

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

1 . PIATTO UNICO

1.1 Brasato di vitellone con polenta e patate	1
1.2 Gnocchi di patate al ragù di carne bianca	2
1.3 Pasta al ragù di manzo	3
1.4 Pasta e fagioli	4
1.5 Pasticcio di verdure estive con pasta di semola	5
1.6 Pizza Margherita	6
1.7 Riso con piselli	7
1.8 Rotolo di coniglio arrosto con patate e polenta	8

2 . PRIMI PIATTI

2.1 Crema di carote con orzo	9
2.2 Crema di carote con riso	10
2.3 Crema di patate e lattuga con crostini	11
2.4 Focaccia al pomodoro	12
2.5 Orzotto in crema di piselli	13
2.6 Pasta al burro e salvia	14
2.7 Pasta al pesto	15
2.8 Pasta al pomodoro	16
2.9 Pasta al pomodoro	17
2.10 Pasta all'olio EVO e grana	18
2.11 Pasta all'ortolana	19
2.12 Pasta alla crema di zucchine e ricotta	20
2.13 Pasta alle zucchine e zafferano	21
2.14 Pastina in brodo vegetale	22
2.15 Riso al pomodoro	23
2.16 Risotto agli asparagi	24
2.17 Risotto con zucchine	25
2.18 Risotto fave e basilico	26
2.19 Vellutata di zucchine con crostini	27

3 . SECONDI PIATTI

3.1 Asiago	28
3.2 Burger di lenticchie e verdure	29
3.3 Filetti di merluzzo al forno	30
3.4 Filetti di merluzzo al forno	31
3.5 Filetto di platessa al limone	32
3.6 Frittata	33
3.7 Morbidelle al salmone	34
3.8 Petto di pollo alla salvia	35
3.9 Polpette di legumi	36
3.10 Polpettine di manzo in umido	37
3.11 Polpettine di pesce	38
3.12 Straccetti di pollo dorati al mais	39
3.13 Stracchino	40
3.14 Uova sode	41

4 . CONTORNI

4.1 Cappuccio	42
4.2 Carote	43
4.3 Carote	44
4.4 Fagiolini cotti all'olio	45
4.5 Insalata	46
4.6 Patate al forno	47
4.7 Pomodoro	48
4.8 Verdure estive crude	49
4.9 Verdure estive crude	50
4.10 Zucchine	51

5 . FRUTTA

5.1 Frutta fresca estiva	52
5.2 Frutta fresca estiva	53
5.3 Frutta fresca estiva	54

6 . DESSERT

6.1 Budino al cacao	55
6.2 Gelato fior di latte	56
6.3 Pane con marmellata	57
6.4 Pane con marmellata	58

7 . YOGURT

7.1 Yogurt alla frutta	59
-------------------------------	----

Ricettario

Brasato di vitellone con polenta e patate

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	540 kj 129 kcal	1.519 kj 363 kcal
Grassi	2,97 g	8,35 g
Di cui acidi grassi saturi	0,50 g	1,41 g
Carboidrati	20,10 g	56,55 g
Di cui zuccheri	0,90 g	2,54 g
Fibre	1,40 g	3,94 g
Proteine	6,27 g	17,64 g
Sale	0,14 g	0,38 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

1.519 kj 363 kcal 24,18%	Grassi 8,35 g 13,47%	Saturi 1,41 g 6,99%	Carb. 56,55 g 27,45%
Zuccheri 2,54 g 3,05%	Fibre 3,94 g 32,85%	Proteine 17,64 g 92,83%	Sale 0,38 g 16,75%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata fresca	150 g
Vitellone Fesa refrigerata	50 g
Mais Farina	30 g
Pomodoro Pelati	15 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	5 g
Cipolla Bianca	5 g
Carota fresca	5 g
Sedano Verde fresco	5 g
Aglio fresco	1 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.3 g
Quantità netta a crudo	281.3 g

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

Disporre in una teglia i pezzi di fesa di vitellone salati e passati alla farina, le verdure a pezzettini e gli aromi. Bagnare e sfumare con del vino rosso. Rosolare la carne e le verdure con un po' di brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora avendo l'attenzione di tenere il fondo di cottura piuttosto liquido. Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare il brasato e servire caldo con patate in umido 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.

Per le patate: Sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti le patate. Porle in una teglia unta leggermente con olio EVO, con rametti di rosmarino, pomodori pelati e verdure a cubetti. Infornare in forno preriscaldato.

Ricettario

Gnocchi di patate al ragù di carne bianca

Infanzia (3-6 anni)



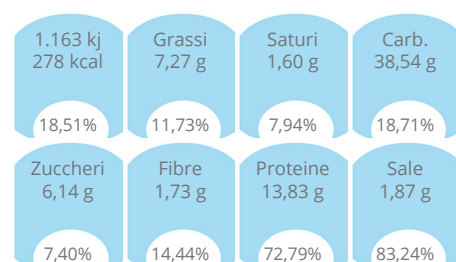
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	586 kj 140 kcal	1.163 kj 278 kcal
Grassi	3,67 g	7,27 g
Di cui acidi grassi saturi	0,81 g	1,60 g
Carboidrati	19,44 g	38,54 g
Di cui zuccheri	3,10 g	6,14 g
Fibre	0,87 g	1,73 g
Proteine	6,97 g	13,83 g
Sale	0,94 g	1,87 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisozima da uovo)	120 g
Tacchino Fesa intera refrigerata	30 g
Pomodoro Pelati	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	5 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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Mondare, lavare e tritare le verdure e stufarle in brodo vegetale. Macinare la carne di tacchino, aggiungerla alle verdure insieme al pomodoro pelati e frullati e agli aromi tritati; cuocere aggiustando di sale. A fine cottura condire con olio extravergine di oliva. Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo e il grana grattugiato.

Ricettario

Pasta al ragù di manzo

Infanzia (3-6 anni)



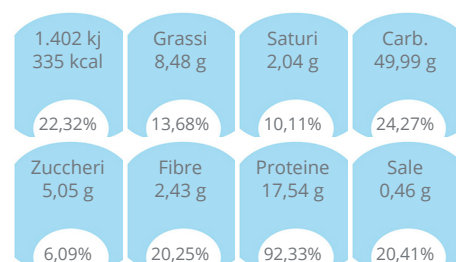
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	777 kj 186 kcal	1.402 kj 335 kcal
Grassi	4,70 g	8,48 g
Di cui acidi grassi saturi	1,13 g	2,04 g
Carboidrati	27,70 g	49,99 g
Di cui zuccheri	2,80 g	5,05 g
Fibre	1,35 g	2,43 g
Proteine	9,72 g	17,54 g
Sale	0,25 g	0,46 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Pomodoro Pelati	60 g
Bovino adulto Noce refrigerata	40 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
Rosmarino	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g
Quantità netta a crudo	180.5 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Pasta e fagioli

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	958 kj 229 kcal	1.230 kj 294 kcal
Grassi	6,05 g	7,77 g
Di cui acidi grassi saturi	1,34 g	1,72 g
Carboidrati	35,43 g	45,45 g
Di cui zuccheri	3,51 g	4,50 g
Fibre	5,68 g	7,29 g
Proteine	9,29 g	11,92 g
Sale	0,35 g	0,45 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.230 kj 294 kcal 19,58%	Grassi 7,77 g 12,53%	Saturi 1,72 g 8,53%	Carb. 45,45 g 22,06%
Zuccheri 4,50 g 5,42%	Fibre 7,29 g 60,71%	Proteine 11,92 g 62,71%	Sale 0,45 g 20,13%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Pasticcio di verdure estive con pasta di semola

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	748 kj 179 kcal	1.131 kj 270 kcal
Grassi	3,38 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	1,78 g	2,70 g
Carboidrati	32,51 g	49,18 g
Di cui zuccheri	3,83 g	5,79 g
Fibre	1,61 g	2,44 g
Proteine	6,18 g	9,35 g
Sale	0,53 g	0,80 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

1.131 kj 270 kcal 18,01%	Grassi 5,12 g 8,25%	Saturi 2,70 g 13,35%	Carb. 49,18 g 23,87%
Zuccheri 5,79 g 6,97%	Fibre 2,44 g 20,32%	Proteine 9,35 g 49,20%	Sale 0,80 g 35,66%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g
Zucchini fresca	15 g
Carota fresca	15 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	8 g
Sedano Verde fresco	8 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) 	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	151.3 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Lavare, mondare e tritare le verdure, stufarle con del brodo vegetale, portare il sugo di verdure a cottura. Preparare la besciamella: fondere il burro, unire la farina setacciata, aggiungere il latte caldo, cercando di sciogliere bene i grumi, salare e far addensare. Stendere uno strato di besciamella nella placca, poi uno strato di lasagne, un altro strato di besciamella, aggiungere il sugo di verdure e spolverizzare con formaggio grana fino al raggiungimento dello spessore desiderato. Nell'ultimo strato usare solo besciamella, pane grattugiato e formaggio grana. Infornare a 160°C e portare a cottura fino a doratura della superficie.

Ricettario

Pizza Margherita

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	835 kj 199 kcal	1.430 kj 341 kcal
Grassi	6,87 g	11,77 g
Di cui acidi grassi saturi	2,48 g	4,25 g
Carboidrati	27,83 g	47,68 g
Di cui zuccheri	1,77 g	3,04 g
Fibre	1,68 g	2,87 g
Proteine	8,00 g	13,71 g
Sale	0,27 g	0,46 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.430 kj 341 kcal 22,76%	Grassi 11,77 g 18,98%	Saturi 4,25 g 21,03%	Carb. 47,68 g 23,15%
Zuccheri 3,04 g 3,66%	Fibre 2,87 g 23,94%	Proteine 13,71 g 72,13%	Sale 0,46 g 20,47%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Latte e prodotti a base di Latte

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.

Ricettario

Riso con piselli

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	890 kj 213 kcal	1.248 kj 298 kcal
Grassi	5,00 g	7,01 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,66 g
Carboidrati	37,66 g	52,84 g
Di cui zuccheri	2,30 g	3,22 g
Fibre	3,30 g	4,63 g
Proteine	6,47 g	9,08 g
Sale	0,29 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.248 kj 298 kcal 19,88%	Grassi 7,01 g 11,31%	Saturi 1,66 g 8,22%	Carb. 52,84 g 25,65%
Zuccheri 3,22 g 3,88%	Fibre 4,63 g 38,56%	Proteine 9,08 g 47,77%	Sale 0,41 g 18,16%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly**
Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Rotolo di coniglio arrosto con patate e polenta

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	585 kj 140 kcal	1.540 kj 368 kcal
Grassi	4,36 g	11,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	2,24 g
Carboidrati	19,87 g	52,32 g
Di cui zuccheri	0,79 g	2,09 g
Fibre	1,40 g	3,69 g
Proteine	6,04 g	15,91 g
Sale	0,17 g	0,46 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

1.540 kj 368 kcal 24,52%	Grassi 11,48 g 18,52%	Saturi 2,24 g 11,10%	Carb. 52,32 g 25,40%
Zuccheri 2,09 g 2,52%	Fibre 3,69 g 30,77%	Proteine 15,91 g 83,75%	Sale 0,46 g 20,55%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Patata fresca	150 g
Coniglio intero congelato	50 g
Mais Farina	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	8 g
Olio extravergine di Oliva	7 g
Cipolla Bianca	5 g
Sedano Verde fresco	2 g
Limone Succo	1 g
Sale fino iodato	0.3 g

Quantità netta a crudo 263.3 g

Contenuti/Allergeni

Sedano e prodotti a base di Sedano, Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Stufare i sapori in poco olio e rosolare il coniglio disossato (precedentemente lavato e asciugato) e spruzzarlo di limone. Continuare la cottura aggiungendo brodo vegetale fino a doratura. Passare il fondo di cottura al passaverdura e guarnire. Servire il piatto accompagnato da polenta e patate lessate.

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.

Ricettario

Crema di carote con orzo

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	584 kj 140 kcal	925 kj 221 kcal
Grassi	4,34 g	6,88 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g	1,43 g
Carboidrati	22,10 g	34,99 g
Di cui zuccheri	3,18 g	5,04 g
Fibre	3,59 g	5,69 g
Proteine	3,87 g	6,13 g
Sale	0,30 g	0,48 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

925 kj 221 kcal 14,73%	Grassi 6,88 g 11,09%	Saturi 1,43 g 7,09%	Carb. 34,99 g 16,99%
Zuccheri 5,04 g 6,07%	Fibre 5,69 g 47,42%	Proteine 6,13 g 32,26%	Sale 0,48 g 21,40%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Orzo**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Crema di carote con riso

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	595 kj 142 kcal	941 kj 225 kcal
Grassi	4,15 g	6,58 g
Di cui acidi grassi saturi	0,87 g	1,38 g
Carboidrati	23,98 g	37,96 g
Di cui zuccheri	3,22 g	5,10 g
Fibre	2,04 g	3,23 g
Proteine	3,17 g	5,02 g
Sale	0,30 g	0,48 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

941 kj 225 kcal 14,99%	Grassi 6,58 g 10,60%	Saturi 1,38 g 6,81%	Carb. 37,96 g 18,43%
Zuccheri 5,10 g 6,14%	Fibre 3,23 g 26,92%	Proteine 5,02 g 26,42%	Sale 0,48 g 21,47%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata fresca	50 g
Carota fresca	50 g
Riso Arborio	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

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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 il riso lessato a parte e servire con prezzemolo, l'olio EVO ed il grana padano.

Ricettario

Crema di patate e lattuga con crostini

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	622 kj 149 kcal	661 kj 158 kcal
Grassi	6,99 g	7,43 g
Di cui acidi grassi saturi	1,43 g	1,52 g
Carboidrati	18,18 g	19,32 g
Di cui zuccheri	2,19 g	2,33 g
Fibre	2,04 g	2,16 g
Proteine	3,45 g	3,67 g
Sale	0,55 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

661 kj 158 kcal 10,53%	Grassi 7,43 g 11,99%	Saturi 1,52 g 7,55%	Carb. 19,32 g 9,38%
Zuccheri 2,33 g 2,80%	Fibre 2,16 g 18,04%	Proteine 3,67 g 19,32%	Sale 0,58 g 25,98%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata fresca	50 g
Lattuga	20 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 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
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	106.3 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Lavare e tagliare grossolanamente le patate, le carote e le cipolle e mettere a cuocere in acqua salata. A metà cottura aggiungere l'insalata precedentemente lavata e tagliata grossolanamente. A cottura ultimata frullare, condire con olio EVO, grana grattugiato e servire con crostini di pane a parte.

Ricettario

Focaccia al pomodoro

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	748 kj 179 kcal	1.289 kj 308 kcal
Grassi	3,61 g	6,22 g
Di cui acidi grassi saturi	0,50 g	0,86 g
Carboidrati	32,61 g	56,19 g
Di cui zuccheri	2,38 g	4,11 g
Fibre	2,19 g	3,77 g
Proteine	5,57 g	9,60 g
Sale	0,19 g	0,32 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.289 kj 308 kcal 20,53%	Grassi 6,22 g 10,03%	Saturi 0,86 g 4,24%	Carb. 56,19 g 27,27%
Zuccheri 4,11 g 4,95%	Fibre 3,77 g 31,43%	Proteine 9,60 g 50,50%	Sale 0,32 g 14,04%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Grano tenero Tipo "0" Farina	70 g
Pomodoro Pelati	60 g
Acqua	30 ml
Lievito di Birra	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Origano essiccato	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	172.3 g

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**

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 i pomodori pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare, aggiungendo olio, sale e origano. Infornare a 180°C fino a doratura.

NOTE:

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

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

Ricettario

Orzotto in crema di piselli

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.067 kJ 255 kcal	1.103 kJ 263 kcal
Grassi	6,55 g	6,77 g
Di cui acidi grassi saturi	1,38 g	1,42 g
Carboidrati	43,18 g	44,60 g
Di cui zuccheri	0,68 g	0,70 g
Fibre	7,11 g	7,34 g
Proteine	8,41 g	8,69 g
Sale	0,44 g	0,45 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.103 kJ 263 kcal 17,56%	Grassi 6,77 g 10,91%	Saturi 1,42 g 7,04%	Carb. 44,60 g 21,65%
Zuccheri 0,70 g < 1%	Fibre 7,34 g 61,18%	Proteine 8,69 g 45,72%	Sale 0,45 g 19,99%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Orzo Perlato	60 g
Pisello Fine surgelato	25 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	103.3 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Orzo**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Contiene ingrediente surgelato/congelato, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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 l'orzo acqua salata, scolarlo e condirlo con il sugo ed il formaggio grana.

NOTE:

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

Ricettario

Pasta al burro e salvia

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.561 kj 373 kcal	1.113 kj 266 kcal
Grassi	8,40 g	5,99 g
Di cui acidi grassi saturi	4,45 g	3,17 g
Carboidrati	67,30 g	47,98 g
Di cui zuccheri	4,27 g	3,04 g
Fibre	2,89 g	2,06 g
Proteine	10,78 g	7,69 g
Sale	0,49 g	0,35 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.113 kj 266 kcal 17,72%	Grassi 5,99 g 9,66%	Saturi 3,17 g 15,71%	Carb. 47,98 g 23,29%
Zuccheri 3,04 g 3,67%	Fibre 2,06 g 17,18%	Proteine 7,69 g 40,46%	Sale 0,35 g 15,75%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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).

Ricettario

Pasta al pesto

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.387 kj 331 kcal	1.238 kj 296 kcal
Grassi	9,79 g	8,75 g
Di cui acidi grassi saturi	1,71 g	1,52 g
Carboidrati	53,81 g	48,05 g
Di cui zuccheri	3,48 g	3,11 g
Fibre	2,05 g	1,83 g
Proteine	10,12 g	9,04 g
Sale	0,43 g	0,38 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

1.238 kj 296 kcal 19,72%	Grassi 8,75 g 14,10%	Saturi 1,52 g 7,55%	Carb. 48,05 g 23,33%
Zuccheri 3,11 g 3,75%	Fibre 1,83 g 15,23%	Proteine 9,04 g 47,57%	Sale 0,38 g 17,06%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Pasta al pomodoro

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	898 kj 214 kcal	1.188 kj 284 kcal
Grassi	5,26 g	6,96 g
Di cui acidi grassi saturi	1,04 g	1,38 g
Carboidrati	37,75 g	49,94 g
Di cui zuccheri	3,78 g	5,00 g
Fibre	1,82 g	2,41 g
Proteine	6,27 g	8,30 g
Sale	0,29 g	0,39 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.188 kj 284 kcal 18,91%	Grassi 6,96 g 11,22%	Saturi 1,38 g 6,84%	Carb. 49,94 g 24,24%
Zuccheri 5,00 g 6,03%	Fibre 2,41 g 20,08%	Proteine 8,30 g 43,69%	Sale 0,39 g 17,30%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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).

Ricettario

Pasta al pomodoro

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	898 kj 214 kcal	1.188 kj 284 kcal
Grassi	5,26 g	6,96 g
Di cui acidi grassi saturi	1,04 g	1,38 g
Carboidrati	37,75 g	49,94 g
Di cui zuccheri	3,78 g	5,00 g
Fibre	1,82 g	2,41 g
Proteine	6,27 g	8,30 g
Sale	0,29 g	0,39 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.188 kj 284 kcal 18,91%	Grassi 6,96 g 11,22%	Saturi 1,38 g 6,84%	Carb. 49,94 g 24,24%
Zuccheri 5,00 g 6,03%	Fibre 2,41 g 20,08%	Proteine 8,30 g 43,69%	Sale 0,39 g 17,30%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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).

Ricettario

Pasta all'olio EVO e grana

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.646 kj 393 kcal	1.124 kj 269 kcal
Grassi	9,77 g	6,68 g
Di cui acidi grassi saturi	2,02 g	1,38 g
Carboidrati	69,49 g	47,46 g
Di cui zuccheri	3,69 g	2,52 g
Fibre	2,37 g	1,62 g
Proteine	11,02 g	7,53 g
Sale	0,51 g	0,35 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.124 kj 269 kcal 17,90%	Grassi 6,68 g 10,77%	Saturi 1,38 g 6,84%	Carb. 47,46 g 23,04%
Zuccheri 2,52 g 3,04%	Fibre 1,62 g 13,50%	Proteine 7,53 g 39,63%	Sale 0,35 g 15,70%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 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	68.3 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Condire con olio extravergine di oliva e grana. Nel periodo estivo, se gradito, insaporire l'olio con prezzemolo o basilico freschi crudi tritati finemente, e nel periodo invernale con salvia tritata.

NOTE:

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

Ricettario

Pasta all'ortolana

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	815 kj 195 kcal	1.193 kj 285 kcal
Grassi	4,76 g	6,96 g
Di cui acidi grassi saturi	0,95 g	1,38 g
Carboidrati	34,24 g	50,09 g
Di cui zuccheri	3,51 g	5,14 g
Fibre	1,72 g	2,52 g
Proteine	5,74 g	8,40 g
Sale	0,30 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

1.193 kj 285 kcal 18,99%	Grassi 6,96 g 11,23%	Saturi 1,38 g 6,85%	Carb. 50,09 g 24,31%
Zuccheri 5,14 g 6,19%	Fibre 2,52 g 20,98%	Proteine 8,40 g 44,21%	Sale 0,44 g 19,36%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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).

Ricettario

Pasta alla crema di zucchine e ricotta

Infanzia (3-6 anni)



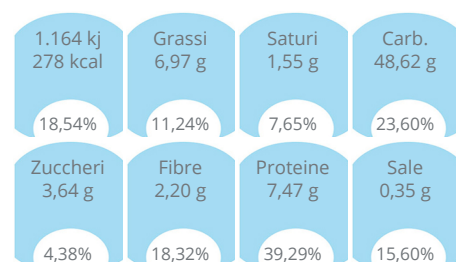
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	908 kj 217 kcal	1.164 kj 278 kcal
Grassi	5,43 g	6,97 g
Di cui acidi grassi saturi	1,20 g	1,55 g
Carboidrati	37,89 g	48,62 g
Di cui zuccheri	2,84 g	3,64 g
Fibre	1,71 g	2,20 g
Proteine	5,82 g	7,47 g
Sale	0,27 g	0,35 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Zucchini fresca	40 g
Ricotta di Vacca (latte)	10 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	128.3 g

Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🥛 Latte e prodotti a base di Latte, 🌿 Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle. Tritare la cipolla e stufarla con un po' di brodo vegetale. Aggiungere le zucchine e a fine cottura frullare insieme alla ricotta e all'olio crudo. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla col sugo di zucchine e ricotta.

NOTE:

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

Ricettario

Pasta alle zucchini e zafferano

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	819 kj 196 kcal	1.178 kj 281 kcal
Grassi	4,71 g	6,78 g
Di cui acidi grassi saturi	0,98 g	1,40 g
Carboidrati	34,10 g	49,03 g
Di cui zuccheri	2,73 g	3,93 g
Fibre	1,81 g	2,60 g
Proteine	5,31 g	7,64 g
Sale	0,25 g	0,36 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.178 kj 281 kcal 18,75%	Grassi 6,78 g 10,93%	Saturi 1,40 g 6,94%	Carb. 49,03 g 23,80%
Zuccheri 3,93 g 4,73%	Fibre 2,60 g 21,66%	Proteine 7,64 g 40,19%	Sale 0,36 g 15,92%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucchini fresca	70 g
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Cipolla Bianca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) 	3 g
Zafferano 	0.5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	143.8 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Lavare le zucchini, grattugiarle o, tagliarle a rondelle. Tagliare finemente la cipolla e farla appassire con un po' d'acqua. Aggiungere le zucchini e cuocerle per circa 15 minuti, finché risulteranno morbide. Far bollire un po' d'acqua con un pizzico di sale e stemperare lo zafferano. Nel frattempo lessare la pasta, scolarla, aggiungere il sugo di zucchini, lo zafferano sciolto, l'olio e il grana e mescolare bene.

NOTE:

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

Ricettario

Pastina in brodo vegetale

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	505 kj 121 kcal	698 kj 167 kcal
Grassi	4,55 g	6,28 g
Di cui acidi grassi saturi	0,95 g	1,31 g
Carboidrati	17,75 g	24,50 g
Di cui zuccheri	1,47 g	2,03 g
Fibre	0,79 g	1,09 g
Proteine	3,20 g	4,41 g
Sale	0,25 g	0,35 g

Fonte: INRAN, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

698 kj 167 kcal 11,11%	Grassi 6,28 g 10,12%	Saturi 1,31 g 6,51%	Carb. 24,50 g 11,89%
Zuccheri 2,03 g 2,45%	Fibre 1,09 g 9,08%	Proteine 4,41 g 23,21%	Sale 0,35 g 15,36%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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).

Ricettario

Riso al pomodoro

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	880 kj 210 kcal	1.129 kj 270 kcal
Grassi	4,94 g	6,34 g
Di cui acidi grassi saturi	1,02 g	1,31 g
Carboidrati	39,32 g	50,44 g
Di cui zuccheri	1,81 g	2,32 g
Fibre	1,01 g	1,30 g
Proteine	4,46 g	5,72 g
Sale	0,30 g	0,38 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.129 kj 270 kcal 17,98%	Grassi 6,34 g 10,23%	Saturi 1,31 g 6,48%	Carb. 50,44 g 24,49%
Zuccheri 2,32 g 2,80%	Fibre 1,30 g 10,81%	Proteine 5,72 g 30,09%	Sale 0,38 g 17,04%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Risotto agli asparagi

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	747 kj 178 kcal	1.130 kj 270 kcal
Grassi	4,05 g	6,13 g
Di cui acidi grassi saturi	0,87 g	1,31 g
Carboidrati	33,14 g	50,14 g
Di cui zuccheri	1,34 g	2,02 g
Fibre	1,17 g	1,76 g
Proteine	4,35 g	6,59 g
Sale	0,29 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

1.130 kj 270 kcal 17,99%	Grassi 6,13 g 9,89%	Saturi 1,31 g 6,48%	Carb. 50,14 g 24,34%
Zuccheri 2,02 g 2,44%	Fibre 1,76 g 14,70%	Proteine 6,59 g 34,66%	Sale 0,44 g 19,67%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	60 g
Asparago Verde	50 g
Brodo vegetale (sedano)	30 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	151.3 g

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Lavare, togliere i filamenti e tagliare a dadini gli asparagi; farli stufare nel brodo vegetale con la cipolla tritata. Aggiustare di sale. Versare il riso e cuocerlo nel sugo di asparagi. A fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva e spolverare con il formaggio grattugiato.

Ricettario

Risotto con zucchini

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	842 kj 201 kcal	1.106 kj 264 kcal
Grassi	4,67 g	6,13 g
Di cui acidi grassi saturi	1,00 g	1,32 g
Carboidrati	37,46 g	49,19 g
Di cui zuccheri	0,78 g	1,02 g
Fibre	1,00 g	1,31 g
Proteine	3,85 g	5,06 g
Sale	0,30 g	0,39 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

1.106 kj 264 kcal 17,61%	Grassi 6,13 g 9,89%	Saturi 1,32 g 6,53%	Carb. 49,19 g 23,88%
Zuccheri 1,02 g 1,23%	Fibre 1,31 g 10,90%	Proteine 5,06 g 26,61%	Sale 0,39 g 17,14%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	60 g
Zucchini fresca	50 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
Quantità netta a crudo	131.3 g

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Mondare, lavare e tagliare le zucchini a rondelle e tritare la cipolla o i porri, salare e stufare le verdure con il brodo vegetale. A fine cottura aggiustare di sale, frullare e condire con un filo d'olio. Aggiungere il riso al sugo di zucchini e procedere alla sua cottura controllandone il grado di salatura. Prima di servire aggiungere l'olio EVO a crudo ed il grana.

Ricettario

Risotto fave e basilico

Infanzia (3-6 anni)



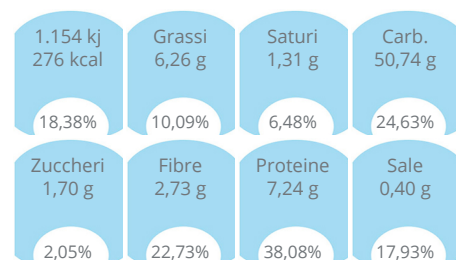
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	893 kj 213 kcal	1.154 kj 276 kcal
Grassi	4,84 g	6,26 g
Di cui acidi grassi saturi	1,01 g	1,31 g
Carboidrati	39,24 g	50,74 g
Di cui zuccheri	1,31 g	1,70 g
Fibre	2,11 g	2,73 g
Proteine	5,60 g	7,24 g
Sale	0,31 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	60 g
Fava fresca	40 g
Cipolla Bianca	10 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]) 	3 g
Basilico fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	129.3 g

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Lessare le fave in acqua fredda non salata per circa 1 minuto. Raffreddarle e togliere la pellicina. Tritare lo scalogno e farlo appassire con poco brodo vegetale. Aggiungere il riso e farlo tostare qualche minuto, quindi sfumare con vino bianco secco. Aggiungere brodo vegetale man mano che il riso lo richiede portandolo a cottura. Quando manca un minuto alla cottura del riso, aggiungere le fave e finire la cottura del riso. Spegnerne il fuoco, aggiungere il basilico tritato e mantecare con olio EVO e grana grattugiato.

Ricettario

Vellutata di zucchine con crostini

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	491 kj 117 kcal	629 kj 150 kcal
Grassi	5,70 g	7,29 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,51 g
Carboidrati	13,50 g	17,28 g
Di cui zuccheri	1,55 g	1,98 g
Fibre	1,71 g	2,19 g
Proteine	2,35 g	3,01 g
Sale	0,20 g	0,26 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

629 kj 150 kcal 10,01%	Grassi 7,29 g 11,77%	Saturi 1,51 g 7,46%	Carb. 17,28 g 8,39%
Zuccheri 1,98 g 2,38%	Fibre 2,19 g 18,29%	Proteine 3,01 g 15,85%	Sale 0,26 g 11,63%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucchini fresca	60 g
Patata fresca	40 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g
Cipolla Bianca	5 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	128 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Mettere le verdure in acqua fredda dopo averle pulite, sbucciate, lavate e tagliate. Assemblare il tutto e cuocere aggiungendo il sale. A cottura ultimata frullare e verificare il raggiungimento di una consistenza cremosa. Eventualmente correggere aggiungendo brodo vegetale oppure addensare prolungando la cottura. Condire con olio extravergine d'oliva e formaggio grana. Solo al momento della somministrazione aggiungere i crostini.

Ricettario

Asiago

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.503 kj 359 kcal	451 kj 108 kcal
Grassi	25,60 g	7,68 g
Di cui acidi grassi saturi	15,00 g	4,50 g
Carboidrati	0,80 g	0,24 g
Di cui zuccheri	0,80 g	0,24 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	31,40 g	9,42 g
Sale	1,90 g	0,57 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

451 kj 108 kcal 7,18%	Grassi 7,68 g 12,39%	Saturi 4,50 g 22,28%	Carb. 0,24 g < 1%
Zuccheri 0,24 g < 1%	Fibre 0,00 g < 1%	Proteine 9,42 g 49,58%	Sale 0,57 g 25,33%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Asiago DOP (latte vaccino, sale, caglio, fermenti lattici)  

Quantità netta a crudo

Contenuti/Allergeni

 Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

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

Per porzione

30 g

30 g

Ricettario

Burger di lenticchie e verdure

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.038 kj 248 kcal	792 kj 189 kcal
Grassi	7,28 g	5,56 g
Di cui acidi grassi saturi	1,05 g	0,80 g
Carboidrati	34,46 g	26,29 g
Di cui zuccheri	2,24 g	1,71 g
Fibre	8,28 g	6,32 g
Proteine	13,02 g	9,94 g
Sale	0,52 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

792 kj 189 kcal 12,61%	Grassi 5,56 g 8,96%	Saturi 0,80 g 3,98%	Carb. 26,29 g 12,76%
Zuccheri 1,71 g 2,06%	Fibre 6,32 g 52,63%	Proteine 9,94 g 52,30%	Sale 0,40 g 17,70%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

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.

Ricettario

Filetti di merluzzo al forno

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	534 kj 128 kcal	510 kj 122 kcal
Grassi	5,74 g	5,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,82 g
Carboidrati	6,85 g	6,55 g
Di cui zuccheri	0,37 g	0,35 g
Fibre	0,47 g	0,45 g
Proteine	12,30 g	11,76 g
Sale	0,63 g	0,60 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

510 kj 122 kcal 8,13%	Grassi 5,48 g 8,84%	Saturi 0,82 g 4,05%	Carb. 6,55 g 3,18%
Zuccheri 0,35 g < 1%	Fibre 0,45 g 3,74%	Proteine 11,76 g 61,89%	Sale 0,60 g 26,80%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🐠 Pesce e prodotti a base di Pesce, 🍷 Sedano e prodotti a base di Sedano, ⚠️ Contiene ingrediente surgelato/congelato

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.

Ricettario

Filetti di merluzzo al forno

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	534 kj 128 kcal	510 kj 122 kcal
Grassi	5,74 g	5,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,82 g
Carboidrati	6,85 g	6,55 g
Di cui zuccheri	0,37 g	0,35 g
Fibre	0,47 g	0,45 g
Proteine	12,30 g	11,76 g
Sale	0,63 g	0,60 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

510 kj 122 kcal 8,13%	Grassi 5,48 g 8,84%	Saturi 0,82 g 4,05%	Carb. 6,55 g 3,18%
Zuccheri 0,35 g < 1%	Fibre 0,45 g 3,74%	Proteine 11,76 g 61,89%	Sale 0,60 g 26,80%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🐟 Pesce e prodotti a base di Pesce, 🍴 Sedano e prodotti a base di Sedano, ⚠️ Contiene ingrediente surgelato/congelato

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.

Ricettario

Filetto di platessa al limone

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	537 kj 128 kcal	431 kj 103 kcal
Grassi	7,37 g	5,92 g
Di cui acidi grassi saturi	1,06 g	0,85 g
Carboidrati	0,47 g	0,38 g
Di cui zuccheri	0,24 g	0,19 g
Fibre	0,02 g	0,02 g
Proteine	15,11 g	12,13 g
Sale	0,64 g	0,51 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

431 kj 103 kcal 6,87%	Grassi 5,92 g 9,55%	Saturi 0,85 g 4,21%	Carb. 0,38 g < 1%
Zuccheri 0,19 g < 1%	Fibre 0,02 g < 1%	Proteine 12,13 g 63,84%	Sale 0,51 g 22,55%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Platessa filetto surgelata (pesce)	70 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Limone Succo	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	80.3 g

Contenuti/Allergeni

🐟 Pesce e prodotti a base di Pesce, ❄️ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

In una teglia da forno appena unta d'olio, adagiare i filetti di platessa, irrorare con succo di limone spremuto, spolverare un pizzico di sale e infornare per 15 minuti circa a 180°C. Condire successivamente con olio extravergine d'oliva.

Ricettario

Frittata

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	730 kj 174 kcal	579 kj 138 kcal
Grassi	14,14 g	11,21 g
Di cui acidi grassi saturi	4,09 g	3,24 g
Carboidrati	0,63 g	0,50 g
Di cui zuccheri	0,63 g	0,50 g
Fibre	0,06 g	0,05 g
Proteine	11,12 g	8,82 g
Sale	0,71 g	0,56 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

579 kj 138 kcal 9,22%	Grassi 11,21 g 18,08%	Saturi 3,24 g 16,04%	Carb. 0,50 g < 1%
Zuccheri 0,50 g < 1%	Fibre 0,05 g < 1%	Proteine 8,82 g 46,41%	Sale 0,56 g 25,10%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly**
Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Morbidelle al salmone

Infanzia (3-6 anni)



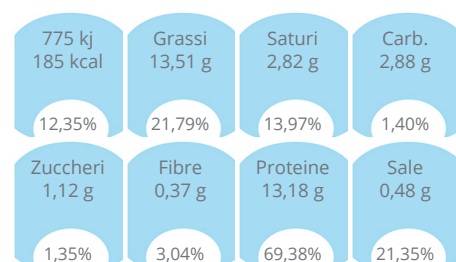
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	849 kj 203 kcal	775 kj 185 kcal
Grassi	14,80 g	13,51 g
Di cui acidi grassi saturi	3,09 g	2,82 g
Carboidrati	3,15 g	2,88 g
Di cui zuccheri	1,23 g	1,12 g
Fibre	0,40 g	0,37 g
Proteine	14,44 g	13,18 g
Sale	0,53 g	0,48 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Salmone Trancio surgelato (pesce)	70 g
Patata fresca	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Carota fresca	5 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	91.3 g

Contenuti/Allergeni

🐟 Pesce e prodotti a base di Pesce

Preparazione

Mondare, lavare, lessare le patate e pelarle. Passare al tritacarne il salmone, le patate cotte, le carote crude. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale e prezzemolo tritato. Fare delle polpettine schiacciate e porle su delle placche leggermente unte con olio extravergine di oliva; infornare a 180°C per 20 minuti.

Ricettario

Petto di pollo alla salvia

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Salare e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disporli 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.

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	748 kj 179 kcal	436 kj 104 kcal
Grassi	9,38 g	5,47 g
Di cui acidi grassi saturi	1,49 g	0,87 g
Carboidrati	3,17 g	1,85 g
Di cui zuccheri	0,56 g	0,32 g
Fibre	0,37 g	0,21 g
Proteine	20,50 g	11,95 g
Sale	0,58 g	0,34 g

Fonte: IEO, INRAN

Dichiarazione nutrizionale

436 kj 104 kcal 6,95%	Grassi 5,47 g 8,82%	Saturi 0,87 g 4,31%	Carb. 1,85 g < 1%
Zuccheri 0,32 g < 1%	Fibre 0,21 g 1,78%	Proteine 11,95 g 62,91%	Sale 0,34 g 14,99%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ricettario

Polpette di legumi

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.126 kj 269 kcal	862 kj 206 kcal
Grassi	10,20 g	7,81 g
Di cui acidi grassi saturi	2,29 g	1,75 g
Carboidrati	31,30 g	23,95 g
Di cui zuccheri	3,27 g	2,50 g
Fibre	8,76 g	6,70 g
Proteine	14,04 g	10,74 g
Sale	0,61 g	0,47 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

862 kj 206 kcal 13,72%	Grassi 7,81 g 12,59%	Saturi 1,75 g 8,68%	Carb. 23,95 g 11,62%
Zuccheri 2,50 g 3,01%	Fibre 6,70 g 55,87%	Proteine 10,74 g 56,53%	Sale 0,47 g 21,02%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Polpettine di manzo in umido

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	643 kj 154 kcal	491 kj 117 kcal
Grassi	9,27 g	7,07 g
Di cui acidi grassi saturi	2,16 g	1,65 g
Carboidrati	2,01 g	1,53 g
Di cui zuccheri	0,16 g	0,12 g
Fibre	0,22 g	0,16 g
Proteine	15,50 g	11,83 g
Sale	0,48 g	0,37 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

491 kj 117 kcal 7,82%	Grassi 7,07 g 11,40%	Saturi 1,65 g 8,17%	Carb. 1,53 g < 1%
Zuccheri 0,12 g < 1%	Fibre 0,16 g 1,37%	Proteine 11,83 g 62,25%	Sale 0,37 g 16,36%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Manzo Noce refrigerata	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 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]) 	3 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.3 g
Quantità netta a crudo	76.3 g

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Latte e prodotti a base di Latte,  Sedano e prodotti a base di Sedano, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Lavare, sbucciare, tagliare a pezzi grossi le patate e lessarle. Passare la carne al tritacarne due volte e, nella seconda macinatura, aggiungere le patate, il grana grattugiato e il sale aromatizzato. Confezionare le polpettine e disporle nella teglia con poco olio EVO. Infornare a 180°C fino a cottura ultimata. Se necessario, irrorare con brodo vegetale.

Ricettario

Polpettine di pesce

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	478 kj 114 kcal	556 kj 133 kcal
Grassi	5,63 g	6,55 g
Di cui acidi grassi saturi	1,07 g	1,25 g
Carboidrati	4,82 g	5,60 g
Di cui zuccheri	1,03 g	1,20 g
Fibre	0,83 g	0,97 g
Proteine	11,10 g	12,91 g
Sale	0,46 g	0,53 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

556 kj 133 kcal 8,85%	Grassi 6,55 g 10,56%	Saturi 1,25 g 6,18%	Carb. 5,60 g 2,72%
Zuccheri 1,20 g 1,45%	Fibre 0,97 g 8,08%	Proteine 12,91 g 67,94%	Sale 0,53 g 23,45%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	35 g
Platessa filetto surgelato (pesce)	35 g
Patata fresca	25 g
Carota fresca	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) 	2 g
Prezzemolo fresco	1 g
Salvia fresca	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	116.3 g

Contenuti/Allergeni

 Uova e prodotti a base di Uova,  Pesce e prodotti a base di Pesce,  Latte e prodotti a base di Latte,  Contiene ingrediente surgelato/congelato, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

Preparazione

Lessare le patate e pelarle, passare al tritacarne il merluzzo con la platessa, le patate cotte e le carote crude. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale, grana grattugiato, salvia e prezzemolo. Fare degli hamburger (polpettine schiacciate per nido e infanzia) e disporli su una placca oleata (o ricoperta con carta da forno), infornare a 180°C per circa 20 minuti.

Ricettario

Straccetti di pollo dorati al mais

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	687 kj 164 kcal	505 kj 121 kcal
Grassi	7,50 g	5,51 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	0,87 g
Carboidrati	7,80 g	5,73 g
Di cui zuccheri	0,34 g	0,25 g
Fibre	0,45 g	0,33 g
Proteine	16,78 g	12,34 g
Sale	0,61 g	0,45 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

505 kj 121 kcal 8,04%	Grassi 5,51 g 8,89%	Saturi 0,87 g 4,29%	Carb. 5,73 g 2,78%
Zuccheri 0,25 g < 1%	Fibre 0,33 g 2,78%	Proteine 12,34 g 64,93%	Sale 0,45 g 19,78%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pollo Petto intero refrigerato	50 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
Mais Farina	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Rosmarino	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g
Quantità netta a crudo	73.5 g

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

Tagliare a straccetti il pollo, condire con il pane grattugiato, la farina di mais e gli odori tritati. Cuocere in forno con un goccio di olio extravergine d'oliva per 10 minuti a 200°C.

Ricettario

Stracchino

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.256 kj 300 kcal	628 kj 150 kcal
Grassi	25,10 g	12,55 g
Di cui acidi grassi saturi	14,71 g	7,36 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	18,50 g	9,25 g
Sale	1,04 g	0,52 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

628 kj 150 kcal 10,00%	Grassi 12,55 g 20,24%	Saturi 7,36 g 36,41%	Carb. 0,00 g < 1%
Zuccheri 0,00 g < 1%	Fibre 0,00 g < 1%	Proteine 9,25 g 48,68%	Sale 0,52 g 23,00%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Stracchino (latte)  50 g

Quantità netta a crudo 50 g

Contenuti/Allergeni

 Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

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

Ricettario

Uova sode

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	781 kj 186 kcal	510 kj 122 kcal
Grassi	15,64 g	10,22 g
Di cui acidi grassi saturi	4,02 g	2,63 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	11,39 g	7,44 g
Sale	0,77 g	0,50 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

510 kj 122 kcal 8,12%	Grassi 10,22 g 16,48%	Saturi 2,63 g 13,00%	Carb. 0,00 g < 1%
Zuccheri 0,00 g < 1%	Fibre 0,00 g < 1%	Proteine 7,44 g 39,16%	Sale 0,50 g 22,23%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

🥚 Uova e prodotti a base di Uova, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**

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.

Ricettario

Cappuccio

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	445 kj 106 kcal	224 kj 54 kcal
Grassi	10,02 g	5,04 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	0,72 g
Carboidrati	2,24 g	1,13 g
Di cui zuccheri	2,24 g	1,13 g
Fibre	2,33 g	1,17 g
Proteine	1,88 g	0,95 g
Sale	0,64 g	0,32 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

224 kj 54 kcal 3,57%	Grassi 5,04 g 8,13%	Saturi 0,72 g 3,58%	Carb. 1,13 g < 1%
Zuccheri 1,13 g 1,36%	Fibre 1,17 g 9,75%	Proteine 0,95 g 4,97%	Sale 0,32 g 14,25%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolo Cappuccio Verde	45 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	50.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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.

Ricettario

Carote

Infanzia (3-6 anni)



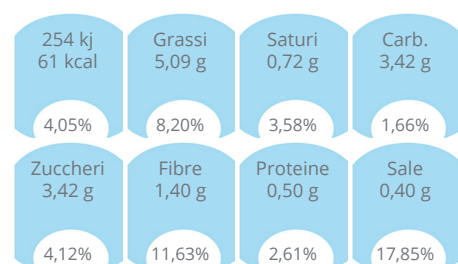
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	505 kj 121 kcal	254 kj 61 kcal
Grassi	10,11 g	5,09 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	0,72 g
Carboidrati	6,80 g	3,42 g
Di cui zuccheri	6,80 g	3,42 g
Fibre	2,77 g	1,40 g
Proteine	0,98 g	0,50 g
Sale	0,80 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Carota fresca	45 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	50.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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.

Ricettario

Carote

Infanzia (3-6 anni)



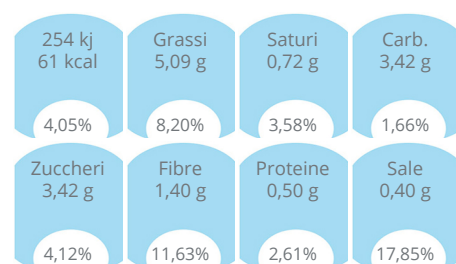
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	505 kj 121 kcal	254 kj 61 kcal
Grassi	10,11 g	5,09 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	0,72 g
Carboidrati	6,80 g	3,42 g
Di cui zuccheri	6,80 g	3,42 g
Fibre	2,77 g	1,40 g
Proteine	0,98 g	0,50 g
Sale	0,80 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Carota fresca	45 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	50.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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.

Ricettario

Fagiolini cotti all'olio

Infanzia (3-6 anni)



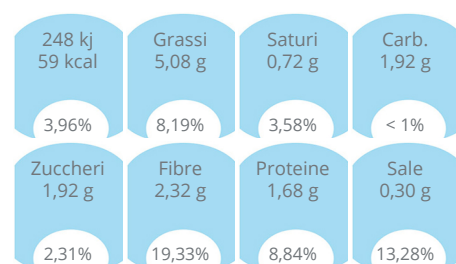
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	291 kj 70 kcal	248 kj 59 kcal
Grassi	5,95 g	5,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	0,72 g
Carboidrati	2,25 g	1,92 g
Di cui zuccheri	2,25 g	1,92 g
Fibre	2,72 g	2,32 g
Proteine	1,97 g	1,68 g
Sale	0,35 g	0,30 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Fagiolini freschi	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	85.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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.

Ricettario

Insalata

Infanzia (3-6 anni)



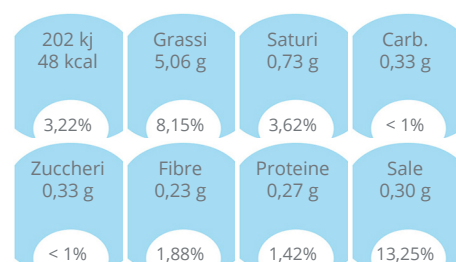
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	995 kj 238 kcal	202 kj 48 kcal
Grassi	24,90 g	5,06 g
Di cui acidi grassi saturi	3,60 g	0,73 g
Carboidrati	1,63 g	0,33 g
Di cui zuccheri	1,63 g	0,33 g
Fibre	1,11 g	0,23 g
Proteine	1,33 g	0,27 g
Sale	1,48 g	0,30 g

Fonte: IEO, INRAN

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Lattuga	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	20.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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.

Ricettario

Patate al forno

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	503 kj 120 kcal	635 kj 152 kcal
Grassi	4,94 g	6,24 g
Di cui acidi grassi saturi	0,76 g	0,96 g
Carboidrati	17,21 g	21,74 g
Di cui zuccheri	0,49 g	0,62 g
Fibre	1,58 g	2,00 g
Proteine	2,01 g	2,53 g
Sale	0,25 g	0,32 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

635 kj 152 kcal 10,11%	Grassi 6,24 g 10,06%	Saturi 0,96 g 4,76%	Carb. 21,74 g 10,55%
Zuccheri 0,62 g < 1%	Fibre 2,00 g 16,64%	Proteine 2,53 g 13,34%	Sale 0,32 g 14,05%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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.

Ricettario

Pomodoro

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	445 kj 106 kcal	224 kj 54 kcal
Grassi	10,11 g	5,09 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	0,72 g
Carboidrati	3,13 g	1,58 g
Di cui zuccheri	3,13 g	1,58 g
Fibre	1,79 g	0,90 g
Proteine	0,89 g	0,45 g
Sale	0,60 g	0,30 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

224 kj 54 kcal 3,57%	Grassi 5,09 g 8,20%	Saturi 0,72 g 3,58%	Carb. 1,58 g < 1%
Zuccheri 1,58 g 1,90%	Fibre 0,90 g 7,50%	Proteine 0,45 g 2,37%	Sale 0,30 g 13,40%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pomodoro 🇮🇹	45 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	50.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTE:

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

Ricettario

Verdure estive crude

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cavolo Cappuccio Verde	4.28 g
Cetriolo fresco	4.28 g
Lattuga	4.28 g
Pomodoro 	4.28 g
Zucchini fresca	4.28 g
Carota fresca	4.28 g
Peperoni freschi	4.28 g
Quantità netta a crudo	34.96 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTA: l'aggiunta di sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate e aceto è facoltativa.

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: cavolo cappuccio verde, cetriolo, lattuga, pomodoro, zuccina, carota, peperone, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

Ricettario

Verdure estive crude

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	613 kj 146 kcal	215 kj 51 kcal
Grassi	14,49 g	5,07 g
Di cui acidi grassi saturi	2,07 g	0,73 g
Carboidrati	2,84 g	0,99 g
Di cui zuccheri	2,83 g	0,99 g
Fibre	1,62 g	0,57 g
Proteine	0,93 g	0,33 g
Sale	0,06 g	0,02 g

Fonte: INRAN, INGRED. COMPOSTO (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

215 kj 51 kcal 3,42%	Grassi 5,07 g 8,18%	Saturi 0,73 g 3,59%	Carb. 0,99 g < 1%
Zuccheri 0,99 g 1,19%	Fibre 0,57 g 4,73%	Proteine 0,33 g 1,72%	Sale 0,02 g < 1%

Assunzione media di riferimento per
Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280
Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a
crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Verdura estiva cruda	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Quantità netta a crudo	35 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTA: l'aggiunta di sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate e aceto è facoltativa.

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: cavolo cappuccio verde, cetriolo, lattuga, pomodoro, zucchina, carota, peperone, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

Ricettario

Zucchine

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	427 kj 102 kcal	215 kj 51 kcal
Grassi	10,02 g	5,04 g
Di cui acidi grassi saturi	1,46 g	0,73 g
Carboidrati	1,25 g	0,63 g
Di cui zuccheri	1,16 g	0,59 g
Fibre	1,16 g	0,59 g
Proteine	0,00 g	0,00 g
Sale	0,60 g	0,30 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

215 kj 51 kcal	Grassi 5,04 g	Saturi 0,73 g	Carb. 0,63 g
3,42%	8,13%	3,62%	< 1%
Zuccheri 0,59 g	Fibre 0,59 g	Proteine 0,00 g	Sale 0,30 g
< 1%	4,88%	< 1%	13,15%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Zucchini fresca	45 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	50.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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.

Ricettario

Frutta fresca estiva

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	142 kj 34 kcal	142 kj 34 kcal
Grassi	0,16 g	0,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,61 g	7,61 g
Di cui zuccheri	7,29 g	7,29 g
Fibre	1,26 g	1,26 g
Proteine	0,73 g	0,73 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

142 kj 34 kcal 2,27%	Grassi 0,16 g < 1%	Saturi 0,00 g < 1%	Carb. 7,61 g 3,69%
Zuccheri 7,29 g 8,78%	Fibre 1,26 g 10,50%	Proteine 0,73 g 3,84%	Sale 0,01 g < 1%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca estiva	100 g
Quantità netta a crudo	100 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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: albicocca, banana, pesca, ciliegia, melone, anguria, fragola, susina, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

Ricettario

Frutta fresca estiva

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	142 kj 34 kcal	214 kj 51 kcal
Grassi	0,16 g	0,24 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,61 g	11,42 g
Di cui zuccheri	7,29 g	10,94 g
Fibre	1,26 g	1,89 g
Proteine	0,73 g	1,10 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

214 kj 51 kcal 3,40%	Grassi 0,24 g < 1%	Saturi 0,00 g < 1%	Carb. 11,42 g 5,54%
Zuccheri 10,94 g 13,17%	Fibre 1,89 g 15,75%	Proteine 1,10 g 5,76%	Sale 0,01 g < 1%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca estiva	150 g
Quantità netta a crudo	150 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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: albicocca, banana, pesca, ciliegia, melone, anguria, fragola, susina gialla, in relazione alla loro disponibilità, pertanto a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

Ricettario

Frutta fresca estiva

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	142 kj 34 kcal	214 kj 51 kcal
Grassi	0,16 g	0,24 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,61 g	11,42 g
Di cui zuccheri	7,29 g	10,94 g
Fibre	1,26 g	1,89 g
Proteine	0,73 g	1,10 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

214 kj 51 kcal 3,40%	Grassi 0,24 g < 1%	Saturi 0,00 g < 1%	Carb. 11,42 g 5,54%
Zuccheri 10,94 g 13,17%	Fibre 1,89 g 15,75%	Proteine 1,10 g 5,76%	Sale 0,01 g < 1%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca estiva	150 g
Quantità netta a crudo	150 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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: albicocca, banana, pesca, ciliegia, melone, anguria, fragola, susina gialla, in relazione alla loro disponibilità, pertanto a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

Ricettario

Budino al cacao

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	321 kj 77 kcal	530 kj 127 kcal
Grassi	1,48 g	2,45 g
Di cui acidi grassi saturi	0,87 g	1,44 g
Carboidrati	12,47 g	20,57 g
Di cui zuccheri	11,55 g	19,06 g
Fibre	0,32 g	0,53 g
Proteine	3,76 g	6,21 g
Sale	0,14 g	0,23 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Dichiarazione nutrizionale

530 kj 127 kcal 8,43%	Grassi 2,45 g 3,95%	Saturi 1,44 g 7,11%	Carb. 20,57 g 9,99%
Zuccheri 19,06 g 22,97%	Fibre 0,53 g 4,43%	Proteine 6,21 g 32,66%	Sale 0,23 g 10,07%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Latte fresco Parzialmente Scremato	150 g
Preparato per budino al cioccolato (Zucchero; latte scremato in polvere; cacao magro in polvere (15,4%); farina di riso; addensante: carragenina; antiagglomerante: biossido di silicio; aromi; sale.)	10 g
Zucchero	5 g
Quantità netta a crudo	165 g

Contenuti/Allergeni

 Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Far bollire il latte e versarvi il preparato in polvere per budino (eventualmente se non zuccherato aggiungere lo zucchero) dopo averlo sciolto con un po' di latte tiepido. Lasciare cuocere come da indicazioni della confezione.

Ricettario

Gelato fior di latte

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Gelato fior di **latte** 50 g
Quantità netta a crudo 50 g

Contenuti/Allergeni

🥛 Latte e prodotti a base di Latte, ❄️ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Porzionare il gelato secondo la grammatura prevista per fascia di età.

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	913 kj 218 kcal	456 kj 109 kcal
Grassi	13,70 g	6,85 g
Di cui acidi grassi saturi	8,58 g	4,29 g
Carboidrati	20,70 g	10,35 g
Di cui zuccheri	20,70 g	10,35 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	4,20 g	2,10 g
Sale	0,26 g	0,13 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

456 kj 109 kcal 7,27%	Grassi 6,85 g 11,05%	Saturi 4,29 g 21,24%	Carb. 10,35 g 5,02%
Zuccheri 10,35 g 12,47%	Fibre 0,00 g < 1%	Proteine 2,10 g 11,05%	Sale 0,13 g 5,56%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ricettario

Pane con marmellata

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pane comune (grano)	30 g
Confettura di frutta	15 g
Quantità netta a crudo	45 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Tagliare il pane comune a fette e spalmarvi sopra la marmellata.

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.143 kj 273 kcal	514 kj 123 kcal
Grassi	0,27 g	0,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,07 g	0,03 g
Carboidrati	64,57 g	29,06 g
Di cui zuccheri	20,83 g	9,38 g
Fibre	2,73 g	1,23 g
Proteine	5,63 g	2,54 g
Sale	1,07 g	0,48 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

514 kj 123 kcal 8,19%	Grassi 0,12 g < 1%	Saturi 0,03 g < 1%	Carb. 29,06 g 14,10%
Zuccheri 9,38 g 11,30%	Fibre 1,23 g 10,25%	Proteine 2,54 g 13,34%	Sale 0,48 g 21,53%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ricettario

Pane con marmellata

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pane comune (grano)	30 g
Confettura di frutta	15 g
Quantità netta a crudo	45 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Tagliare il pane comune a fette e spalmarvi sopra la marmellata.

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.143 kj 273 kcal	514 kj 123 kcal
Grassi	0,27 g	0,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,07 g	0,03 g
Carboidrati	64,57 g	29,06 g
Di cui zuccheri	20,83 g	9,38 g
Fibre	2,73 g	1,23 g
Proteine	5,63 g	2,54 g
Sale	1,07 g	0,48 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

514 kj 123 kcal 8,19%	Grassi 0,12 g < 1%	Saturi 0,03 g < 1%	Carb. 29,06 g 14,10%
Zuccheri 9,38 g 11,30%	Fibre 1,23 g 10,25%	Proteine 2,54 g 13,34%	Sale 0,48 g 21,53%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ricettario

Yogurt alla frutta

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	373 kj 89 kcal	466 kj 111 kcal
Grassi	3,30 g	4,13 g
Di cui acidi grassi saturi	0,71 g	0,89 g
Carboidrati	12,60 g	15,75 g
Di cui zuccheri	12,60 g	15,75 g
Fibre	0,20 g	0,25 g
Proteine	2,80 g	3,50 g
Sale	0,12 g	0,15 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

466 kj 111 kcal 7,42%	Grassi 4,13 g 6,65%	Saturi 0,89 g 4,39%	Carb. 15,75 g 7,65%
Zuccheri 15,75 g 18,98%	Fibre 0,25 g 2,08%	Proteine 3,50 g 18,42%	Sale 0,15 g 6,67%

Assunzione media di riferimento per Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

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

Quantità netta a crudo 125 g

Contenuti/Allergeni

Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Mantenere refrigerato fino al momento della somministrazione.

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.