

LE RICETTE DEL ASILO NIDO IL PAESE DEI BALOCCHI (1-3 ANNI)**1. PIATTO UNICO**

1.1 Bocconcini di tacchino con polenta e patate	1
1.2 Pasta al ragù di manzo	2
1.3 Pasta al pomodoro e ricotta	3
1.4 Pasta e ceci	4
1.5 Riso con lenticchie	5

2. PRIMI PIATTI

2.1 Passato di verdure invernali con pastina	6
2.2 Pasta al pomodoro	7
2.3 Pasta all'olio EVO e grana	8
2.4 Pasta all'ortolana	9
2.5 Pasta con broccoli	10
2.6 Pasta con piselli	11
2.7 Pasta con pomodoro e piselli	12
2.8 Pasta e ceci	13
2.9 Riso con piselli	14
2.10 Riso in crema di piselli	15
2.11 Risotto ai porri	16
2.12 Risotto alla zucca	17

3. SECONDI PIATTI

3.1 Bocconcini di pollo	18
3.2 Filetti di merluzzo al pomodoro	19
3.3 Filetto di platessa al limone	20
3.4 Petto di pollo alla salvia	21
3.5 Ricotta	22
3.6 Stracchino	23
3.7 Uova strapazzate	24

4. CONTORNI

4.1 Bieta cotta all'olio	25
4.2 Cappuccio	26
4.3 Carote cotte all'olio	27
4.4 Cavolfiore gratinato al forno	28
4.5 Cavolfiori cotti all'olio	29
4.6 Finocchio	30
4.7 Finocchio all'arancia	31
4.8 Morbidelle di verdure invernali	32
4.9 Patate lessate	33
4.10 Verza cotta all'olio	34

5. FRUTTA

5.1 Arancia	35
5.2 Banana	36
5.3 Mela	37
5.4 Pane e frutta di stagione invernale	38

5.5 Pera	39
6. DESSERT	
6.1 Pane con marmellata	40
6.2 Pane e miele	41
7. PANE E PRODOTTI DA FORNO	
7.1 Pane	42
8. YOGURT	
8.1 Yogurt bianco	43
8.2 Yogurt naturale intero con frutta fresca	44

Ricettario

Bocconcini di tacchino con polenta e patate **SL**

Nido (1- 3 anni)



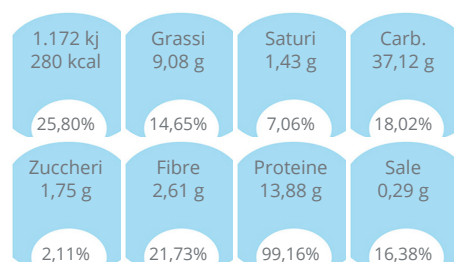
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	583 kj 139 kcal	1.172 kj 280 kcal
Grassi	4,51 g	9,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,71 g	1,43 g
Carboidrati	18,45 g	37,12 g
Di cui zuccheri	0,87 g	1,75 g
Fibre	1,30 g	2,61 g
Proteine	6,90 g	13,88 g
Sale	0,14 g	0,29 g

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

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata fresca	100 g
Tacchino Fesa intera refrigerata	40 g
Mais Farina	20 g
Limone Succo	10 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	6 g
Olio extravergine di Oliva	7 g
Cipolla Bianca	3 g
Sedano Verde fresco	3 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	2 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g
Quantità netta a crudo	201.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Mondare le verdure, sbucciarle, lavarle, tritarle e farle appassire con brodo vegetale. Aggiungere la carne di tacchino tagliata a dadini (o macinata per il nido) e infarinata, aggiungere succo di limone e cuocere a fuoco lento. A fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva crudo. 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.

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Pasta al ragù di manzo

Nido (1- 3 anni)

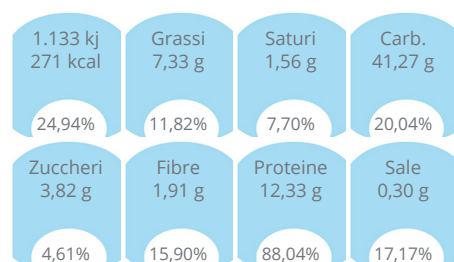


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	869 kj 208 kcal	1.133 kj 271 kcal
Grassi	5,62 g	7,33 g
Di cui acidi grassi saturi	1,19 g	1,56 g
Carboidrati	31,65 g	41,27 g
Di cui zuccheri	2,93 g	3,82 g
Fibre	1,46 g	1,91 g
Proteine	9,45 g	12,33 g
Sale	0,23 g	0,30 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Pomodoro Pelati	40 g
Bovino adulto Noce refrigerata	25 g
Carota fresca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])	3 g
Cipolla Bianca	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Rosmarino	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g
Quantità netta a crudo	130.4 g

Contenuti/Allergeni

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

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.

D.O.P.

Ricettario

Pasta al pomodoro e ricotta

Nido (1- 3 anni)



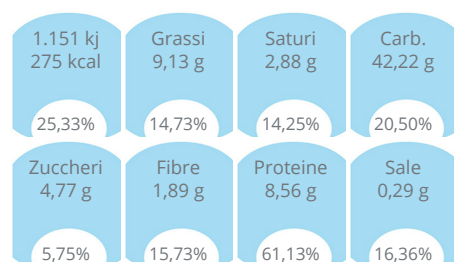
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	919 kj 220 kcal	1.151 kj 275 kcal
Grassi	7,29 g	9,13 g
Di cui acidi grassi saturi	2,30 g	2,88 g
Carboidrati	33,72 g	42,22 g
Di cui zuccheri	3,81 g	4,77 g
Fibre	1,51 g	1,89 g
Proteine	6,84 g	8,56 g
Sale	0,23 g	0,29 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Ricotta di Vacca (latte)	30 g
Pomodoro Pelati	30 g
Carota fresca	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	125.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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 EVO e la ricotta setacciata. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo del basilico fresco spezzettato.

NOTE:

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

Ricettario

Pasta e ceci

Nido (1- 3 anni)



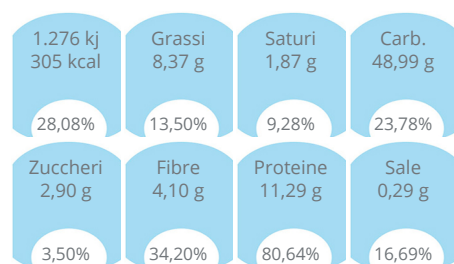
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.587 kj 379 kcal	1.276 kj 305 kcal
Grassi	10,41 g	8,37 g
Di cui acidi grassi saturi	2,33 g	1,87 g
Carboidrati	60,94 g	48,99 g
Di cui zuccheri	3,61 g	2,90 g
Fibre	5,10 g	4,10 g
Proteine	14,04 g	11,29 g
Sale	0,36 g	0,29 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Ceci secchi	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Rosmarino	0.1 g
Alloro secco	0.1 g
Aglione fresco	0 g
Quantità netta a crudo	80.4 g

Contenuti/Allergeni

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

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.

DOP D.O.P.

Ricettario

Riso con lenticchie **SG**

Nido (1- 3 anni)



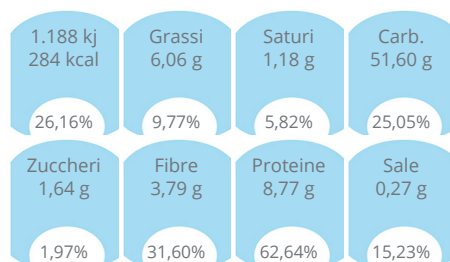
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.332 kj 318 kcal	1.188 kj 284 kcal
Grassi	6,79 g	6,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,32 g	1,18 g
Carboidrati	57,85 g	51,60 g
Di cui zuccheri	1,83 g	1,64 g
Fibre	4,25 g	3,79 g
Proteine	9,83 g	8,77 g
Sale	0,30 g	0,27 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	50 g
Lenticchia secca	20 g
Carota fresca	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte, sale, caglio, lisozima [uova, Lisozima da uovo]) DOP	2 g
Sedano Verde fresco	2 g
Alloro secco	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	89.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Mettere a bagno le lenticchie per 2-3 ore circa. Tritare le verdure e appassirle in una pentola con un po' d'acqua o brodo vegetale. Cuocere le lenticchie coperte d'acqua con qualche foglia di alloro per circa 30-40 minuti. Quando sono quasi cotte, aggiungere un pizzico di sale e versarle nella pentola con le verdure precedentemente stufate aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua di cottura. A cottura ultimata, mescolare col riso precedentemente lessato, l'olio EVO e il grana grattugiato.

NOTE:

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

SG Prodotto senza glutine **DOP** D.O.P.

Ricettario

Passato di verdure invernali con pastina

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	731 kj 175 kcal	855 kj 204 kcal
Grassi	5,50 g	6,44 g
Di cui acidi grassi saturi	1,04 g	1,22 g
Carboidrati	28,16 g	32,95 g
Di cui zuccheri	2,86 g	3,35 g
Fibre	1,85 g	2,17 g
Proteine	4,51 g	5,28 g
Sale	0,09 g	0,10 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

855 kj 204 kcal	Grassi 6,44 g	Saturi 1,22 g	Carb. 32,95 g
18,83%	10,38%	6,05%	16,00%
Zuccheri 3,35 g	Fibre 2,17 g	Proteine 5,28 g	Sale 0,10 g
4,04%	18,08%	37,71%	5,79%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
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]) DOP	2 g
Quantità netta a crudo	117 g

Contenuti/Allergeni

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

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.

D.O.P.

Ricettario

Pasta al pomodoro

Nido (1- 3 anni)

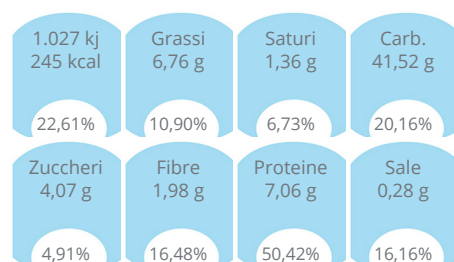


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	941 kj 225 kcal	1.027 kj 245 kcal
Grassi	6,19 g	6,76 g
Di cui acidi grassi saturi	1,24 g	1,36 g
Carboidrati	38,02 g	41,52 g
Di cui zuccheri	3,73 g	4,07 g
Fibre	1,81 g	1,98 g
Proteine	6,46 g	7,06 g
Sale	0,26 g	0,28 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Pomodoro Pelati	40 g
Carota fresca	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])	3 g
Basilico fresco	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	109.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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).

D.O.P.

Ricettario

Pasta all'olio EVO e grana

Nido (1- 3 anni)

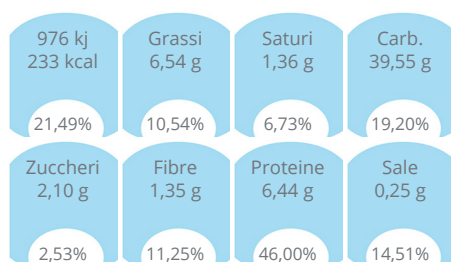


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.678 kj 401 kcal	976 kj 233 kcal
Grassi	11,23 g	6,54 g
Di cui acidi grassi saturi	2,33 g	1,36 g
Carboidrati	67,96 g	39,55 g
Di cui zuccheri	3,61 g	2,10 g
Fibre	2,32 g	1,35 g
Proteine	11,07 g	6,44 g
Sale	0,43 g	0,25 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	58.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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).

DOP D.O.P.

Ricettario

Pasta all'ortolana

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	838 kj 200 kcal	1.032 kj 246 kcal
Grassi	5,49 g	6,77 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	1,36 g
Carboidrati	33,82 g	41,67 g
Di cui zuccheri	3,42 g	4,21 g
Fibre	1,69 g	2,09 g
Proteine	5,81 g	7,16 g
Sale	0,27 g	0,33 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

1.032 kj 246 kcal 22,72%	Grassi 6,77 g 10,91%	Saturi 1,36 g 6,74%	Carb. 41,67 g 20,23%
Zuccheri 4,21 g 5,07%	Fibre 2,09 g 17,38%	Proteine 7,16 g 51,13%	Sale 0,33 g 18,80%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Pomodoro Pelati	40 g
Carota fresca	8 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sedano Verde fresco	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	123.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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).

DOP D.O.P.

Ricettario

Pasta con broccoli

Nido (1- 3 anni)

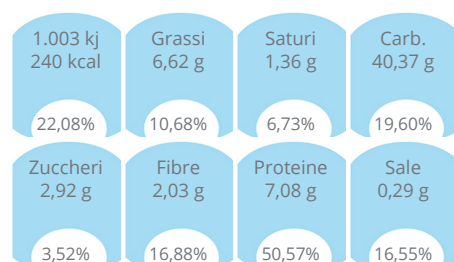


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.110 kj 265 kcal	1.003 kj 240 kcal
Grassi	7,32 g	6,62 g
Di cui acidi grassi saturi	1,50 g	1,36 g
Carboidrati	44,66 g	40,37 g
Di cui zuccheri	3,23 g	2,92 g
Fibre	2,24 g	2,03 g
Proteine	7,83 g	7,08 g
Sale	0,32 g	0,29 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Broccolo fresco	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Aglione fresco	0.1 g
Prezzemolo fresco	0.1 g
Quantità netta a crudo	90.4 g

Contenuti/Allergeni

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

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).

DOP D.O.P.

Ricettario

Pasta con piselli

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.034 kj 247 kcal	1.026 kj 245 kcal
Grassi	6,47 g	6,42 g
Di cui acidi grassi saturi	1,19 g	1,18 g
Carboidrati	42,08 g	41,75 g
Di cui zuccheri	3,70 g	3,67 g
Fibre	3,15 g	3,13 g
Proteine	7,64 g	7,58 g
Sale	0,28 g	0,28 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

1.026 kj 245 kcal 22,58%	Grassi 6,42 g 10,35%	Saturi 1,18 g 5,86%	Carb. 41,75 g 20,27%
Zuccheri 3,67 g 4,42%	Fibre 3,13 g 26,07%	Proteine 7,58 g 54,11%	Sale 0,28 g 15,91%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Pisello fresco	25 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) ^{DOP}	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	99.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Sbucciare, lavare e tritare cipolla e carote, stufarle con brodo vegetale e aggiungere i piselli accuratamente setacciati. Salare a fine cottura e condire con olio extravergine di oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col sugo di piselli e grana grattugiato.

NOTE:

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

^{DOP} D.O.P.

Ricettario

Pasta con pomodoro e piselli (*)

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	862 kj 206 kcal	1.028 kj 245 kcal
Grassi	5,42 g	6,46 g
Di cui acidi grassi saturi	0,99 g	1,18 g
Carboidrati	35,22 g	41,98 g
Di cui zuccheri	3,00 g	3,57 g
Fibre	2,32 g	2,77 g
Proteine	6,18 g	7,37 g
Sale	0,28 g	0,33 g

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

Dichiarazione nutrizionale

1.028 kj 245 kcal 22,62%	Grassi 6,46 g 10,43%	Saturi 1,18 g 5,86%	Carb. 41,98 g 20,38%
Zuccheri 3,57 g 4,30%	Fibre 2,77 g 23,07%	Proteine 7,37 g 52,64%	Sale 0,33 g 19,03%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Pomodoro Pelati	30 g
Pisello Fine surgelato	15 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	119.2 g

Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, ❄️ Contiene ingrediente surgelato/congelato, 🥚 Uova e prodotti a base di Uova, **Ly** Contiene Lisozima da **uovo**, 🥛 Latte e prodotti a base di Latte, 🌿 Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

Sbucciare, lavare e tritare cipolla e carote, stufarle con brodo vegetale e aggiungere i pomodori pelati frullati e i piselli. Salare a fine cottura e condire con olio extravergine di oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col sugo di piselli 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.

(*) Contiene ingrediente surgelato/congelato **DOP** D.O.P.

Ricettario

Pasta e ceci

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.602 kj 383 kcal	1.096 kj 262 kcal
Grassi	10,09 g	6,90 g
Di cui acidi grassi saturi	1,85 g	1,27 g
Carboidrati	64,89 g	44,39 g
Di cui zuccheri	3,82 g	2,62 g
Fibre	4,06 g	2,78 g
Proteine	12,01 g	8,22 g
Sale	0,35 g	0,24 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.096 kj 262 kcal 24,12%	Grassi 6,90 g 11,14%	Saturi 1,27 g 6,28%	Carb. 44,39 g 21,55%
Zuccheri 2,62 g 3,15%	Fibre 2,78 g 23,13%	Proteine 8,22 g 58,70%	Sale 0,24 g 13,61%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Ceci secchi	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	2 g
Aglione fresco	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Rosmarino	0.1 g
Alloro secco	0.1 g
Quantità netta a crudo	68.4 g

Contenuti/Allergeni

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

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.

DOP D.O.P.

Ricettario

Riso con piselli **SG**

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.151 kj 275 kcal	969 kj 231 kcal
Grassi	6,99 g	5,89 g
Di cui acidi grassi saturi	1,33 g	1,12 g
Carboidrati	49,87 g	41,99 g
Di cui zuccheri	1,66 g	1,39 g
Fibre	2,30 g	1,94 g
Proteine	6,16 g	5,19 g
Sale	0,30 g	0,25 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

969 kj 231 kcal 21,33%	Grassi 5,89 g 9,50%	Saturi 1,12 g 5,56%	Carb. 41,99 g 20,39%
Zuccheri 1,39 g 1,68%	Fibre 1,94 g 16,13%	Proteine 5,19 g 37,04%	Sale 0,25 g 14,32%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	50 g
Pisello fresco	20 g
Carota fresca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	84.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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.

SG Prodotto senza glutine **DOP** D.O.P.

Ricettario

Riso in crema di piselli (*) ^{SG}

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.147 kj 274 kcal	966 kj 231 kcal
Grassi	6,92 g	5,83 g
Di cui acidi grassi saturi	1,33 g	1,12 g
Carboidrati	49,85 g	41,97 g
Di cui zuccheri	0,71 g	0,59 g
Fibre	2,30 g	1,94 g
Proteine	6,13 g	5,17 g
Sale	0,37 g	0,31 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

966 kj 231 kcal 21,26%	Grassi 5,83 g 9,40%	Saturi 1,12 g 5,56%	Carb. 41,97 g 20,38%
Zuccheri 0,59 g < 1%	Fibre 1,94 g 16,13%	Proteine 5,17 g 36,89%	Sale 0,31 g 17,98%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	50 g
Pisello Fine surgelato	20 g
Carota fresca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte, sale, caglio, lisozima [uova, Lisozima da uovo]) ^{DOP}	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	84.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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

NOTE:

fino a 2 anni devono essere utilizzati legumi decorticati o passati

(*) Contiene ingrediente surgelato/congelato ^{SG} Prodotto senza glutine ^{DOP} D.O.P.

Ricettario

Risotto ai porri **SG**

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	903 kj 216 kcal	995 kj 238 kcal
Grassi	5,52 g	6,08 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,30 g
Carboidrati	38,54 g	42,47 g
Di cui zuccheri	2,15 g	2,37 g
Fibre	1,55 g	1,71 g
Proteine	4,73 g	5,22 g
Sale	0,26 g	0,29 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

995 kj 238 kcal 21,90%	Grassi 6,08 g 9,80%	Saturi 1,30 g 6,45%	Carb. 42,47 g 20,62%
Zuccheri 2,37 g 2,86%	Fibre 1,71 g 14,23%	Proteine 5,22 g 37,25%	Sale 0,29 g 16,79%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	50 g
Porro	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	110.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Mondare, lavare e tagliare a rondelle i porri; farli stufare nel brodo vegetale con la cipolla tritata. Aggiustare di sale. Versare il riso e cuocerlo nel sugo di porri. A fine cottura aggiungere olio EVO e spolverare con il formaggio grattugiato.

SG Prodotto senza glutine **DOP** D.O.P.

Ricettario

Risotto alla zucca **SG**

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	866 kj 207 kcal	971 kj 232 kcal
Grassi	5,42 g	6,08 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,32 g
Carboidrati	37,40 g	41,96 g
Di cui zuccheri	1,30 g	1,46 g
Fibre	0,74 g	0,83 g
Proteine	4,31 g	4,84 g
Sale	0,26 g	0,29 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

971 kj 232 kcal 21,38%	Grassi 6,08 g 9,81%	Saturi 1,32 g 6,53%	Carb. 41,96 g 20,37%
Zuccheri 1,46 g 1,76%	Fibre 0,83 g 6,93%	Proteine 4,84 g 34,56%	Sale 0,29 g 16,72%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	50 g
Zucca	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Carota fresca	3 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Cipolla Bianca	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	112.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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. Toglietele dal forno, sbucciarle, 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.

SG Prodotto senza glutine **DOP** D.O.P.

Ricettario

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

Nido (1- 3 anni)

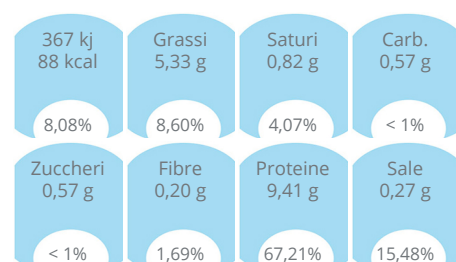


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	590 kj 141 kcal	367 kj 88 kcal
Grassi	8,57 g	5,33 g
Di cui acidi grassi saturi	1,32 g	0,82 g
Carboidrati	0,92 g	0,57 g
Di cui zuccheri	0,92 g	0,57 g
Fibre	0,33 g	0,20 g
Proteine	15,13 g	9,41 g
Sale	0,43 g	0,27 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pollo Petto intero refrigerato	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	62.2 g

Contenuti/Allergeni

✂ Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

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

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

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

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	472 kj 113 kcal	435 kj 104 kcal
Grassi	5,93 g	5,47 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	0,79 g
Carboidrati	5,58 g	5,14 g
Di cui zuccheri	1,44 g	1,33 g
Fibre	0,57 g	0,53 g
Proteine	9,46 g	8,73 g
Sale	0,33 g	0,30 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

435 kj 104 kcal 9,57%	Grassi 5,47 g 8,82%	Saturi 0,79 g 3,89%	Carb. 5,14 g 2,50%
Zuccheri 1,33 g 1,60%	Fibre 0,53 g 4,38%	Proteine 8,73 g 62,32%	Sale 0,30 g 17,14%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g
Pomodoro Pelati	25 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Carota fresca	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	92.2 g

Contenuti/Allergeni

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

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. Tagliare i filetti di merluzzo a pezzetti avendo cura di verificare che non siano presenti lisce, infarinarli leggermente e sistemarli in una placca unta con un filo d'olio EVO, salarli e cuocerli in forno a 150°C per circa 15/20 minuti. Aggiungere il sugo di pomodoro e terminare la cottura per altri 10 minuti circa.

(*) Contiene ingrediente surgelato/congelato **SL** Prodotto senza lattosio

Ricettario

Filetto di platessa al limone (*) SL SG

Nido (1- 3 anni)

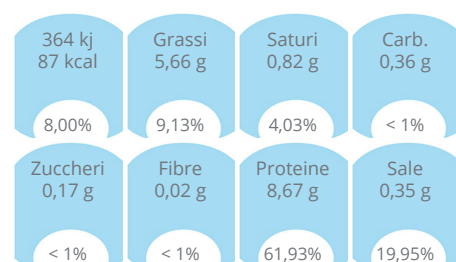


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	604 kj 144 kcal	364 kj 87 kcal
Grassi	9,40 g	5,66 g
Di cui acidi grassi saturi	1,35 g	0,82 g
Carboidrati	0,59 g	0,36 g
Di cui zuccheri	0,28 g	0,17 g
Fibre	0,03 g	0,02 g
Proteine	14,40 g	8,67 g
Sale	0,58 g	0,35 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Platessa filetto surgelata (pesce)	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Limone Succo	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	60.2 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.

(*) Contiene ingrediente surgelato/congelato SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Ricettario

Petto di pollo alla salvia **SL**

Nido (1- 3 anni)

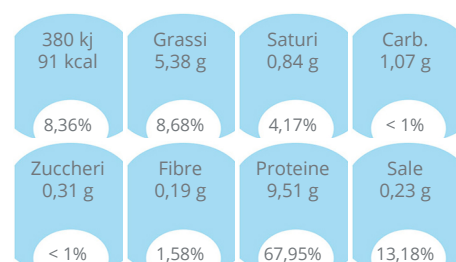


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	805 kj 192 kcal	380 kj 91 kcal
Grassi	11,40 g	5,38 g
Di cui acidi grassi saturi	1,79 g	0,84 g
Carboidrati	2,27 g	1,07 g
Di cui zuccheri	0,65 g	0,31 g
Fibre	0,40 g	0,19 g
Proteine	20,15 g	9,51 g
Sale	0,49 g	0,23 g

Fonte: IEO, INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pollo Petto intero refrigerato	40 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1 g
Salvia fresca	0.5 g
Maggiorana disidratata	0.5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	47.2 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

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

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Ricotta ^{SG}

Nido (1- 3 anni)

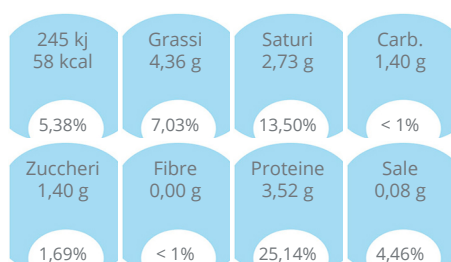


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	611 kj 146 kcal	245 kj 58 kcal
Grassi	10,90 g	4,36 g
Di cui acidi grassi saturi	6,82 g	2,73 g
Carboidrati	3,50 g	1,40 g
Di cui zuccheri	3,50 g	1,40 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	8,80 g	3,52 g
Sale	0,20 g	0,08 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Ricotta di Vacca (latte)	40 g
Quantità netta a crudo	40 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.

^{SG} Prodotto senza glutine

Ricettario

Stracchino **SG**

Nido (1- 3 anni)

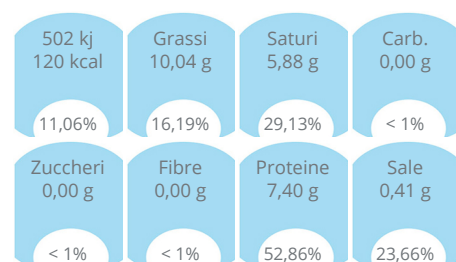


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.256 kj 300 kcal	502 kj 120 kcal
Grassi	25,10 g	10,04 g
Di cui acidi grassi saturi	14,71 g	5,88 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	7,40 g
Sale	1,03 g	0,41 g

Fonte: IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Stracchino (latte)	40 g
Quantità netta a crudo	40 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.

SG Prodotto senza glutine

Uova strapazzate ^{SG}

Nido (1- 3 anni)



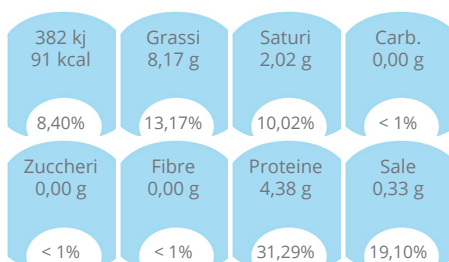
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.026 kj 245 kcal	382 kj 91 kcal
Grassi	21,95 g	8,17 g
Di cui acidi grassi saturi	5,44 g	2,02 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	11,77 g	4,38 g
Sale	0,89 g	0,33 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova, Lisozima da uovo]) ^{DOP}	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	37.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Unire le uova con il grana grattugiato. Ungere una padella con poco olio EVO e versarvi il composto, cuocere a fuoco basso continuando a mescolare.

SG Prodotto senza glutine ^{DOP} D.O.P.

Ricettario

Bieta cotta all'olio **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

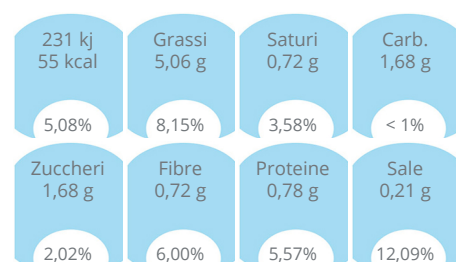


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	354 kj 85 kcal	231 kj 55 kcal
Grassi	7,75 g	5,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	0,72 g
Carboidrati	2,58 g	1,68 g
Di cui zuccheri	2,58 g	1,68 g
Fibre	1,10 g	0,72 g
Proteine	1,20 g	0,78 g
Sale	0,32 g	0,21 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Bieta Costa fresca	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	65.2 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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Cappuccio **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

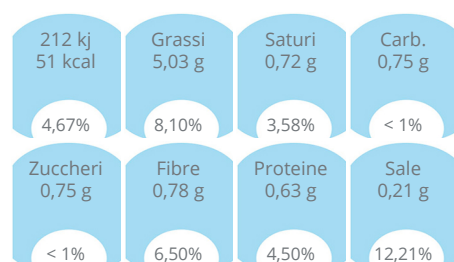


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	602 kj 144 kcal	212 kj 51 kcal
Grassi	14,28 g	5,03 g
Di cui acidi grassi saturi	2,05 g	0,72 g
Carboidrati	2,13 g	0,75 g
Di cui zuccheri	2,13 g	0,75 g
Fibre	2,22 g	0,78 g
Proteine	1,79 g	0,63 g
Sale	0,60 g	0,21 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolo Cappuccio Verde	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	35.2 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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Carote cotte all'olio **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

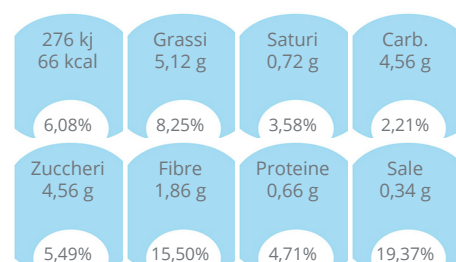


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	424 kj 101 kcal	276 kj 66 kcal
Grassi	7,85 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	0,72 g
Carboidrati	6,99 g	4,56 g
Di cui zuccheri	6,99 g	4,56 g
Fibre	2,85 g	1,86 g
Proteine	1,01 g	0,66 g
Sale	0,52 g	0,34 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota fresca	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	65.2 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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Cavolfiore gratinato al forno

Nido (1- 3 anni)

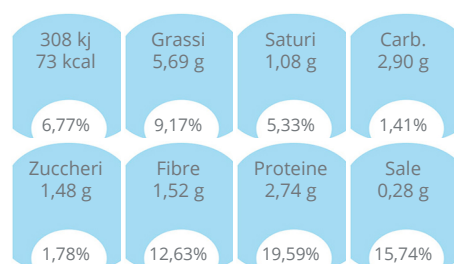


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	445 kj 106 kcal	308 kj 73 kcal
Grassi	8,22 g	5,69 g
Di cui acidi grassi saturi	1,55 g	1,08 g
Carboidrati	4,19 g	2,90 g
Di cui zuccheri	2,14 g	1,48 g
Fibre	2,19 g	1,52 g
Proteine	3,96 g	2,74 g
Sale	0,40 g	0,28 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolfiore fresco	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	2 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	69.2 g

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Mondare, lavare e separare il cavolfiore in cimette. Disporlo nella placca, aggiungere un po' d'acqua, olio EVO e sale. Infornare a 160°C per 15 minuti, quindi mescolare e spolverizzare con il grana e il pane grattugiato. Terminare la cottura a forno fino a doratura della superficie.

D.O.P.

Cavolfiori cotti all'olio **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

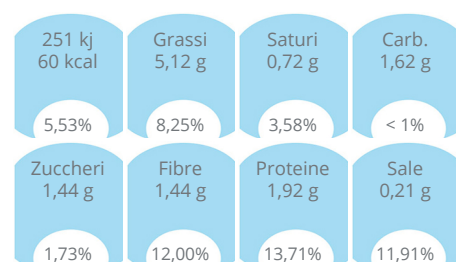


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	385 kj 92 kcal	251 kj 60 kcal
Grassi	7,85 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	0,72 g
Carboidrati	2,48 g	1,62 g
Di cui zuccheri	2,21 g	1,44 g
Fibre	2,21 g	1,44 g
Proteine	2,94 g	1,92 g
Sale	0,32 g	0,21 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolfiore fresco	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	65.2 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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Finocchio **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

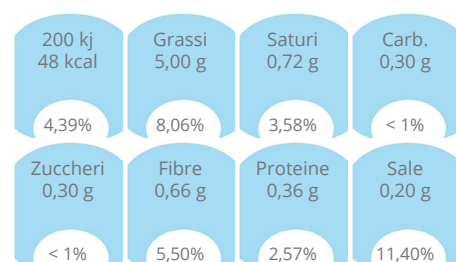


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	567 kj 135 kcal	200 kj 48 kcal
Grassi	14,19 g	5,00 g
Di cui acidi grassi saturi	2,05 g	0,72 g
Carboidrati	0,85 g	0,30 g
Di cui zuccheri	0,85 g	0,30 g
Fibre	1,88 g	0,66 g
Proteine	1,02 g	0,36 g
Sale	0,57 g	0,20 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Finocchio fresco	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	35.2 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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Finocchio all'arancia **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

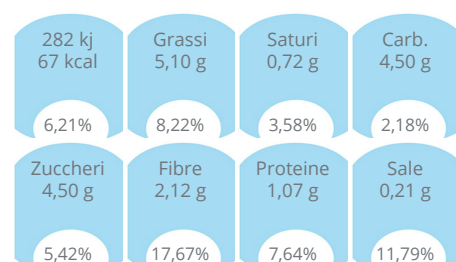


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	245 kj 58 kcal	282 kj 67 kcal
Grassi	4,42 g	5,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,63 g	0,72 g
Carboidrati	3,91 g	4,50 g
Di cui zuccheri	3,91 g	4,50 g
Fibre	1,84 g	2,12 g
Proteine	0,93 g	1,07 g
Sale	0,18 g	0,21 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Finocchio fresco	60 g
Arancia	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	115.2 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

Mondare, lavare e tagliare a pezzetti il finocchio. Disporlo nelle placche, aggiungere un po' d'acqua, olio e sale. Infornare a 160°C per 15 minuti, spremere l'arancia, cospargerne il succo sul finocchio, mescolare e far andare a fuoco medio per altri cinque minuti o fino a doratura della superficie.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Morbidelle di verdure invernali

Nido (1- 3 anni)



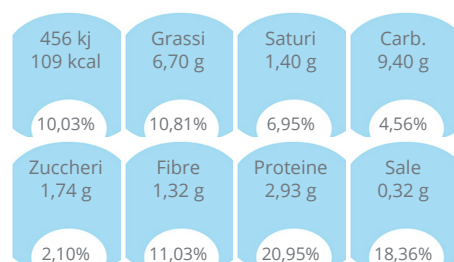
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	529 kj 126 kcal	456 kj 109 kcal
Grassi	7,77 g	6,70 g
Di cui acidi grassi saturi	1,63 g	1,40 g
Carboidrati	10,90 g	9,40 g
Di cui zuccheri	2,02 g	1,74 g
Fibre	1,53 g	1,32 g
Proteine	3,40 g	2,93 g
Sale	0,37 g	0,32 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata fresca	40 g
Carota fresca	15 g
Bieta Costa fresca	15 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	1 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	86.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le patate, le carote e le biette. Cuocerle in acqua salata, scolarle bene e passarle al tritacarne. Unire alle verdure le uova, il grana, il sale e il pane grattugiato fino a raggiungere una consistenza che permetta la manipolazione dell'impasto. Formare delle polpette schiacciate avendo cura di rotolarle nel pane grattugiato per cospargerle su tutta la superficie, disporle in una teglia precedentemente unta e passarle con un filo d'olio. Infornarle a 160°C fino a doratura.

DOP D.O.P.

Ricettario

Patate lessate **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

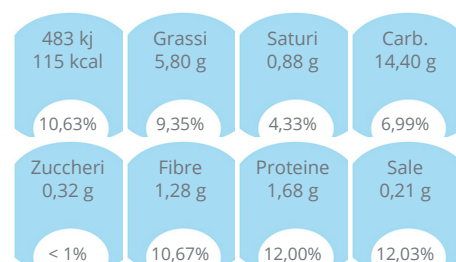


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	567 kj 135 kcal	483 kj 115 kcal
Grassi	6,80 g	5,80 g
Di cui acidi grassi saturi	1,03 g	0,88 g
Carboidrati	16,90 g	14,40 g
Di cui zuccheri	0,38 g	0,32 g
Fibre	1,50 g	1,28 g
Proteine	1,97 g	1,68 g
Sale	0,25 g	0,21 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata fresca	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	85.2 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

Mondare, lavare e cuocere le patate in abbondante acqua salata. Scolarle, sbucciarle e tagliarle a pezzi. Condirle con olio EVO. Nel periodo estivo, se gradito, spolverizzare le patate con prezzemolo fresco tritato.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Verza cotta all'olio **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

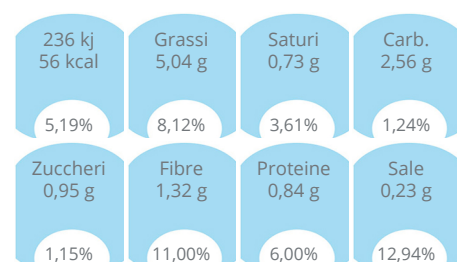


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	362 kj 86 kcal	236 kj 56 kcal
Grassi	7,73 g	5,04 g
Di cui acidi grassi saturi	1,12 g	0,73 g
Carboidrati	3,93 g	2,56 g
Di cui zuccheri	1,46 g	0,95 g
Fibre	2,02 g	1,32 g
Proteine	1,29 g	0,84 g
Sale	0,35 g	0,23 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolo Verza	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	65.2 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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Arancia **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

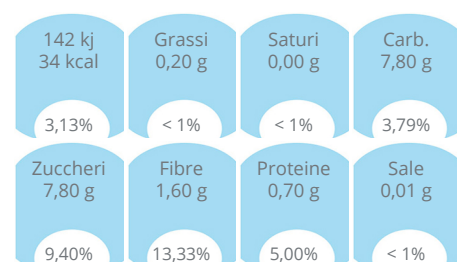


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	142 kj 34 kcal	142 kj 34 kcal
Grassi	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,80 g	7,80 g
Di cui zuccheri	7,80 g	7,80 g
Fibre	1,60 g	1,60 g
Proteine	0,70 g	0,70 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Arancia	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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Banana **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

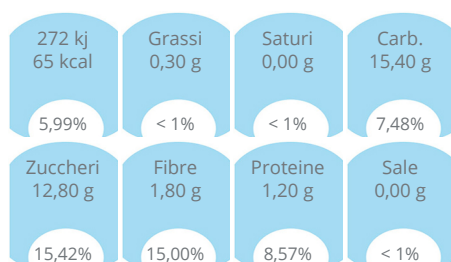


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	272 kj 65 kcal	272 kj 65 kcal
Grassi	0,30 g	0,30 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	15,40 g	15,40 g
Di cui zuccheri	12,80 g	12,80 g
Fibre	1,80 g	1,80 g
Proteine	1,20 g	1,20 g
Sale	0,00 g	0,00 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Banana	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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine Prodotto Equo Solidale

Ricettario

Mela **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

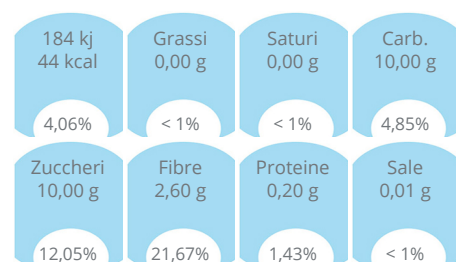


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	184 kj 44 kcal	184 kj 44 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	10,00 g	10,00 g
Di cui zuccheri	10,00 g	10,00 g
Fibre	2,60 g	2,60 g
Proteine	0,20 g	0,20 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Mela	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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Pane e frutta di stagione invernale ^{SL}

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	409 kj 98 kcal	409 kj 98 kcal
Grassi	0,26 g	0,26 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,02 g
Carboidrati	22,37 g	22,37 g
Di cui zuccheri	8,91 g	8,91 g
Fibre	2,40 g	2,40 g
Proteine	2,18 g	2,18 g
Sale	0,33 g	0,33 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

409 kj 98 kcal 9,00%	Grassi 0,26 g < 1%	Saturi 0,02 g < 1%	Carb. 22,37 g 10,86%
Zuccheri 8,91 g 10,73%	Fibre 2,40 g 20,00%	Proteine 2,18 g 15,60%	Sale 0,33 g 18,57%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca invernale	80 g
Pane comune (grano)	20 g
Quantità netta a crudo	100 g

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**

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 e accompagnare con una fetta di pane comune.

^{SL} Prodotto senza lattosio

Ricettario

Pera **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

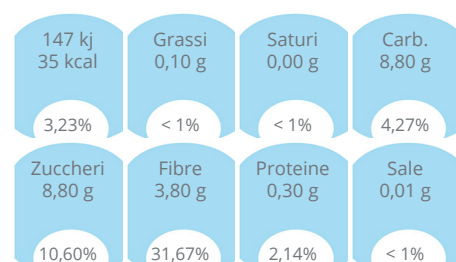


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	147 kj 35 kcal	147 kj 35 kcal
Grassi	0,10 g	0,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	8,80 g	8,80 g
Di cui zuccheri	8,80 g	8,80 g
Fibre	3,80 g	3,80 g
Proteine	0,30 g	0,30 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pera	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.

SL Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine

Ricettario

Pane con marmellata **SL**

Nido (1- 3 anni)

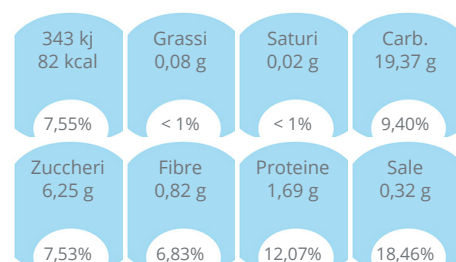


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.143 kj 273 kcal	343 kj 82 kcal
Grassi	0,27 g	0,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,07 g	0,02 g
Carboidrati	64,57 g	19,37 g
Di cui zuccheri	20,83 g	6,25 g
Fibre	2,73 g	0,82 g
Proteine	5,63 g	1,69 g
Sale	1,07 g	0,32 g

Fonte: IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pane comune (grano)	20 g
Confettura di frutta	10 g
Quantità netta a crudo	30 g

Contenuti/**Allergeni**
 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

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

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Pane e miele **SL**

Nido (1- 3 anni)

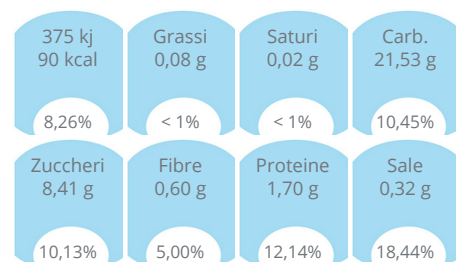


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.250 kj 299 kcal	375 kj 90 kcal
Grassi	0,27 g	0,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,07 g	0,02 g
Carboidrati	71,77 g	21,53 g
Di cui zuccheri	28,03 g	8,41 g
Fibre	2,00 g	0,60 g
Proteine	5,67 g	1,70 g
Sale	1,07 g	0,32 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pane comune (grano)	20 g
Miele	10 g
Quantità netta a crudo	30 g

Contenuti/**Allergeni**
 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Tagliare il pane comune a fette e spalmarvi sopra il miele.

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Pane **SL**

Nido (1- 3 anni)

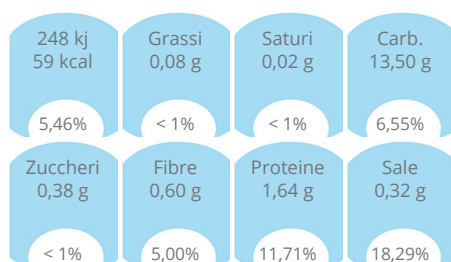


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.239 kj 296 kcal	248 kj 59 kcal
Grassi	0,40 g	0,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,10 g	0,02 g
Carboidrati	67,50 g	13,50 g
Di cui zuccheri	1,90 g	0,38 g
Fibre	3,00 g	0,60 g
Proteine	8,20 g	1,64 g
Sale	1,60 g	0,32 g

Fonte: IEO

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pane comune (grano)	20 g
Quantità netta a crudo	20 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

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

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Yogurt bianco ^{SG}

Nido (1- 3 anni)

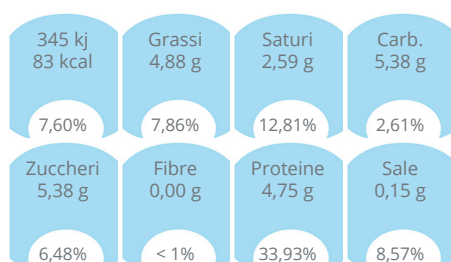


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	276 kj 66 kcal	345 kj 83 kcal
Grassi	3,90 g	4,88 g
Di cui acidi grassi saturi	2,07 g	2,59 g
Carboidrati	4,30 g	5,38 g
Di cui zuccheri	4,30 g	5,38 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	3,80 g	4,75 g
Sale	0,12 g	0,15 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

Per porzione

Yogurt al naturale 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.

SG Prodotto senza glutine

Ricettario

Yogurt naturale intero con frutta fresca ^{SG}

Nido (1- 3 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	240 kj 57 kcal	420 kj 100 kcal
Grassi	2,84 g	4,98 g
Di cui acidi grassi saturi	1,48 g	2,59 g
Carboidrati	5,26 g	9,20 g
Di cui zuccheri	5,26 g	9,20 g
Fibre	0,60 g	1,05 g
Proteine	2,87 g	5,03 g
Sale	0,09 g	0,15 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

420 kj 100 kcal 9,24%	Grassi 4,98 g 8,02%	Saturi 2,59 g 12,81%	Carb. 9,20 g 4,47%
Zuccheri 9,20 g 11,08%	Fibre 1,05 g 8,75%	Proteine 5,03 g 35,89%	Sale 0,15 g 8,75%

Assunzione media di riferimento per Nido (1- 3 anni) su una dieta di (4.543 Kj / 1.085 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Yogurt al naturale da latte intero	125 g
Mela	25 g
Fragola	25 g
Quantità netta a crudo	175 g

Contenuti/Allergeni

Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Mantenere refrigerato fino al momento della somministrazione, servire assieme alla frutta fresca porzionata.

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.

^{SG} Prodotto senza glutine