

LE RICETTE DEL MENÙ SCUOLA DELL'INFANZIA MADONNA DI FATIMA MARSANGO (3-6 ANNI)

1 . PIATTO UNICO

- 1.1 Cannelloni con crema di zucchine e ricotta** 1
1.2 Pasta al pomodoro e ricotta 2

2 . PRIMI PIATTI

- 2.1 Crema di patate e lattuga con crostini** 3
2.2 Minestra di sedano e patate 4
2.3 Minestrone estivo 5
2.4 Passato di verdure estive con pastina senza uova e derivati 6
2.5 Pasta al pesto 7
2.6 Pasta al pomodoro 8
2.7 Pasta al ragù di manzo 9
2.8 Pasta all'olio EVO e grana 10
2.9 Pasta all'ortolana 11
2.10 Pastina in brodo vegetale 12
2.11 Risotto alla parmigiana 13
2.12 Risotto alla parmigiana senza uova e derivati 14
2.13 Risotto con zucchine 15

3 . SECONDI PIATTI

- 3.1 Asiago** 16
3.2 Bocconcini di pollo 17
3.3 Caciottina fresca 18
3.4 Crocchette di merluzzo gratinate al forno 19
3.5 Filetti di merluzzo al forno 20
3.6 Filetto di persico al vapore 21
3.7 Frittata 22
3.8 Hamburger di vitellone 23
3.9 Petto di pollo alla salvia 24
3.10 Polpette di legumi 25
3.11 Polpettine di manzo in umido 26
3.12 Polpettine di pesce 27
3.13 Polpettone di tacchino senza uova e derivati 28
3.14 Prosciutto cotto 29
3.15 Scaloppine di tacchino al limone 30
3.16 Straccetti di pollo dorati al mais 31

4 . CONTORNI

- 4.1 Bieta cotta all'olio** 32
4.2 Cappuccio 33
4.3 Carote 34
4.4 Carote cotte all'olio 35
4.5 Fagiolini cotti all'olio 36
4.6 Insalata 37
4.7 Pomodoro 38
4.8 Spinaci cotti all'olio 39
4.9 Spinaci saltati senza latte e derivati 40
4.10 Verdure estive cotte 41

4.11 Verdure estive crude	42
4.12 Verdure estive crude	43
4.13 Zucchine	44
5 . FRUTTA	
5.1 Fette biscottate e frutta di stagione estiva	45
5.2 Fette biscottate e frutta di stagione estiva senza glutine	46
5.3 Frutta fresca estiva	47
5.4 Frutta fresca estiva	48
5.5 Frutta fresca estiva	49
5.6 Frutta fresca estiva	50
5.7 Pane e frutta di stagione estiva	51
6 . PANE E PRODOTTI DA FORNO	
6.1 Pane	52
7 . DESSERT	
7.1 Crostata alla frutta	53
7.2 Fette biscottate con cioccolato fondente	54
7.3 Fette biscottate con marmellata	55
7.4 Fette biscottate con marmellata senza glutine	56
7.5 Pane con crema di nocciole	57
8 . YOGURT	
8.1 Yogurt naturale intero con frutta fresca	58
8.2 Yogurt naturale parzialmente scremato con frutta fresca	59

Cannelloni con crema di zucchine e ricotta

Infanzia (3-6 anni)



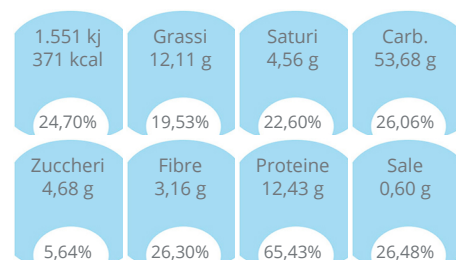
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	745 kj 178 kcal	1.551 kj 371 kcal
Grassi	5,81 g	12,11 g
Di cui acidi grassi saturi	2,19 g	4,56 g
Carboidrati	25,77 g	53,68 g
Di cui zuccheri	2,25 g	4,68 g
Fibre	1,52 g	3,16 g
Proteine	5,97 g	12,43 g
Sale	0,29 g	0,60 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
Zucchina fresca	80 g
Pasta all' uovo secca (Farina di semola di grano duro, uova , sale. [Lisozima da uovo])	60 g
Ricotta di Vacca (latte)	30 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	20 g
Cipolla Bianca	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	208.3 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Cuocere al dente la pasta in acqua salata e preparare la besciamella. Lessare le zucchine e farle saltare con la cipolla. Passarle al passaverdura e amalgamare il tutto con la ricotta e salare con poco sale iodato. Farcire la pasta con il composto, darle la forma del cannellone, metterli su una teglia con la besciamella e il grana padano. Passare al forno per qualche minuto fino a completa doratura.

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Pasta al pomodoro e ricotta

Infanzia (3-6 anni)



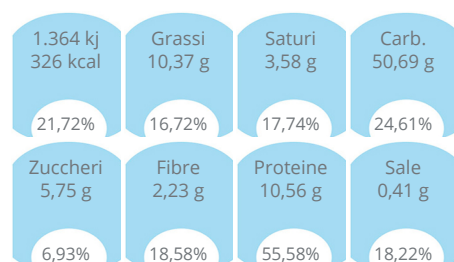
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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 sale. 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. Ne periodo estivo si può aggiungere basilico fresco spezzettato.

NOTE:

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

Crema di patate e lattuga con crostini

Infanzia (3-6 anni)



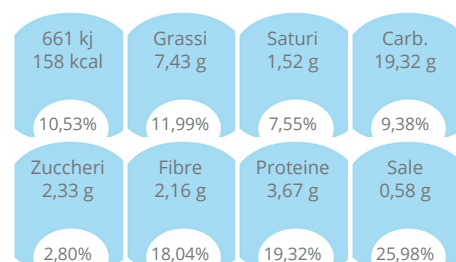
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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



Fonte: INRAN, IEO, 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	50 g
Lattuga	20 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g
Carota fresca	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	106.3 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Minestra di sedano e patate

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	417 kj 100 kcal	986 kj 235 kcal
Grassi	2,99 g	7,07 g
Di cui acidi grassi saturi	0,62 g	1,47 g
Carboidrati	16,33 g	38,56 g
Di cui zuccheri	0,85 g	2,01 g
Fibre	0,94 g	2,22 g
Proteine	2,57 g	6,08 g
Sale	0,05 g	0,12 g



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

Dichiarazione nutrizionale



986 kj 235 kcal 15,69%	Grassi 7,07 g 11,40%	Saturi 1,47 g 7,27%	Carb. 38,56 g 18,72%
Zuccheri 2,01 g 2,42%	Fibre 2,22 g 18,51%	Proteine 6,08 g 31,99%	Sale 0,12 g 5,12%

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
Acqua	100 g
Patata fresca	80 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sedano Verde fresco	3 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	3 g
Prezzemolo fresco	0.1 g
Quantità netta a crudo	236.1 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

Stufare in poco brodo vegetale le patate, la cipolla e il sedano tagliati a piccoli cubetti. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio EVO, il grana e il prezzemolo tritato.

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Minestrone estivo

Infanzia (3-6 anni)



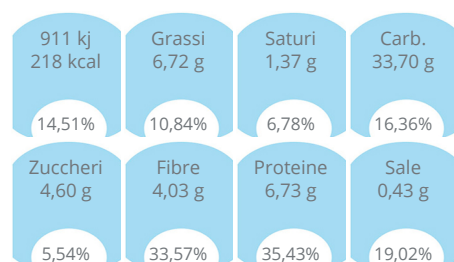
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	606 kj 145 kcal	911 kj 218 kcal
Grassi	4,47 g	6,72 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g	1,37 g
Carboidrati	22,42 g	33,70 g
Di cui zuccheri	3,06 g	4,60 g
Fibre	2,68 g	4,03 g
Proteine	4,48 g	6,73 g
Sale	0,29 g	0,43 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 - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Zucchini fresca	25 g
Fagiolini freschi	25 g
Patata fresca	25 g
Carota fresca	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Fagiolo Borlotti secco	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	3 g
Cipolla Bianca	3 g
Sedano Verde fresco	3 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	150.3 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

Stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti assieme ai legumi (preventivamente ammollati, se secchi). Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio EVO, il grana e il prezzemolo tritato.

NOTE:

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

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Passato di verdure estive con pastina senza uova e derivati

Infanzia (3-6 anni)



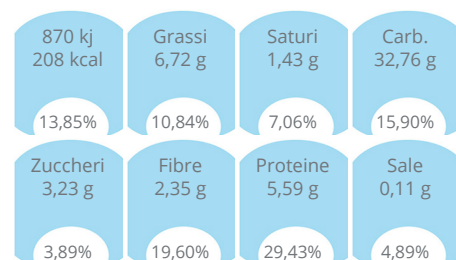
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	737 kj 176 kcal	870 kj 208 kcal
Grassi	5,69 g	6,72 g
Di cui acidi grassi saturi	1,21 g	1,43 g
Carboidrati	27,76 g	32,76 g
Di cui zuccheri	2,73 g	3,23 g
Fibre	1,99 g	2,35 g
Proteine	4,74 g	5,59 g
Sale	0,09 g	0,11 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	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
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (Latte , sale, caglio)  	3 g
Quantità netta a crudo	118 g

Contenuti/Allergeni

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

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 parmigiano e olio extravergine a crudo.

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Pasta al pesto

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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



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

Dichiarazione nutrizionale





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

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Basilico fresco	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pinolo sgusciato	4 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	89.3 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova, **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.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Pasta al pomodoro

Infanzia (3-6 anni)



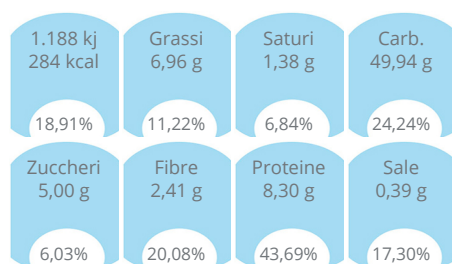
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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




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.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Pasta al ragù di manzo

Infanzia (3-6 anni)



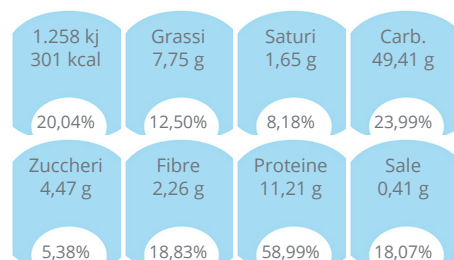
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	930 kj 222 kcal	1.258 kj 301 kcal
Grassi	5,73 g	7,75 g
Di cui acidi grassi saturi	1,22 g	1,65 g
Carboidrati	36,52 g	49,41 g
Di cui zuccheri	3,30 g	4,47 g
Fibre	1,67 g	2,26 g
Proteine	8,28 g	11,21 g
Sale	0,30 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
Pomodoro Pelati	40 g
Manzo Copertina di spalla refrigerata	15 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
Sedano Verde fresco	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	135.3 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 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.

NOTE:

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

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Pasta all'olio EVO e grana

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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



Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

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

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	68.3 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Uova e prodotti a base di Uova, **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).

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Pasta all'ortolana

Infanzia (3-6 anni)



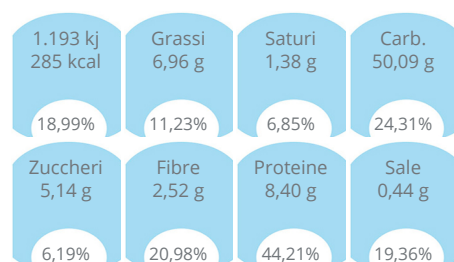
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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])  	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).

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Pastina in brodo vegetale

Infanzia (3-6 anni)



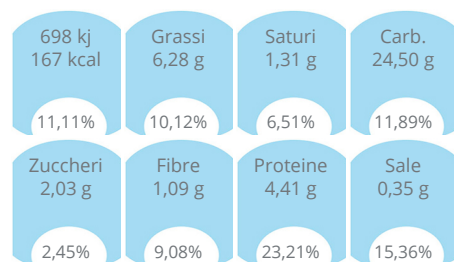
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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



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

Dichiarazione nutrizionale







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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Brodo vegetale (sedano)	100 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	3 g
Quantità netta a crudo	138 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

NOTE:

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

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Risotto alla parmigiana ^{SG}

Infanzia (3-6 anni)



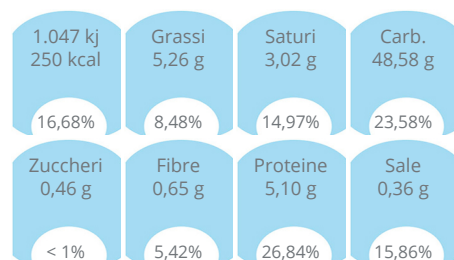
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.429 kj 341 kcal	1.047 kj 250 kcal
Grassi	7,17 g	5,26 g
Di cui acidi grassi saturi	4,13 g	3,02 g
Carboidrati	66,28 g	48,58 g
Di cui zuccheri	0,63 g	0,46 g
Fibre	0,89 g	0,65 g
Proteine	6,96 g	5,10 g
Sale	0,49 g	0,36 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
Burro (latte)	5 g
Cipolla Bianca	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	73.3 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

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

Risotto alla parmigiana senza uova e derivati ^{SG}

Infanzia (3-6 anni)



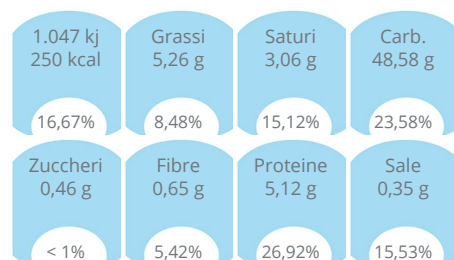
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.428 kj 341 kcal	1.047 kj 250 kcal
Grassi	7,17 g	5,26 g
Di cui acidi grassi saturi	4,17 g	3,06 g
Carboidrati	66,28 g	48,58 g
Di cui zuccheri	0,63 g	0,46 g
Fibre	0,89 g	0,65 g
Proteine	6,98 g	5,12 g
Sale	0,48 g	0,35 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
Burro (latte)	5 g
Cipolla Bianca	5 g
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (Latte , sale, caglio) ^{DOP} 	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	73.3 g

Contenuti/Allergeni

 Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

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

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

Risotto con zucchine ^{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	842 kj 201 kcal	1.106 kj 264 kcal
Grassi	4,67 g	6,13 g
Di cui acidi grassi saturi	1,00 g	1,32 g
Carboidrati	37,46 g	49,19 g
Di cui zuccheri	0,78 g	1,02 g
Fibre	1,00 g	1,31 g
Proteine	3,85 g	5,06 g
Sale	0,30 g	0,39 g

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

Dichiarazione nutrizionale

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

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Arborio	60 g
Zucchina fresca	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) ^{DOP} ^{EU}	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 le zucchine a rondelle e tritare la cipolla o i porri, salare e stufare le verdure con il brodo vegetale. A fine cottura aggiustare di sale, frullare e condire con un filo d'olio. Aggiungere il riso al sugo di zucchine e procedere alla sua cottura controllandone il grado di salatura. Prima di servire aggiungere l'olio EVO a crudo ed il grana.

SG Prodotto senza glutine ^{DOP} D.O.P. ^{EU} Prodotto di Provenienza Nazionale

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

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

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

Ingredienti per porzione:

Asiago DOP (latte vaccino, sale, caglio, fermenti lattici) ^{DOP} 

Quantità netta a crudo

Per porzione

30 g

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.  Prodotto di Provenienza Nazionale

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, Ingrid. 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 mondiate, lavate e tritate. Salare a fine cottura.

^{SL} Prodotto senza lattosio ^{SG} Prodotto senza glutine

Caciottina fresca ^{SG}

Infanzia (3-6 anni)



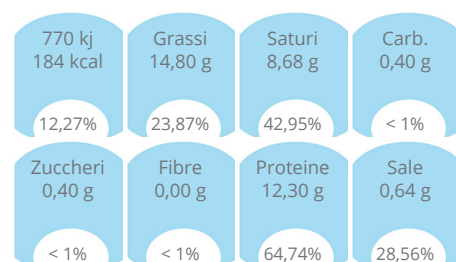
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.541 kj 368 kcal	770 kj 184 kcal
Grassi	29,60 g	14,80 g
Di cui acidi grassi saturi	17,35 g	8,68 g
Carboidrati	0,80 g	0,40 g
Di cui zuccheri	0,80 g	0,40 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	24,60 g	12,30 g
Sale	1,28 g	0,64 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) 	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  Prodotto di Provenienza Nazionale



Madonna di Fatima
scuola dell'infanzia e nido integrato

Ricettario

Crocchette di merluzzo gratinate 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	545 kj 130 kcal	617 kj 147 kcal
Grassi	5,83 g	6,61 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,33 g
Carboidrati	7,93 g	8,98 g
Di cui zuccheri	0,21 g	0,24 g
Fibre	0,59 g	0,67 g
Proteine	11,62 g	13,17 g
Sale	0,51 g	0,58 g



Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale






617 kj 147 kcal	Grassi 6,61 g	Saturi 1,33 g	Carb. 8,98 g
9,83%	10,66%	6,60%	4,36%
Zuccheri 0,24 g	Fibre 0,67 g	Proteine 13,17 g	Sale 0,58 g
< 1%	5,55%	69,31%	25,73%

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
Patata fresca	25 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	4 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	113.3 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

(*) Contiene ingrediente surgelato/congelato  D.O.P. 
Prodotto di Provenienza Nazionale

Filetti di merluzzo al forno (*) ^{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	534 kj 128 kcal	510 kj 122 kcal
Grassi	5,74 g	5,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,82 g
Carboidrati	6,85 g	6,55 g
Di cui zuccheri	0,37 g	0,35 g
Fibre	0,47 g	0,45 g
Proteine	12,30 g	11,76 g
Sale	0,63 g	0,60 g

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

Dichiarazione nutrizionale

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

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	70 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	10 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Rosmarino	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g
Timo essiccato	0.1 g
Quantità netta a crudo	95.6 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

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

Filetto di persico al vapore (*) 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	510 kj 122 kcal	415 kj 99 kcal
Grassi	7,46 g	6,07 g
Di cui acidi grassi saturi	1,15 g	0,94 g
Carboidrati	0,38 g	0,31 g
Di cui zuccheri	0,15 g	0,12 g
Fibre	0,09 g	0,07 g
Proteine	13,33 g	10,84 g
Sale	0,57 g	0,46 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

415 kj 99 kcal 6,60%	Grassi 6,07 g 9,78%	Saturi 0,94 g 4,63%	Carb. 0,31 g < 1%
Zuccheri 0,12 g < 1%	Fibre 0,07 g < 1%	Proteine 10,84 g 57,04%	Sale 0,46 g 20,39%

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
Persico Filetto surgelato (pesce)	70 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Limone Succo	5 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	81.3 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Preparare il pesce nell'apposito cestello per la cottura al vapore, salare ed aggiungere l'aglio. Dopo circa 15-20 minuti, a cottura ultimata, condire con poco olio EVO, prezzemolo e limone.

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

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


Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	60 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) ^{DOP} 	3 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	79.3 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.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Hamburger di vitellone SL SG

Infanzia (3-6 anni)



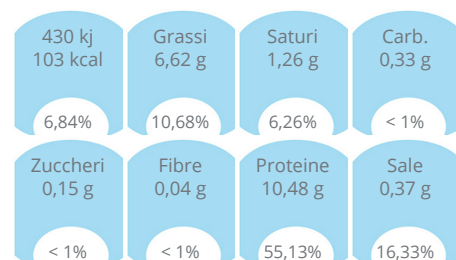
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	710 kj 170 kcal	430 kj 103 kcal
Grassi	10,94 g	6,62 g
Di cui acidi grassi saturi	2,09 g	1,26 g
Carboidrati	0,55 g	0,33 g
Di cui zuccheri	0,25 g	0,15 g
Fibre	0,07 g	0,04 g
Proteine	17,31 g	10,48 g
Sale	0,61 g	0,37 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
Vitellone Macinato refrigerato	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Limone Succo	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Rosmarino	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g
Quantità netta a crudo	60.5 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

Disporre le svizzere in una teglia da forno unta, condire con poco olio EVO e aggiungere il rosmarino, le foglie di salvia e succo di limone in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 20 minuti fino a doratura. Si raccomanda una cottura uniforme fino a raggiungere il cuore dell'alimento.

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

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

Polpette di legumi

Infanzia (3-6 anni)



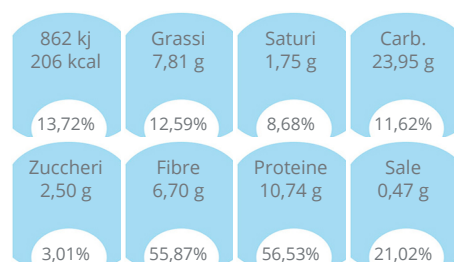
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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



Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota fresca	15 g
Ceci secchi	14 g
Lenticchia secca	13 g
Fagiolo Borlotti secco	13 g
Patata fresca	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo])  	5 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Origano essiccato	0.1 g
Rosmarino	0.1 g
Quantità netta a crudo	76.5 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Polpettine di manzo in umido ^{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	643 kj 154 kcal	491 kj 117 kcal
Grassi	9,27 g	7,07 g
Di cui acidi grassi saturi	2,16 g	1,65 g
Carboidrati	2,01 g	1,53 g
Di cui zuccheri	0,16 g	0,12 g
Fibre	0,22 g	0,16 g
Proteine	15,50 g	11,83 g
Sale	0,48 g	0,37 g

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

Dichiarazione nutrizionale

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

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Manzo Noce refrigerata	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Patata fresca	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) ^{DOP} ^{SG}	3 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.3 g
Quantità netta a crudo	76.3 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

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

Polpettine di pesce (*)

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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



Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

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

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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

(*) Contiene ingrediente surgelato/congelato  Prodotto senza glutine  D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Polpettone di tacchino senza uova e derivati

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	612 kj 146 kcal	600 kj 143 kcal
Grassi	7,17 g	7,03 g
Di cui acidi grassi saturi	1,79 g	1,75 g
Carboidrati	6,02 g	5,90 g
Di cui zuccheri	0,53 g	0,52 g
Fibre	0,47 g	0,46 g
Proteine	14,52 g	14,23 g
Sale	0,21 g	0,21 g



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

Dichiarazione nutrizionale

600 kj 143 kcal	Grassi 7,03 g	Saturi 1,75 g	Carb. 5,90 g
9,55%	11,33%	8,66%	2,86%
Zuccheri 0,52 g	Fibre 0,46 g	Proteine 14,23 g	Sale 0,21 g
< 1%	3,85%	74,88%	9,44%

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
Tacchino Fesa intera refrigerata	50 g
Patata fresca	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	6 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (Latte , sale, caglio)  	4 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g
Quantità netta a crudo	98 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Lessare le patate e pelarle, passarle al tritacarne insieme alla carne di tacchino, di seguito impastare con gli altri ingredienti. Per raggiungere la densità voluta eventualmente aggiungere il pane grattugiato ed amalgamare bene. Confezionare dei polpettoni non troppo grossi, adagiarli su una placca unta con poco olio ed infornare a 160 °C per circa 60 minuti. Durante la cottura, se necessario, irrorare con brodo vegetale.

 D.O.P.  Prodotto di Provenienza Nazionale

Prosciutto cotto

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	900 kj 215 kcal	270 kj 65 kcal
Grassi	14,70 g	4,41 g
Di cui acidi grassi saturi	5,10 g	1,53 g
Carboidrati	0,90 g	0,27 g
Di cui zuccheri	0,90 g	0,27 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	19,80 g	5,94 g
Sale	1,63 g	0,49 g

Fonte: INRAN

Dichiarazione nutrizionale

270 kj 65 kcal	Grassi 4,41 g	Saturi 1,53 g	Carb. 0,27 g
4,30%	7,11%	7,57%	< 1%
Zuccheri 0,27 g	Fibre 0,00 g	Proteine 5,94 g	Sale 0,49 g
< 1%	< 1%	31,26%	21,60%

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
Prosciutto Cotto	30 g
Quantità netta a crudo	30 g

Contenuti/Allergeni

 Contiene carne di suino

Preparazione

Eliminare il grasso, affettare finemente e presentare le fette di prosciutto ripiegate.

 Prodotto contenente maiale **SL** Prodotto senza lattosio **SG**

Prodotto senza glutine

Scaloppine di tacchino al limone ^{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	617 kj 147 kcal	446 kj 106 kcal
Grassi	7,76 g	5,61 g
Di cui acidi grassi saturi	1,27 g	0,92 g
Carboidrati	2,44 g	1,77 g
Di cui zuccheri	0,33 g	0,24 g
Fibre	0,25 g	0,18 g
Proteine	16,97 g	12,27 g
Sale	0,46 g	0,33 g

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

Dichiarazione nutrizionale

446 kj 106 kcal 7,10%	Grassi 5,61 g 9,05%	Saturi 0,92 g 4,54%	Carb. 1,77 g < 1%
Zuccheri 0,24 g < 1%	Fibre 0,18 g 1,51%	Proteine 12,27 g 64,57%	Sale 0,33 g 14,65%

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
Tacchino Petto porzionato refrigerato	50 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)	0.3 g
Quantità netta a crudo	72.3 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

Straccetti di pollo dorati al mais ^{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	687 kj 164 kcal	505 kj 121 kcal
Grassi	7,50 g	5,51 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	0,87 g
Carboidrati	7,80 g	5,73 g
Di cui zuccheri	0,34 g	0,25 g
Fibre	0,45 g	0,33 g
Proteine	16,78 g	12,34 g
Sale	0,61 g	0,45 g

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

Dichiarazione nutrizionale

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

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pollo Petto intero refrigerato	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Mais Farina	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Rosmarino	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g
Quantità netta a crudo	73.5 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

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

^{SL} Prodotto senza lattosio

Bieta cotta all'olio SL SG

Infanzia (3-6 anni)



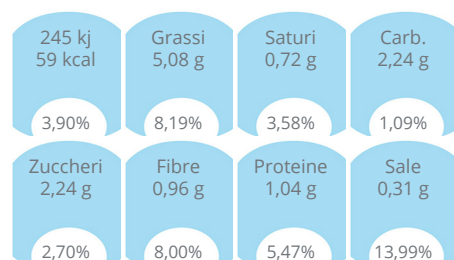
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

Cappuccio SL SG

Infanzia (3-6 anni)



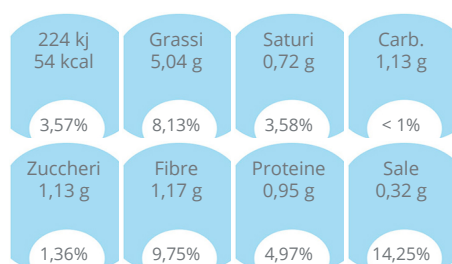
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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 SL SG

Infanzia (3-6 anni)



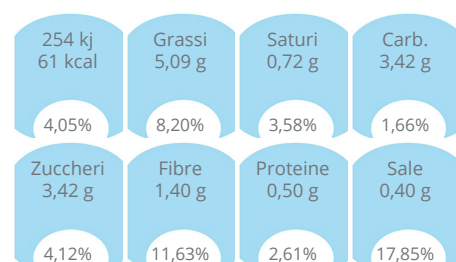
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

NOTE:

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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Carote cotte all'olio SL SG

Infanzia (3-6 anni)



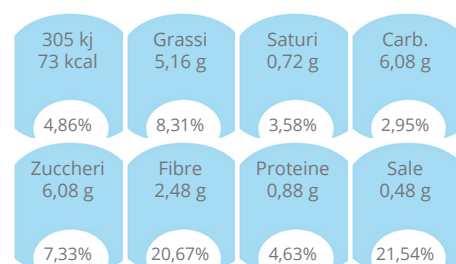
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

Fagiolini cotti all'olio SL SG

Infanzia (3-6 anni)



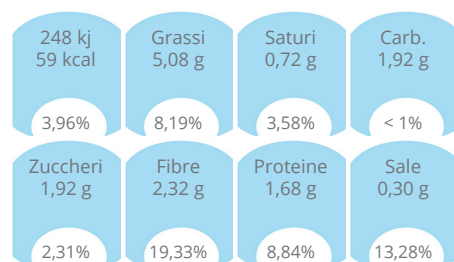
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Insalata SL SG

Infanzia (3-6 anni)



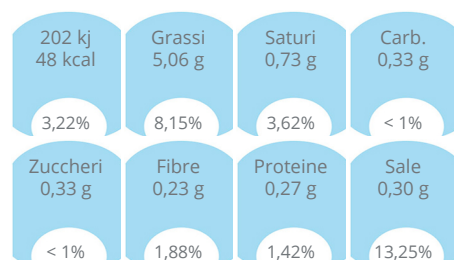
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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

Fonte: IEO, INRAN

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

NOTE:

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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Pomodoro SL SG

Infanzia (3-6 anni)



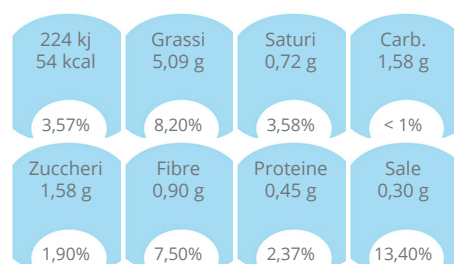
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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


Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

NOTE:

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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine  Prodotto di Provenienza Nazionale

Spinaci cotti all'olio SL SG

Infanzia (3-6 anni)



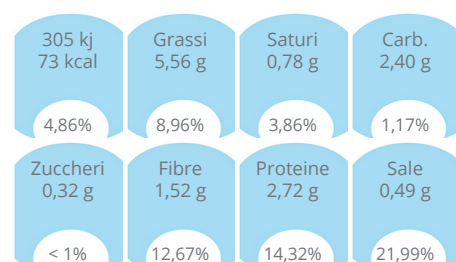
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	358 kj 86 kcal	305 kj 73 kcal
Grassi	6,51 g	5,56 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g	0,78 g
Carboidrati	2,81 g	2,40 g
Di cui zuccheri	0,38 g	0,32 g
Fibre	1,78 g	1,52 g
Proteine	3,19 g	2,72 g
Sale	0,57 g	0,49 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
Spinacio 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

Spinaci saltati senza latte e derivati SL SG

Infanzia (3-6 anni)



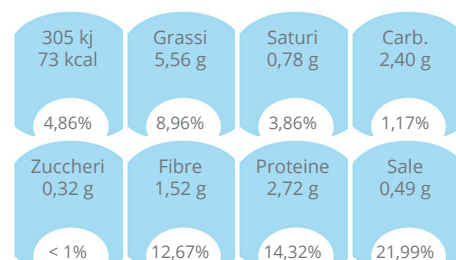
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	358 kj 86 kcal	305 kj 73 kcal
Grassi	6,51 g	5,56 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g	0,78 g
Carboidrati	2,81 g	2,40 g
Di cui zuccheri	0,38 g	0,32 g
Fibre	1,78 g	1,52 g
Proteine	3,19 g	2,72 g
Sale	0,57 g	0,49 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
Spinacio fresco	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Aglione fresco	0 g
Quantità netta a crudo	85.3 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Verdure estive cotte ^{SL} ^{SG}

Infanzia (3-6 anni)



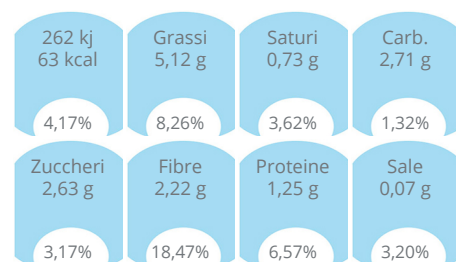
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	308 kj 74 kcal	262 kj 63 kcal
Grassi	6,03 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,73 g
Carboidrati	3,19 g	2,71 g
Di cui zuccheri	3,10 g	2,63 g
Fibre	2,61 g	2,22 g
Proteine	1,47 g	1,25 g
Sale	0,08 g	0,07 g

Fonte: INRAN, 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

Verdura estiva cotta	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Quantità netta a crudo	85 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. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

NOTA: l'aggiunta di sale iodato è facoltativa.

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: asparago, carciofo, carota, fagiolini, melanzana, peperone, zucchina, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

^{SL} Prodotto senza lattosio ^{SG} Prodotto senza glutine


Verdure estive crude SL SG

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni


Nessuno.

Preparazione

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

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

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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine  Prodotto di Provenienza Nazionale

Verdure estive crude SL SG

Infanzia (3-6 anni)



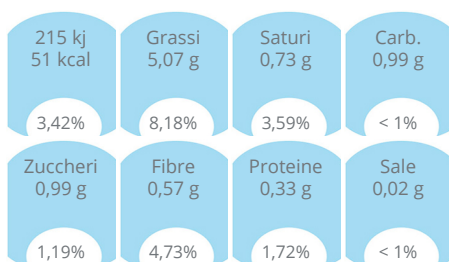
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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

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

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

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

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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Zucchine **SL** **SG**

Infanzia (3-6 anni)



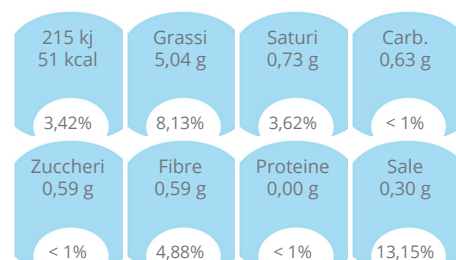
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

NOTE:

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

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

Fette biscottate e frutta di stagione estiva ^{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	307 kj 73 kcal	276 kj 66 kcal
Grassi	0,81 g	0,73 g
Di cui acidi grassi saturi	0,09 g	0,08 g
Carboidrati	15,10 g	13,59 g
Di cui zuccheri	6,72 g	6,05 g
Fibre	1,51 g	1,36 g
Proteine	1,90 g	1,71 g
Sale	0,18 g	0,16 g

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

Dichiarazione nutrizionale

276 kj 66 kcal 4,39%	Grassi 0,73 g 1,17%	Saturi 0,08 g < 1%	Carb. 13,59 g 6,60%
Zuccheri 6,05 g 7,29%	Fibre 1,36 g 11,32%	Proteine 1,71 g 9,02%	Sale 0,16 g 7,03%

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca estiva	80 g
Fette Biscottate (grano)	10 g
Quantità netta a crudo	90 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 fette biscottate.

^{SL} Prodotto senza lattosio

Fette biscottate e frutta di stagione estiva senza glutine SL SG

Infanzia (3-6 anni)



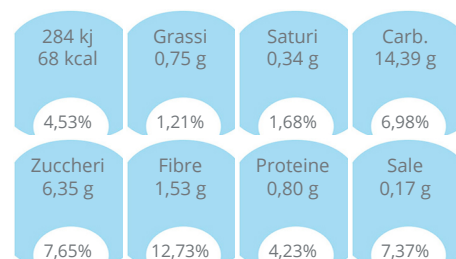
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	316 kj 75 kcal	284 kj 68 kcal
Grassi	0,83 g	0,75 g
Di cui acidi grassi saturi	0,38 g	0,34 g
Carboidrati	15,99 g	14,39 g
Di cui zuccheri	7,06 g	6,35 g
Fibre	1,70 g	1,53 g
Proteine	0,89 g	0,80 g
Sale	0,19 g	0,17 g

Fonte: Banche dati alimentari, 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
Frutta fresca estiva	80 g
Fette Biscottate senza glutine SG	10 g
Quantità netta a crudo	90 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 e accompagnare con fette biscottate senza glutine.

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine SG Prodotto Senza Glutine


Frutta fresca estiva SL SG

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Albicocca	12.5 g
Banana 	12.5 g
Pesca	12.5 g
Ciliegia	12.5 g
Melone retato	12.5 g
Anguria	12.5 g
Fragola	12.5 g
Susina Gialla	12.5 g
Quantità netta a crudo	100 g


Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: albicocca, banana, pesca, ciliegia, melone, anguria, fragola, susina, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine  Prodotto Equo Solidale

Frutta fresca estiva 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	142 kj 34 kcal
Grassi	0,16 g	0,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,61 g	7,61 g
Di cui zuccheri	7,29 g	7,29 g
Fibre	1,26 g	1,26 g
Proteine	0,73 g	0,73 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

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

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

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: albicocca, banana, pesca, ciliegia, melone, anguria, fragola, susina, in relazione alla loro disponibilità, pertanto, a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Frutta fresca estiva **SL** **SG**

Infanzia (3-6 anni)



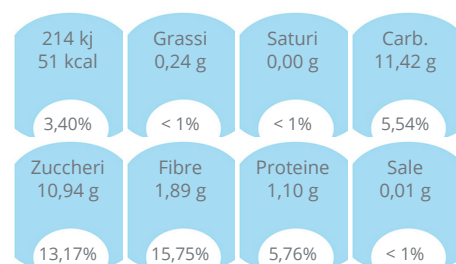
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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

Fonte: 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
Frutta fresca estiva	150 g
Quantità netta a crudo	150 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: albicocca, banana, pesca, ciliegia, melone, anguria, fragola, susina gialla, in relazione alla loro disponibilità, pertanto a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

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


Frutta fresca estiva SL SG

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Albicocca	18.75 g
Banana 	18.75 g
Pesca	18.75 g
Ciliegia	18.75 g
Melone retato	18.75 g
Anguria	18.75 g
Fragola	18.75 g
Susina Gialla	18.75 g
Quantità netta a crudo	150 g


Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

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

N.B. Ricetta costituita da ingredienti variabili, a scelta tra: albicocca, banana, pesca, ciliegia, melone, anguria, fragola, susina gialla, in relazione alla loro disponibilità, pertanto a prescindere dal componente scelto, rimane invariata la grammatura totale per fascia di età.

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine  Prodotto Equo Solidale

Pane e frutta di stagione estiva ^{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	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, Ingrid. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale

362 kj 86 kcal 5,76%	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 11,71%	Sale 0,33 g 14,48%

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca estiva	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

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

Crostata alla frutta ^{SL}

Infanzia (3-6 anni)



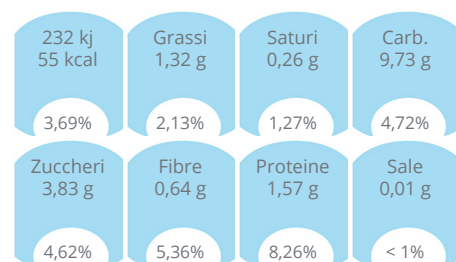
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	784 kj 187 kcal	232 kj 55 kcal
Grassi	4,47 g	1,32 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,26 g
Carboidrati	32,88 g	9,73 g
Di cui zuccheri	12,94 g	3,83 g
Fibre	2,17 g	0,64 g
Proteine	5,30 g	1,57 g
Sale	0,03 g	0,01 g


Fonte: INRAN, IEO, USDA

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
Grano tenero Tipo "00" Farina	7.35 g
Banana 	3.68 g
Mela	3.68 g
Kiwi	3.68 g
Fragola	3.68 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	3.53 g
Zucchero	2.21 g
Olio extravergine di Oliva	0.88 g
Lievito naturale in polvere	0.47 g
Limone scorza	0.29 g
Vanillina	0.15 g
Sale fino	0 g
Quantità netta a crudo	29.6 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

Lavorare in una terrina le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, l'olio e la buccia di limone grattugiata. Se l'impasto risultasse troppo asciutto aggiungere un po' di acqua tiepida. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito. Stendere la pasta con un matterello fino ad ottenere uno spessore di circa 1,5 cm di forma rotonda. Mettere la sfoglia in uno stampo per dolci foderato con carta da forno lasciando i bordi più spessi. Cuocere in forno per circa 20 - 30 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare, aggiungere la frutta tagliata a pezzettini e porzionare in fettine.

SL Prodotto senza lattosio  Prodotto Equo Solidale

Fette biscottate con cioccolato fondente

Infanzia (3-6 anni)



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Fette Biscottate (grano)	15 g
Cioccolato fondente (latte)	10 g
Quantità netta a crudo	25 g

Contenuti/Allergeni

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

Preparazione

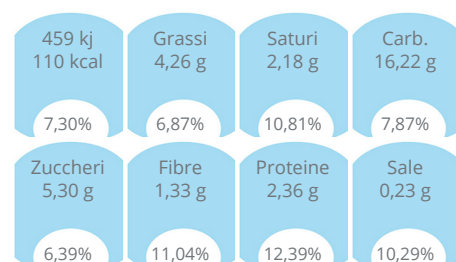
Accompagnare le fette biscottate con il cioccolato fondente.

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.835 kj 438 kcal	459 kj 110 kcal
Grassi	17,04 g	4,26 g
Di cui acidi grassi saturi	8,73 g	2,18 g
Carboidrati	64,88 g	16,22 g
Di cui zuccheri	21,20 g	5,30 g
Fibre	5,30 g	1,33 g
Proteine	9,42 g	2,36 g
Sale	0,92 g	0,23 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.

Fette biscottate 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	1.285 kj 307 kcal	386 kj 92 kcal
Grassi	3,00 g	0,90 g
Di cui acidi grassi saturi	0,42 g	0,12 g
Carboidrati	66,85 g	20,06 g
Di cui zuccheri	30,45 g	9,14 g
Fibre	2,85 g	0,86 g
Proteine	5,90 g	1,77 g
Sale	0,77 g	0,23 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

386 kj 92 kcal 6,14%	Grassi 0,90 g 1,45%	Saturi 0,12 g < 1%	Carb. 20,06 g 9,74%
Zuccheri 9,14 g 11,01%	Fibre 0,86 g 7,13%	Proteine 1,77 g 9,32%	Sale 0,23 g 10,37%

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
Fette Biscottate (grano)	15 g
Confettura di frutta	15 g
Quantità netta a crudo	30 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Spalmare sulle fette biscottate la marmellata.

^{SL} Prodotto senza lattosio

Fette biscottate con marmellata senza glutine ^{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	1.327 kj 317 kcal	398 kj 95 kcal
Grassi	3,10 g	0,93 g
Di cui acidi grassi saturi	1,70 g	0,51 g
Carboidrati	70,85 g	21,26 g
Di cui zuccheri	31,95 g	9,59 g
Fibre	3,70 g	1,11 g
Proteine	1,35 g	0,41 g
Sale	0,80 g	0,24 g

Fonte: IEO, Banche dati alimentari

Dichiarazione nutrizionale

398 kj 95 kcal 6,34%	Grassi 0,93 g 1,50%	Saturi 0,51 g 2,52%	Carb. 21,26 g 10,32%
Zuccheri 9,59 g 11,55%	Fibre 1,11 g 9,25%	Proteine 0,41 g 2,13%	Sale 0,24 g 10,87%

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
Fette Biscottate senza glutine ^{SG}	15 g
Confettura di frutta	15 g
Quantità netta a crudo	30 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

Spalmare sulle fette biscottate la marmellata.

^{SL} Prodotto senza lattosio ^{SG} Prodotto senza glutine ^{SG} Prodotto Senza Glutine

Pane con crema di nocciole ^{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	1.494 kj 357 kcal	597 kj 143 kcal
Grassi	8,40 g	3,36 g
Di cui acidi grassi saturi	2,56 g	1,02 g
Carboidrati	65,15 g	26,06 g
Di cui zuccheri	15,95 g	6,38 g
Fibre	2,55 g	1,02 g
Proteine	7,88 g	3,15 g
Sale	1,23 g	0,49 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale

597 kj 143 kcal 9,51%	Grassi 3,36 g 5,42%	Saturi 1,02 g 5,06%	Carb. 26,06 g 12,65%
Zuccheri 6,38 g 7,69%	Fibre 1,02 g 8,50%	Proteine 3,15 g 16,58%	Sale 0,49 g 21,89%

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
Pane comune (grano)	30 g
Crema di Nocciola (nocciole)	10 g
Quantità netta a crudo	40 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**,  Frutta a guscio: **Nocciole**

Preparazione

Tagliare il pane comune a fette e spalmarvi sopra la crema nocciole.

^{SL} Prodotto senza lattosio



Madonna di Fatima
scuola dell'infanzia e nido integrato

Ricettario

Yogurt naturale intero con frutta fresca ^{SG}

Infanzia (3-6 anni)



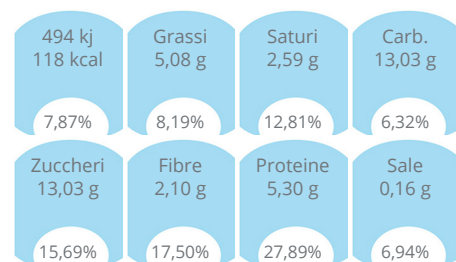
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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

Yogurt naturale parzialmente scremato 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	166 kj 40 kcal	374 kj 89 kcal
Grassi	1,03 g	2,33 g
Di cui acidi grassi saturi	0,53 g	1,19 g
Carboidrati	5,51 g	12,40 g
Di cui zuccheri	5,51 g	12,40 g
Fibre	0,93 g	2,10 g
Proteine	2,13 g	4,80 g
Sale	0,07 g	0,15 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale

374 kj 89 kcal	Grassi 2,33 g	Saturi 1,19 g	Carb. 12,40 g
5,95%	3,75%	5,88%	6,02%
Zuccheri 12,40 g	Fibre 2,10 g	Proteine 4,80 g	Sale 0,15 g
14,94%	17,50%	25,26%	6,53%

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 parzialmente scremato	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