

LE RICETTE DEL SCUOLA INFANZIA IL PAESE DEI BALOCCHI (3-6 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 Orzotto in crema di piselli	6
2.2 Passato di verdure invernali con pastina	7
2.3 Pasta al pomodoro	8
2.4 Pasta all'olio EVO e grana	9
2.5 Pasta all'ortolana	10
2.6 Pasta con broccoli	11
2.7 Pasta con piselli	12
2.8 Pasta con pomodoro e piselli	13
2.9 Pasta e ceci	14
2.10 Riso con piselli	15
2.11 Risotto ai porri	16
2.12 Risotto alla zucca	17

3. SECONDI PIATTI

3.1 Asiago	18
3.2 Bocconcini di pollo	19
3.3 Caciotta stagionata	20
3.4 Filetti di merluzzo al pomodoro	21
3.5 Filetto di platessa al limone	22
3.6 Petto di pollo alla salvia	23
3.7 Ricotta	24
3.8 Uova strapazzate	25

4. CONTORNI

4.1 Bieta cotta all'olio	26
4.2 Cappuccio	27
4.3 Carote cotte all'olio	28
4.4 Cavolfiore gratinato al forno	29
4.5 Cavolfiori cotti all'olio	30
4.6 Finocchio	31
4.7 Finocchio all'arancia	32
4.8 Morbidelle di verdure invernali	33
4.9 Patate lessate	34
4.10 Verza cotta all'olio	35

5. FRUTTA

5.1 Arancia	36
5.2 Banana	37
5.3 Mela	38

5.4 Pane e frutta di stagione invernale	39
5.5 Pera	40
6. DESSERT	
6.1 Pane con marmellata	41
6.2 Pane e miele	42
7. PANE E PRODOTTI DA FORNO	
7.1 Pane	43
8. YOGURT	
8.1 Yogurt bianco	44
8.2 Yogurt naturale intero con frutta fresca	45

Ricettario

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

Infanzia (3-6 anni)



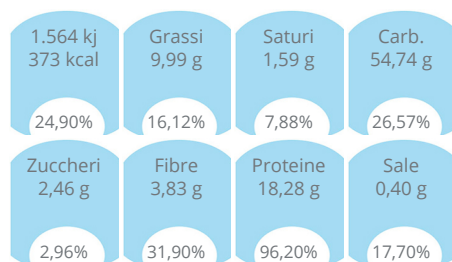
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	558 kj 133 kcal	1.564 kj 373 kcal
Grassi	3,57 g	9,99 g
Di cui acidi grassi saturi	0,57 g	1,59 g
Carboidrati	19,53 g	54,74 g
Di cui zuccheri	0,88 g	2,46 g
Fibre	1,37 g	3,83 g
Proteine	6,52 g	18,28 g
Sale	0,14 g	0,40 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
Patata fresca	150 g
Tacchino Fesa intera refrigerata	50 g
Mais Farina	30 g
Limone Succo	15 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	8 g
Olio extravergine di Oliva	7 g
Cipolla Bianca	4 g
Sedano Verde fresco	4 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)	0.3 g
Quantità netta a crudo	280.3 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

Infanzia (3-6 anni)

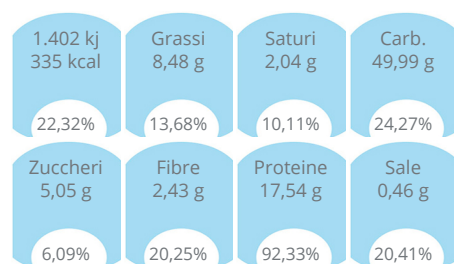


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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, **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

Infanzia (3-6 anni)

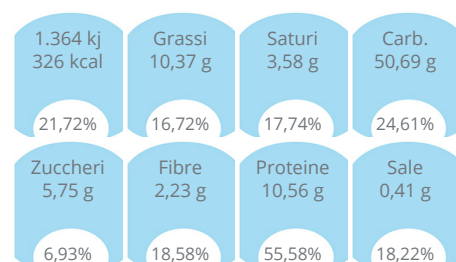


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	920 kj 220 kcal	1.364 kj 326 kcal
Grassi	6,99 g	10,37 g
Di cui acidi grassi saturi	2,42 g	3,58 g
Carboidrati	34,18 g	50,69 g
Di cui zuccheri	3,88 g	5,75 g
Fibre	1,50 g	2,23 g
Proteine	7,12 g	10,56 g
Sale	0,28 g	0,41 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
Ricotta di Vacca (latte)	40 g
Pomodoro Pelati	30 g
Carota fresca	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	148.3 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

Infanzia (3-6 anni)

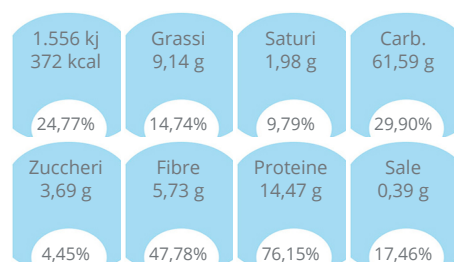


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.548 kj 370 kcal	1.556 kj 372 kcal
Grassi	9,09 g	9,14 g
Di cui acidi grassi saturi	1,97 g	1,98 g
Carboidrati	61,29 g	61,59 g
Di cui zuccheri	3,67 g	3,69 g
Fibre	5,71 g	5,73 g
Proteine	14,40 g	14,47 g
Sale	0,39 g	0,39 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
Ceci secchi	30 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	0.3 g
Rosmarino	0.1 g
Alloro secco	0.1 g
Aglione fresco	0 g
Quantità netta a crudo	100.5 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**

Infanzia (3-6 anni)



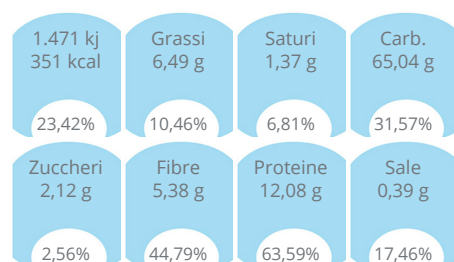
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.287 kj 307 kcal	1.471 kj 351 kcal
Grassi	5,67 g	6,49 g
Di cui acidi grassi saturi	1,20 g	1,37 g
Carboidrati	56,90 g	65,04 g
Di cui zuccheri	1,86 g	2,12 g
Fibre	4,70 g	5,38 g
Proteine	10,57 g	12,08 g
Sale	0,34 g	0,39 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
Riso Arborio	60 g
Lenticchia secca	30 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]) DOP	3 g
Sedano Verde fresco	2 g
Alloro secco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	114.3 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

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

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

Ricettario

Passato di verdure invernali con pastina

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	739 kj 176 kcal	872 kj 208 kcal
Grassi	5,69 g	6,72 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,40 g
Carboidrati	27,92 g	32,95 g
Di cui zuccheri	2,84 g	3,35 g
Fibre	1,84 g	2,17 g
Proteine	4,75 g	5,61 g
Sale	0,10 g	0,12 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

872 kj 208 kcal 13,88%	Grassi 6,72 g 10,83%	Saturi 1,40 g 6,92%	Carb. 32,95 g 16,00%
Zuccheri 3,35 g 4,04%	Fibre 2,17 g 18,08%	Proteine 5,61 g 29,52%	Sale 0,12 g 5,28%

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	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	3 g
Quantità netta a crudo	118 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

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, **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

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]) DOP	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, **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

Infanzia (3-6 anni)



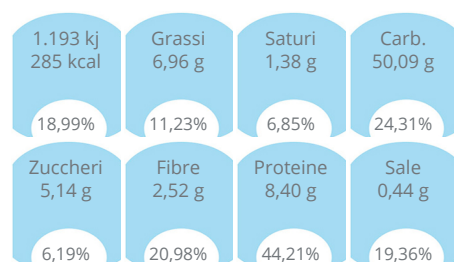
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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, 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
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]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	146.3 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

Infanzia (3-6 anni)

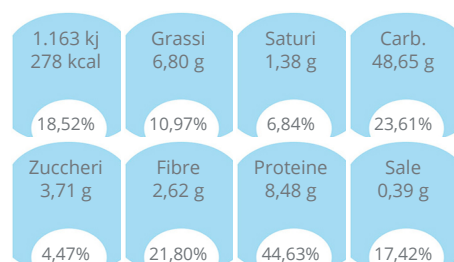


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.043 kj 249 kcal	1.163 kj 278 kcal
Grassi	6,10 g	6,80 g
Di cui acidi grassi saturi	1,24 g	1,38 g
Carboidrati	43,63 g	48,65 g
Di cui zuccheri	3,32 g	3,71 g
Fibre	2,35 g	2,62 g
Proteine	7,61 g	8,48 g
Sale	0,35 g	0,39 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
Broccolo fresco	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Aglione fresco	0.1 g
Prezzemolo fresco	0.1 g
Quantità netta a crudo	111.5 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

Infanzia (3-6 anni)

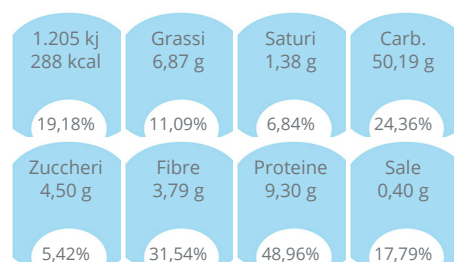


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.018 kj 243 kcal	1.205 kj 288 kcal
Grassi	5,81 g	6,87 g
Di cui acidi grassi saturi	1,17 g	1,38 g
Carboidrati	42,43 g	50,19 g
Di cui zuccheri	3,80 g	4,50 g
Fibre	3,20 g	3,79 g
Proteine	7,86 g	9,30 g
Sale	0,34 g	0,40 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
Pisello fresco	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 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]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	118.3 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).

D.O.P.

Ricettario

Pasta con pomodoro e piselli (*)

Infanzia (3-6 anni)



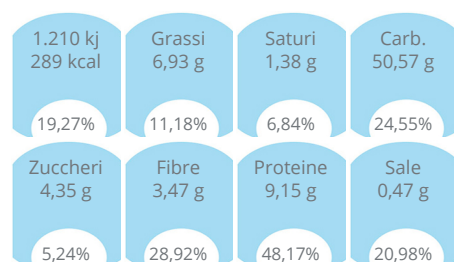
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	845 kj 202 kcal	1.210 kj 289 kcal
Grassi	4,84 g	6,93 g
Di cui acidi grassi saturi	0,96 g	1,38 g
Carboidrati	35,29 g	50,57 g
Di cui zuccheri	3,04 g	4,35 g
Fibre	2,42 g	3,47 g
Proteine	6,39 g	9,15 g
Sale	0,33 g	0,47 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
Pomodoro Pelati	35 g
Pisello Fine surgelato	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 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]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	143.3 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

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	1.570 kj 375 kcal	1.326 kj 317 kcal
Grassi	9,04 g	7,64 g
Di cui acidi grassi saturi	1,78 g	1,51 g
Carboidrati	64,66 g	54,64 g
Di cui zuccheri	3,81 g	3,22 g
Fibre	4,41 g	3,73 g
Proteine	12,64 g	10,68 g
Sale	0,43 g	0,36 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

1.326 kj 317 kcal 21,12%	Grassi 7,64 g 12,32%	Saturi 1,51 g 7,45%	Carb. 54,64 g 26,52%
Zuccheri 3,22 g 3,88%	Fibre 3,73 g 31,04%	Proteine 10,68 g 56,23%	Sale 0,36 g 15,81%

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
Ceci secchi	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Aglione fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Rosmarino	0.1 g
Alloro secco	0.1 g
Quantità netta a crudo	84.5 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**

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	1.103 kj 263 kcal	1.139 kj 272 kcal
Grassi	6,04 g	6,24 g
Di cui acidi grassi saturi	1,27 g	1,31 g
Carboidrati	48,95 g	50,57 g
Di cui zuccheri	1,76 g	1,82 g
Fibre	2,34 g	2,42 g
Proteine	6,28 g	6,49 g
Sale	0,36 g	0,37 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

1.139 kj 272 kcal	Grassi 6,24 g	Saturi 1,31 g	Carb. 50,57 g
18,14%	10,07%	6,48%	24,55%
Zuccheri 1,82 g	Fibre 2,42 g	Proteine 6,49 g	Sale 0,37 g
2,20%	20,18%	34,17%	16,57%

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	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]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	103.3 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

Risotto ai porri SG

Infanzia (3-6 anni)



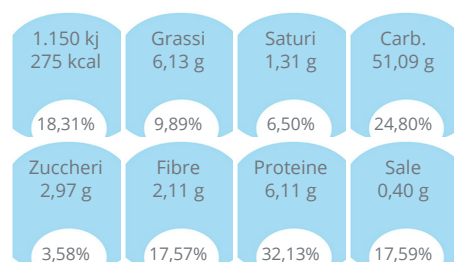
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	876 kj 209 kcal	1.150 kj 275 kcal
Grassi	4,67 g	6,13 g
Di cui acidi grassi saturi	1,00 g	1,31 g
Carboidrati	38,91 g	51,09 g
Di cui zuccheri	2,26 g	2,97 g
Fibre	1,61 g	2,11 g
Proteine	4,65 g	6,11 g
Sale	0,30 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
Porro	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]) ^{DOP}	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	131.3 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}

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	1.121 kj 268 kcal
Grassi	4,57 g	6,14 g
Di cui acidi grassi saturi	0,99 g	1,33 g
Carboidrati	37,59 g	50,49 g
Di cui zuccheri	1,39 g	1,87 g
Fibre	0,76 g	1,02 g
Proteine	4,20 g	5,64 g
Sale	0,30 g	0,40 g

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

Dichiarazione nutrizionale

1.121 kj 268 kcal 17,85%	Grassi 6,14 g 9,90%	Saturi 1,33 g 6,60%	Carb. 50,49 g 24,51%
Zuccheri 1,87 g 2,25%	Fibre 1,02 g 8,52%	Proteine 5,64 g 29,68%	Sale 0,40 g 17,56%

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
Zucca	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Carota fresca	4 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) ^{DOP}	3 g
Cipolla Bianca	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	134.3 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

Asiago ^{SG}

Infanzia (3-6 anni)

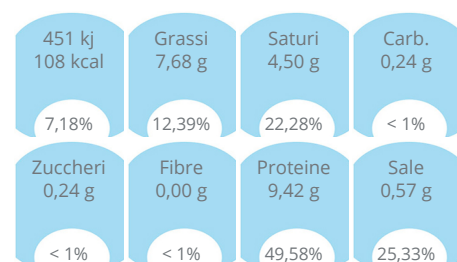


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

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) ^{DOP}

Per porzione

30 g

Quantità netta a crudo

30 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 ^{DOP} D.O.P.

Ricettario

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

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	554 kj 132 kcal	411 kj 98 kcal
Grassi	7,28 g	5,41 g
Di cui acidi grassi saturi	1,14 g	0,85 g
Carboidrati	0,95 g	0,70 g
Di cui zuccheri	0,95 g	0,70 g
Fibre	0,33 g	0,24 g
Proteine	15,83 g	11,76 g
Sale	0,51 g	0,38 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

411 kj 98 kcal 6,55%	Grassi 5,41 g 8,73%	Saturi 0,85 g 4,20%	Carb. 0,70 g < 1%
Zuccheri 0,70 g < 1%	Fibre 0,24 g 2,03%	Proteine 11,76 g 61,90%	Sale 0,38 g 16,89%

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
Carota fresca	6 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	74.3 g

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

Caciotta stagionata **SG**

Infanzia (3-6 anni)

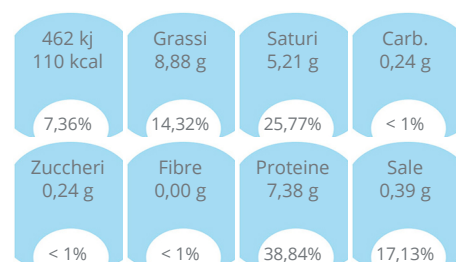


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.541 kj 368 kcal	462 kj 110 kcal
Grassi	29,60 g	8,88 g
Di cui acidi grassi saturi	17,35 g	5,21 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	24,60 g	7,38 g
Sale	1,30 g	0,39 g

Fonte: 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
Caciotta (latte)	30 g
Quantità netta a crudo	30 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

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

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	420 kj 100 kcal	497 kj 119 kcal
Grassi	4,74 g	5,61 g
Di cui acidi grassi saturi	0,68 g	0,81 g
Carboidrati	4,52 g	5,35 g
Di cui zuccheri	1,30 g	1,54 g
Fibre	0,49 g	0,58 g
Proteine	10,07 g	11,92 g
Sale	0,36 g	0,43 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

497 kj 119 kcal 7,92%	Grassi 5,61 g 9,05%	Saturi 0,81 g 4,00%	Carb. 5,35 g 2,60%
Zuccheri 1,54 g 1,85%	Fibre 0,58 g 4,83%	Proteine 11,92 g 62,71%	Sale 0,43 g 19,27%

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
Pomodoro Pelati	30 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Carota fresca	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	118.3 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

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.

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

Ricettario

Petto di pollo alla salvia **SL**

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	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.

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. 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}

Infanzia (3-6 anni)

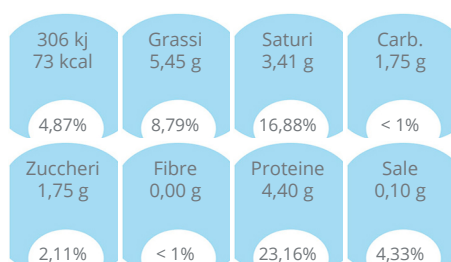


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	611 kj 146 kcal	306 kj 73 kcal
Grassi	10,90 g	5,45 g
Di cui acidi grassi saturi	6,82 g	3,41 g
Carboidrati	3,50 g	1,75 g
Di cui zuccheri	3,50 g	1,75 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	8,80 g	4,40 g
Sale	0,20 g	0,10 g

Fonte: 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
Ricotta di Vacca (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.

^{SG} Prodotto senza glutine

Ricettario

Uova strapazzate **SG**

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	818 kj 195 kcal	559 kj 134 kcal
Grassi	16,19 g	11,06 g
Di cui acidi grassi saturi	4,61 g	3,15 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	12,34 g	8,43 g
Sale	0,81 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

559 kj 134 kcal	Grassi 11,06 g	Saturi 3,15 g	Carb. 0,00 g
8,90%	17,83%	15,60%	< 1%
Zuccheri 0,00 g	Fibre 0,00 g	Proteine 8,43 g	Sale 0,55 g
< 1%	< 1%	44,37%	24,57%

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
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	0.3 g
Quantità netta a crudo	68.3 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

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**

Infanzia (3-6 anni)

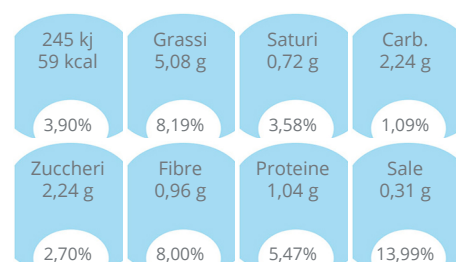


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	287 kj 69 kcal	245 kj 59 kcal
Grassi	5,95 g	5,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	0,72 g
Carboidrati	2,63 g	2,24 g
Di cui zuccheri	2,63 g	2,24 g
Fibre	1,13 g	0,96 g
Proteine	1,22 g	1,04 g
Sale	0,36 g	0,31 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
Bieta Costa fresca	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.

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

Ricettario

Cappuccio **SL** **SG**

Infanzia (3-6 anni)

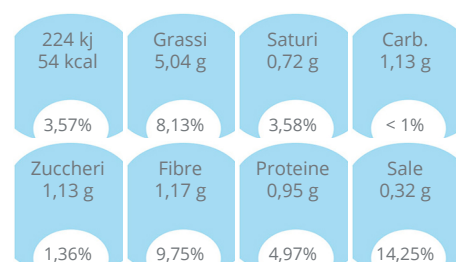


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

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.

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

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

Infanzia (3-6 anni)

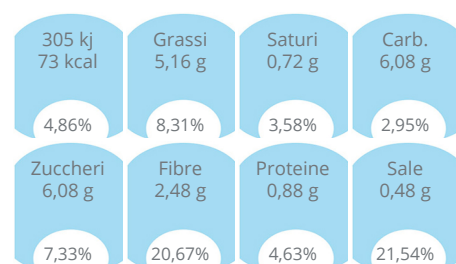


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	358 kj 86 kcal	305 kj 73 kcal
Grassi	6,04 g	5,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	0,72 g
Carboidrati	7,13 g	6,08 g
Di cui zuccheri	7,13 g	6,08 g
Fibre	2,91 g	2,48 g
Proteine	1,03 g	0,88 g
Sale	0,56 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
Carota fresca	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.

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

Cavolfiore gratinato al forno

Infanzia (3-6 anni)



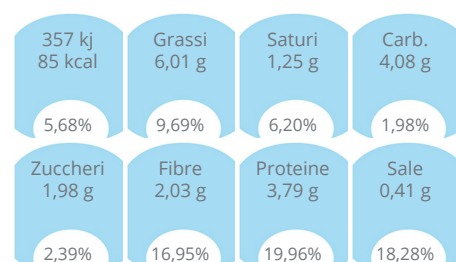
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	391 kj 93 kcal	357 kj 85 kcal
Grassi	6,58 g	6,01 g
Di cui acidi grassi saturi	1,37 g	1,25 g
Carboidrati	4,47 g	4,08 g
Di cui zuccheri	2,17 g	1,98 g
Fibre	2,23 g	2,03 g
Proteine	4,15 g	3,79 g
Sale	0,45 g	0,41 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
Cavolfiore fresco	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) DOP	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	91.3 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**

Infanzia (3-6 anni)

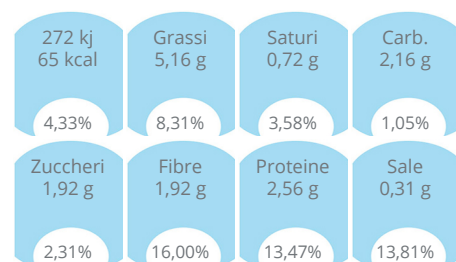


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	319 kj 76 kcal	272 kj 65 kcal
Grassi	6,04 g	5,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	0,72 g
Carboidrati	2,53 g	2,16 g
Di cui zuccheri	2,25 g	1,92 g
Fibre	2,25 g	1,92 g
Proteine	3,00 g	2,56 g
Sale	0,36 g	0,31 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
Cavolfiore fresco	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.

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

Ricettario

Finocchio **SL** **SG**

Infanzia (3-6 anni)

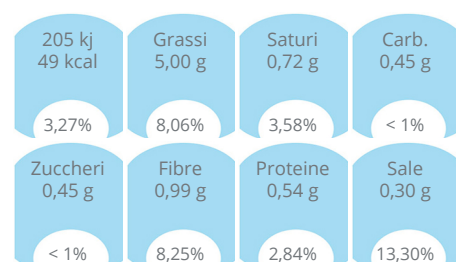


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	408 kj 97 kcal	205 kj 49 kcal
Grassi	9,93 g	5,00 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	0,72 g
Carboidrati	0,89 g	0,45 g
Di cui zuccheri	0,89 g	0,45 g
Fibre	1,97 g	0,99 g
Proteine	1,07 g	0,54 g
Sale	0,60 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
Finocchio fresco	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.

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

Ricettario

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

Infanzia (3-6 anni)

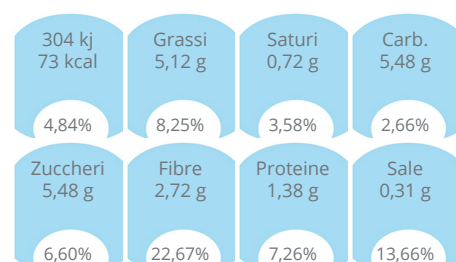


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	209 kj 50 kcal	304 kj 73 kcal
Grassi	3,52 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,50 g	0,72 g
Carboidrati	3,77 g	5,48 g
Di cui zuccheri	3,77 g	5,48 g
Fibre	1,87 g	2,72 g
Proteine	0,95 g	1,38 g
Sale	0,21 g	0,31 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
Finocchio fresco	80 g
Arancia	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	145.3 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

Morbidelle di verdure invernali

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	536 kj 128 kcal	478 kj 114 kcal
Grassi	7,70 g	6,88 g
Di cui acidi grassi saturi	1,64 g	1,47 g
Carboidrati	11,24 g	10,04 g
Di cui zuccheri	1,97 g	1,76 g
Fibre	1,52 g	1,36 g
Proteine	3,65 g	3,26 g
Sale	0,49 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

478 kj 114 kcal 7,62%	Grassi 6,88 g 11,10%	Saturi 1,47 g 7,27%	Carb. 10,04 g 4,87%
Zuccheri 1,76 g 2,12%	Fibre 1,36 g 11,34%	Proteine 3,26 g 17,17%	Sale 0,44 g 19,66%

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
Patata fresca	40 g
Carota fresca	15 g
Bieta Costa fresca	15 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	10 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]) DOP	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	89.3 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**

Infanzia (3-6 anni)

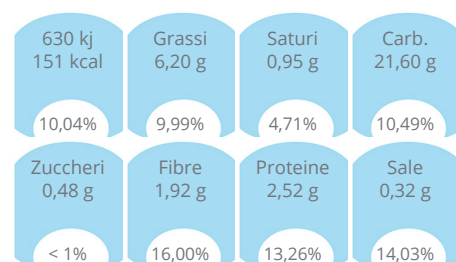


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	503 kj 120 kcal	630 kj 151 kcal
Grassi	4,94 g	6,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,76 g	0,95 g
Carboidrati	17,24 g	21,60 g
Di cui zuccheri	0,38 g	0,48 g
Fibre	1,53 g	1,92 g
Proteine	2,01 g	2,52 g
Sale	0,26 g	0,32 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
Patata fresca	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	125.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

Mondare, lavare e cuocere le patate in abbondante acqua salata. Scolarle, sbuciarle 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**

Infanzia (3-6 anni)

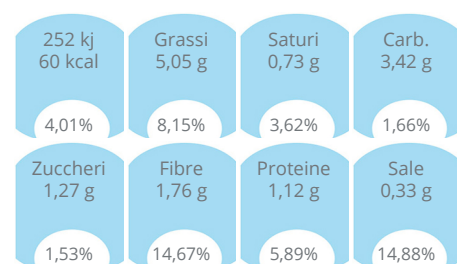


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	295 kj 71 kcal	252 kj 60 kcal
Grassi	5,92 g	5,05 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,73 g
Carboidrati	4,00 g	3,42 g
Di cui zuccheri	1,49 g	1,27 g
Fibre	2,06 g	1,76 g
Proteine	1,31 g	1,12 g
Sale	0,39 g	0,33 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, 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
Cavolo Verza	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.

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

Ricettario

Arancia **SL** **SG**

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	0,20 g	0,30 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,80 g	11,70 g
Di cui zuccheri	7,80 g	11,70 g
Fibre	1,60 g	2,40 g
Proteine	0,70 g	1,05 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

214 kj 51 kcal 3,40%	Grassi 0,30 g < 1%	Saturi 0,00 g < 1%	Carb. 11,70 g 5,68%
Zuccheri 11,70 g 14,10%	Fibre 2,40 g 20,00%	Proteine 1,05 g 5,53%	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
Arancia	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.

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

Ricettario

Banana **SL** **SG**

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	272 kj 65 kcal	408 kj 98 kcal
Grassi	0,30 g	0,45 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	15,40 g	23,10 g
Di cui zuccheri	12,80 g	19,20 g
Fibre	1,80 g	2,70 g
Proteine	1,20 g	1,80 g
Sale	0,00 g	0,00 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

408 kj 98 kcal 6,50%	Grassi 0,45 g < 1%	Saturi 0,00 g < 1%	Carb. 23,10 g 11,21%
Zuccheri 19,20 g 23,13%	Fibre 2,70 g 22,50%	Proteine 1,80 g 9,47%	Sale 0,00 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
Banana	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.

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

Ricettario

Mela **SL** **SG**

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	184 kj 44 kcal	276 kj 66 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	10,00 g	15,00 g
Di cui zuccheri	10,00 g	15,00 g
Fibre	2,60 g	3,90 g
Proteine	0,20 g	0,30 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: IEO

Dichiarazione
nutrizionale

276 kj 66 kcal 4,40%	Grassi 0,00 g < 1%	Saturi 0,00 g < 1%	Carb. 15,00 g 7,28%
Zuccheri 15,00 g 18,07%	Fibre 3,90 g 32,50%	Proteine 0,30 g 1,58%	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
Mela	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.

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

Ricettario

Pane e frutta di stagione invernale ^{SL}

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	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 6,51%	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 11,49%	Sale 0,33 g 14,44%

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 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**

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	147 kj 35 kcal	220 kj 53 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	8,80 g	13,20 g
Di cui zuccheri	8,80 g	13,20 g
Fibre	3,80 g	5,70 g
Proteine	0,30 g	0,45 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione
nutrizionale

220 kj 53 kcal 3,50%	Grassi 0,15 g < 1%	Saturi 0,00 g < 1%	Carb. 13,20 g 6,41%
Zuccheri 13,20 g 15,90%	Fibre 5,70 g 47,50%	Proteine 0,45 g 2,37%	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
Pera	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.

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

Ricettario

Pane con marmellata **SL**

Infanzia (3-6 anni)

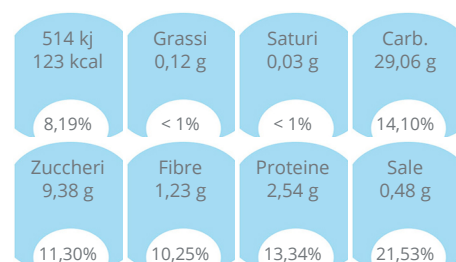


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.143 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

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
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.

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Pane e miele **SL**

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	1.250 kj 299 kcal	563 kj 134 kcal
Grassi	0,27 g	0,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,07 g	0,03 g
Carboidrati	71,77 g	32,30 g
Di cui zuccheri	28,03 g	12,62 g
Fibre	2,00 g	0,90 g
Proteine	5,67 g	2,55 g
Sale	1,07 g	0,48 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione
nutrizionale

563 kj 134 kcal 8,96%	Grassi 0,12 g < 1%	Saturi 0,03 g < 1%	Carb. 32,30 g 15,68%
Zuccheri 12,62 g 15,20%	Fibre 0,90 g 7,50%	Proteine 2,55 g 13,42%	Sale 0,48 g 21,52%

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
Pane comune (grano)	30 g
Miele	15 g
Quantità netta a crudo	45 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}

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	1.239 kj 296 kcal	496 kj 118 kcal
Grassi	0,40 g	0,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,10 g	0,04 g
Carboidrati	67,50 g	27,00 g
Di cui zuccheri	1,90 g	0,76 g
Fibre	3,00 g	1,20 g
Proteine	8,20 g	3,28 g
Sale	1,60 g	0,64 g

Fonte: IEO

Dichiarazione
nutrizionale

496 kj 118 kcal 7,89%	Grassi 0,16 g < 1%	Saturi 0,04 g < 1%	Carb. 27,00 g 13,11%
Zuccheri 0,76 g < 1%	Fibre 1,20 g 10,00%	Proteine 3,28 g 17,26%	Sale 0,64 g 28,44%

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
Pane comune (grano)	40 g
Quantità netta a crudo	40 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**

Infanzia (3-6 anni)

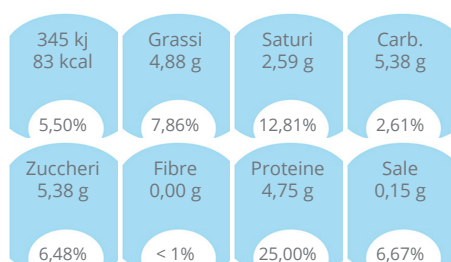


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	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 Infanzia (3-6 anni) su una dieta di (6.280 Kj / 1.500 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}

Infanzia (3-6 anni)

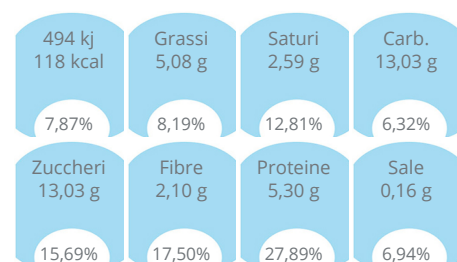


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	220 kj 52 kcal	494 kj 118 kcal
Grassi	2,26 g	5,08 g
Di cui acidi grassi saturi	1,15 g	2,59 g
Carboidrati	5,79 g	13,03 g
Di cui zuccheri	5,79 g	13,03 g
Fibre	0,93 g	2,10 g
Proteine	2,36 g	5,30 g
Sale	0,07 g	0,16 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
Yogurt al naturale da latte intero	125 g
Mela	50 g
Fragola	50 g
Quantità netta a crudo	225 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