Pane comune (**grano**): 40 g

Quantità netta a crudo: 40 g

Preparazione

Servire il pane intero o tagliato a fette (nido e infanzia) preferibilmente insieme al secondo piatto.

Contenuti/**Allergeni**



Yogurt alla frutta **SG**

Ingredienti per porzione Infanzia (3-6 anni):

- Yogurt alla frutta da **latte** intero: 125 g

Quantità netta a crudo: 125 g

Preparazione

Mantenere refrigerato fino al momento della somministrazione.

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.

Contenuti/**Allergeni**

