

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

1.1 Pasta al ragù di manzo	1
1.2 Pasta e ceci	2
1.3 Riso con piselli	3

2. PRIMI PIATTI

2.1 Ditalini in insalata	4
2.2 Passato di verdure estive con pastina	5
2.3 Passato di verdure estive con riso	6
2.4 Pasta al pesto	7
2.5 Pasta al pomodoro	8
2.6 Pasta all'olio EVO e grana	9
2.7 Pasta all'ortolana	10
2.8 Pasta alla crema di zucchine	11
2.9 Riso alla caprese	12
2.10 Risotto ai porri	13

3. SECONDI PIATTI

3.1 Bocconcini di pollo	14
3.2 Filetti di merluzzo al pomodoro	15
3.3 Filetto di platessa al limone	16
3.4 Frittata	17
3.5 Petto di pollo alla salvia	18
3.6 Ricotta	19
3.7 Scaloppine di tacchino al limone	20
3.8 Spezzatino di tacchino con verdure	21
3.9 Stracchino	22
3.10 Uova strapazzate	23

4. CONTORNI

4.1 Carote cotte all'olio	24
4.2 Cetrioli	25
4.3 Crocchette di melanzane	26
4.4 Fagiolini cotti all'olio	27
4.5 Morbidelle di verdure estive	28
4.6 Patate lessate	29
4.7 Piselli al prezzemolo	30
4.8 Pomodoro	31
4.9 Zucchine trifolate	32

5. FRUTTA

5.1 Albicocca	33
5.2 Banana	34
5.3 Mela	35
5.4 Melone	36
5.5 Pane e frutta di stagione estiva	37
5.6 Pesca	38

5.7 Susina	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

Pasta al ragù di manzo

Nido (1- 3 anni)

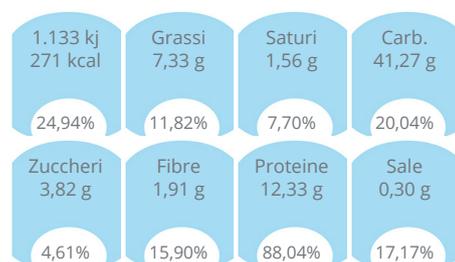


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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 e ceci

Nido (1- 3 anni)



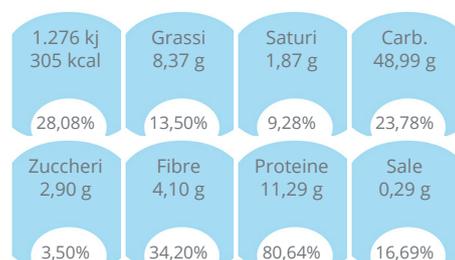
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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 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	991 kj 237 kcal	1.062 kj 254 kcal
Grassi	6,39 g	6,85 g
Di cui acidi grassi saturi	1,54 g	1,65 g
Carboidrati	40,39 g	43,29 g
Di cui zuccheri	2,05 g	2,19 g
Fibre	2,98 g	3,20 g
Proteine	6,79 g	7,28 g
Sale	0,28 g	0,30 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

1.062 kj 254 kcal 23,38%	Grassi 6,85 g 11,04%	Saturi 1,65 g 8,17%	Carb. 43,29 g 21,02%
Zuccheri 2,19 g 2,64%	Fibre 3,20 g 26,63%	Proteine 7,28 g 51,96%	Sale 0,30 g 17,35%

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	40 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]) DOP	5 g
Cipolla Bianca	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	107.2 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

Ditalini in insalata **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	1.090 kj 260 kcal	956 kj 228 kcal
Grassi	6,58 g	5,77 g
Di cui acidi grassi saturi	0,96 g	0,84 g
Carboidrati	46,27 g	40,58 g
Di cui zuccheri	3,55 g	3,11 g
Fibre	2,25 g	1,98 g
Proteine	6,79 g	5,95 g
Sale	0,27 g	0,24 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

956 kj 228 kcal 21,05%	Grassi 5,77 g 9,31%	Saturi 0,84 g 4,15%	Carb. 40,58 g 19,70%
Zuccheri 3,11 g 3,75%	Fibre 1,98 g 16,46%	Proteine 5,95 g 42,52%	Sale 0,24 g 13,73%

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 - Ditalini (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Pomodoro	20 g
Sedano Verde fresco	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Basilico fresco	1 g
Prezzemolo fresco	1 g
Aglio fresco	0.5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	87.7 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Tritare finemente il prezzemolo, il sedano e metterli in una capace zuppiera. Unire l'olio facendolo cadere a filo e mescolando bene per ottenere una salsa omogenea. Dividere a metà lo spicco d'aglio e metterlo nella salsa. Tagliare a metà il pomodoro, privarlo dei semi, ridurlo a cubettini di 1/2 cm e aggiungerlo alla salsa; salare, pepare, mescolare e coprire il recipiente con pellicola trasparente e conservarlo per almeno un'ora in frigorifero; condire con questo composto la pasta cotta al dente in abbondante acqua. Aggiungere alla fine il basilico spezzettato.

NOTE:

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

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Passato di verdure estive 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	730 kj 174 kcal	854 kj 204 kcal
Grassi	5,50 g	6,44 g
Di cui acidi grassi saturi	1,04 g	1,22 g
Carboidrati	28,00 g	32,76 g
Di cui zuccheri	2,76 g	3,23 g
Fibre	2,01 g	2,35 g
Proteine	4,48 g	5,25 g
Sale	0,09 g	0,10 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

854 kj 204 kcal 18,80%	Grassi 6,44 g 10,38%	Saturi 1,22 g 6,04%	Carb. 32,76 g 15,90%
Zuccheri 3,23 g 3,89%	Fibre 2,35 g 19,60%	Proteine 5,25 g 37,48%	Sale 0,10 g 5,71%

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
Zucchini fresca	8 g
Fagiolini freschi	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

Passato di verdure estive con riso **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	707 kj 169 kcal	828 kj 198 kcal
Grassi	5,24 g	6,14 g
Di cui acidi grassi saturi	1,01 g	1,18 g
Carboidrati	28,33 g	33,15 g
Di cui zuccheri	1,73 g	2,03 g
Fibre	1,57 g	1,84 g
Proteine	3,41 g	3,99 g
Sale	0,09 g	0,10 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

828 kj 198 kcal 18,22%	Grassi 6,14 g 9,90%	Saturi 1,18 g 5,86%	Carb. 33,15 g 16,09%
Zuccheri 2,03 g 2,44%	Fibre 1,84 g 15,35%	Proteine 3,99 g 28,48%	Sale 0,10 g 5,75%

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
Patata fresca	40 g
Riso Arborio	30 g
Carota fresca	15 g
Zucchini fresca	8 g
Fagiolini freschi	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, 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 il riso, portarlo a cottura e servire con grana e olio extravergine di oliva a crudo.

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

Ricettario

Pasta al pesto

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	1.331 kj 318 kcal	988 kj 236 kcal
Grassi	8,87 g	6,59 g
Di cui acidi grassi saturi	1,83 g	1,36 g
Carboidrati	53,82 g	39,93 g
Di cui zuccheri	3,35 g	2,48 g
Fibre	1,86 g	1,38 g
Proteine	8,95 g	6,64 g
Sale	0,38 g	0,28 g

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

Dichiarazione nutrizionale

988 kj 236 kcal 21,75%	Grassi 6,59 g 10,62%	Saturi 1,36 g 6,73%	Carb. 39,93 g 19,38%
Zuccheri 2,48 g 2,99%	Fibre 1,38 g 11,48%	Proteine 6,64 g 47,44%	Sale 0,28 g 16,25%

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
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Basilico fresco	6 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pinolo sgusciato	0 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	74.2 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

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

NOTE:

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

D.O.P.

Ricettario

Pasta al pomodoro

Nido (1- 3 anni)

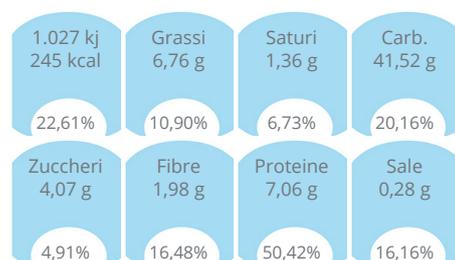


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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)



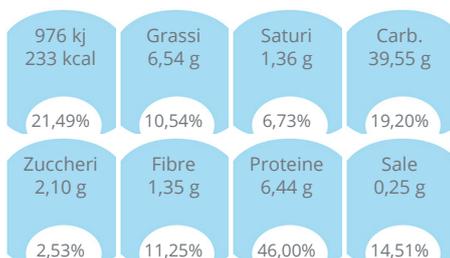
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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 alla crema di zucchine

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	910 kj 217 kcal	1.004 kj 240 kcal
Grassi	5,97 g	6,58 g
Di cui acidi grassi saturi	1,24 g	1,37 g
Carboidrati	36,54 g	40,30 g
Di cui zuccheri	2,55 g	2,81 g
Fibre	1,74 g	1,92 g
Proteine	5,87 g	6,48 g
Sale	0,25 g	0,28 g

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

Dichiarazione nutrizionale

1.004 kj 240 kcal 22,10%	Grassi 6,58 g 10,61%	Saturi 1,37 g 6,77%	Carb. 40,30 g 19,56%
Zuccheri 2,81 g 3,39%	Fibre 1,92 g 16,03%	Proteine 6,48 g 46,28%	Sale 0,28 g 16,26%

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
Zucchina fresca	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
Prezzemolo fresco	0.1 g
Quantità netta a crudo	110.3 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

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle. Tritare la cipolla e stufarla con un po' di brodo vegetale. Aggiungere le zucchine e verso fine cottura prezzemolo o menta tritati. Frullare insieme all'olio crudo. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con la crema di zucchine.

NOTE:

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

DOP D.O.P.

Ricettario

Riso alla caprese **SG**

Nido (1- 3 anni)

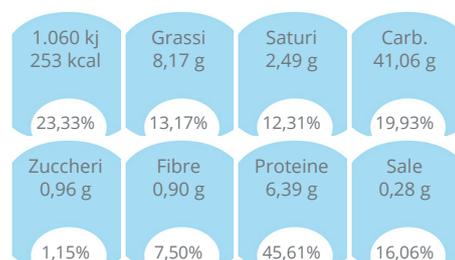


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.162 kj 278 kcal	1.060 kj 253 kcal
Grassi	8,96 g	8,17 g
Di cui acidi grassi saturi	2,73 g	2,49 g
Carboidrati	45,02 g	41,06 g
Di cui zuccheri	1,05 g	0,96 g
Fibre	0,99 g	0,90 g
Proteine	7,00 g	6,39 g
Sale	0,31 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
Riso Arborio	50 g
Pomodoro	20 g
Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) SG	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Basilico fresco	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	91.2 g

Contenuti/Allergeni

Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Lessare il riso (precedentemente setacciato) in abbondante acqua salata. Nel frattempo lavare i pomodori e tagliarli a cubetti. Preparare un pesto con olio EVO e basilico lavato e frullato e tagliare la mozzarella a dadini. Assemblare la mozzarella e l'olio EVO col basilico, condire il riso e servire.

SG Prodotto senza glutine **SG** S.T.G.

Ricettario

Risotto ai porri **SG**

Nido (1- 3 anni)

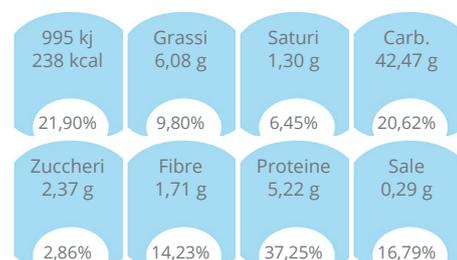


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

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

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

Nido (1- 3 anni)

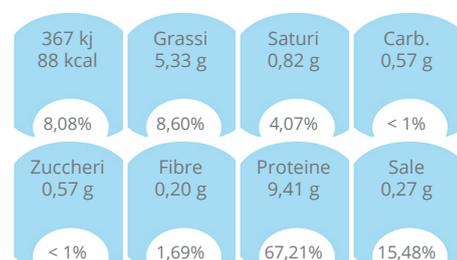


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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)

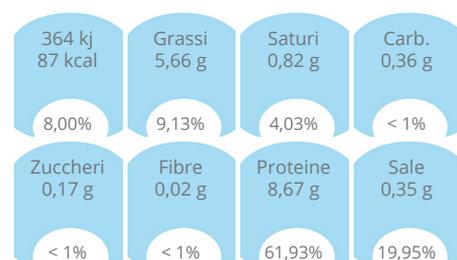


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

Frittata ^{SG}

Nido (1- 3 anni)

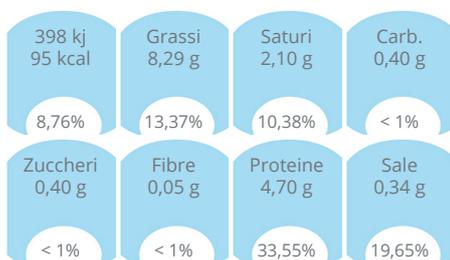


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	862 kj 206 kcal	398 kj 95 kcal
Grassi	17,95 g	8,29 g
Di cui acidi grassi saturi	4,54 g	2,10 g
Carboidrati	0,87 g	0,40 g
Di cui zuccheri	0,87 g	0,40 g
Fibre	0,11 g	0,05 g
Proteine	10,17 g	4,70 g
Sale	0,74 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
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) ^{DOP}	2 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	46.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

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

Ricettario

Petto di pollo alla salvia **SL**

Nido (1- 3 anni)

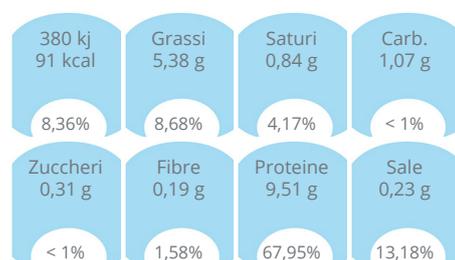


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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)

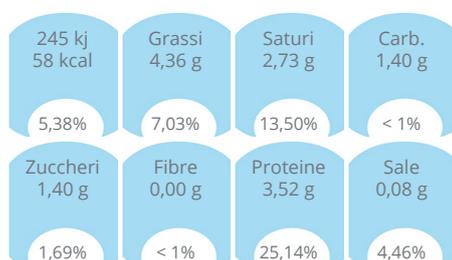


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

Scaloppine di tacchino al limone **SL**

Nido (1- 3 anni)

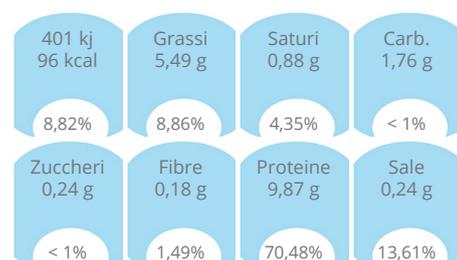


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	644 kj 154 kcal	401 kj 96 kcal
Grassi	8,83 g	5,49 g
Di cui acidi grassi saturi	1,41 g	0,88 g
Carboidrati	2,83 g	1,76 g
Di cui zuccheri	0,38 g	0,24 g
Fibre	0,29 g	0,18 g
Proteine	15,86 g	9,87 g
Sale	0,39 g	0,24 g

Fonte: IEO, INRAN, 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
Tacchino Petto porzionato refrigerato	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Limone	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 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	62.2 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Tagliare la carne di tacchino a fettine (o a bocconcini per infanzia e nido) e infarinarli leggermente. Sistemarli in una placca precedentemente oliata, salare con sale aromatizzato e irrorare con il brodo vegetale. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti. Spremere i limoni, aggiungere alla carne il succo di limone e completare la cottura per altri 5 minuti.

SL Prodotto senza lattosio

Ricettario

Spezzatino di tacchino con verdure ^{SL}

Nido (1- 3 anni)

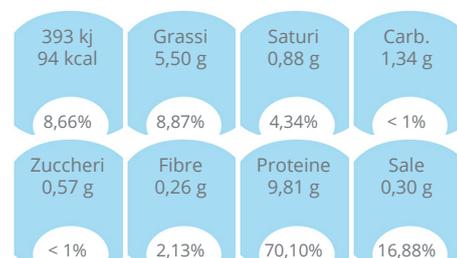


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	622 kj 149 kcal	393 kj 94 kcal
Grassi	8,70 g	5,50 g
Di cui acidi grassi saturi	1,39 g	0,88 g
Carboidrati	2,12 g	1,34 g
Di cui zuccheri	0,91 g	0,57 g
Fibre	0,40 g	0,26 g
Proteine	15,53 g	9,81 g
Sale	0,47 g	0,30 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
Tacchino Fesa intera refrigerata	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	6 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1 g
Sedano Verde fresco	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	63.2 g

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Tagliare la carne di tacchino a bocconcini e infarinarli leggermente. Sistemarli in una placca precedentemente oliata, salare con sale aromatizzato e irrorare con il brodo vegetale. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti. Spremere i limoni, aggiungere alla carne il succo di limone e completare la cottura per altri 5 minuti.

^{SL} Prodotto senza lattosio

Ricettario

Stracchino **SG**

Nido (1- 3 anni)

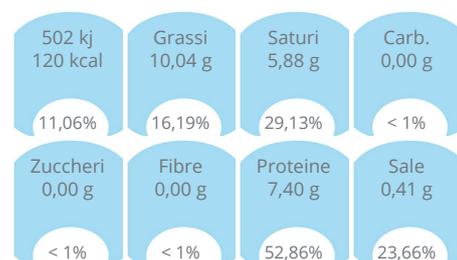


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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)



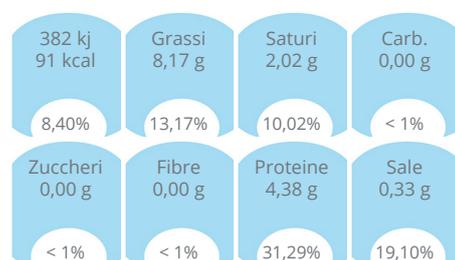
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

^{SG} 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

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

Nido (1- 3 anni)

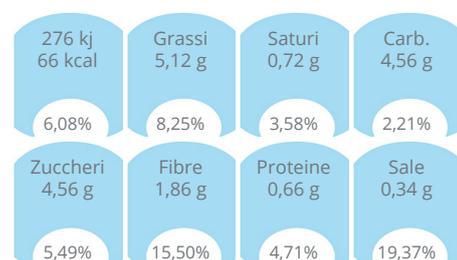


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

Cetrioli **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

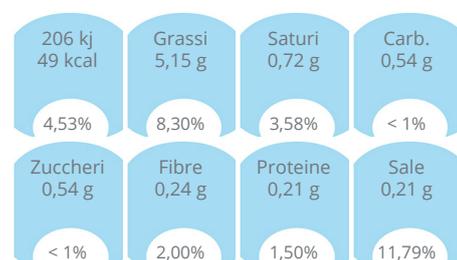


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	585 kj 140 kcal	206 kj 49 kcal
Grassi	14,62 g	5,15 g
Di cui acidi grassi saturi	2,05 g	0,72 g
Carboidrati	1,53 g	0,54 g
Di cui zuccheri	1,53 g	0,54 g
Fibre	0,68 g	0,24 g
Proteine	0,60 g	0,21 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
Cetriolo 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

Crocchette di melanzane

Nido (1- 3 anni)



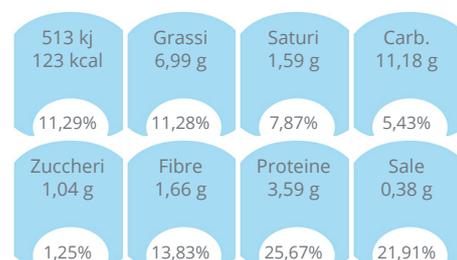
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	557 kj 133 kcal	513 kj 123 kcal
Grassi	7,58 g	6,99 g
Di cui acidi grassi saturi	1,72 g	1,59 g
Carboidrati	12,13 g	11,18 g
Di cui zuccheri	1,13 g	1,04 g
Fibre	1,80 g	1,66 g
Proteine	3,90 g	3,59 g
Sale	0,41 g	0,38 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
Melanzana fresca	30 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)	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])	3 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	92.2 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

Cuocere a vapore le patate e le melanzane tagliate precedentemente a dadini. Tritare le verdure cotte con l'uovo, il grana, il pane e poco prezzemolo. Formare le crocchette 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.

D.O.P.

Ricettario

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

Nido (1- 3 anni)

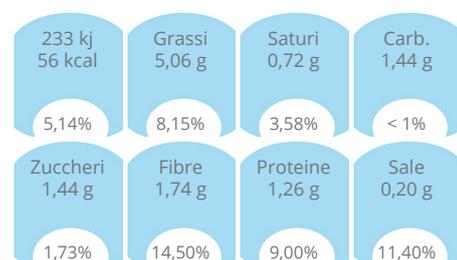


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	358 kj 86 kcal	233 kj 56 kcal
Grassi	7,75 g	5,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	0,72 g
Carboidrati	2,21 g	1,44 g
Di cui zuccheri	2,21 g	1,44 g
Fibre	2,67 g	1,74 g
Proteine	1,93 g	1,26 g
Sale	0,31 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
Fagiolini freschi	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

Morbidelle di verdure estive

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	527 kj 126 kcal	454 kj 108 kcal
Grassi	7,77 g	6,70 g
Di cui acidi grassi saturi	1,63 g	1,41 g
Carboidrati	10,66 g	9,19 g
Di cui zuccheri	1,76 g	1,52 g
Fibre	1,55 g	1,34 g
Proteine	3,18 g	2,74 g
Sale	0,37 g	0,32 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

454 kj 108 kcal	Grassi 6,70 g	Saturi 1,41 g	Carb. 9,19 g
9,99%	10,81%	6,97%	4,46%
Zuccheri 1,52 g	Fibre 1,34 g	Proteine 2,74 g	Sale 0,32 g
1,83%	11,15%	19,56%	18,17%

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
Zucchina fresca	15 g
Carota fresca	15 g
Uova Intere pastorizzate (Liozima 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, liozima [uova , Liozima 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 Liozima da **uovo**, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🥛 Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le patate, le carote e le zucchine. 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)

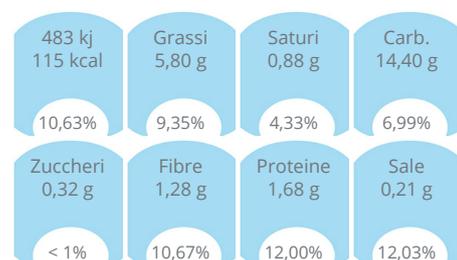


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

Piselli al prezzemolo **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

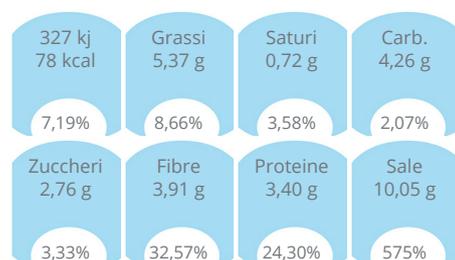


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	358 kj 86 kcal	327 kj 78 kcal
Grassi	5,89 g	5,37 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	0,72 g
Carboidrati	4,67 g	4,26 g
Di cui zuccheri	3,03 g	2,76 g
Fibre	4,29 g	3,91 g
Proteine	3,73 g	3,40 g
Sale	11,02 g	10,05 g

Fonte: INRAN, IEO, Ingrid. 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
Pisello Fine fresco	60 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	10.2 g
Quantità netta a crudo	91.2 g

Contenuti/Allergeni

✂ Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

Sbucciare, lavare e tritare la cipolla, farla appassire con un poco di brodo vegetale. Unire i piselli, regolare di sale ed aggiungere altro brodo vegetale, se necessario. Cuocere fino a cottura ultimata. Prima di servire aggiungere l'olio extravergine d'oliva e, nel periodo estivo, del prezzemolo fresco tritato.

NOTE:

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

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

Ricettario

Pomodoro **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

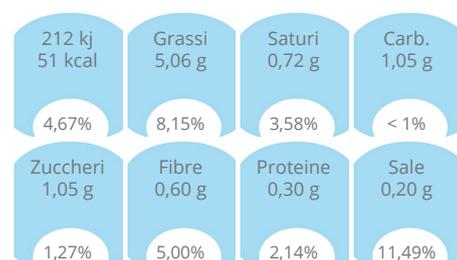


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	602 kj 144 kcal	212 kj 51 kcal
Grassi	14,36 g	5,06 g
Di cui acidi grassi saturi	2,05 g	0,72 g
Carboidrati	2,98 g	1,05 g
Di cui zuccheri	2,98 g	1,05 g
Fibre	1,70 g	0,60 g
Proteine	0,85 g	0,30 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
Pomodoro	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. 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

Zucchine trifolate **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	287 kj 69 kcal	231 kj 55 kcal
Grassi	6,30 g	5,06 g
Di cui acidi grassi saturi	0,92 g	0,74 g
Carboidrati	1,50 g	1,20 g
Di cui zuccheri	1,42 g	1,14 g
Fibre	1,07 g	0,86 g
Proteine	0,09 g	0,07 g
Sale	0,29 g	0,23 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

231 kj 55 kcal	Grassi 5,06 g	Saturi 0,74 g	Carb. 1,20 g
5,08%	8,17%	3,64%	< 1%
Zuccheri 1,14 g	Fibre 0,86 g	Proteine 0,07 g	Sale 0,23 g
1,38%	7,19%	< 1%	13,05%

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
Zucchina fresca	60 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Prezzemolo fresco	0.1 g
Quantità netta a crudo	80.3 g

Contenuti/Allergeni

Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

Mondare, lavare la cipolla, affettarla e farla appassire con brodo vegetale. Unire le zucchine lavate e tagliate a rondelle. Portare a cottura ed aggiungere alla fine il prezzemolo tritato e l'olio extravergine d'oliva.

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

Ricettario

Albicocca **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

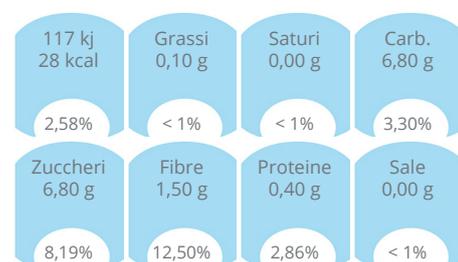


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	117 kj 28 kcal	117 kj 28 kcal
Grassi	0,10 g	0,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	6,80 g	6,80 g
Di cui zuccheri	6,80 g	6,80 g
Fibre	1,50 g	1,50 g
Proteine	0,40 g	0,40 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
Albicocca	100 g
Quantità netta a crudo	100 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

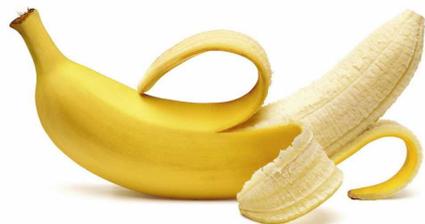
Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, per il nido e per la scuola dell'infanzia sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.

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

Ricettario

Banana **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

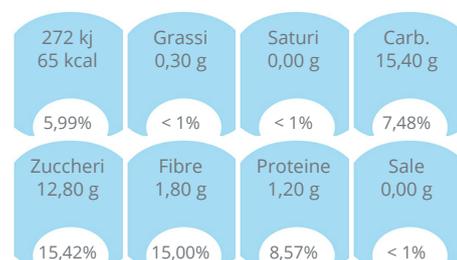


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

184 kj 44 kcal	Grassi 0,00 g	Saturi 0,00 g	Carb. 10,00 g
4,06%	< 1%	< 1%	4,85%
Zuccheri 10,00 g	Fibre 2,60 g	Proteine 0,20 g	Sale 0,01 g
12,05%	21,67%	1,43%	< 1%

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

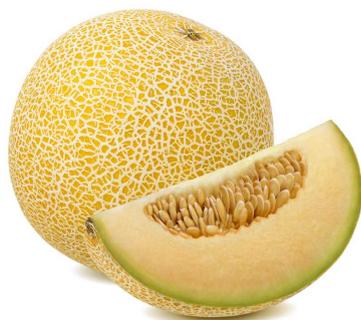
Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, per il nido e per la scuola dell'infanzia sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.

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

Ricettario

Melone **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

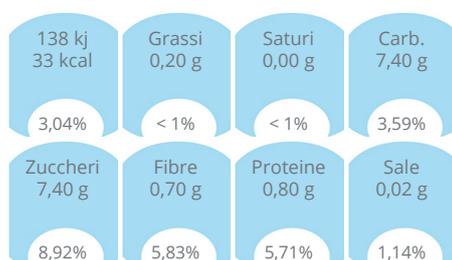


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	138 kj 33 kcal	138 kj 33 kcal
Grassi	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,40 g	7,40 g
Di cui zuccheri	7,40 g	7,40 g
Fibre	0,70 g	0,70 g
Proteine	0,80 g	0,80 g
Sale	0,02 g	0,02 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
Melone retato	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 estiva ^{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	362 kj 86 kcal	362 kj 86 kcal
Grassi	0,21 g	0,21 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,02 g
Carboidrati	19,59 g	19,59 g
Di cui zuccheri	6,21 g	6,21 g
Fibre	1,61 g	1,61 g
Proteine	2,22 g	2,22 g
Sale	0,33 g	0,33 g

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

Dichiarazione
nutrizionale

362 kj 86 kcal 7,96%	Grassi 0,21 g < 1%	Saturi 0,02 g < 1%	Carb. 19,59 g 9,51%
Zuccheri 6,21 g 7,48%	Fibre 1,61 g 13,40%	Proteine 2,22 g 15,89%	Sale 0,33 g 18,61%

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
Frutta fresca estiva	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

Pesca **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

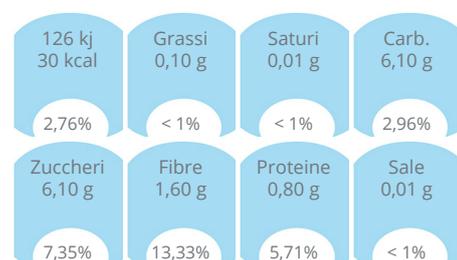


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	126 kj 30 kcal	126 kj 30 kcal
Grassi	0,10 g	0,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g	0,01 g
Carboidrati	6,10 g	6,10 g
Di cui zuccheri	6,10 g	6,10 g
Fibre	1,60 g	1,60 g
Proteine	0,80 g	0,80 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
Pesca	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

Susina **SL** **SG**

Nido (1- 3 anni)

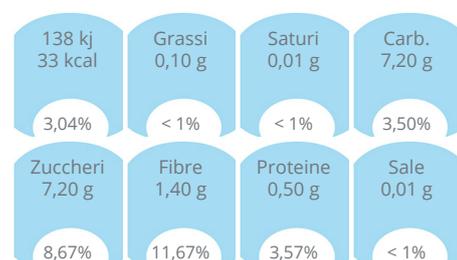


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	138 kj 33 kcal	138 kj 33 kcal
Grassi	0,10 g	0,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g	0,01 g
Carboidrati	7,20 g	7,20 g
Di cui zuccheri	7,20 g	7,20 g
Fibre	1,40 g	1,40 g
Proteine	0,50 g	0,50 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
Susina	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)

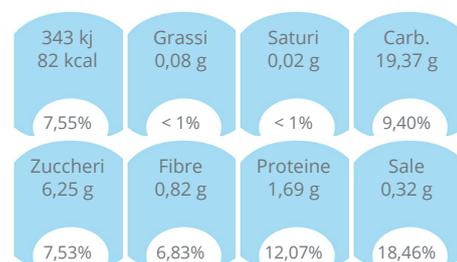


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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)

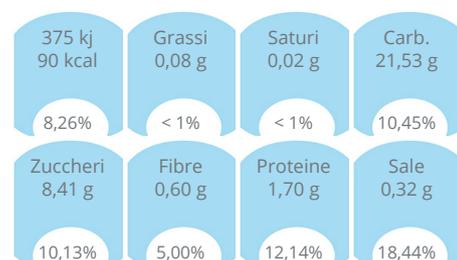


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

248 kj 59 kcal 5,46%	Grassi 0,08 g < 1%	Saturi 0,02 g < 1%	Carb. 13,50 g 6,55%
Zuccheri 0,38 g < 1%	Fibre 0,60 g 5,00%	Proteine 1,64 g 11,71%	Sale 0,32 g 18,29%

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)

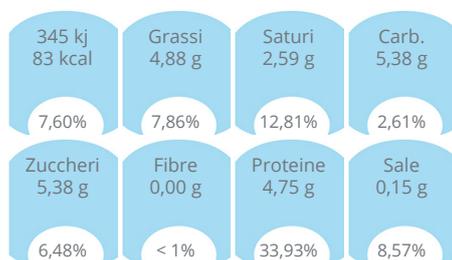


L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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