



REGIONE DEL VENETO

PORTALE REGIONALE CLOUD PER LA GESTIONE DEL RICETTARIO

(Strumento utile per la realizzazione di menù per la ristorazione sociale appetitosi e nutrizionalmente equilibrati)

RICETTARIO 2.0

Ristorazione collettiva
sociale della Regione
del Veneto



1. PREMESSA	2
2. AUTORI	3
3. METODI DI PREPARAZIONE E COTTURE DEGLI ALIMENTI	4
3.1. Preparazione dei pasti	4
3.2. Modalità di cottura	5
4. TIPOLOGIE DI ALIMENTI	8
5. RICETTARIO	12

1. Premessa

Informare sugli aspetti nutrizionali, gastronomici e merceologici del cibo è un mezzo per favorire la consapevolezza di scelte alimentari sane, senza togliere piacere alla tavola e nel rispetto della tradizione gastronomica; conoscere ciò che si mangia, rispettare il giusto rapporto tra i vari nutrienti, ricorrere ai modi di cottura e di insaporimento più salubri, predisporre menù appetitosi e allo stesso tempo sani, può aiutare a mantenerci in salute. L'intento di questo ricettario è di fornire tutte queste informazioni e anche di sfatare l'opinione corrente che una giusta alimentazione comporti rinunce e sacrifici.

Il Piano Regionale Prevenzione 2014-2018 della Regione Veneto (DGR. N° 749/2015), prorogato al 2019 (DGR N°792/2018) e ulteriormente prorogato al 2020, ha posto come uno dei suoi punti cardine lo slogan di Guadagnare Salute "rendere facili le scelte salutari" a sostegno di stili di vita sani in grado di contrastare le malattie croniche degenerative.

Nel Piano Regionale Prevenzione 2014-2020 è previsto un Programma per la promozione di una corretta alimentazione finalizzata a promuovere una scelta consapevole dei cibi da mangiare in linea con il Modello Alimentare Mediterraneo, al fine di garantire qualità e sicurezza nutrizionale anche nella Ristorazione Collettiva Sociale.

Il presente Ricettario contiene notizie e consigli utili per un'alimentazione corretta: scelta delle materie prime, realizzazione di ricette con grammature distinte per fasce di età, modalità di preparazione, valori nutrizionali, eventuali allergeni presenti (nel rispetto del Reg. UE n°1169/2011), il tutto visibile sia in forma cartacea che informatica via web. Tale strumento pertanto sarà fruibile da tutta l'utenza interessata alla qualità nutrizionale dei pasti forniti nella Ristorazione Collettiva Sociale.

Le informazioni obbligatorie sugli alimenti, richieste dalla Normativa Comunitaria in materia, riguardanti in particolare l'identità, l'uso sicuro dell'alimento e le caratteristiche nutrizionali, consentono ai consumatori, compresi quelli che devono seguire un regime alimentare speciale, di effettuare scelte consapevoli, anche in caso di allergie ed intolleranze alimentari (secondo l'ottica di contrasto alle disuguaglianze in salute prevista nel PRP 2014-2020).

Vorrei esprimere un ringraziamento ai Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) delle ULSS della Regione del Veneto che hanno permesso la realizzazione di questo strumento e in particolare al Gruppo di lavoro Ristorazione Collettiva Sociale con l'augurio che questo Ricettario rappresenti un terreno di condivisione di obiettivi di salute, al fine di garantire a tutti qualità e sicurezza nutrizionale con particolare attenzione ai bambini, agli anziani e alle persone fragili e svantaggiate.

Direzione Prevenzione Sicurezza Alimentare Veterinaria
Il Direttore
Dr.ssa Francesca Russo

2. Autori

BASSINI SANDRA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 5 Polesana
BUZZACARO ELISABETTA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 7 Pedemontana
CASAZZA MARINA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 6 Euganea
CHILESE SAVERIO	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 7 Pedemontana
CIBIN MONICA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 5 Polesana
CORTESE LUCIA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 6 Euganea
DA ROLD MICHELA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 1 Dolomiti
DALLA PRIA SIMONA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 2 Marca Trevigiana
DE PAOLI NORMA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 9 Scaligera
DELL'AGLI NATASCIA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 7 Pedemontana
DI PIERI MARTINA	Direzione Prevenzione Sicurezza Alimentare Veterinaria - Regione del Veneto
ELIA MARIANNA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 3 Serenissima
GIARETTA GIULIA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 8 Berica
MICHELI ELISA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 3 Serenissima
MURARO ANTONELLA	UOSD Allergie Alimentari - Azienda Ospedaliera di Padova
PACCAGNELLA AGOSTINO	Servizio Dietetica Nutrizione Clinica - Az ULSS 2 Marca Trevigiana
PALLINI PAOLO	Servizio Dietetica Nutrizione Clinica U.O.C. di Gastroenterologia - Az ULSS 8 Berica
REBESAN FRANCO	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 8 Berica
SANDRI DANIELA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 2 Marca Trevigiana
SARTI SERENA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 7 Pedemontana
SCREMIN SILVIA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 8 Berica
SPINELLA PAOLO	U.O.C. Dietetica e Nutrizione - Università di Padova
TESSARI STEFANIA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 6 Euganea
TONIOLO ALICE	UOSD Allergie Alimentari - Azienda Ospedaliera di Padova
VANZO ANGIOLA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 8 Berica
ZAMBELLI LORENA	Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Az ULSS 9 Scaligera

3. Metodi di preparazione e cotture degli alimenti

3.1. Preparazione dei pasti

Per la preparazione dei pasti la cucina dovrà attenersi alle seguenti indicazioni:

- cuocere le verdure al vapore o al forno;
- cuocere i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili;
- aggiungere i condimenti a crudo;
- preparare il purè, preferibilmente, con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- consegnare la frutta lavata e a temperatura ambiente,
- somministrare la razione di carne e pesce in un'unica porzione (per esempio una scaloppina, una coscia di pollo, una sogliola, etc.);
- evitare la precottura e l'eccessiva cottura (minestre, minestrone, verdura, pasta);
- osservare le modalità di preparazione atte a limitare la perdita di nutrienti: evitare l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno, limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura;
- la quantità di olio utilizzata per evitare che la pasta, una volta scolata, si incolli deve essere conteggiata nella quantità prevista nelle tabelle nutrizionali;
- i sughi di condimento vanno messi sulla pasta solo al momento di servirla;
- evitare l'uso di:
 - carni al sangue
 - cibi fritti
 - dado da brodo contenente glutammato
 - conservanti e additivi chimici nella preparazione dei pasti
 - residui dei pasti dei giorni precedenti
 - materie prime quali: verdure, carni e pesci semilavorati e precotti
 - alimenti contenenti oli tropicali (palma, palmisti e cocco)
 - modalità di cottura come soffrittura.

Le preparazioni dei cibi devono essere semplici e la scelta dei piatti deve tenere conto della stagionalità.

I pasti devono essere confezionati nella stessa mattinata del consumo e il tempo che intercorre tra il termine della cottura e l'inizio del consumo non deve superare i 120 minuti.

Il cibo non consumato dagli utenti non potrà essere riportato al centro di cottura, ma dovrà essere eliminato in loco. Tutti i contenitori per alimenti dovranno essere ritirati in giornata a cura della Ditta aggiudicataria. Il cibo non distribuito potrà essere destinato alle organizzazioni caritatevoli seguendo le indicazioni previste nell'allegato 8.

Le lavorazioni consentite il giorno antecedente la distribuzione (**solo in presenza di abbattitore di temperatura**) sono:

- cottura di arrostiti, bolliti, brasati (con raggiungimento al cuore del prodotto di +10°C entro 2 ore dal termine della cottura e di +4°C entro le successive due ore);
- cottura di paste al forno (stesse modalità di cui sopra);
- cottura di sughi e ragù (stesse modalità di cui sopra).

3.2. Modalità di cottura

La cottura determina numerose modificazioni chimiche, fisiche ed organolettiche nell'alimento, di cui la maggioranza sono volute e favorite, mentre altre indesiderate. Tra le modificazioni "positive" ci sono l'aumento della digeribilità e il miglioramento dei caratteri organolettici, dell'appetibilità e delle qualità igieniche, grazie alla distruzione dei microrganismi, all'inattivazione degli enzimi e di eventuali sostanze tossiche presenti; tra le conseguenze meno favorevoli si ha la diminuzione del valore nutritivo, dovuto essenzialmente alla perdita di alcuni aminoacidi, delle vitamine termolabili e dei sali minerali per dissoluzione, soprattutto nel caso di cottura in acqua. Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

La cottura degli alimenti può avvenire in molteplici modi, che si differenziano per il mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore acqueo, olio o grasso, aria) e per la durata, in considerazione del prodotto finale che si vuole ottenere.

1. Cottura in acqua: l'acqua trasmette il calore e distribuisce gli aromi utilizzati. A seconda dell'alimento, varia la quantità di acqua, la natura e la temperatura iniziale; in alcuni casi è preferibile mettere l'alimento nell'acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente (nell'ultimo caso, il metodo prende il nome di lessatura: utile sia perché riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura, sia perché è possibile utilizzare l'acqua di cottura per brodi, minestre o altre preparazioni). Ad esempio, per ottenere una più rapida cottura ed una minore perdita di vitamine e sali minerali nel caso della verdura, è buona norma usare una quantità minima di acqua, non frazionare troppo l'alimento ed usare il coperchio per ridurre il contatto con l'aria e quindi le ossidazioni. Nel caso della carne, per avere un buon bollito è consigliabile aggiungerla all'acqua in ebollizione: in questo modo le proteine coagulano, evitando alle sostanze contenute nella carne di passare nel brodo di cottura. Se invece si vuole ottenere un buon brodo bisogna mettere la carne in acqua fredda; le proteine coagulano lentamente e così tutte le sostanze della carne passano nell'acqua di cottura.

2. Cottura a vapore: nel sistema di cottura a vapore l'alimento entra in contatto con l'acqua allo stato gassoso e subisce meno perdite nutrizionali rispetto alla bollitura, risultando al contempo più digeribile. La cottura mediante vapore può avvenire in pentola a vapore o in pentola a pressione.

In pentola a vapore (vapore dolce): tale cottura viene effettuata con una pentola apposita formata da due corpi: uno inferiore dove l'acqua bolle ed uno superiore, incastrato a quello inferiore, forato in modo da permettere il passaggio dell'acqua allo stato aeriforme che sale dal basso verso l'alto. Questo tipo di cottura comporta perdite vitaminiche minime e il mantenimento delle qualità organolettiche del prodotto.

In pentola a pressione (vapore spinto): utilizzando la pentola a pressione, la chiusura ermetica impedisce al vapore di fuoriuscire; questo determina un aumento di pressione e, di conseguenza, un aumento della temperatura di ebollizione. I tempi di cottura risultano quindi notevolmente ridotti e ci sono minori alterazioni nei nutrienti termosensibili, ma si può avere la perdita di vitamine termolabili.

Queste due tecniche di cottura possono essere simulate con forni a vapore a pressione o termoventilati - trivalenti, nei quali il vapore viene prodotto in apposite caldaie e distribuito uniformemente.

3. Cottura brasata: è una cottura lenta che utilizza una piccola quantità di grassi per rosolare il prodotto, dopo di che la cottura prosegue in pochissimo liquido (brodo, vino, etc.).

Si ha la perdita delle vitamine termolabili e di altri nutrienti per dissoluzione, che viene rallentata se, durante la rosolatura, attorno all'alimento si forma la crosta.

4. Cottura in umido o "stufatura": consiste in una cottura, più o meno prolungata secondo le caratteristiche dell'alimento, a temperatura relativamente bassa in un recipiente con coperchio che mantiene e diffonde dolcemente il calore. I cibi stufati cuociono utilizzando i propri liquidi e grassi naturali, senza la necessità di molto condimento e senza perdita di nutrienti, che rimangono nel sugo di cottura.

Un sistema utilizzato come sostituzione della soffrittura è l'appassimento o tostatura della verdura in poca acqua o poco brodo vegetale nelle preparazioni, ad esempio, di un sugo vegetale o della base di un risotto. Per aumentare l'assimilazione delle vitamine liposolubili (A, D, E, K), si consiglia di aggiungere un po' di olio extravergine di oliva a metà o fine cottura.

5. Cottura in padella/al tegame: con questo metodo i cibi vanno cotti con pochissimo olio, acqua, brodo, agitandoli di continuo per non farli attaccare al fondo. Può essere un sistema accettabile, adottato nelle piccole realtà di ristorazione nelle strutture residenziali extraospedaliere e usato soprattutto per le verdure. Per facilitare la cottura si possono usare pentole antiaderenti in buono stato di manutenzione, che vanno prontamente sostituite in presenza di graffi sulla superficie.

6. Cottura al forno: questa modalità di cottura è utilizzata per molti tipi di alimenti (carni, pesci, verdure, etc.) in quanto li rende particolarmente appetibili e permette di evitare l'aggiunta di grassi. È un metodo lungo e laborioso, che richiede costante attenzione da parte degli addetti; è necessario infatti controllare che la superficie dell'alimento non si secchi aggiungendo, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la tecnica del cartoccio, avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio o carta forno. Tuttavia, i forni di ultima generazione sono termoventilati in modo che il calore prodotto venga distribuito in maniera equa all'interno del forno stesso, grazie alla presenza di una ventola, evitando così il problema del rinsecchimento dell'alimento. Se si dispone di tale attrezzatura gli alimenti si cuociono uniformemente in tutte le loro parti senza la necessità di continuare a rigirarli. Inoltre, se predisposti, permettono la cottura combinata "convezione - vapore" che risulta più veloce, necessita di minori quantitativi di grassi e porta ad un prodotto finale più morbido perché più ricco di liquidi.

7. Cottura sottovuoto: è un sistema molto semplice, che consiste nel trattare termicamente l'alimento messo sottovuoto, cioè privato di tutta l'aria presente nel contenitore. Dopo la creazione del sottovuoto, è possibile sottoporre il prodotto a pastorizzazione, cottura o refrigerazione. La cottura sottovuoto può essere effettuata al posto della cottura per ebollizione, al vapore e a bagnomaria. I vantaggi di tale metodo sono principalmente l'accentuazione dei sapori e degli aromi delle vivande, la possibilità di cuocere a basse temperature, che mantengono più tenero l'alimento, la minore dispersione di vitamine e sali minerali, in assenza di aria e liquidi, e la possibilità di cuocere contemporaneamente più alimenti, ciascuno dei quali deve essere riposto in sacchetti sigillati. È bene lavorare rispettando le principali norme igieniche, poiché in assenza di ossigeno si possono sviluppare alcuni microrganismi molto pericolosi quali il *Clostridium botulinum*.

Importante è la possibilità, in caso di allergie alimentari, di cuocere in maniera separata gli alimenti evitando i problemi di contaminazione crociata in fase di cottura; si avrà quindi una dieta speciale in monoporzione preparata in maniera corretta e sicura per l'utente allergico.

8. Cottura alla piastra a bassa temperatura: si griglia con la piastra fredda, cioè non preriscaldata, a fiamma bassa e senza coprire la carne. I grassi e i sughi che colano devono essere drenati. È un metodo sano in quanto, non scottando l'alimento, non c'è pericolo di formazione di sostanze tossiche, ma meno saporito del metodo classico sulla piastra. Se la carne non viene stracotta, è più tenera e succulenta.

9. Metodi combinati: sotto tale espressione sono raggruppati alcuni dei metodi elencati sopra. In particolare, si fa riferimento al forno ventilato a vapore, capace di combinare i vantaggi delle cotture con liquidi con una facile gestione; alle cotture sottovuoto; alle cotture in forno a bassa temperatura; al forno ventilato utilizzato per la cottura dei piatti impanati, utile per evitare la frittura, ma fornire in ogni caso all'alimento le caratteristiche organolettiche tipiche -e di solito molto gradite- di questo metodo.

Metodi di cottura da limitare

Frittura: è un metodo di cottura basato sull'immersione degli alimenti in un grasso bollente. Nonostante sia un metodo che dà ai cibi un sapore gustoso, gli oli utilizzati ad alte temperature iniziano a decomporsi per effetto del calore, liberando fumi costituiti da acidi grassi liberi e da altre sostanze tossiche, fra cui l'acroleina. Essa è inoltre sconsigliata in quanto fa salire l'apporto calorico, dovuto all'assorbimento del grasso di cottura in proporzione variabile dal 10 al 40% in peso dell' alimento. Per questi motivi la frittura andrebbe limitata ad una/due volte al mese, utilizzando preferibilmente come grasso l'olio extravergine d'oliva o quello d'arachide con elevato punto di fumo. Si possono prevedere in occasioni particolari pietanze che prevedono l'utilizzo di tale metodo di cottura seguendo le indicazioni sopra indicate e i consigli specifici dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sottoindicati.

Raccomandazioni per l'uso degli oli per frittura indicate dall'ISS (Istituto Superiore Sanità):

Utilizzare per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore. Curare

un'adeguata preparazione degli alimenti da friggere evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento preferibilmente dopo la frittura. Evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. E' opportuno quindi munire la friggitrice di termostato. Dopo la frittura è bene agevolare, mediante scolatura, l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento. Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.

Filtrare l'olio usato. Se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti; pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio. Si consiglia, in ogni caso, di gettare l'olio residuo. Evitare tassativamente la pratica della "ricolmatura" (aggiunta di olio fresco a quello usato). L'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato. Proteggere oli e grassi dalla luce.

Cottura alla griglia: i cibi sono esposti ad altissime temperature, fornite dalla carbonella o dalla fiamma o dalla piastra. Tale metodo di cottura riduce l'utilizzo del condimento e permette la fusione del grasso contenuto nell'alimento e la sua rimozione. Ad alte temperature, le proteine alimentari subiscono delle modificazioni chimiche, portando alla formazione di sostanze tossiche, come le ammine eterocicliche aromatiche; inoltre i grassi alimentari tendono a gocciolare e bruciare sulla griglia, generando del fumo ricco di idrocarburi policiclici aromatici che si depositano sugli alimenti. Entrambe queste classi di sostanze sono collegate ad un maggiore rischio di sviluppare tumori. In aggiunta a tali aspetti negativi a livello nutrizionale, si somma un indurimento dell'alimento a seguito della cottura: qualora esso venga comunque utilizzato per l'utenza delle strutture residenziali, deve garantire un prodotto finale molto morbido alla masticazione.

4. Tipologie di alimenti

4.1. Carne, pesce, uova, formaggi, legumi

Carni: vanno alternate le parti magre di carni di pollo, coniglio disossato, vitellone, tacchino e suino. Nelle cucine convenzionali a gestione diretta, è opportuno utilizzare carni macinate al momento (es. macinato per ragù, per svizzere, per polpette, etc.). Si sconsiglia l'utilizzo di prodotti contenenti carne separata meccanicamente. Le carni devono derivare per almeno il 15% del peso totale da produzione biologica, in accordo con i Regolamento (UE) 2018/848 e regolamenti attuativi, e per il 25% da prodotti DOP e IGP e da prodotti tipici e tradizionali, compresi negli elenchi nazionali, regionali e provinciali previsti dagli art. 2 e 3 del Decreto del Ministro per le Politiche Agricole 8 settembre 1999, n. 350.

Per quanto riguarda la somministrazione delle carni fresche, fermi restando tutti i requisiti microbiologici di taglio e di rintracciabilità, le carni proposte al consumo previa cottura devono:

- presentarsi, se preporzionate, con accettabile uniformità delle porzioni e con caratteristiche organolettiche omogenee e tipiche della ricetta e del metodo di cottura impiegati;
- se proposte in tagli da porzionare, devono essere di pezzatura e stato di cottura tali da consentire l'agevole approntamento delle porzioni al consumo nelle grammature dietetiche previste.

Pesce: va data la preferenza ai pesci surgelati o freschissimi, deliscati, tipo filetti o tranci, surgelati individualmente o interfolgiati (filetti di merluzzo o nasello, filetti di platessa, filetti di persico, pesce spada in tranci, seppie).

I bastoncini di pesce, ottenuti da filetti di merluzzo, e il pesce panato non devono essere pre-fritti, ricostituiti e cotti mediante frittura. Tutto il pesce surgelato non deve essere ottenuto da prodotti ricomposti. Il pesce deve provenire per almeno il 20%, espresso in percentuale di peso sul totale, da acquacoltura biologica o pesca sostenibile, rispettando i criteri della certificazione MSC – Marine Stewardship Council o equivalenti.

Tonno: al naturale, all'olio d'oliva o all'olio extravergine di oliva. Oltre al tonno, possono essere proposti anche sgombrò e salmone conservati, al naturale o all'olio d'oliva.

Formaggio: utilizzare preferibilmente formaggi senza polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti; evitare l'uso di formaggi fusi e preferire i formaggi D.O.P.

Uova: per le preparazioni alimentari si raccomanda l'uso di prodotti pastorizzati in confezioni originali.

Le uova non provenienti da allevamenti biologici, devono provenire da allevamenti all'aperto di cui al codice 1 del Regolamento 589/2008 della Commissione Europea in applicazione del Regolamento 1234/2007 relativo alla commercializzazione ed etichettatura delle uova. Nel caso si utilizzino uova fresche in guscio, optare per quelle di categoria A extra di produzione comunitaria in confezioni originali conformi alle norme vigenti. È fatto assoluto divieto del consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude. Fermi restando i requisiti merceologici ed igienico-sanitari del prodotto di partenza, particolare attenzione deve essere riservata alle preparazioni gastronomiche. Le uova sode non devono presentare colorazioni anomale (verdastre) e odori non gradevoli, derivanti da cottura non corretta; le frittate devono presentarsi con il minimo residuo dell'olio di cottura.

Prosciutto: va utilizzato prosciutto crudo oppure prosciutto cotto di prima qualità, senza polifosfati, e senza additivi quali lattosio, glutine, proteine del latte e proteine della soia, e ottenuto dalla coscia.

La somministrazione di prosciutto crudo affettato o affini (speck, bresaola) va valutata in base alle capacità masticatorie e deglutitorie dell'utente sia nel caso di bambini piccoli che di anziani con problemi di disfagia. Preferire salumi e insaccati DOP e IGP.

Legumi: se consumati in abbinamento con i cereali (pasta, riso, orzo, etc.), garantiscono un apporto di proteine elevato e di buona qualità, analogo agli alimenti di origine animale. Oltre ai legumi freschi, potranno essere utilizzati legumi surgelati e legumi secchi.

Si sconsiglia l'uso dei legumi in scatola.

4.2. Pasta, riso, gnocchi

Pasta: deve essere usualmente di semola, di grano duro e/o integrale, o pasta secca all'uovo o pasta fresca speciale (ravioli

ricotta e spinaci). E' raccomandabile variare i formati per garantire l'alternanza quotidiana e la facilità di masticazione e deglutizione. La pasta cotta proposta al consumo deve essere preferibilmente condita all'atto dell'utilizzo/somministrazione. Nella scelta dei formati da proporre si devono favorire quelli di più diffuso uso locale, alternandoli nell'arco della settimana.

Riso: è da favorire l'utilizzo di risi nazionali: Arborio, Vialone, etc.

Gnocchi: di norma utilizzare gnocchi di patate freschi o surgelati.

La somministrazione va valutata in base alle capacità masticatorie e deglutitorie dell'ospite/utente.

Altre tipologie di cereali: è possibile ed auspicabile variare le tipologie di cereali utilizzati, prevedendo, oltre a pasta e riso, altri cereali come orzo, farro e miglio.

4.3. Pane e prodotti da forno

Pane: utilizzare pane fresco di giornata, evitando il pane riscaldato o surgelato.

Per il pane proposto in pezzature, oltre alla garanzia del mantenimento delle caratteristiche organolettiche tipiche fino al consumo, deve essere adeguatamente concordata la fornitura delle tipologie di più diffuso uso locale.

Prodotti da forno: fette biscottate ed eventuali prodotti da forno devono essere preparati con olio extravergine di oliva o olio monoseme. Vanno evitati i prodotti contenenti grassi idrogenati o grassi vegetali non idrogenati (palma, palmisti, cocco).

4.4. Verdure e ortaggi

Hanno un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi la frequenza dovrà essere giornaliera; vanno utilizzate verdure fresche di stagione, opportunamente variate, crude e cotte, o verdure surgelate. Evitare l'utilizzo di verdure in scatola.

Per salvaguardarne i nutrienti vanno cotte a vapore o in poca acqua. I prodotti ortofrutticoli devono essere stagionali, rispettando i "calendari della stagionalità" definiti da ogni singola stazione appaltante. Per prodotti di stagione si intendono i prodotti coltivati in pieno campo. Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive. La scelta degli ortaggi avverrà nell'ambito di quelli appartenenti esclusivamente alla prima categoria di classificazione, preferibilmente di provenienza nazionale.

La verdura proposta al consumo (ortaggi a radice, ortaggi a frutto, ortaggi a fiore, ortaggi a foglia) deve essere accuratamente lavata e mondata di ogni parte che risultasse comunque alterata. La verdura proposta al consumo "cotta", preparata con prodotti surgelati, deve essere sottoposta a trattamenti di cottura che minimizzino le perdite di nutrienti e delle caratteristiche organolettiche tipiche del prodotto.

4.5. Purè di patate

Preferibilmente preparato con patate fresche.

4.6. Frutta

Ha un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi deve essere presente ogni giorno, va utilizzata preferibilmente frutta di stagione. Anche la macedonia va preparata preferibilmente con frutta di stagione e poco tempo prima della somministrazione. Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive. La scelta dei prodotti avverrà nell'ambito di quelli appartenenti alla prima categoria di classificazione, di norma di provenienza nazionale.

4.7. Latte e yogurt

Latte: utilizzare preferibilmente latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato, latte pastorizzato microfiltrato o latte a pastorizzazione elevata.

Yogurt: utilizzare yogurt intero o parzialmente scremato bianco o alla frutta.

4.8. Dolci, gelato e budini

Dolci: orientare la scelta su dolci semplici, quali ad esempio le crostate di frutta o di confettura di frutta (marmellata), torte di mele o altri prodotti da forno quali biscotti secchi.

Limitare il consumo di dolci ed evitare preferibilmente quelli preconfezionati.

Gelato: deve essere preconfezionato in vaschette "multiporzione" o in confezioni singole "monoporzione". E' auspicabile una preferenza per le formulazioni semplici.

Budino: da preferire confezionato in giornata e correttamente conservato.

4.9. Bevande

Consigliabile utilizzare acqua potabile di rubinetto.

4.10. Aromi

Utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, etc. Non devono essere utilizzati pepe, peperoncino e salse piccanti.

4.11. Conserve e semiconserve alimentari (scatolame)

Sono consigliati i pomodori pelati senza aggiunta di concentrato ed il tonno, sgombrò e salmone al naturale o all'olio extravergine di oliva.

4.12. Condimenti

Sono da utilizzare:

- olio extravergine di oliva (usualmente da preferire);
- burro, solo in piccole quantità per le preparazioni che lo richiedono espressamente in ricetta ed esclusivamente crudo o scaldato a basse temperature;
- olio monoseme di arachide, di mais o di girasole.

4.13. Sale ed estratti per brodo

Va utilizzato in quantità moderata il sale alimentare, preferibilmente iodurato/iodato, in coerenza con le linee guida della campagna del Ministero della Sanità e della Regione del Veneto, per la prevenzione del rischio di patologie da carenza di iodio. L'uso di aromi consente di insaporire gli alimenti, riducendo la quantità di sale impiegato. Sono da escludere gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico e con grassi vegetali idrogenati. Tra i preparati per brodo sono da preferire le tipologie contenenti proteine vegetali, oli monoseme, sale marino, e con almeno il 3% di verdure disidratate.

SALE AROMATIZZATO FAI DA TE! BASTA UN ATTIMO!

In cucina è sempre preferibile usare le erbe aromatiche fresche per preservare il loro aroma, ma quando purtroppo arriva l'inverno molte di esse si seccano, c'è un modo per preservare tutto il profumo delle erbe aromatiche ed averle sempre disponibili ed è preparare il sale aromatizzato alle erbe.

Il sale aromatizzato è un condimento saporito, profumato che donerà un tocco alle vostre ricette. In commercio esistono molte varietà di sale aromatizzato, ma prepararlo in casa è molto più economico, semplice e ricco di oli essenziali, questi ultimi utili per la nostra salute. Si raccomanda di utilizzare sempre sale iodato.

IL SALE AROMATIZZATO ALLE ERBE

INGREDIENTI:

100 gr Sale iodato

10 gr Erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, maggiorana, basilico, origano, erba cipollina..)

La proporzione per un sapore equilibrato è di 1:10; se abbiamo 100 gr di sale serviranno 10 gr di erbe aromatiche, ma queste proporzioni possono variare secondo i propri gusti.

Vi aiuterà non solo a ridurre la quantità di sale nel cibo ma anche ad aggiungere più sapore ai vostri piatti e riducendo quindi la quantità di sale utilizzata in cucina.

Questo sale aromatizzato non solo è facile da fare, è profumatissimo, decisamente comodo da avere sempre a disposizione e si utilizza veramente su tutto: dalle verdure alle insalate, sulle carni alla griglia, sulle patate, sulle uova, sul pesce.

Tritare finemente le erbe aromatiche, in precedenza lavate e asciugate e unirle, mescolandole bene al sale fino, oppure se utilizzate il sale grosso, potete tritarlo più o meno finemente a vostro piacere. Lasciare asciugare il tutto per qualche ora sopra la carta da forno e poi conservare in piccoli vasetti chiusi ermeticamente, o in sacchetti sottovuoto, per conservarne tutti gli aromi per alcuni mesi.

SALE AROMATIZZATO AGLI AGRUMI.....LIMONE, MANDARINO, ARANCIA

INGREDIENTI:

100 gr Sale iodato

10 gr scorza di agrumi (limone, mandarino, arancia...)

La proporzione per un sapore equilibrato è di 1:10, se abbiamo 100 gr di sale serviranno 10 gr di agrumi, ma queste proporzioni possono variare secondo i propri gusti.

Gli agrumi dovranno essere biologici e non trattati in superficie dato che dovremo utilizzare la scorza degli agrumi stessi. Ad esempio di un limone, mandarino, arancia..... e tritare finemente. Ti consigliamo di tagliarla con un pelapatate, ricavando solo la parte colorata (gialla per il limone e arancione per l'arancia). Evita di prelevare la parte bianca perché tenderà a diventare amara e a coprire l'aroma naturale sprigionato dalla scorza degli agrumi.

Lasciare asciugare il tutto per qualche ora sopra la carta da forno e poi conservare in piccoli vasetti chiusi ermeticamente, o in sacchetti sottovuoto, per conservarne tutti gli aromi per alcuni mesi. Se avete fretta potete far seccare nel forno a 50°C per 10 minuti.

Il sale agli agrumi è un sale dal sapore fresco che regala ai piatti un gusto delicato agrumato, particolarmente indicato per piatti a base di pesce ed insalate.

Ricettario

Indice Ricettario

Ricettario	12
1. Preparazioni varie	15
1.1. Preparazioni varie.....	16
2. Primi piatti	21
2.1. Pasta/Riso/Altri Cereali Asciutti	22
2.1.1. <i>Alternative a Pasta/Riso/Altri Cereali Asciutti</i>	77
2.2. Pasta/Riso/Altri Cereali Brodosi	80
2.3. Pasta/Riso/Altri Cereali con legumi	104
3. Secondi piatti	129
3.1. Secondi piatti di carne bianca.....	130
3.2. Secondi piatti di carne rossa	145
3.3. Secondi piatti di formaggio	155
3.4. Secondi piatti di legumi	177
3.5. Secondi piatti di pesce.....	194
3.6. Secondi piatti di salumi	209
3.7. Secondi piatti di uova	212



4.	Piatti unici	221
4.1.	Piatti unici	222
5.	Contorni	275
5.1.	Contorni	276
5.2.	Contorni a base di legumi	320
5.3.	Contorni a base di patate	323
6.	Dessert	329
6.1.	Dessert dolce	330
7.	Frutta	347
7.1.	Frutta	348
8.	Yogurt	365
8.1.	Yogurt	366
9.	Prodotti da forno	369
9.1.	Prodotti da forno	370
10.	Merenda	375
10.1.	Bevande.....	376
10.2.	Merenda a base di frutta	380
10.3.	Merenda a base di yogurt	385
10.4.	Merenda dolce	389
10.5.	Merenda salata	410

1. Preparazioni varie



1.1. Preparazioni varie

Sommario

1.	<i>Besciamella</i>	17
2.	<i>Brodo di carne</i>	18
3.	<i>Brodo vegetale</i>	19

Besciamella

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

In una casseruola far sciogliere il burro e aggiungere la farina setacciata a pioggia con un poco di sale; dopo aver amalgamato il tutto con la frusta, versare il latte caldo poco alla volta fino ad ottenere una besciamella omogenea, senza grumi e di consistenza cremosa.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il latte con bevanda vegetale non zuccherata e il burro con con olio extravergine di oliva o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	8 g	8 g	10 g	12 g	12 g	12 g	12 g
Burro (latte)	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	41,2 g	41,3 g	54,3 g	67,3 g	67,4 g	67,4 g	67,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	270 kj 64 kcal	270 kj 64 kcal	350 kj 84 kcal	430 kj 103 kcal	430 kj 103 kcal	430 kj 103 kcal	430 kj 103 kcal
Grassi	3,01 g	3,01 g	4,01 g	5,00 g	5,00 g	5,00 g	5,00 g
Di cui acidi grassi saturi	1,74 g	1,74 g	2,32 g	2,90 g	2,90 g	2,90 g	2,90 g
Carboidrati	7,77 g	7,77 g	9,84 g	11,92 g	11,92 g	11,92 g	11,92 g
Di cui zuccheri	1,67 g	1,67 g	2,21 g	2,76 g	2,76 g	2,76 g	2,76 g
Fibre	0,20 g	0,20 g	0,25 g	0,30 g	0,30 g	0,30 g	0,30 g
Proteine	1,95 g	1,95 g	2,53 g	3,11 g	3,11 g	3,11 g	3,11 g
Sale	0,23 g	0,33 g	0,34 g	0,35 g	0,45 g	0,45 g	0,45 g

Fonte: INRAN, IEO

Brodo di carne

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Mondare, sbucciare e lavare le verdure intere e cuocerle in acqua salata. Al momento dell'ebollizione, aggiungere la carne di manzo e cuocere per circa due ore. Togliere le verdure e la carne e filtrare il brodo.

Metodo di cottura

Cottura in acqua

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	50 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
Manzo Copertina di spalla refrigerata	60 g	70 g	90 g	120 g	120 g	100 g	100 g
Carota fresca	6 g	8 g	10 g	12 g	13 g	13 g	13 g
Cipolla Bianca	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	120.2 g	184.3 g	207.3 g	241.3 g	293.4 g	273.4 g	273.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	347 kj 83 kcal	408 kj 97 kcal	523 kj 125 kcal	695 kj 166 kcal	698 kj 167 kcal	586 kj 140 kcal	586 kj 140 kcal
Grassi	3,44 g	4,01 g	5,16 g	6,88 g	6,88 g	5,74 g	5,74 g
Di cui acidi grassi saturi	1,08 g	1,26 g	1,62 g	2,16 g	2,16 g	1,80 g	1,80 g
Carboidrati	0,65 g	0,88 g	1,09 g	1,33 g	1,46 g	1,46 g	1,46 g
Di cui zuccheri	0,65 g	0,88 g	1,09 g	1,32 g	1,45 g	1,45 g	1,45 g
Fibre	0,23 g	0,32 g	0,39 g	0,48 g	0,52 g	0,52 g	0,52 g
Proteine	12,30 g	14,38 g	18,48 g	24,62 g	24,64 g	20,58 g	20,58 g
Sale	0,30 g	0,42 g	0,45 g	0,50 g	0,60 g	0,58 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO

Brodo vegetale

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Ingredienti per porzione

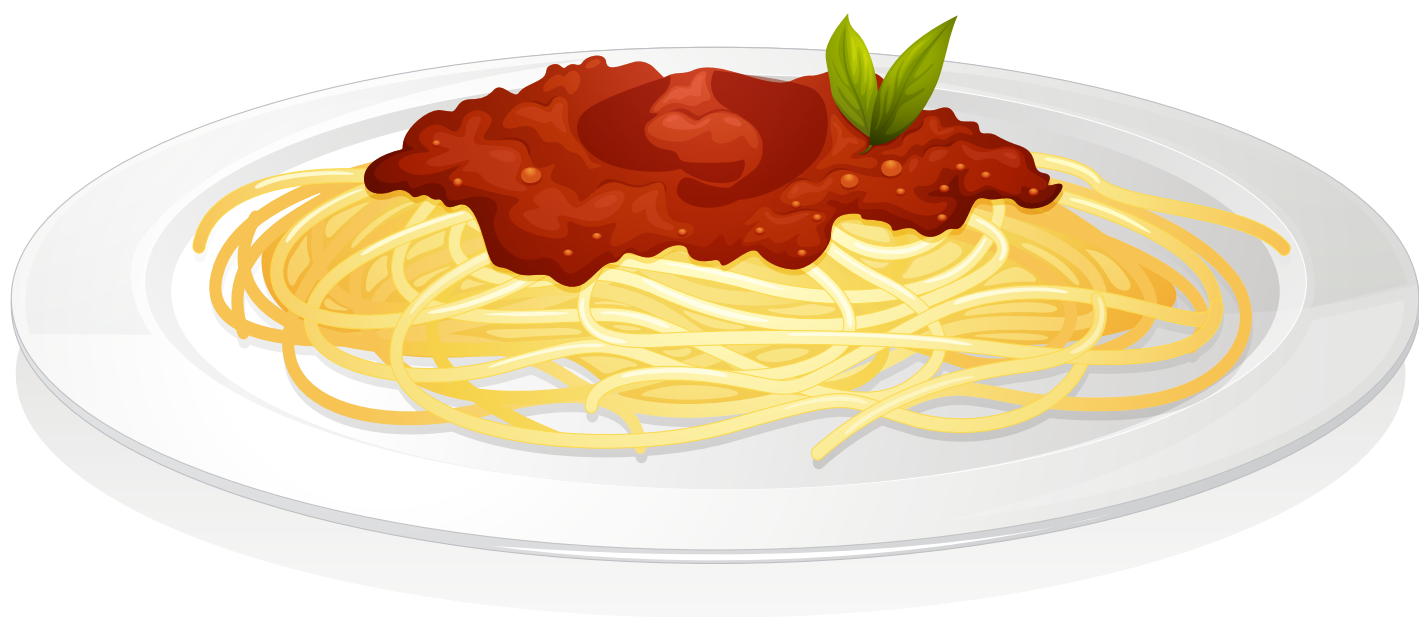
Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	50 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
Carota fresca	6 g	8 g	10 g	12 g	13 g	13 g	13 g
Cipolla Bianca	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	60,2 g	114,3 g	117,3 g	121,3 g	173,4 g	173,4 g	173,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	13 kj 3 kcal	18 kj 4 kcal	22 kj 5 kcal	27 kj 6 kcal	30 kj 7 kcal	30 kj 7 kcal	30 kj 7 kcal
Grassi	0,02 g	0,02 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	0,65 g	0,88 g	1,09 g	1,33 g	1,46 g	1,46 g	1,46 g
Di cui zuccheri	0,65 g	0,88 g	1,09 g	1,32 g	1,45 g	1,45 g	1,45 g
Fibre	0,23 g	0,32 g	0,39 g	0,48 g	0,52 g	0,52 g	0,52 g
Proteine	0,12 g	0,17 g	0,21 g	0,26 g	0,28 g	0,28 g	0,28 g
Sale	0,22 g	0,33 g	0,33 g	0,34 g	0,44 g	0,44 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO

2. Primi piatti



2.1. Pasta/Riso/Altri Cereali Asciutti

Sommario

1.	<i>Cous cous di verdure estive</i>	24
2.	<i>Cous cous di verdure invernali</i>	25
3.	<i>Ditalini in insalata</i>	26
4.	<i>Fettuccine al salmone</i>	27
5.	<i>Gnocchi alla romana</i>	28
6.	<i>Gnocchi con zucchine e gorgonzola</i>	29
7.	<i>Gnocchi di patate al pesto</i>	30
8.	<i>Gnocchi di patate al pomodoro</i>	31
9.	<i>Gnocchi di zucca al burro e salvia</i>	32
10.	<i>Insalata di farro con melanzane e zucchine</i>	33
11.	<i>Orzo alla caprese</i>	34
12.	<i>Pasta al burro e salvia</i>	35
13.	<i>Pasta al pesto</i>	36
14.	<i>Pasta al pesto di noci e pinoli</i>	37
15.	<i>Pasta al pesto di prezzemolo e limone</i>	38
16.	<i>Pasta al pomodoro</i>	39
17.	<i>Pasta al pomodoro e ricotta</i>	40
18.	<i>Pasta al ragù di manzo</i>	41
19.	<i>Pasta al ragù di pesce</i>	42
20.	<i>Pasta al ragù di tacchino</i>	43
21.	<i>Pasta al tonno</i>	44
22.	<i>Pasta all'olio EVO e grana</i>	45
23.	<i>Pasta all'ortolana</i>	46
24.	<i>Pasta alla crema di zucchine</i>	47
25.	<i>Pasta alla crema di zucchine e ricotta</i>	48
26.	<i>Pasta alla crudaiola</i>	49
27.	<i>Pasta alla norma</i>	50
28.	<i>Pasta alla pizzaiola</i>	51
29.	<i>Pasta alle zucchine e zafferano</i>	52
30.	<i>Pasta con broccoli</i>	53
31.	<i>Pasta con crema di radicchio e Taleggio</i>	54
32.	<i>Pasta radicchio e noci</i>	55
33.	<i>Pasta ricotta e noci</i>	56
34.	<i>Quinoa con verdure</i>	57
35.	<i>Riso al pomodoro</i>	58
36.	<i>Riso all'olio EVO</i>	59
37.	<i>Riso all'olio EVO e grana</i>	60
38.	<i>Riso alla caprese</i>	61
39.	<i>Risotto agli asparagi</i>	62
40.	<i>Risotto ai carciofi</i>	63
41.	<i>Risotto ai porri</i>	64
42.	<i>Risotto al radicchio</i>	65
43.	<i>Risotto al radicchio e Monte Veronese</i>	66
44.	<i>Risotto al ragù di pollo</i>	67
45.	<i>Risotto alla parmigiana</i>	68
46.	<i>Risotto alla pilota</i>	69

47.	<i>Risotto alla zucca</i>	70
48.	<i>Risotto allo zafferano</i>	71
49.	<i>Risotto con crema di spinaci</i>	72
50.	<i>Risotto con Monte Veronese e basilico</i>	73
51.	<i>Risotto con zucchini</i>	74
52.	<i>Risotto zucchini e salmone</i>	75
53.	<i>Tabuleh</i>	76

Cous cous di verdure estive

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le verdure. Stufarle con un pizzico di sale, a tegame coperto per qualche minuto.

Posizionare il cous cous in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il cous cous con grana grattugiato e olio EVO a crudo.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare cous cous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana grattugiato dalla ricetta.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g
Zucchina fresca	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	108.2 g	128.3 g	156.3 g	192.4 g	212.4 g	212.4 g	212.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.054 kj 252 kcal	1.218 kj 291 kcal	1.475 kj 352 kcal	1.814 kj 433 kcal	1.978 kj 473 kcal	1.978 kj 473 kcal	1.978 kj 473 kcal
Grassi	6,22 g	6,30 g	8,65 g	9,08 g	9,16 g	9,16 g	9,16 g
Di cui acidi grassi saturi	1,31 g	1,33 g	1,80 g	2,00 g	2,02 g	2,02 g	2,02 g
Carboidrati	39,77 g	47,76 g	55,79 g	71,56 g	79,54 g	79,54 g	79,54 g
Di cui zuccheri	1,04 g	1,28 g	1,56 g	1,83 g	2,07 g	2,07 g	2,07 g
Fibre	3,19 g	3,85 g	4,53 g	5,71 g	6,38 g	6,38 g	6,38 g
Proteine	7,59 g	8,91 g	10,57 g	13,51 g	14,84 g	14,84 g	14,84 g
Sale	0,29 g	0,40 g	0,43 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

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

Cous cous di verdure invernali

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le verdure. Stufarle con un pizzico di sale, a tegame coperto per qualche minuto.

Posizionare il cous cous in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il cous cous con grana grattugiato e olio EVO a crudo.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare couscous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana grattugiato dalla ricetta.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Porro	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	108,2 g	128,3 g	156,3 g	192,4 g	212,4 g	212,4 g	212,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.085 kj 259 kcal	1.257 kj 300 kcal	1.522 kj 363 kcal	1.868 kj 446 kcal	2.040 kj 487 kcal	2.040 kj 487 kcal	2.040 kj 487 kcal
Grassi	6,22 g	6,30 g	8,65 g	9,08 g	9,16 g	9,16 g	9,16 g
Di cui acidi grassi saturi	1,31 g	1,32 g	1,80 g	2,00 g	2,01 g	2,01 g	2,01 g
Carboidrati	41,35 g	49,74 g	58,16 g	74,32 g	82,70 g	82,70 g	82,70 g
Di cui zuccheri	2,64 g	3,28 g	3,96 g	4,63 g	5,27 g	5,27 g	5,27 g
Fibre	3,73 g	4,53 g	5,34 g	6,66 g	7,46 g	7,46 g	7,46 g
Proteine	8,03 g	9,46 g	11,23 g	14,28 g	15,72 g	15,72 g	15,72 g
Sale	0,34 g	0,46 g	0,50 g	0,65 g	0,67 g	0,67 g	0,67 g

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

Ditalini in insalata

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di 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).

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro - Ditalini (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro	20 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Sedano Verde fresco	10 g	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Aglio fresco	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	87.7 g	112.8 g	134.8 g	154.9 g	179.9 g	179.9 g	179.9 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	956 kj 228 kcal	1.117 kj 267 kcal	1.349 kj 322 kcal	1.645 kj 393 kcal	1.805 kj 431 kcal	1.805 kj 431 kcal	1.805 kj 431 kcal
Grassi	5,77 g	5,94 g	8,10 g	8,38 g	8,55 g	8,55 g	8,55 g
Di cui acidi grassi saturi	0,84 g	0,87 g	1,18 g	1,22 g	1,25 g	1,25 g	1,25 g
Carboidrati	40,58 g	48,91 g	57,11 g	72,93 g	81,31 g	81,31 g	81,31 g
Di cui zuccheri	3,11 g	3,93 g	4,63 g	5,47 g	6,35 g	6,35 g	6,35 g
Fibre	1,98 g	2,51 g	2,96 g	3,50 g	4,05 g	4,05 g	4,05 g
Proteine	5,95 g	7,32 g	8,58 g	10,76 g	12,06 g	12,06 g	12,06 g
Sale	0,24 g	0,38 g	0,39 g	0,49 g	0,51 g	0,51 g	0,51 g

Fonte: INRAN, IEO

Fettuccine al salmone

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, Latte, Pesce, Sedano, Uova

Modalità di preparazione

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio schiacciato, aggiungere il salmone a dadini e lasciare insaporire. Aggiungere il latte, lasciare cuocere il tutto finché non risulti una salsa densa. Condire la pasta cotta al dente, in abbondante acqua, con il salmone e il suo sugo di cottura e un po' di prezzemolo tritato. Controllare la presenza di eventuale di lische.

NOTE:

Per i bambini piccoli del nido e dell'infanzia, tritare finemente il salmone.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte dalla ricetta.

Esclusione di uova e derivati: sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola.

Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta all' uovo secca (Farina di semola di grano duro, uova , sale. [Lisoizima da uovo])	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Salmone Trancio fresco (pesce)	15 g	20 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Aglio fresco	0 g	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	91.2 g	108.3 g	139.3 g	179.4 g	199.4 g	199.4 g	199.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.107 kj 264 kcal	1.307 kj 312 kcal	1.625 kj 388 kcal	2.027 kj 484 kcal	2.261 kj 540 kcal	2.261 kj 540 kcal	2.261 kj 540 kcal
Grassi	8,08 g	8,95 g	12,44 g	14,20 g	15,64 g	15,64 g	15,64 g
Di cui acidi grassi saturi	1,55 g	1,78 g	2,46 g	2,94 g	3,30 g	3,30 g	3,30 g
Carboidrati	40,06 g	48,07 g	56,30 g	72,41 g	80,37 g	80,37 g	80,37 g
Di cui zuccheri	1,76 g	2,11 g	2,68 g	3,47 g	3,77 g	3,77 g	3,77 g
Fibre	1,73 g	2,05 g	2,41 g	3,07 g	3,39 g	3,39 g	3,39 g
Proteine	9,54 g	11,83 g	15,09 g	19,71 g	22,85 g	22,85 g	22,85 g
Sale	0,29 g	0,41 g	0,45 g	0,61 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g

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

Gnocchi alla romana

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Portare ad ebollizione il latte salato, versare a pioggia il semolino, mescolare con cura e far cuocere per una ventina di minuti. Far intiepidire il semolino e aggiungere il tuorlo di uovo sbattuto con metà grana e mescolare vigorosamente. Stendere con una spatola la polentina su una placca unta creando uno spessore di circa un centimetro e tagliare dei dischi con uno stampo. Ungere una teglia e fare degli strati con i dischi di semolino, cospargere con il rimanente grana e dei fiocchetti di burro. Gratinare in forno per circa un quarto d'ora.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare semola senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare il tuorlo d'uovo e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Semolino di grano duro	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Tuorlo d' uovo	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Burro (latte)	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	103,2 g	128,3 g	151,3 g	192,4 g	202,4 g	202,4 g	202,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.200 kj 287 kcal	1.434 kj 342 kcal	1.679 kj 401 kcal	2.143 kj 512 kcal	2.289 kj 547 kcal	2.289 kj 547 kcal	2.289 kj 547 kcal
Grassi	10,58 g	12,33 g	14,58 g	18,22 g	18,37 g	18,37 g	18,37 g
Di cui acidi grassi saturi	4,85 g	5,46 g	6,73 g	8,04 g	8,07 g	8,07 g	8,07 g
Carboidrati	37,06 g	44,66 g	52,28 g	66,98 g	74,08 g	74,08 g	74,08 g
Di cui zuccheri	2,06 g	2,66 g	3,28 g	3,98 g	4,08 g	4,08 g	4,08 g
Fibre	1,75 g	2,10 g	2,45 g	3,15 g	3,50 g	3,50 g	3,50 g
Proteine	10,00 g	12,25 g	14,06 g	18,54 g	19,65 g	19,65 g	19,65 g
Sale	0,30 g	0,42 g	0,44 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO, Banche dati alimentari

Gnocchi con zucchine e gorgonzola

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare le zucchine, tagliarle a disco molto sottile (2mm). In una pentola far appassire la cipolla in brodo vegetale, adagiare le zucchine, coprire la pentola e cucinare molto lentamente fino a quando siano ben asciutte, regolare con il sale. Sciogliere il gorgonzola in padella con un po' di latte. Lessare gli gnocchi in acqua bollente, condire con le zucchine e la crema di gorgonzola e servire.

NOTE:

Verificare scheda tecnica o etichetta del prodotto pronto "gnocchi" gli allergeni presenti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare gnocchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa es. gnocchi di patate al pomodoro.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisozima da uovo)	0 g	0 g	150 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Zucchina fresca	0 g	0 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
 Gorgonzola DOP (latte)	0 g	0 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	0 g	0 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	0 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	0 g	0 g	2 g	3 g	4 g	4 g	4 g
Prezzemolo fresco	0 g	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Quantità netta a crudo	0 g	0 g	225 g	291 g	357 g	357 g	357 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	1.461 kj 349 kcal	1.794 kj 428 kcal	2.185 kj 522 kcal	2.185 kj 522 kcal	2.185 kj 522 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	12,46 g	12,94 g	14,71 g	14,71 g	14,71 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	3,37 g	3,52 g	4,28 g	4,28 g	4,28 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	47,82 g	63,77 g	79,52 g	79,52 g	79,52 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	7,28 g	9,72 g	11,96 g	11,96 g	11,96 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	2,24 g	2,93 g	3,62 g	3,62 g	3,62 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	9,87 g	12,26 g	15,42 g	15,42 g	15,42 g
Sale	0,00 g	0,00 g	2,04 g	2,64 g	3,32 g	3,32 g	3,32 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Gnocchi di patate al pesto

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, Latte, Uova

Modalità di 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 degli gnocchi). Mescolare il pesto con il grana padano e condire gli gnocchi precedentemente lessati in acqua bollente salata.

NOTE:

Verificare scheda tecnica o etichetta del prodotto pronto "gnocchi" gli allergeni presenti.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare gnocchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il grana padano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di uova e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di fave e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisoizima da uovo)	0 g	120 g	150 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Pinolo sgusciato	0 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte, sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	0 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	137.3 g	170.3 g	225.4 g	276.4 g	277.4 g	277.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.114 kj 266 kcal	1.396 kj 333 kcal	1.838 kj 439 kcal	2.171 kj 518 kcal	2.187 kj 522 kcal	2.187 kj 522 kcal
Grassi	0,00 g	9,07 g	11,59 g	14,50 g	15,18 g	15,46 g	15,46 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,49 g	2,02 g	2,30 g	2,57 g	2,75 g	2,75 g
Carboidrati	0,00 g	37,66 g	46,96 g	62,66 g	78,16 g	78,16 g	78,16 g
Di cui zuccheri	0,00 g	5,25 g	6,45 g	8,65 g	10,65 g	10,65 g	10,65 g
Fibre	0,00 g	1,55 g	1,88 g	2,65 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g
Proteine	0,00 g	7,69 g	9,34 g	13,14 g	15,67 g	16,00 g	16,00 g
Sale	0,00 g	1,77 g	2,15 g	2,85 g	3,46 g	3,48 g	3,48 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Gnocchi di patate al pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Uova

Modalità di 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 gli gnocchi 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 spezzettato.

NOTE:

Verificare scheda tecnica o etichetta del prodotto pronto "gnocchi" gli allergeni presenti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare gnocchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di latte e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di uova e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di fave e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisozima da uovo)	0 g	120 g	150 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Pomodoro Pelati	0 g	50 g	60 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Carota fresca	0 g	10 g	12 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	0 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte, sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	191.3 g	237.3 g	312.4 g	372.4 g	372.4 g	372.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.058 kj 253 kcal	1.352 kj 323 kcal	1.708 kj 408 kcal	2.033 kj 485 kcal	2.033 kj 485 kcal	2.033 kj 485 kcal
Grassi	0,00 g	7,07 g	9,64 g	10,43 g	10,88 g	10,88 g	10,88 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,49 g	2,01 g	2,29 g	2,39 g	2,39 g	2,39 g
Carboidrati	0,00 g	39,63 g	49,44 g	65,83 g	81,63 g	81,63 g	81,63 g
Di cui zuccheri	0,00 g	7,23 g	8,94 g	11,83 g	14,13 g	14,13 g	14,13 g
Fibre	0,00 g	2,11 g	2,60 g	3,44 g	4,08 g	4,08 g	4,08 g
Proteine	0,00 g	7,01 g	8,81 g	11,63 g	13,95 g	13,95 g	13,95 g
Sale	0,00 g	1,82 g	2,21 g	2,94 g	3,54 g	3,54 g	3,54 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Gnocchi di zucca al burro e salvia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Cuocere la zucca a vapore. Schiacciare o passare al passaverdura. Impastare tutti gli ingredienti, formare gli gnocchetti con il cucchiaio versandoli direttamente nella pentola con l'acqua bollente salata. Condire con il burro aromatizzato con qualche foglia di salvia fresca mondata e lavata e scaldato a bagnomaria e con il grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana e sostituire il burro con olio EVO.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo come ingrediente e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucca	0 g	120 g	150 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	0 g	10 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	0 g	3 g	5 g	6 g	8 g	8 g	8 g
Burro (latte)	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Salvia fresca	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Noce moscata in polvere	0 g	0 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Cannella in polvere	0 g	0 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Quantità netta a crudo	0 g	143 g	184 g	241 g	298 g	298 g	298 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kJ 0 kcal	471 kJ 113 kcal	673 kJ 161 kcal	807 kJ 193 kcal	931 kJ 222 kcal	931 kJ 222 kcal	931 kJ 222 kcal
Grassi	0,00 g	5,51 g	7,85 g	8,30 g	8,56 g	8,56 g	8,56 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	3,16 g	4,50 g	4,74 g	4,84 g	4,84 g	4,84 g
Carboidrati	0,00 g	12,21 g	17,72 g	23,37 g	29,02 g	29,02 g	29,02 g
Di cui zuccheri	0,00 g	3,38 g	4,38 g	5,72 g	7,05 g	7,05 g	7,05 g
Fibre	0,00 g	1,00 g	1,66 g	2,03 g	2,41 g	2,41 g	2,41 g
Proteine	0,00 g	3,86 g	5,40 g	6,95 g	8,30 g	8,30 g	8,30 g
Sale	0,00 g	1,05 g	1,08 g	1,10 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g

Fonte: INRAN, IEO, USDA

Insalata di farro con melanzane e zucchine

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Lessare il farro in abbondante acqua salata. A parte, pulire, lavare e tagliare a dadini le melanzane e le zucchine. Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata, quindi aggiungere le melanzane e le zucchine e completare la cottura. Unire il farro e condire con olio extravergine d'oliva e, se gradito, prezzemolo fresco tritato.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire il farro con il riso.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Farro, Sedano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Farro	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Melanzana fresca	15 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Zucchina fresca	15 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	98.2 g	109.3 g	137.3 g	173.4 g	193.4 g	193.4 g	193.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	916 kj 219 kcal	1.057 kj 252 kcal	1.281 kj 306 kcal	1.571 kj 375 kcal	1.718 kj 410 kcal	1.718 kj 410 kcal	1.718 kj 410 kcal
Grassi	6,29 g	6,54 g	8,80 g	9,31 g	9,57 g	9,57 g	9,57 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	1,02 g	1,02 g	1,02 g	1,02 g	1,02 g
Carboidrati	34,34 g	41,11 g	48,11 g	61,83 g	68,74 g	68,74 g	68,74 g
Di cui zuccheri	2,13 g	2,45 g	3,01 g	3,84 g	4,31 g	4,31 g	4,31 g
Fibre	4,08 g	4,77 g	5,67 g	7,25 g	8,13 g	8,13 g	8,13 g
Proteine	7,79 g	9,31 g	10,89 g	13,98 g	15,55 g	15,55 g	15,55 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,38 g	0,51 g	0,52 g	0,52 g	0,52 g

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

Orzo alla caprese

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Orzo, Latte

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire l'orzo con il riso.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Orzo Perlato	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	10,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	101,2 g	111,3 g	123,3 g	153,4 g	163,4 g	163,4 g	163,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.032 kj 247 kcal	1.223 kj 292 kcal	1.432 kj 342 kcal	1.756 kj 419 kcal	1.889 kj 451 kcal	1.889 kj 451 kcal	1.889 kj 451 kcal
Grassi	8,67 g	9,79 g	11,93 g	13,20 g	13,34 g	13,34 g	13,34 g
Di cui acidi grassi saturi	2,58 g	3,18 g	3,50 g	4,13 g	4,16 g	4,16 g	4,16 g
Carboidrati	36,11 g	43,37 g	50,42 g	64,73 g	71,78 g	71,78 g	71,78 g
Di cui zuccheri	0,86 g	1,07 g	1,07 g	1,28 g	1,28 g	1,28 g	1,28 g
Fibre	5,00 g	6,02 g	6,94 g	8,88 g	9,80 g	9,80 g	9,80 g
Proteine	8,24 g	10,26 g	11,30 g	14,37 g	15,41 g	15,41 g	15,41 g
Sale	10,10 g	0,40 g	0,40 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al burro e salvia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condirla con il burro aromatizzato con qualche foglia di salvia fresca mondata e lavata e scaldato a bagnomaria. Se gradito, servire con il grana grattugiato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con pasta all'olio EVO o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Burro (latte)	5 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Salvia fresca	3 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	61,2 g	71,3 g	84,3 g	105,4 g	117,4 g	117,4 g	117,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	965 kj 231 kcal	1.113 kj 266 kcal	1.315 kj 314 kcal	1.642 kj 392 kcal	1.813 kj 433 kcal	1.813 kj 433 kcal	1.813 kj 433 kcal
Grassi	5,85 g	5,99 g	7,29 g	8,40 g	8,87 g	8,87 g	8,87 g
Di cui acidi grassi saturi	3,15 g	3,17 g	3,88 g	4,42 g	4,64 g	4,64 g	4,64 g
Carboidrati	40,07 g	47,98 g	56,06 g	71,89 g	79,96 g	79,96 g	79,96 g
Di cui zuccheri	2,62 g	3,04 g	3,63 g	4,48 g	5,06 g	5,06 g	5,06 g
Fibre	1,79 g	2,06 g	2,48 g	3,02 g	3,44 g	3,44 g	3,44 g
Proteine	6,60 g	7,69 g	9,15 g	11,34 g	12,80 g	12,80 g	12,80 g
Sale	0,26 g	0,35 g	0,37 g	0,47 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al pesto

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute C o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Basilico fresco	6 g	7 g	9 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Pinolo sgusciato	0 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	74.2 g	89.3 g	110.3 g	138.4 g	149.4 g	149.4 g	149.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	988 kj 236 kcal	1.238 kj 296 kcal	1.507 kj 360 kcal	1.847 kj 441 kcal	2.020 kj 483 kcal	2.020 kj 483 kcal	2.020 kj 483 kcal
Grassi	6,59 g	8,75 g	11,68 g	12,76 g	13,40 g	13,40 g	13,40 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,52 g	2,05 g	2,30 g	2,36 g	2,36 g	2,36 g
Carboidrati	39,93 g	48,05 g	56,14 g	72,09 g	80,04 g	80,04 g	80,04 g
Di cui zuccheri	2,48 g	3,11 g	3,71 g	4,68 g	5,14 g	5,14 g	5,14 g
Fibre	1,38 g	1,83 g	2,16 g	2,76 g	3,07 g	3,07 g	3,07 g
Proteine	6,64 g	9,04 g	10,85 g	13,71 g	15,12 g	15,12 g	15,12 g
Sale	0,28 g	0,38 g	0,42 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

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

Pasta al pesto di noci e pinoli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Noci**, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sgusciare le noci, togliere la pellicina e frullarle nel mixer insieme ai pinoli e al prezzemolo precedentemente mondato e lavato, un pizzico di sale e l'olio. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, e condirla con il pesto di noci e pinoli. Se il composto risultasse troppo denso, diluirlo con un po' di acqua di cottura della pasta.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	0 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Noce (noci)	0 g	15 g	15 g	18 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Pinolo sgusciato	0 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Prezzemolo fresco	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	0 g	87,4 g	101,4 g	126,5 g	139,5 g	139,5 g	139,5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.658 kj 396 kcal	1.923 kj 459 kcal	2.347 kj 561 kcal	2.578 kj 616 kcal	2.578 kj 616 kcal	2.578 kj 616 kcal
Grassi	0,00 g	18,90 g	21,82 g	24,93 g	26,93 g	26,93 g	26,93 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	2,36 g	2,88 g	3,31 g	3,47 g	3,47 g	3,47 g
Carboidrati	0,00 g	48,39 g	56,34 g	72,35 g	80,40 g	80,40 g	80,40 g
Di cui zuccheri	0,00 g	3,14 g	3,60 g	4,57 g	5,09 g	5,09 g	5,09 g
Fibre	0,00 g	2,74 g	3,05 g	3,82 g	4,26 g	4,26 g	4,26 g
Proteine	0,00 g	10,95 g	12,69 g	15,95 g	17,65 g	17,65 g	17,65 g
Sale	0,00 g	0,35 g	0,37 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al pesto di prezzemolo e limone

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lavare il prezzemolo, asciugarlo e spezzettarlo in maniera grossolana. Metterlo nel frullatore con l'olio EVO e frullare il tutto fino a comporre una "cremina". Aggiungere la scorza grattugiata dei limoni, un pizzico di sale, il succo di mezzo limone e mescolare bene. Bagnare il pane grattato con il succo di limone e un goccio d'olio d'oliva, e tostarlo in una padella antiaderente mescolando spesso. Cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolare al dente e versarla in padella, farla saltare per un paio di minuti aggiungendo il pesto al prezzemolo ed un mestolo di acqua di cottura della pasta, amalgamare ed impiattare, cospargendo con un cucchiaino di pane tostato al limone.

Metodo di cottura

Cottura in padella, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta e pangrattato senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: eliminare la pasta all'uovo e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Limone	20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Prezzemolo fresco	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	10,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	108,2 g	120,3 g	140,3 g	178,4 g	202,4 g	202,4 g	202,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.051 kj 251 kcal	1.216 kj 290 kcal	1.469 kj 351 kcal	1.799 kj 430 kcal	1.977 kj 472 kcal	1.977 kj 472 kcal	1.977 kj 472 kcal
Grassi	6,59 g	6,74 g	9,17 g	9,75 g	9,91 g	9,91 g	9,91 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,39 g	1,88 g	2,10 g	2,12 g	2,12 g	2,12 g
Carboidrati	43,29 g	52,07 g	60,66 g	77,38 g	86,80 g	86,80 g	86,80 g
Di cui zuccheri	2,74 g	3,41 g	3,89 g	5,01 g	5,70 g	5,70 g	5,70 g
Fibre	2,20 g	2,75 g	3,12 g	3,95 g	4,59 g	4,59 g	4,59 g
Proteine	7,17 g	8,43 g	9,98 g	12,67 g	14,06 g	14,06 g	14,06 g
Sale	10,19 g	0,48 g	0,53 g	0,68 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g

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

Pasta al pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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).

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	40 g	50 g	60 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Carota fresca	8 g	10 g	12 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	109.2 g	132.3 g	158.3 g	203.4 g	223.4 g	223.4 g	223.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.027 kj 245 kcal	1.188 kj 284 kcal	1.440 kj 344 kcal	1.775 kj 424 kcal	1.932 kj 461 kcal	1.932 kj 461 kcal	1.932 kj 461 kcal
Grassi	6,76 g	6,96 g	9,43 g	10,10 g	10,29 g	10,29 g	10,29 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,38 g	1,87 g	2,09 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	41,52 g	49,94 g	58,36 g	75,07 g	83,28 g	83,28 g	83,28 g
Di cui zuccheri	4,07 g	5,00 g	5,93 g	7,66 g	8,38 g	8,38 g	8,38 g
Fibre	1,98 g	2,41 g	2,84 g	3,67 g	4,03 g	4,03 g	4,03 g
Proteine	7,06 g	8,30 g	9,87 g	12,67 g	13,88 g	13,88 g	13,88 g
Sale	0,28 g	0,39 g	0,41 g	0,54 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al pomodoro e ricotta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio EVO e la ricotta setacciata. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo del basilico fresco spezzettato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	40 g	50 g	60 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Ricotta di Vacca (latte)	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	8 g	10 g	12 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	115.2 g	143.3 g	168.3 g	217.4 g	242.4 g	242.4 g	242.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.037 kj 248 kcal	1.229 kj 293 kcal	1.464 kj 350 kcal	1.814 kj 433 kcal	2.001 kj 478 kcal	2.001 kj 478 kcal	2.001 kj 478 kcal
Grassi	7,00 g	7,74 g	9,94 g	10,87 g	11,60 g	11,60 g	11,60 g
Di cui acidi grassi saturi	1,52 g	1,88 g	2,19 g	2,57 g	2,94 g	2,94 g	2,94 g
Carboidrati	41,82 g	50,42 g	58,84 g	75,72 g	84,10 g	84,10 g	84,10 g
Di cui zuccheri	4,37 g	5,48 g	6,41 g	8,31 g	9,20 g	9,20 g	9,20 g
Fibre	1,98 g	2,41 g	2,84 g	3,67 g	4,03 g	4,03 g	4,03 g
Proteine	6,92 g	8,60 g	9,84 g	12,75 g	14,40 g	14,40 g	14,40 g
Sale	0,25 g	0,37 g	0,37 g	0,50 g	0,51 g	0,51 g	0,51 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al ragù di manzo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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 spezzettato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana. Se nel certificato medico è vietata la carne di manzo, sostituire con carne di pollo o tacchino o con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Manzo Copertina di spalla refrigerata	10 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sedano Verde fresco	1 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	106,2 g	135,3 g	166,3 g	210,4 g	221,4 g	221,4 g	221,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.069 kj 255 kcal	1.258 kj 301 kcal	1.466 kj 350 kcal	1.898 kj 453 kcal	2.047 kj 489 kcal	2.047 kj 489 kcal	2.047 kj 489 kcal
Grassi	7,27 g	7,75 g	8,52 g	11,42 g	11,56 g	11,56 g	11,56 g
Di cui acidi grassi saturi	1,54 g	1,65 g	1,94 g	2,54 g	2,56 g	2,56 g	2,56 g
Carboidrati	40,97 g	49,41 g	57,93 g	74,49 g	82,42 g	82,42 g	82,42 g
Di cui zuccheri	3,52 g	4,47 g	5,49 g	7,07 g	7,51 g	7,51 g	7,51 g
Fibre	1,81 g	2,26 g	2,74 g	3,53 g	3,82 g	3,82 g	3,82 g
Proteine	8,93 g	11,21 g	13,83 g	17,54 g	18,65 g	18,65 g	18,65 g
Sale	0,29 g	0,41 g	0,44 g	0,58 g	0,59 g	0,59 g	0,59 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al ragù di pesce

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, **Sedano**

Modalità di preparazione

Sbucciare lavare e tagliare cipolla e carota e stufarle con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il merluzzo o la platessa macinati a crudo o l'asià o il palombo tagliato a piccoli quadretti. Cuocere il pesce con le verdure, salare e aggiungere i pelati frullati, in modo che il sugo risulti di colore rosato. Portare a cottura e condire con l'olio extravergine d'oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col ragù di pesce.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Platessa filetto surgelata (pesce)	5 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	5 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Palombo filetti surgelato (pesce)	5 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	117.2 g	141.3 g	170.3 g	212.4 g	227.4 g	227.4 g	227.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.013 kj 242 kcal	1.188 kj 284 kcal	1.431 kj 342 kcal	1.760 kj 420 kcal	1.912 kj 457 kcal	1.912 kj 457 kcal	1.912 kj 457 kcal
Grassi	6,01 g	6,25 g	8,45 g	8,83 g	8,99 g	8,99 g	8,99 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,89 g	1,21 g	1,26 g	1,29 g	1,29 g	1,29 g
Carboidrati	41,09 g	49,39 g	57,79 g	74,26 g	82,32 g	82,32 g	82,32 g
Di cui zuccheri	3,64 g	4,45 g	5,36 g	6,85 g	7,42 g	7,42 g	7,42 g
Fibre	1,82 g	2,21 g	2,64 g	3,41 g	3,72 g	3,72 g	3,72 g
Proteine	8,35 g	10,51 g	12,19 g	15,49 g	16,64 g	16,64 g	16,64 g
Sale	0,29 g	0,41 g	0,44 g	0,58 g	0,59 g	0,59 g	0,59 g

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

Pasta al ragù di tacchino

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Tacchino Fesa intera refrigerata	10 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Alloro secco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	115.4 g	143.5 g	178.5 g	227.6 g	237.6 g	237.6 g	237.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.061 kj 253 kcal	1.244 kj 297 kcal	1.445 kj 345 kcal	1.873 kj 447 kcal	2.021 kj 483 kcal	2.021 kj 483 kcal	2.021 kj 483 kcal
Grassi	6,83 g	7,09 g	7,62 g	10,30 g	10,44 g	10,44 g	10,44 g
Di cui acidi grassi saturi	1,40 g	1,44 g	1,66 g	2,19 g	2,21 g	2,21 g	2,21 g
Carboidrati	41,08 g	49,50 g	58,04 g	74,63 g	82,54 g	82,54 g	82,54 g
Di cui zuccheri	3,63 g	4,56 g	5,61 g	7,22 g	7,64 g	7,64 g	7,64 g
Fibre	1,86 g	2,29 g	2,77 g	3,58 g	3,85 g	3,85 g	3,85 g
Proteine	9,30 g	11,74 g	14,53 g	18,43 g	19,52 g	19,52 g	19,52 g
Sale	0,32 g	0,43 g	0,48 g	0,63 g	0,63 g	0,63 g	0,63 g

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

Pasta al tonno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Pesce**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Porre in una casseruola la cipolla e far appassire leggermente in poco brodo vegetale; incorporare il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocere per qualche minuto. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolarla, condirla con il sugo e aggiungere il grana padano.

Metodo di cottura

Cottura in padella, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	0 g	0 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Tonno sott'olio di oliva (pesce)	0 g	0 g	20 g	25 g	30 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	0 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	0 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	0 g	0 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	0 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	0 g	0 g	119,3 g	151,4 g	167,4 g	177,4 g	177,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kJ 0 kcal	0 kJ 0 kcal	1.515 kJ 362 kcal	1.869 kJ 446 kcal	2.073 kJ 495 kcal	2.154 kJ 514 kcal	2.154 kJ 514 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	10,84 g	11,91 g	12,83 g	13,84 g	13,84 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	2,08 g	2,40 g	2,69 g	2,88 g	2,88 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	55,71 g	71,63 g	79,54 g	79,54 g	79,54 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	3,28 g	4,22 g	4,64 g	4,64 g	4,64 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	1,97 g	2,54 g	2,81 g	2,81 g	2,81 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	13,72 g	17,51 g	20,19 g	22,71 g	22,71 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,56 g	0,73 g	0,79 g	0,87 g	0,87 g

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

Pasta all'olio EVO e grana

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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).

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	58.2 g	68.3 g	80.3 g	102.4 g	112.4 g	112.4 g	112.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	976 kj 233 kcal	1.124 kj 269 kcal	1.326 kj 317 kcal	1.676 kj 400 kcal	1.823 kj 436 kcal	1.823 kj 436 kcal	1.823 kj 436 kcal
Grassi	6,54 g	6,68 g	8,09 g	9,65 g	9,79 g	9,79 g	9,79 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,38 g	1,72 g	2,09 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	39,55 g	47,46 g	55,37 g	71,19 g	79,10 g	79,10 g	79,10 g
Di cui zuccheri	2,10 g	2,52 g	2,94 g	3,78 g	4,20 g	4,20 g	4,20 g
Fibre	1,35 g	1,62 g	1,89 g	2,43 g	2,70 g	2,70 g	2,70 g
Proteine	6,44 g	7,53 g	8,95 g	11,46 g	12,55 g	12,55 g	12,55 g
Sale	0,25 g	0,35 g	0,37 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta all'ortolana

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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).

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	40 g	50 g	60 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	8 g	10 g	12 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	123,2 g	146,3 g	182,3 g	232,4 g	252,4 g	252,4 g	252,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.032 kj 246 kcal	1.193 kj 285 kcal	1.451 kj 346 kcal	1.786 kj 427 kcal	1.943 kj 464 kcal	1.943 kj 464 kcal	1.943 kj 464 kcal
Grassi	6,77 g	6,96 g	9,44 g	10,11 g	10,30 g	10,30 g	10,30 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,38 g	1,87 g	2,09 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	41,67 g	50,09 g	58,67 g	75,41 g	83,62 g	83,62 g	83,62 g
Di cui zuccheri	4,21 g	5,14 g	6,22 g	7,98 g	8,70 g	8,70 g	8,70 g
Fibre	2,09 g	2,52 g	3,04 g	3,88 g	4,24 g	4,24 g	4,24 g
Proteine	7,16 g	8,40 g	10,09 g	12,90 g	14,11 g	14,11 g	14,11 g
Sale	0,33 g	0,44 g	0,49 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g

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

Pasta alla crema di zucchine

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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).

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Zucchina fresca	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	110.3 g	131.4 g	160.4 g	197.5 g	207.5 g	207.5 g	207.5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.004 kj 240 kcal	1.159 kj 277 kcal	1.406 kj 336 kcal	1.726 kj 412 kcal	1.873 kj 447 kcal	1.873 kj 447 kcal	1.873 kj 447 kcal
Grassi	6,58 g	6,73 g	9,16 g	9,73 g	9,87 g	9,87 g	9,87 g
Di cui acidi grassi saturi	1,37 g	1,39 g	1,88 g	2,10 g	2,12 g	2,12 g	2,12 g
Carboidrati	40,30 g	48,41 g	56,55 g	72,61 g	80,52 g	80,52 g	80,52 g
Di cui zuccheri	2,81 g	3,42 g	4,06 g	5,13 g	5,55 g	5,55 g	5,55 g
Fibre	1,92 g	2,33 g	2,76 g	3,45 g	3,72 g	3,72 g	3,72 g
Proteine	6,48 g	7,58 g	9,02 g	11,54 g	12,63 g	12,63 g	12,63 g
Sale	0,28 g	0,38 g	0,42 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

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

Pasta alla crema di zucchine e ricotta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte, Sedano

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "pasta alla crema di zucchine".

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Zucchina fresca	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Ricotta di Vacca (latte)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	107.2 g	128.3 g	161.3 g	202.4 g	212.4 g	212.4 g	212.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.010 kj 241 kcal	1.164 kj 278 kcal	1.426 kj 341 kcal	1.760 kj 420 kcal	1.908 kj 456 kcal	1.908 kj 456 kcal	1.908 kj 456 kcal
Grassi	6,82 g	6,97 g	9,67 g	10,50 g	10,64 g	10,64 g	10,64 g
Di cui acidi grassi saturi	1,52 g	1,55 g	2,20 g	2,59 g	2,61 g	2,61 g	2,61 g
Carboidrati	40,51 g	48,62 g	56,94 g	73,17 g	81,08 g	81,08 g	81,08 g
Di cui zuccheri	3,03 g	3,64 g	4,46 g	5,70 g	6,12 g	6,12 g	6,12 g
Fibre	1,79 g	2,20 g	2,62 g	3,32 g	3,59 g	3,59 g	3,59 g
Proteine	6,37 g	7,47 g	9,01 g	11,65 g	12,74 g	12,74 g	12,74 g
Sale	0,25 g	0,35 g	0,38 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

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

Pasta alla crudaiola

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare a dadini il pomodoro fresco. Frullarlo con l'olio e le foglie di basilico e condire la pasta precedentemente lessata in abbondante acqua salata. Servire con grana grattugiato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	99.2 g	119.3 g	142.3 g	173.4 g	193.4 g	193.4 g	193.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.010 kj 241 kcal	1.166 kj 278 kcal	1.413 kj 338 kcal	1.733 kj 414 kcal	1.889 kj 451 kcal	1.889 kj 451 kcal	1.889 kj 451 kcal
Grassi	6,62 g	6,78 g	9,22 g	9,80 g	9,96 g	9,96 g	9,96 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,38 g	1,87 g	2,09 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	41,00 g	49,26 g	57,52 g	73,69 g	81,95 g	81,95 g	81,95 g
Di cui zuccheri	3,55 g	4,32 g	5,09 g	6,28 g	7,05 g	7,05 g	7,05 g
Fibre	2,15 g	2,62 g	3,09 g	3,83 g	4,30 g	4,30 g	4,30 g
Proteine	6,87 g	8,06 g	9,58 g	12,19 g	13,38 g	13,38 g	13,38 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,38 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta alla norma

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte, Sedano

Modalità di preparazione

Lavare e tritare le cipolle e le carote, stufarle in tegame con poco brodo vegetale assieme alle melanzane precedentemente mondate, lavate e tagliate a cubetti. Aggiungere i pelati frullati, salare e lasciare cuocere il tutto. A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e la ricotta precedentemente setacciata. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata condire col sugo alla norma.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: eliminare la ricotta.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Melanzana fresca	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Ricotta di Vacca (latte)	5 g	6 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	115.2 g	144.3 g	169.3 g	217.4 g	227.4 g	227.4 g	227.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.003 kj 240 kcal	1.174 kj 280 kcal	1.416 kj 338 kcal	1.746 kj 417 kcal	1.894 kj 452 kcal	1.894 kj 452 kcal	1.894 kj 452 kcal
Grassi	6,38 g	6,68 g	9,05 g	9,61 g	9,75 g	9,75 g	9,75 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,27 g	1,72 g	1,90 g	1,92 g	1,92 g	1,92 g
Carboidrati	41,51 g	50,10 g	58,30 g	75,10 g	83,01 g	83,01 g	83,01 g
Di cui zuccheri	4,06 g	5,16 g	5,87 g	7,69 g	8,11 g	8,11 g	8,11 g
Fibre	2,22 g	2,78 g	3,20 g	4,14 g	4,41 g	4,41 g	4,41 g
Proteine	6,42 g	7,80 g	9,14 g	11,75 g	12,84 g	12,84 g	12,84 g
Sale	0,27 g	0,39 g	0,41 g	0,54 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

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

Pasta alla pizzaiola

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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 unendo l'olio EVO e l'origano. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa alla pizzaiola e il grana grattugiato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	40 g	50 g	60 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Carota fresca	8 g	10 g	12 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Origano essiccato	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	108,3 g	131,4 g	157,4 g	202,5 g	222,5 g	222,5 g	222,5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.027 kj 245 kcal	1.188 kj 284 kcal	1.440 kj 344 kcal	1.775 kj 424 kcal	1.932 kj 461 kcal	1.932 kj 461 kcal	1.932 kj 461 kcal
Grassi	6,76 g	6,96 g	9,43 g	10,10 g	10,29 g	10,29 g	10,29 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,38 g	1,87 g	2,09 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	41,52 g	49,94 g	58,36 g	75,06 g	83,27 g	83,27 g	83,27 g
Di cui zuccheri	4,07 g	5,00 g	5,93 g	7,65 g	8,37 g	8,37 g	8,37 g
Fibre	2,02 g	2,45 g	2,88 g	3,71 g	4,07 g	4,07 g	4,07 g
Proteine	7,04 g	8,28 g	9,85 g	12,65 g	13,86 g	13,86 g	13,86 g
Sale	0,28 g	0,39 g	0,41 g	0,54 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta alle zucchine e zafferano

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Zucchina fresca	60 g	70 g	80 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Zafferano	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	123.7 g	143.8 g	166.8 g	200.9 g	222.9 g	222.9 g	222.9 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.024 kj 245 kcal	1.178 kj 281 kcal	1.350 kj 322 kcal	1.744 kj 417 kcal	1.900 kj 454 kcal	1.900 kj 454 kcal	1.900 kj 454 kcal
Grassi	6,63 g	6,78 g	7,21 g	9,78 g	9,93 g	9,93 g	9,93 g
Di cui acidi grassi saturi	1,38 g	1,40 g	1,60 g	2,11 g	2,14 g	2,14 g	2,14 g
Carboidrati	40,98 g	49,03 g	57,20 g	73,21 g	81,38 g	81,38 g	81,38 g
Di cui zuccheri	3,38 g	3,93 g	4,59 g	5,62 g	6,28 g	6,28 g	6,28 g
Fibre	2,20 g	2,60 g	3,02 g	3,70 g	4,12 g	4,12 g	4,12 g
Proteine	6,55 g	7,64 g	9,08 g	11,60 g	12,71 g	12,71 g	12,71 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,38 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta con broccoli

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare i broccoli e sbollentarli per alcuni minuti in acqua bollente salata. Stufare la cipolla tritata assieme all'aglio in poco brodo vegetale, aggiungere i broccoli a pezzettini e terminare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con i broccoli, l'olio, il prezzemolo tritato e il grana.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Broccolo fresco	20 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Aglio fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	90.4 g	111.5 g	140.5 g	177.6 g	189.6 g	189.6 g	189.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.003 kj 240 kcal	1.163 kj 278 kcal	1.416 kj 338 kcal	1.741 kj 416 kcal	1.891 kj 452 kcal	1.891 kj 452 kcal	1.891 kj 452 kcal
Grassi	6,62 g	6,80 g	9,26 g	9,86 g	10,01 g	10,01 g	10,01 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,38 g	1,87 g	2,09 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	40,37 g	48,65 g	56,96 g	73,19 g	81,21 g	81,21 g	81,21 g
Di cui zuccheri	2,92 g	3,71 g	4,53 g	5,78 g	6,31 g	6,31 g	6,31 g
Fibre	2,03 g	2,62 g	3,22 g	4,09 g	4,38 g	4,38 g	4,38 g
Proteine	7,08 g	8,48 g	10,22 g	13,04 g	14,15 g	14,15 g	14,15 g
Sale	0,29 g	0,39 g	0,43 g	0,56 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

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

Pasta con crema di radicchio e Taleggio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte, Sedano

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare a listarelle il radicchio, tritare la cipolla e stufare le verdure con un po' di brodo vegetale. Affettare il Taleggio e aggiungerlo al condimento. Lessare la pasta, scolarla e mantecarla con il condimento preparato. Se necessario, aggiungere un cucchiaio di latte.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Radicchio rosso	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
 Taleggio DOP (latte)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	112.2 g	133.3 g	168.3 g	209.4 g	219.4 g	219.4 g	219.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.095 kj 262 kcal	1.252 kj 299 kcal	1.554 kj 371 kcal	1.925 kj 460 kcal	2.073 kj 495 kcal	2.073 kj 495 kcal	2.073 kj 495 kcal
Grassi	8,42 g	8,58 g	12,07 g	13,67 g	13,81 g	13,81 g	13,81 g
Di cui acidi grassi saturi	2,42 g	2,44 g	3,54 g	4,36 g	4,38 g	4,38 g	4,38 g
Carboidrati	40,56 g	48,69 g	57,00 g	73,12 g	81,03 g	81,03 g	81,03 g
Di cui zuccheri	3,11 g	3,75 g	4,57 g	5,71 g	6,13 g	6,13 g	6,13 g
Fibre	2,30 g	2,88 g	3,47 g	4,34 g	4,61 g	4,61 g	4,61 g
Proteine	7,98 g	9,22 g	11,49 g	14,78 g	15,87 g	15,87 g	15,87 g
Sale	0,46 g	0,56 g	0,69 g	0,92 g	0,92 g	0,92 g	0,92 g

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

Pasta radicchio e noci

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Noci**, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lessare la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo sgusciare le noci e pestarle (o frullare nel mixer) con l'olio EVO e il grana grattugiato. Lavare e tagliare il radicchio a strisce sottili eliminando la parte finale. Condire la pasta amalgamando bene il pesto di noci e unire alla fine il radicchio a crudo.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Radicchio rosso	20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Noce (noci)	5 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	83,2 g	106,3 g	121,3 g	157,4 g	177,4 g	177,4 g	177,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.136 kj 271 kcal	1.378 kj 329 kcal	1.675 kj 400 kcal	2.139 kj 511 kcal	2.294 kj 548 kcal	2.294 kj 548 kcal	2.294 kj 548 kcal
Grassi	9,96 g	12,15 g	15,93 g	19,91 g	20,06 g	20,06 g	20,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,64 g	1,83 g	2,43 g	2,93 g	2,95 g	2,95 g	2,95 g
Carboidrati	40,13 g	48,35 g	56,36 g	72,60 g	80,67 g	80,67 g	80,67 g
Di cui zuccheri	2,58 g	3,25 g	3,73 g	4,89 g	5,47 g	5,47 g	5,47 g
Fibre	2,26 g	3,02 g	3,41 g	4,56 g	5,13 g	5,13 g	5,13 g
Proteine	7,44 g	9,09 g	10,80 g	14,17 g	15,40 g	15,40 g	15,40 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,38 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta ricotta e noci

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Noci**, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Triturare grossolanamente i gherigli di noce. Mettere la ricotta in una ciotola, unirvi le noci e l'aglio tritato finemente, un po' di sale e un po' di olio d'oliva. Mescolare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Versare la pasta nella ciotola con la crema di ricotta, mescolare per condire ed unire dell'acqua di cottura se serve. Se gradito, servire con grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Ricotta di Vacca (latte)	15 g	20 g	25 g	35 g	40 g	40 g	40 g
Noce (noci)	5 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Pepe Nero	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,5 g	0,5 g
Noce moscata in polvere	0 g	0 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	78,2 g	96,3 g	116,8 g	152,9 g	167,9 g	168,4 g	168,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.212 kj 290 kcal	1.477 kj 353 kcal	1.814 kj 433 kcal	2.332 kj 557 kcal	2.510 kj 599 kcal	2.516 kj 601 kcal	2.516 kj 601 kcal
Grassi	11,58 g	14,30 g	18,77 g	23,83 g	24,51 g	24,53 g	24,53 g
Di cui acidi grassi saturi	2,66 g	3,19 g	4,23 g	5,41 g	5,78 g	5,78 g	5,78 g
Carboidrati	40,33 g	48,57 g	56,89 g	73,31 g	81,40 g	81,59 g	81,59 g
Di cui zuccheri	2,78 g	3,47 g	4,26 g	5,60 g	6,20 g	6,39 g	6,39 g
Fibre	1,66 g	2,12 g	2,63 g	3,48 g	3,75 g	3,88 g	3,88 g
Proteine	8,48 g	10,43 g	12,62 g	16,73 g	18,26 g	18,31 g	18,31 g
Sale	0,28 g	0,39 g	0,42 g	0,56 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

Fonte: INRAN, IEO

Quinoa con verdure

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Sciacquare abbondantemente la quinoa, quindi cuocerla in una quantità d'acqua doppia del suo peso, per circa 15 minuti, fino a quando non avrà assorbito completamente l'acqua. Mondare, lavare, tagliare le carote e le zucchine e stufarle con un pizzico di sale, a tegame coperto per qualche minuto.

Lavare, tagliare e lessare le zucchine e le carote precedentemente tagliate a cubetti. Unire la quinoa con le verdure e i pomodorini tagliati a cubetti, aggiungere olio EVO e basilico fresco tritato.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Quinoa	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Ciliegini	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Zucchina fresca	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	96.2 g	121.3 g	153.3 g	193.4 g	218.4 g	218.4 g	218.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	990 kj 237 kcal	1.159 kj 277 kcal	1.403 kj 335 kcal	1.726 kj 412 kcal	1.895 kj 453 kcal	1.895 kj 453 kcal	1.895 kj 453 kcal
Grassi	8,09 g	8,72 g	11,35 g	12,59 g	13,23 g	13,23 g	13,23 g
Di cui acidi grassi saturi	1,08 g	1,15 g	1,51 g	1,65 g	1,72 g	1,72 g	1,72 g
Carboidrati	33,46 g	40,50 g	47,58 g	61,07 g	68,12 g	68,12 g	68,12 g
Di cui zuccheri	1,37 g	1,99 g	2,65 g	3,31 g	3,93 g	3,93 g	3,93 g
Fibre	4,17 g	5,19 g	6,22 g	7,96 g	8,98 g	8,98 g	8,98 g
Proteine	7,32 g	8,83 g	10,36 g	13,29 g	14,81 g	14,81 g	14,81 g
Sale	0,26 g	0,37 g	0,40 g	0,53 g	0,54 g	0,54 g	0,54 g

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

Riso al pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare grossolanamente le cipolle e le carote, aggiungere i pelati, salare e portare a cottura, per ultimo frullare, aggiustare di sale e condire con olio extravergine di oliva. Lessare il riso, scolarlo e condirlo col sugo di pomodoro e il grana. Se gradito, nel periodo estivo, aggiungere del basilico fresco tritato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	40 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	105,2 g	128,3 g	165,3 g	201,4 g	222,4 g	222,4 g	222,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	977 kj 233 kcal	1.129 kj 270 kcal	1.383 kj 330 kcal	1.678 kj 401 kcal	1.842 kj 440 kcal	1.842 kj 440 kcal	1.842 kj 440 kcal
Grassi	6,25 g	6,34 g	8,77 g	8,91 g	9,28 g	9,28 g	9,28 g
Di cui acidi grassi saturi	1,30 g	1,31 g	1,78 g	1,80 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	41,89 g	50,44 g	59,37 g	76,19 g	84,53 g	84,53 g	84,53 g
Di cui zuccheri	1,79 g	2,32 g	3,23 g	4,01 g	4,33 g	4,33 g	4,33 g
Fibre	1,04 g	1,30 g	1,68 g	2,14 g	2,33 g	2,33 g	2,33 g
Proteine	4,90 g	5,72 g	7,00 g	8,53 g	9,65 g	9,65 g	9,65 g
Sale	0,28 g	0,38 g	0,41 g	0,53 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO

Riso all'olio EVO

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e condirlo con l'olio EVO a crudo. Se gradito, aggiungere all'olio qualche foglia di salvia tritata (nel periodo invernale) o di basilico (nel periodo estivo).

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	55,2 g	65,3 g	77,3 g	97,4 g	107,4 g	107,4 g	107,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	883 kj 211 kcal	1.022 kj 244 kcal	1.236 kj 295 kcal	1.514 kj 362 kcal	1.653 kj 395 kcal	1.653 kj 395 kcal	1.653 kj 395 kcal
Grassi	5,20 g	5,24 g	7,27 g	7,35 g	7,39 g	7,39 g	7,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,77 g	0,78 g	1,08 g	1,10 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g
Carboidrati	40,20 g	48,24 g	56,28 g	72,36 g	80,40 g	80,40 g	80,40 g
Di cui zuccheri	0,10 g	0,12 g	0,14 g	0,18 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Fibre	0,50 g	0,60 g	0,70 g	0,90 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g
Proteine	3,35 g	4,02 g	4,69 g	6,03 g	6,70 g	6,70 g	6,70 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Riso all'olio EVO e grana

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e condirlo con l'olio EVO a crudo e grana padano grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	58,2 g	68,3 g	81,3 g	102,4 g	112,4 g	112,4 g	112,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	932 kj 223 kcal	1.071 kj 256 kcal	1.302 kj 311 kcal	1.597 kj 381 kcal	1.736 kj 415 kcal	1.736 kj 415 kcal	1.736 kj 415 kcal
Grassi	6,04 g	6,08 g	8,39 g	8,75 g	8,79 g	8,79 g	8,79 g
Di cui acidi grassi saturi	1,30 g	1,31 g	1,78 g	1,98 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	40,20 g	48,24 g	56,28 g	72,36 g	80,40 g	80,40 g	80,40 g
Di cui zuccheri	0,10 g	0,12 g	0,14 g	0,18 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Fibre	0,50 g	0,60 g	0,70 g	0,90 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g
Proteine	4,34 g	5,01 g	6,01 g	7,68 g	8,35 g	8,35 g	8,35 g
Sale	0,26 g	0,35 g	0,37 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g

Fonte: INRAN, IEO

Riso alla caprese

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra pietanza permessa.


Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	91,2 g	111,3 g	123,3 g	153,4 g	163,4 g	163,4 g	163,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.060 kj 253 kcal	1.256 kj 300 kcal	1.470 kj 351 kcal	1.805 kj 431 kcal	1.944 kj 464 kcal	1.944 kj 464 kcal	1.944 kj 464 kcal
Grassi	8,17 g	9,19 g	11,23 g	12,30 g	12,34 g	12,34 g	12,34 g
Di cui acidi grassi saturi	2,49 g	3,07 g	3,37 g	3,96 g	3,97 g	3,97 g	3,97 g
Carboidrati	41,06 g	49,31 g	57,35 g	73,64 g	81,68 g	81,68 g	81,68 g
Di cui zuccheri	0,96 g	1,19 g	1,21 g	1,46 g	1,48 g	1,48 g	1,48 g
Fibre	0,90 g	1,10 g	1,20 g	1,50 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g
Proteine	6,39 g	8,04 g	8,71 g	11,04 g	11,71 g	11,71 g	11,71 g
Sale	0,28 g	0,41 g	0,41 g	0,53 g	0,54 g	0,54 g	0,54 g

Fonte: INRAN, IEO

Risotto agli asparagi

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Asparago Verde	40 g	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Brodo vegetale (sedano)	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	130,2 g	151,3 g	185,3 g	237,4 g	247,4 g	247,4 g	247,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	980 kj 234 kcal	1.130 kj 270 kcal	1.373 kj 328 kcal	1.691 kj 404 kcal	1.830 kj 437 kcal	1.830 kj 437 kcal	1.830 kj 437 kcal
Grassi	6,08 g	6,13 g	8,47 g	8,85 g	8,89 g	8,89 g	8,89 g
Di cui acidi grassi saturi	1,30 g	1,31 g	1,78 g	1,98 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	41,75 g	50,14 g	58,62 g	75,43 g	83,47 g	83,47 g	83,47 g
Di cui zuccheri	1,65 g	2,02 g	2,48 g	3,25 g	3,27 g	3,27 g	3,27 g
Fibre	1,44 g	1,76 g	2,11 g	2,77 g	2,87 g	2,87 g	2,87 g
Proteine	5,61 g	6,59 g	7,91 g	10,21 g	10,88 g	10,88 g	10,88 g
Sale	0,34 g	0,44 g	0,49 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g

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

Risotto ai carciofi

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare finemente i carciofi e metterli in una tazza con acqua fredda acidulata con il succo di limone, per evitare che anneriscano. Farli stufare con la cipolla tritata e del brodo vegetale per circa 20 minuti. Mondare il riso e cuocerlo nei carciofi aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. A fine cottura condire con olio EVO e spolverare con il formaggio grattugiato poco prima di servire.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Carciofo fresco	40 g	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	110,2 g	131,3 g	160,3 g	207,4 g	217,4 g	217,4 g	217,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	973 kj 232 kcal	1.122 kj 268 kcal	1.364 kj 326 kcal	1.679 kj 401 kcal	1.818 kj 434 kcal	1.818 kj 434 kcal	1.818 kj 434 kcal
Grassi	6,12 g	6,18 g	8,52 g	8,92 g	8,96 g	8,96 g	8,96 g
Di cui acidi grassi saturi	1,30 g	1,31 g	1,78 g	1,98 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	41,39 g	49,74 g	58,12 g	74,80 g	82,84 g	82,84 g	82,84 g
Di cui zuccheri	1,05 g	1,32 g	1,62 g	2,14 g	2,16 g	2,16 g	2,16 g
Fibre	2,75 g	3,41 g	4,08 g	5,41 g	5,51 g	5,51 g	5,51 g
Proteine	5,46 g	6,41 g	7,69 g	9,92 g	10,59 g	10,59 g	10,59 g
Sale	0,42 g	0,55 g	0,62 g	0,82 g	0,82 g	0,82 g	0,82 g

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

Risotto ai porri

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, Latte, Sedano, Uova

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Porro	40 g	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	110,2 g	131,3 g	160,3 g	207,4 g	217,4 g	217,4 g	217,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	995 kj 238 kcal	1.150 kj 275 kcal	1.397 kj 334 kcal	1.723 kj 411 kcal	1.862 kj 445 kcal	1.862 kj 445 kcal	1.862 kj 445 kcal
Grassi	6,08 g	6,13 g	8,46 g	8,84 g	8,88 g	8,88 g	8,88 g
Di cui acidi grassi saturi	1,30 g	1,31 g	1,79 g	1,99 g	2,00 g	2,00 g	2,00 g
Carboidrati	42,47 g	51,09 g	59,74 g	76,96 g	85,00 g	85,00 g	85,00 g
Di cui zuccheri	2,37 g	2,97 g	3,60 g	4,78 g	4,80 g	4,80 g	4,80 g
Fibre	1,71 g	2,11 g	2,52 g	3,33 g	3,43 g	3,43 g	3,43 g
Proteine	5,22 g	6,11 g	7,33 g	9,44 g	10,11 g	10,11 g	10,11 g
Sale	0,29 g	0,40 g	0,43 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

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

Risotto al radicchio

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Far appassire carota e cipolla precedentemente mondate, lavate e tagliate con il brodo vegetale; aggiungere il radicchio e proseguire la cottura. A fine cottura aggiustare di sale e frullare.

Mondare il riso, aggiungerlo alla crema di radicchio e procedere alla cottura allungando con brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere burro e grana, mescolando fino a completa mantecatura.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana e sostituire il burro con l'olio EVO.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Radicchio rosso	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Burro (latte)	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Carota fresca	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	101.2 g	123.3 g	142.3 g	180.4 g	191.4 g	191.4 g	191.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	931 kj 222 kcal	1.080 kj 258 kcal	1.302 kj 311 kcal	1.607 kj 384 kcal	1.747 kj 417 kcal	1.747 kj 417 kcal	1.747 kj 417 kcal
Grassi	5,25 g	5,30 g	7,29 g	7,67 g	7,71 g	7,71 g	7,71 g
Di cui acidi grassi saturi	3,02 g	3,03 g	4,19 g	4,39 g	4,40 g	4,40 g	4,40 g
Carboidrati	41,02 g	49,35 g	57,53 g	73,94 g	82,06 g	82,06 g	82,06 g
Di cui zuccheri	0,92 g	1,23 g	1,39 g	1,76 g	1,86 g	1,86 g	1,86 g
Fibre	1,50 g	1,94 g	2,09 g	2,64 g	2,77 g	2,77 g	2,77 g
Proteine	4,85 g	5,68 g	6,71 g	8,55 g	9,23 g	9,23 g	9,23 g
Sale	0,30 g	0,40 g	0,44 g	0,57 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

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

Risotto al radicchio e Monte Veronese

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte, Sedano

Modalità di preparazione

Far appassire carota e cipolla precedentemente mondare, lavate e tagliate con il brodo vegetale; aggiungere il radicchio e proseguire la cottura. A fine cottura aggiustare di sale e frullare. Mondare il riso, aggiungerlo alla crema di radicchio e procedere alla cottura allungando con brodo vegetale. Quando il riso è quasi cotto aggiungere il Monte Veronese tagliato a dadini, mescolando fino a completa mantecatura.

NOTE:

Controllare etichetta "Monte Veronese" se presente lisozima da uovo (E1105).

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio Monte Veronese senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Radicchio rosso	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
 Monte Veronese DOP (Latte , sale, caglio)	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g
Cipolla Bianca	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	99.2 g	123.3 g	139.3 g	178.4 g	189.4 g	189.4 g	189.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	824 kj 197 kcal	1.006 kj 240 kcal	1.147 kj 274 kcal	1.470 kj 351 kcal	1.610 kj 385 kcal	1.610 kj 385 kcal	1.610 kj 385 kcal
Grassi	2,19 g	2,89 g	2,93 g	3,68 g	3,72 g	3,72 g	3,72 g
Di cui acidi grassi saturi	1,47 g	1,95 g	1,96 g	2,45 g	2,46 g	2,46 g	2,46 g
Carboidrati	41,00 g	49,34 g	57,49 g	73,92 g	82,03 g	82,03 g	82,03 g
Di cui zuccheri	0,90 g	1,22 g	1,35 g	1,74 g	1,83 g	1,83 g	1,83 g
Fibre	1,50 g	1,94 g	2,09 g	2,64 g	2,77 g	2,77 g	2,77 g
Proteine	5,38 g	6,73 g	7,42 g	9,45 g	10,13 g	10,13 g	10,13 g
Sale	0,36 g	0,50 g	0,52 g	0,68 g	0,68 g	0,68 g	0,68 g

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

Risotto al ragù di pollo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tritare le verdure e stufare in brodo vegetale. Macinare grossolanamente o tagliare a piccoli pezzi la carne di pollo, aggiungerla alle verdure fino a cottura ultimata. Il petto di pollo non deve diventare croccante ma rimanere morbido (eventualmente aggiungere del brodo vegetale). Incorporare al ragù di pollo il riso e portarlo a cottura amalgamando con del brodo vegetale. Prima di scodellare mantecare il riso con l'olio EVO e il formaggio grana.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituirla con carne di manzo o maiale o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pollo Petto intero refrigerato	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Carota fresca	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Salvia fresca	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Rosmarino	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	92,4 g	109,5 g	127,5 g	162,6 g	172,6 g	172,6 g	172,6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.024 kj 245 kcal	1.187 kj 283 kcal	1.418 kj 339 kcal	1.739 kj 415 kcal	1.878 kj 449 kcal	1.878 kj 449 kcal	1.878 kj 449 kcal
Grassi	6,21 g	6,30 g	8,61 g	9,02 g	9,06 g	9,06 g	9,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,35 g	1,38 g	1,85 g	2,06 g	2,07 g	2,07 g	2,07 g
Carboidrati	40,57 g	48,75 g	56,82 g	73,21 g	81,25 g	81,25 g	81,25 g
Di cui zuccheri	0,47 g	0,63 g	0,68 g	1,03 g	1,05 g	1,05 g	1,05 g
Fibre	0,63 g	0,77 g	0,89 g	1,18 g	1,28 g	1,28 g	1,28 g
Proteine	9,06 g	10,92 g	11,93 g	14,81 g	15,48 g	15,48 g	15,48 g
Sale	0,31 g	0,41 g	0,45 g	0,59 g	0,59 g	0,59 g	0,59 g

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

Risotto alla parmigiana

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte, Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con riso all'olio EVO o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	8 g	8 g	8 g	8 g	8 g
Burro (latte)	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	63,2 g	73,3 g	87,3 g	110,4 g	120,4 g	120,4 g	120,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	908 kj 217 kcal	1.047 kj 250 kcal	1.206 kj 288 kcal	1.564 kj 374 kcal	1.703 kj 407 kcal	1.703 kj 407 kcal	1.703 kj 407 kcal
Grassi	5,22 g	5,26 g	5,58 g	7,61 g	7,65 g	7,65 g	7,65 g
Di cui acidi grassi saturi	3,01 g	3,02 g	3,21 g	4,38 g	4,39 g	4,39 g	4,39 g
Carboidrati	40,54 g	48,58 g	56,79 g	72,89 g	80,93 g	80,93 g	80,93 g
Di cui zuccheri	0,44 g	0,46 g	0,65 g	0,71 g	0,73 g	0,73 g	0,73 g
Fibre	0,55 g	0,65 g	0,78 g	0,98 g	1,08 g	1,08 g	1,08 g
Proteine	4,43 g	5,10 g	6,13 g	7,82 g	8,49 g	8,49 g	8,49 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,38 g	0,49 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

Fonte: INRAN, IEO

Risotto alla pilota

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Contiene carne di suino, Lisozima da uovo, **Latte, Sedano, Uova**

Modalità di preparazione

Macinare grossolanamente o tagliare a piccoli pezzi la carne di maiale, aggiungerla alle verdure e agli aromi tritati e stufare in brodo vegetale, fino a cottura ultimata. La lonza di maiale non deve diventare croccante ma rimanere morbida, se occorre aggiungere altro brodo vegetale. Al condimento di carne aggiungere il riso e cuocerlo con il brodo vegetale. Servire con grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Maiale Lonza refrigerata	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Carota fresca	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Cipolla Bianca	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Salvia fresca	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	85.4 g	102.5 g	120.5 g	153.6 g	168.6 g	168.6 g	168.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.029 kj 246 kcal	1.202 kj 287 kcal	1.433 kj 342 kcal	1.761 kj 421 kcal	1.931 kj 461 kcal	1.931 kj 461 kcal	1.931 kj 461 kcal
Grassi	7,10 g	7,49 g	9,81 g	10,53 g	10,92 g	10,92 g	10,92 g
Di cui acidi grassi saturi	1,64 g	1,76 g	2,23 g	2,54 g	2,66 g	2,66 g	2,66 g
Carboidrati	40,44 g	48,61 g	56,69 g	72,94 g	80,98 g	80,98 g	80,98 g
Di cui zuccheri	0,34 g	0,49 g	0,55 g	0,76 g	0,78 g	0,78 g	0,78 g
Fibre	0,59 g	0,73 g	0,85 g	1,10 g	1,20 g	1,20 g	1,20 g
Proteine	7,49 g	9,21 g	10,22 g	12,95 g	14,66 g	14,66 g	14,66 g
Sale	0,31 g	0,43 g	0,46 g	0,60 g	0,61 g	0,61 g	0,61 g

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

Risotto alla zucca

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare cipolla e carote; farle stufare in pentola con il brodo vegetale. Nel frattempo lavare le zucche intere e metterle in forno a 150° gradi per 20 minuti. Togliere dal forno, sbuciarle, privarle dei semi e tagliarle a pezzi, unirle poi al trito di cipolla e carote e portarle a cottura aggiungendo il brodo vegetale. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Mondare il riso, aggiungere la crema di zucca e procedere alla sua cottura controllando il grado di salatura. Prima di servire aggiungere il grana.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Zucca	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Carota fresca	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	112.2 g	134.3 g	162.3 g	200.4 g	220.4 g	220.4 g	220.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	971 kj 232 kcal	1.121 kj 268 kcal	1.360 kj 325 kcal	1.666 kj 398 kcal	1.813 kj 433 kcal	1.813 kj 433 kcal	1.813 kj 433 kcal
Grassi	6,08 g	6,14 g	8,47 g	8,84 g	8,89 g	8,89 g	8,89 g
Di cui acidi grassi saturi	1,32 g	1,33 g	1,81 g	2,01 g	2,03 g	2,03 g	2,03 g
Carboidrati	41,96 g	50,49 g	58,91 g	75,52 g	83,91 g	83,91 g	83,91 g
Di cui zuccheri	1,46 g	1,87 g	2,17 g	2,64 g	2,91 g	2,91 g	2,91 g
Fibre	0,83 g	1,02 g	1,19 g	1,49 g	1,64 g	1,64 g	1,64 g
Proteine	4,84 g	5,64 g	6,76 g	8,57 g	9,35 g	9,35 g	9,35 g
Sale	0,29 g	0,40 g	0,43 g	0,56 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

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

Risotto allo zafferano

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare la cipolla, farla appassire con il brodo vegetale. Incorporare il riso e farlo tostare per alcuni minuti, aggiungendo il brodo vegetale fino alla cottura. A cottura ultimata unire lo zafferano sciolto in un po' di brodo vegetale e portato brevemente a bollore. Per ultimo unire burro e grana grattugiato e mantecare.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana e sostituire il burro con l'olio EVO.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Burro (latte)	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Zafferano	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	69.7 g	80.8 g	98.8 g	125.9 g	135.9 g	135.9 g	135.9 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	913 kj 218 kcal	1.053 kj 251 kcal	1.273 kj 304 kcal	1.569 kj 375 kcal	1.708 kj 408 kcal	1.708 kj 408 kcal	1.708 kj 408 kcal
Grassi	5,24 g	5,28 g	7,27 g	7,63 g	7,67 g	7,67 g	7,67 g
Di cui acidi grassi saturi	3,02 g	3,03 g	4,19 g	4,39 g	4,40 g	4,40 g	4,40 g
Carboidrati	40,70 g	48,79 g	56,89 g	73,07 g	81,11 g	81,11 g	81,11 g
Di cui zuccheri	0,50 g	0,58 g	0,66 g	0,79 g	0,81 g	0,81 g	0,81 g
Fibre	0,56 g	0,67 g	0,78 g	1,01 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g
Proteine	4,46 g	5,14 g	6,17 g	7,85 g	8,52 g	8,52 g	8,52 g
Sale	0,29 g	0,39 g	0,42 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

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

Risotto con crema di spinaci

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Far bollire in abbondante acqua salata gli spinaci. A cottura terminata frullare, aggiungendo il latte. Cuocere il riso e mantecare nella crema di spinaci. Aggiungere olio extra vergine di oliva e, prima di servire, il formaggio grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte e il grana o sostituire con altra ricetta permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Spinacio fresco	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g	12 g	13 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	108.2 g	130.3 g	154.3 g	187.4 g	212.4 g	212.4 g	212.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.010 kj 241 kcal	1.168 kj 279 kcal	1.415 kj 338 kcal	1.728 kj 413 kcal	1.891 kj 452 kcal	1.891 kj 452 kcal	1.891 kj 452 kcal
Grassi	6,47 g	6,61 g	9,01 g	9,47 g	9,65 g	9,65 g	9,65 g
Di cui acidi grassi saturi	1,42 g	1,45 g	1,94 g	2,16 g	2,22 g	2,22 g	2,22 g
Carboidrati	41,90 g	50,34 g	58,73 g	75,21 g	83,80 g	83,80 g	83,80 g
Di cui zuccheri	0,76 g	0,92 g	1,03 g	1,21 g	1,52 g	1,52 g	1,52 g
Fibre	1,26 g	1,55 g	1,84 g	2,23 g	2,52 g	2,52 g	2,52 g
Proteine	6,05 g	7,13 g	8,51 g	10,59 g	11,77 g	11,77 g	11,77 g
Sale	0,37 g	0,49 g	0,54 g	0,68 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g

Fonte: INRAN, IEO

Risotto con Monte Veronese e basilico

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Mondare il riso e cuocerlo con il brodo vegetale. A fine cottura, mantecare con il Monte Veronese tagliato a cubetti e aggiungere il basilico, lavato e frullato con un filo d'olio EVO.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra pietanza permessa.


Esclusione di uova e derivati: verificare in etichetta del formaggio l'assenza di lisozima da uovo ed eventualmente sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte, Sedano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
 Monte Veronese DOP (Latte , sale, caglio)	5 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	71,2 g	84,3 g	103,4 g	133,4 g	143,4 g	143,4 g	143,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	970 kj 232 kcal	1.159 kj 277 kcal	1.408 kj 336 kcal	1.770 kj 423 kcal	1.909 kj 456 kcal	1.909 kj 456 kcal	1.909 kj 456 kcal
Grassi	6,83 g	7,85 g	10,53 g	12,24 g	12,28 g	12,28 g	12,28 g
Di cui acidi grassi saturi	1,95 g	2,66 g	3,43 g	4,63 g	4,64 g	4,64 g	4,64 g
Carboidrati	40,35 g	48,41 g	56,50 g	72,64 g	80,68 g	80,68 g	80,68 g
Di cui zuccheri	0,25 g	0,29 g	0,36 g	0,46 g	0,48 g	0,48 g	0,48 g
Fibre	0,53 g	0,63 g	0,74 g	0,96 g	1,06 g	1,06 g	1,06 g
Proteine	4,70 g	6,15 g	7,34 g	9,99 g	10,66 g	10,66 g	10,66 g
Sale	0,33 g	0,49 g	0,64 g	0,75 g	0,76 g	0,76 g	0,76 g

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

Risotto con zucchine

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Zucchina fresca	40 g	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	110,2 g	131,3 g	160,3 g	207,4 g	217,4 g	217,4 g	217,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	960 kj 229 kcal	1.106 kj 264 kcal	1.344 kj 321 kcal	1.652 kj 395 kcal	1.791 kj 428 kcal	1.791 kj 428 kcal	1.791 kj 428 kcal
Grassi	6,08 g	6,13 g	8,46 g	8,84 g	8,88 g	8,88 g	8,88 g
Di cui acidi grassi saturi	1,31 g	1,32 g	1,80 g	1,99 g	2,00 g	2,00 g	2,00 g
Carboidrati	40,95 g	49,19 g	57,46 g	73,92 g	81,96 g	81,96 g	81,96 g
Di cui zuccheri	0,81 g	1,02 g	1,26 g	1,66 g	1,68 g	1,68 g	1,68 g
Fibre	1,07 g	1,31 g	1,56 g	2,05 g	2,15 g	2,15 g	2,15 g
Proteine	4,38 g	5,06 g	6,07 g	7,76 g	8,43 g	8,43 g	8,43 g
Sale	0,29 g	0,39 g	0,42 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

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

Risotto zucchine e salmone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a dadini. Fare appassire la cipolla in un filo di olio EVO e mettere il riso per tostarlo, aggiungere le zucchine. Far cuocere il riso, aggiungendo brodo vegetale all'occorrenza. A cottura quasi terminata, aggiungere il salmone precedentemente cotto a vapore, mescolare e condire con timo prima di servire.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Salmone Filetto surgelato (pesce)	25 g	35 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Zucchina fresca	20 g	30 g	35 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Timo essiccato	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	112,7 g	143,8 g	170,8 g	212,9 g	242,9 g	242,9 g	242,9 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.099 kj 262 kcal	1.322 kj 316 kcal	1.579 kj 377 kcal	1.941 kj 463 kcal	2.163 kj 517 kcal	2.163 kj 517 kcal	2.163 kj 517 kcal
Grassi	8,26 g	9,51 g	12,15 g	13,44 g	14,69 g	14,69 g	14,69 g
Di cui acidi grassi saturi	1,53 g	1,84 g	2,29 g	2,61 g	2,92 g	2,92 g	2,92 g
Carboidrati	41,15 g	49,48 g	57,68 g	74,09 g	82,37 g	82,37 g	82,37 g
Di cui zuccheri	1,03 g	1,33 g	1,51 g	1,87 g	2,12 g	2,12 g	2,12 g
Fibre	0,90 g	1,14 g	1,32 g	1,62 g	1,85 g	1,85 g	1,85 g
Proteine	8,03 g	10,55 g	12,15 g	15,36 g	17,87 g	17,87 g	17,87 g
Sale	0,29 g	0,42 g	0,45 g	0,59 g	0,61 g	0,61 g	0,61 g

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

Tabuleh

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare a pezzettini i pomodorini e i cetrioli. Aggiungere la menta e il prezzemolo tritati, il succo di limone, un pizzico di sale e, se graditi, i semi di cumino (NIDO escluso) pestati o frullati. Mettere il cous cous o il bulgur in un tegame, cuocerlo a fiamma bassa con brodo vegetale. Condire il cous cous con le verdure e l'olio EVO a crudo.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare cous cous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire con riso.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Cetriolo fresco	15 g	20 g	25 g	30 g	35 g	35 g	35 g
Pomodoro Ciliegini	15 g	20 g	25 g	30 g	35 g	35 g	35 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Menta	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Limone Succo	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	98.2 g	118.3 g	145.3 g	180.4 g	200.4 g	200.4 g	200.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.002 kj 239 kcal	1.166 kj 279 kcal	1.407 kj 336 kcal	1.729 kj 413 kcal	1.894 kj 452 kcal	1.894 kj 452 kcal	1.894 kj 452 kcal
Grassi	5,44 g	5,54 g	7,64 g	7,80 g	7,90 g	7,90 g	7,90 g
Di cui acidi grassi saturi	0,78 g	0,80 g	1,10 g	1,12 g	1,13 g	1,13 g	1,13 g
Carboidrati	39,70 g	47,71 g	55,76 g	71,55 g	79,55 g	79,55 g	79,55 g
Di cui zuccheri	0,95 g	1,21 g	1,52 g	1,82 g	2,09 g	2,09 g	2,09 g
Fibre	3,06 g	3,70 g	4,35 g	5,51 g	6,15 g	6,15 g	6,15 g
Proteine	6,73 g	8,09 g	9,46 g	12,10 g	13,46 g	13,46 g	13,46 g
Sale	0,25 g	0,35 g	0,37 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g

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

2.1.1. Alternative a Pasta/Riso/Altri Cereali Asciutti

Sommario

1.	<i>Focaccia al pomodoro</i>	78
2.	<i>Pizza margherita</i>	79

Focaccia al pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Sciogliere il lievito nell'acqua calda e aggiungerlo alla farina, impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciar riposare. Distribuire i pomodori pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare, aggiungendo olio, sale e origano. Infornare a 180°C fino a doratura.

NOTE:

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

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

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Grano tenero Tipo "0" Farina	0 g	70 g	80 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	0 g	60 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Acqua	0 ml	30 ml	40 ml	50 ml	60 ml	60 ml	60 ml
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Lievito di Birra	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Origano essiccato	0 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g
Sale fino iodato	0 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	0 g	172,3 g	204,3 g	235,4 g	267,4 g	267,4 g	267,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.289 kj 308 kcal	1.516 kj 362 kcal	1.705 kj 407 kcal	1.932 kj 461 kcal	1.932 kj 461 kcal	1.932 kj 461 kcal
Grassi	0,00 g	6,22 g	8,37 g	9,52 g	11,67 g	11,67 g	11,67 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,86 g	1,16 g	1,31 g	1,61 g	1,61 g	1,61 g
Carboidrati	0,00 g	56,19 g	64,11 g	72,03 g	79,95 g	79,95 g	79,95 g
Di cui zuccheri	0,00 g	4,11 g	4,59 g	5,07 g	5,55 g	5,55 g	5,55 g
Fibre	0,00 g	3,77 g	4,15 g	4,53 g	4,91 g	4,91 g	4,91 g
Proteine	0,00 g	9,60 g	10,87 g	12,14 g	13,41 g	13,41 g	13,41 g
Sale	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,42 g	0,42 g	0,42 g	0,42 g

Fonte: INRAN, IEO

Pizza margherita

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Sciogliere il lievito nell'acqua calda e aggiungerlo alla farina, impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciar riposare. Distribuire la mozzarella tagliata a dadini e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180°C fino a doratura.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "focaccia al pomodoro" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	0 ml	65 ml	80 ml	90 ml	100 ml	100 ml	100 ml
Grano tenero Tipo "0" Farina	0 g	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g
Pomodoro Pelati	0 g	25 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	0 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Origano essiccato	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Lievito di Birra	0 g	0.5 g	0.6 g	0.7 g	0.8 g	0.8 g	0.8 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	161.8 g	198.9 g	229.1 g	259.2 g	259.2 g	259.2 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.101 kj 263 kcal	1.377 kj 329 kcal	1.578 kj 377 kcal	1.778 kj 425 kcal	1.778 kj 425 kcal	1.778 kj 425 kcal
Grassi	0,00 g	8,65 g	11,75 g	12,85 g	13,95 g	13,95 g	13,95 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	2,52 g	3,39 g	3,97 g	4,56 g	4,56 g	4,56 g
Carboidrati	0,00 g	39,46 g	47,26 g	55,07 g	62,87 g	62,87 g	62,87 g
Di cui zuccheri	0,00 g	2,26 g	2,62 g	2,99 g	3,35 g	3,35 g	3,35 g
Fibre	0,00 g	2,14 g	2,48 g	2,82 g	3,16 g	3,16 g	3,16 g
Proteine	0,00 g	9,03 g	11,18 g	13,34 g	15,50 g	15,50 g	15,50 g
Sale	0,00 g	0,38 g	0,41 g	0,53 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g

Fonte: INRAN, IEO

2.2. Pasta/Riso/Altri Cereali Brodosi

Sommario

1.	<i>Crema di carciofi con crostini</i>	81
2.	<i>Crema di carote con orzo</i>	82
3.	<i>Crema di patate e lattuga con crostini</i>	83
4.	<i>Crema di patate e sedano con crostini</i>	84
5.	<i>Crema di patate e zucca con crostini</i>	85
6.	<i>Crema di zucca con riso</i>	86
7.	<i>Minestra d'orzo</i>	87
8.	<i>Minestra di riso e sedano</i>	88
9.	<i>Minestra di sedano e patate</i>	89
10.	<i>Minestrone estivo</i>	90
11.	<i>Minestrone invernale</i>	91
12.	<i>Passato di verdure estive con crostini</i>	92
13.	<i>Passato di verdure estive con pastina</i>	93
14.	<i>Passato di verdure estive con riso</i>	94
15.	<i>Passato di verdure invernali con crostini</i>	95
16.	<i>Passato di verdure invernali con pastina</i>	96
17.	<i>Passato di verdure invernali con riso</i>	97
18.	<i>Pastina in brodo di carne</i>	98
19.	<i>Pastina in brodo vegetale</i>	99
20.	<i>Riso e latte</i>	100
21.	<i>Tortellini in brodo di carne</i>	101
22.	<i>Vellutata di patate e porri con pastina</i>	102
23.	<i>Vellutata di zucchine con crostini</i>	103

Crema di carciofi con crostini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Stufare in poco brodo vegetale i carciofi con il porro tritato e le patate tagliate a cubetti. Aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione. A fine cottura frullare il tutto ed eventualmente aggiungere del brodo vegetale. Condire con l'olio EVO, il grana padano e il prezzemolo e servire con crostini di pane a parte.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. Utilizzare crostini senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire con riso.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
Carciofo fresco	30 g	40 g	60 g	60 g	80 g	80 g	80 g
Patata fresca	20 g	30 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Porro	10 g	10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	133,2 g	154,3 g	259,3 g	267,4 g	358,4 g	358,4 g	358,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	550 kj 131 kcal	612 kj 146 kcal	795 kj 190 kcal	955 kj 228 kcal	1.049 kj 251 kcal	1.049 kj 251 kcal	1.049 kj 251 kcal
Grassi	6,84 g	7,24 g	7,83 g	10,44 g	10,88 g	10,88 g	10,88 g
Di cui acidi grassi saturi	1,28 g	1,48 g	1,57 g	2,10 g	2,29 g	2,29 g	2,29 g
Carboidrati	14,21 g	16,26 g	24,25 g	27,23 g	30,44 g	30,44 g	30,44 g
Di cui zuccheri	2,31 g	2,54 g	4,16 g	4,41 g	5,73 g	5,73 g	5,73 g
Fibre	3,17 g	3,88 g	5,98 g	6,22 g	7,91 g	7,91 g	7,91 g
Proteine	3,34 g	4,15 g	5,78 g	6,48 g	7,85 g	7,85 g	7,85 g
Sale	0,68 g	0,83 g	1,12 g	1,30 g	1,53 g	1,53 g	1,53 g

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

Crema di carote con orzo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Orzo, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell'acqua leggermente salata, dopo alcuni minuti aggiungere le patate sbucciate e poi la parte bianca dei porri. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Aggiungere l'orzo lessato a parte e servire con prezzemolo, l'olio EVO ed il grana padano.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: Sostituire l'orzo con riso. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Carota fresca	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Orzo Perlato	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Porro	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	137,2 g	158,3 g	188,3 g	221,4 g	222,4 g	222,4 g	222,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	857 kj 205 kcal	925 kj 221 kcal	991 kj 237 kcal	1.268 kj 303 kcal	1.284 kj 307 kcal	1.284 kj 307 kcal	1.284 kj 307 kcal
Grassi	6,48 g	6,88 g	7,01 g	9,54 g	9,82 g	9,82 g	9,82 g
Di cui acidi grassi saturi	1,24 g	1,43 g	1,45 g	1,97 g	2,14 g	2,14 g	2,14 g
Carboidrati	32,43 g	34,99 g	38,07 g	47,68 g	47,68 g	47,68 g	47,68 g
Di cui zuccheri	4,24 g	5,04 g	6,36 g	7,16 g	7,16 g	7,16 g	7,16 g
Fibre	5,22 g	5,69 g	6,45 g	7,84 g	7,84 g	7,84 g	7,84 g
Proteine	5,48 g	6,13 g	6,66 g	8,35 g	8,68 g	8,68 g	8,68 g
Sale	0,34 g	0,48 g	0,51 g	0,65 g	0,67 g	0,67 g	0,67 g

Fonte: INRAN, IEO

Crema di patate e lattuga con crostini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire i crostini con riso o utilizzare crostini o pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Lattuga	20 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	10 g	10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	94.2 g	106.3 g	112.3 g	151.3 g	152.4 g	152.4 g	152.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	607 kj 145 kcal	661 kj 158 kcal	730 kj 174 kcal	952 kj 227 kcal	968 kj 231 kcal	968 kj 231 kcal	968 kj 231 kcal
Grassi	7,05 g	7,43 g	7,77 g	10,54 g	10,82 g	10,82 g	10,82 g
Di cui acidi grassi saturi	1,33 g	1,52 g	1,58 g	2,13 g	2,30 g	2,30 g	2,30 g
Carboidrati	17,47 g	19,32 g	22,37 g	28,19 g	28,19 g	28,19 g	28,19 g
Di cui zuccheri	2,23 g	2,33 g	2,63 g	3,96 g	3,96 g	3,96 g	3,96 g
Fibre	1,99 g	2,16 g	2,42 g	3,29 g	3,29 g	3,29 g	3,29 g
Proteine	3,12 g	3,67 g	4,06 g	5,28 g	5,61 g	5,61 g	5,61 g
Sale	0,47 g	0,58 g	0,65 g	0,76 g	0,88 g	0,88 g	0,88 g

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

Crema di patate e sedano con crostini

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lavare il sedano, curarlo e tagliarlo a pezzettini molto piccoli (per spezzare eventuali filamenti dell'ortaggio), aggiungere le patate sbucciate e tagliate. Assemblare il tutto, salare e portare a cottura. Frullare e aggiungere olio extra vergine e formaggio grana, se la crema risultasse troppo densa allungare con brodo vegetale.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire i crostini con riso o utilizzare crostini o pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
Patata fresca	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Sedano Verde fresco	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	152.2 g	223.3 g	228.3 g	256.3 g	307.4 g	307.4 g	307.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	619 kj 148 kcal	690 kj 165 kcal	758 kj 181 kcal	964 kj 230 kcal	989 kj 236 kcal	989 kj 236 kcal	989 kj 236 kcal
Grassi	7,04 g	7,45 g	7,78 g	10,51 g	10,80 g	10,80 g	10,80 g
Di cui acidi grassi saturi	1,34 g	1,54 g	1,60 g	2,14 g	2,32 g	2,32 g	2,32 g
Carboidrati	17,50 g	19,92 g	22,91 g	27,93 g	28,32 g	28,32 g	28,32 g
Di cui zuccheri	2,18 g	2,82 g	3,08 g	3,59 g	3,97 g	3,97 g	3,97 g
Fibre	2,14 g	2,60 g	2,85 g	3,41 g	3,55 g	3,55 g	3,55 g
Proteine	3,63 g	4,47 g	4,85 g	6,00 g	6,40 g	6,40 g	6,40 g
Sale	0,72 g	1,02 g	1,09 g	1,21 g	1,47 g	1,47 g	1,47 g

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

Crema di patate e zucca con crostini

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare la zucca, ridurla a dadi. Dividere i porri a metà, lavarli, eliminare le foglie esterne e tagliarli a striscioline. Pelare le patate e tagliarle a pezzi. Cuocere le verdure nel brodo vegetale per circa un'ora. Salare e passare al mixer avendo cura di mantenere alcuni dadi di zucca e di patate interi. Completare la minestra aggiungendo il prezzemolo, un filo d'olio EVO e il grana grattugiato. Servire con crostini di pane.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare crostini di pane senza glutine notificati al ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Patata fresca	50 g	50 g	50 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Zucca	50 g	50 g	50 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Porro	15 g	15 g	15 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	188.2 g	239.3 g	244.3 g	352.3 g	353.4 g	353.4 g	353.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	680 kj 162 kcal	704 kj 168 kcal	772 kj 184 kcal	1.044 kj 249 kcal	1.061 kj 253 kcal	1.061 kj 253 kcal	1.061 kj 253 kcal
Grassi	7,13 g	7,42 g	7,75 g	10,60 g	10,88 g	10,88 g	10,88 g
Di cui acidi grassi saturi	1,37 g	1,54 g	1,60 g	2,17 g	2,34 g	2,34 g	2,34 g
Carboidrati	20,87 g	21,25 g	24,24 g	32,43 g	32,43 g	32,43 g	32,43 g
Di cui zuccheri	3,37 g	3,75 g	4,01 g	5,74 g	5,74 g	5,74 g	5,74 g
Fibre	2,40 g	2,54 g	2,78 g	3,87 g	3,87 g	3,87 g	3,87 g
Proteine	3,82 g	4,22 g	4,60 g	6,23 g	6,56 g	6,56 g	6,56 g
Sale	0,59 g	0,85 g	0,92 g	1,15 g	1,27 g	1,27 g	1,27 g

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

Crema di zucca con riso

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, sbucciare, lavare e tagliare a pezzi le verdure e cuocerle in acqua. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Portare a ebollizione la crema di zucca, quindi aggiungere il riso e procedere alla sua cottura controllando il grado di salatura. Prima di servire aggiungere l'olio EVO e il grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucca	50 g	50 g	50 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	107,2 g	108,3 g	108,3 g	156,3 g	157,4 g	157,4 g	157,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	705 kj 168 kcal	722 kj 172 kcal	722 kj 172 kcal	988 kj 236 kcal	1.005 kj 240 kcal	1.005 kj 240 kcal	1.005 kj 240 kcal
Grassi	5,76 g	6,04 g	6,04 g	8,40 g	8,68 g	8,68 g	8,68 g
Di cui acidi grassi saturi	1,13 g	1,30 g	1,30 g	1,79 g	1,96 g	1,96 g	1,96 g
Carboidrati	27,30 g	27,30 g	27,30 g	37,08 g	37,08 g	37,08 g	37,08 g
Di cui zuccheri	2,74 g	2,74 g	2,74 g	4,30 g	4,30 g	4,30 g	4,30 g
Fibre	1,07 g	1,07 g	1,07 g	1,63 g	1,63 g	1,63 g	1,63 g
Proteine	3,44 g	3,77 g	3,77 g	5,15 g	5,48 g	5,48 g	5,48 g
Sale	0,27 g	0,39 g	0,39 g	0,43 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO

Minestra d'orzo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Orzo, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, sbucciare, tagliare e lavare le verdure. Metterle nell'acqua, salare, portare a cottura e frullare. La minestra dovrà essere abbastanza liquida (eventualmente aggiungere il brodo vegetale). Aggiungere al preparato l'orzo (precedentemente setacciato e lavato) e cuocere. Condire con l'olio EVO e grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire l'orzo con riso o utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Patata fresca	35 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Carota fresca	35 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Orzo Perlato	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	167 g	228 g	228 g	321 g	322 g	322 g	322 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	821 kj 196 kcal	871 kj 208 kcal	871 kj 208 kcal	1.166 kj 279 kcal	1.183 kj 283 kcal	1.183 kj 283 kcal	1.183 kj 283 kcal
Grassi	6,42 g	6,77 g	6,77 g	9,33 g	9,61 g	9,61 g	9,61 g
Di cui acidi grassi saturi	1,23 g	1,41 g	1,41 g	1,93 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g
Carboidrati	30,90 g	32,57 g	32,57 g	42,97 g	42,97 g	42,97 g	42,97 g
Di cui zuccheri	3,58 g	4,37 g	4,37 g	5,95 g	5,95 g	5,95 g	5,95 g
Fibre	4,68 g	5,05 g	5,05 g	6,71 g	6,71 g	6,71 g	6,71 g
Proteine	5,14 g	5,71 g	5,71 g	7,64 g	7,97 g	7,97 g	7,97 g
Sale	0,29 g	0,47 g	0,47 g	0,67 g	0,69 g	0,69 g	0,69 g

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

Minestra di riso e sedano

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare il sedano, tagliarlo a pezzettini molto piccoli (per spezzare eventuali filamenti dell'ortaggio), aggiungere la cipolla mondata, lavata e tagliata a pezzetti, le patate sbucciate e tagliate e il brodo vegetale. Assemblare il tutto e cuocere. Frullare le verdure ed ottenere una minestra liquida, aggiungere il riso e portarlo a cottura. Condire con olio extravergine d'oliva e grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Sedano Verde fresco	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Patata fresca	20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	152 g	203 g	213 g	301 g	302 g	302 g	302 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	764 kj 182 kcal	789 kj 188 kcal	826 kj 197 kcal	1.117 kj 267 kcal	1.133 kj 271 kcal	1.133 kj 271 kcal	1.133 kj 271 kcal
Grassi	5,97 g	6,26 g	6,36 g	8,81 g	9,09 g	9,09 g	9,09 g
Di cui acidi grassi saturi	1,16 g	1,34 g	1,36 g	1,85 g	2,03 g	2,03 g	2,03 g
Carboidrati	29,35 g	29,74 g	31,54 g	42,29 g	42,29 g	42,29 g	42,29 g
Di cui zuccheri	1,69 g	2,08 g	2,12 g	3,07 g	3,07 g	3,07 g	3,07 g
Fibre	1,45 g	1,59 g	1,75 g	2,36 g	2,36 g	2,36 g	2,36 g
Proteine	4,14 g	4,54 g	4,75 g	6,32 g	6,65 g	6,65 g	6,65 g
Sale	0,33 g	0,49 g	0,49 g	0,69 g	0,71 g	0,71 g	0,71 g

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

Minestra di sedano e patate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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 pasta e proseguire la cottura. Condire con l'olio EVO, il grana e il prezzemolo tritato.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Patata fresca	80 g	80 g	90 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	185,1 g	236,1 g	258,1 g	341,1 g	342,1 g	342,1 g	342,1 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	969 kj 232 kcal	986 kj 235 kcal	1.031 kj 246 kcal	1.313 kj 314 kcal	1.330 kj 318 kcal	1.330 kj 318 kcal	1.330 kj 318 kcal
Grassi	6,79 g	7,07 g	7,18 g	9,70 g	9,98 g	9,98 g	9,98 g
Di cui acidi grassi saturi	1,29 g	1,47 g	1,49 g	1,99 g	2,17 g	2,17 g	2,17 g
Carboidrati	38,56 g	38,56 g	40,74 g	50,77 g	50,77 g	50,77 g	50,77 g
Di cui zuccheri	2,01 g	2,01 g	2,42 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g
Fibre	2,22 g	2,22 g	2,48 g	2,97 g	2,97 g	2,97 g	2,97 g
Proteine	5,75 g	6,08 g	6,39 g	8,08 g	8,41 g	8,41 g	8,41 g
Sale	0,10 g	0,12 g	0,14 g	0,18 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g

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

Minestrone estivo

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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 pasta 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire la pasta con riso o utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Zucchina fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Fagiolini freschi	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Fagiolo Borlotti secco	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sedano Verde fresco	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	127,2 g	150,3 g	157,3 g	192,4 g	193,4 g	193,4 g	193,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	860 kj 205 kcal	911 kj 218 kcal	974 kj 233 kcal	1.248 kj 298 kcal	1.264 kj 302 kcal	1.264 kj 302 kcal	1.264 kj 302 kcal
Grassi	6,37 g	6,72 g	6,82 g	9,31 g	9,59 g	9,59 g	9,59 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,37 g	1,37 g	1,87 g	2,04 g	2,04 g	2,04 g
Carboidrati	32,15 g	33,70 g	36,15 g	45,62 g	45,62 g	45,62 g	45,62 g
Di cui zuccheri	3,93 g	4,60 g	4,85 g	5,94 g	5,94 g	5,94 g	5,94 g
Fibre	3,56 g	4,03 g	4,92 g	5,66 g	5,66 g	5,66 g	5,66 g
Proteine	6,10 g	6,73 g	7,77 g	9,49 g	9,82 g	9,82 g	9,82 g
Sale	0,30 g	0,43 g	0,43 g	0,57 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

Minestrone invernale

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire la pasta con riso o utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Bieta Costa fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Broccolo fresco	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Fagiolo Borlotti secco	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sedano Verde fresco	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	126.2 g	149.3 g	156.3 g	191.4 g	192.4 g	192.4 g	192.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	869 kj 208 kcal	923 kj 220 kcal	986 kj 235 kcal	1.262 kj 301 kcal	1.279 kj 305 kcal	1.279 kj 305 kcal	1.279 kj 305 kcal
Grassi	6,42 g	6,79 g	6,89 g	9,40 g	9,68 g	9,68 g	9,68 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,36 g	1,36 g	1,86 g	2,04 g	2,04 g	2,04 g
Carboidrati	32,57 g	34,22 g	36,68 g	46,25 g	46,25 g	46,25 g	46,25 g
Di cui zuccheri	4,37 g	5,15 g	5,40 g	6,60 g	6,60 g	6,60 g	6,60 g
Fibre	3,53 g	4,00 g	4,89 g	5,64 g	5,64 g	5,64 g	5,64 g
Proteine	6,51 g	7,24 g	8,29 g	10,12 g	10,45 g	10,45 g	10,45 g
Sale	0,30 g	0,44 g	0,44 g	0,58 g	0,60 g	0,60 g	0,60 g

Passato di verdure estive con crostini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le verdure. Cuocerle in acqua salata. Frullare o passare le verdure al passaverdura e servire con grana e olio extravergine di oliva a crudo. Lasciare una consistenza maggiore alla vellutata.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare i crostini senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o crostini di mais o di riso inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. Utilizzare crostini fatti con pane senza glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	15 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Fagiolini freschi	7 g	7 g	7 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucchina fresca	8 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	102 g	103 g	103 g	140 g	141 g	141 g	141 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	614 kj 147 kcal	630 kj 151 kcal	630 kj 151 kcal	910 kj 217 kcal	926 kj 221 kcal	926 kj 221 kcal	926 kj 221 kcal
Grassi	7,01 g	7,29 g	7,29 g	10,35 g	10,63 g	10,63 g	10,63 g
Di cui acidi grassi saturi	1,32 g	1,50 g	1,50 g	2,10 g	2,27 g	2,27 g	2,27 g
Carboidrati	17,98 g	17,98 g	17,98 g	26,39 g	26,39 g	26,39 g	26,39 g
Di cui zuccheri	2,72 g	2,72 g	2,72 g	3,90 g	3,90 g	3,90 g	3,90 g
Fibre	2,27 g	2,27 g	2,27 g	3,23 g	3,23 g	3,23 g	3,23 g
Proteine	3,11 g	3,44 g	3,44 g	4,92 g	5,25 g	5,25 g	5,25 g
Sale	0,30 g	0,31 g	0,31 g	0,49 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

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

Passato di verdure estive con pastina

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. Utilizzare crostini fatti con pane senza glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Fagiolini freschi	7 g	7 g	7 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucchini fresca	8 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	117 g	118 g	118 g	155 g	156 g	156 g	156 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	854 kj 204 kcal	870 kj 208 kcal	870 kj 208 kcal	1.162 kj 277 kcal	1.178 kj 281 kcal	1.178 kj 281 kcal	1.178 kj 281 kcal
Grassi	6,44 g	6,72 g	6,72 g	9,25 g	9,53 g	9,53 g	9,53 g
Di cui acidi grassi saturi	1,22 g	1,40 g	1,40 g	1,90 g	2,08 g	2,08 g	2,08 g
Carboidrati	32,76 g	32,76 g	32,76 g	43,11 g	43,11 g	43,11 g	43,11 g
Di cui zuccheri	3,23 g	3,23 g	3,23 g	4,32 g	4,32 g	4,32 g	4,32 g
Fibre	2,35 g	2,35 g	2,35 g	3,10 g	3,10 g	3,10 g	3,10 g
Proteine	5,25 g	5,58 g	5,58 g	7,39 g	7,72 g	7,72 g	7,72 g
Sale	0,10 g	0,12 g	0,12 g	0,16 g	0,17 g	0,17 g	0,17 g

Fonte: INRAN, IEO

Passato di verdure estive con riso

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine. Utilizzare crostini fatti con pane senza glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Fagiolini freschi	7 g	7 g	7 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucchini fresca	8 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	117 g	118 g	118 g	155 g	156 g	156 g	156 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	828 kj 198 kcal	844 kj 202 kcal	844 kj 202 kcal	1.126 kj 269 kcal	1.143 kj 273 kcal	1.143 kj 273 kcal	1.143 kj 273 kcal
Grassi	6,14 g	6,42 g	6,42 g	8,85 g	9,13 g	9,13 g	9,13 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,36 g	1,36 g	1,85 g	2,03 g	2,03 g	2,03 g
Carboidrati	33,15 g	33,15 g	33,15 g	43,63 g	43,63 g	43,63 g	43,63 g
Di cui zuccheri	2,03 g	2,03 g	2,03 g	2,72 g	2,72 g	2,72 g	2,72 g
Fibre	1,84 g	1,84 g	1,84 g	2,42 g	2,42 g	2,42 g	2,42 g
Proteine	3,99 g	4,32 g	4,32 g	5,71 g	6,04 g	6,04 g	6,04 g
Sale	0,10 g	0,12 g	0,12 g	0,16 g	0,18 g	0,18 g	0,18 g

Fonte: INRAN, IEO

Passato di verdure invernali con crostini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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. Lasciare una consistenza maggiore alla vellutata.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. Utilizzare crostini fatti con pane senza glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano) , salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	15 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Bieta Costa fresca	7 g	7 g	7 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucca	8 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	102 g	103 g	103 g	140 g	141 g	141 g	141 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	615 kj 147 kcal	632 kj 151 kcal	632 kj 151 kcal	911 kj 218 kcal	928 kj 222 kcal	928 kj 222 kcal	928 kj 222 kcal
Grassi	7,01 g	7,29 g	7,29 g	10,35 g	10,63 g	10,63 g	10,63 g
Di cui acidi grassi saturi	1,33 g	1,50 g	1,50 g	2,10 g	2,28 g	2,28 g	2,28 g
Carboidrati	18,17 g	18,17 g	18,17 g	26,64 g	26,64 g	26,64 g	26,64 g
Di cui zuccheri	2,85 g	2,85 g	2,85 g	4,06 g	4,06 g	4,06 g	4,06 g
Fibre	2,08 g	2,08 g	2,08 g	2,98 g	2,98 g	2,98 g	2,98 g
Proteine	3,14 g	3,47 g	3,47 g	4,95 g	5,28 g	5,28 g	5,28 g
Sale	0,30 g	0,32 g	0,32 g	0,49 g	0,51 g	0,51 g	0,51 g

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

Passato di verdure invernali con pastina

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, Latte, Sedano, Uova

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. Utilizzare crostini fatti con pane senza glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo (controllare l'etichetta) o parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Bieta Costa fresca	7 g	7 g	7 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucca	8 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	117 g	118 g	118 g	155 g	156 g	156 g	156 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	855 kj 204 kcal	872 kj 208 kcal	872 kj 208 kcal	1.163 kj 278 kcal	1.180 kj 282 kcal	1.180 kj 282 kcal	1.180 kj 282 kcal
Grassi	6,44 g	6,72 g	6,72 g	9,25 g	9,53 g	9,53 g	9,53 g
Di cui acidi grassi saturi	1,22 g	1,40 g	1,40 g	1,90 g	2,08 g	2,08 g	2,08 g
Carboidrati	32,95 g	32,95 g	32,95 g	43,36 g	43,36 g	43,36 g	43,36 g
Di cui zuccheri	3,35 g	3,35 g	3,35 g	4,48 g	4,48 g	4,48 g	4,48 g
Fibre	2,17 g	2,17 g	2,17 g	2,85 g	2,85 g	2,85 g	2,85 g
Proteine	5,28 g	5,61 g	5,61 g	7,42 g	7,75 g	7,75 g	7,75 g
Sale	0,10 g	0,12 g	0,12 g	0,16 g	0,18 g	0,18 g	0,18 g

Fonte: INRAN, IEO

Passato di verdure invernali con riso

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le verdure. Cuocerle in acqua salata. Frullare o passare le verdure al passaverdura e aggiungere la pasta, portarla a cottura e servire con grana e olio extravergine di oliva a crudo.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. Utilizzare crostini fatti con pane senza glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Bieta Costa fresca	7 g	7 g	7 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucca	8 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	117 g	118 g	118 g	155 g	156 g	156 g	156 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	829 kj 198 kcal	845 kj 202 kcal	845 kj 202 kcal	1.128 kj 269 kcal	1.145 kj 273 kcal	1.145 kj 273 kcal	1.145 kj 273 kcal
Grassi	6,14 g	6,42 g	6,42 g	8,85 g	9,13 g	9,13 g	9,13 g
Di cui acidi grassi saturi	1,19 g	1,36 g	1,36 g	1,86 g	2,03 g	2,03 g	2,03 g
Carboidrati	33,34 g	33,34 g	33,34 g	43,88 g	43,88 g	43,88 g	43,88 g
Di cui zuccheri	2,15 g	2,15 g	2,15 g	2,88 g	2,88 g	2,88 g	2,88 g
Fibre	1,66 g	1,66 g	1,66 g	2,17 g	2,17 g	2,17 g	2,17 g
Proteine	4,02 g	4,35 g	4,35 g	5,74 g	6,07 g	6,07 g	6,07 g
Sale	0,10 g	0,12 g	0,12 g	0,16 g	0,18 g	0,18 g	0,18 g

Fonte: INRAN, IEO

Pastina in brodo di carne

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire con riso o utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo di carne (sedano)	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	87 g	138 g	138 g	201 g	202 g	202 g	202 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	775 kj 185 kcal	903 kj 216 kcal	903 kj 216 kcal	1.253 kj 299 kcal	1.270 kj 303 kcal	1.270 kj 303 kcal	1.270 kj 303 kcal
Grassi	7,07 g	8,44 g	8,44 g	11,94 g	12,22 g	12,22 g	12,22 g
Di cui acidi grassi saturi	1,48 g	1,99 g	1,99 g	2,82 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g
Carboidrati	23,97 g	24,21 g	24,21 g	32,36 g	32,36 g	32,36 g	32,36 g
Di cui zuccheri	1,50 g	1,74 g	1,74 g	2,40 g	2,40 g	2,40 g	2,40 g
Fibre	0,90 g	0,98 g	0,98 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g
Proteine	7,83 g	12,06 g	12,06 g	17,38 g	17,71 g	17,71 g	17,71 g
Sale	0,19 g	0,36 g	0,36 g	0,52 g	0,54 g	0,54 g	0,54 g

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

Pastina in brodo vegetale

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Sedano, Uova

Modalità di 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).

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire con riso o utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	87 g	138 g	138 g	201 g	202 g	202 g	202 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	673 kj 161 kcal	698 kj 167 kcal	698 kj 167 kcal	945 kj 226 kcal	962 kj 230 kcal	962 kj 230 kcal	962 kj 230 kcal
Grassi	5,99 g	6,28 g	6,28 g	8,70 g	8,98 g	8,98 g	8,98 g
Di cui acidi grassi saturi	1,14 g	1,31 g	1,31 g	1,80 g	1,98 g	1,98 g	1,98 g
Carboidrati	24,12 g	24,50 g	24,50 g	32,80 g	32,80 g	32,80 g	32,80 g
Di cui zuccheri	1,65 g	2,03 g	2,03 g	2,84 g	2,84 g	2,84 g	2,84 g
Fibre	0,95 g	1,09 g	1,09 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g
Proteine	4,01 g	4,41 g	4,41 g	5,91 g	6,24 g	6,24 g	6,24 g
Sale	0,18 g	0,35 g	0,35 g	0,51 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g

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

Riso e latte

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Portare a ebollizione il latte diluito con l'acqua. Aggiungere il riso e continuare la cottura. A fine cottura e a fuoco spento condire con il burro e il grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	150 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Acqua	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Burro (latte)	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	200 g	201 g	203 g	269 g	270 g	270 g	270 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	834 kj 199 kcal	850 kj 203 kcal	914 kj 218 kcal	1.166 kj 278 kcal	1.182 kj 282 kcal	1.182 kj 282 kcal	1.182 kj 282 kcal
Grassi	5,43 g	5,71 g	7,38 g	8,45 g	8,73 g	8,73 g	8,73 g
Di cui acidi grassi saturi	3,18 g	3,35 g	4,33 g	4,96 g	5,14 g	5,14 g	5,14 g
Carboidrati	31,65 g	31,65 g	31,68 g	42,22 g	42,22 g	42,22 g	42,22 g
Di cui zuccheri	7,59 g	7,59 g	7,62 g	10,14 g	10,14 g	10,14 g	10,14 g
Fibre	0,30 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g
Proteine	7,94 g	8,27 g	8,29 g	11,04 g	11,37 g	11,37 g	11,37 g
Sale	0,21 g	0,23 g	0,23 g	0,31 g	0,32 g	0,32 g	0,32 g

Fonte: INRAN, IEO

Tortellini in brodo di carne

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Sedano, Uova

Modalità di preparazione

Cuocere i tortellini nel brodo di carne in ebollizione e servire con formaggio grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire con riso o utilizzare tortellini senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: controllare in etichetta "tortellini" presenza di latte e derivati ed eventualmente sostituire con pastina di semola di grano duro o riso. Eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: sostituire i tortellini con pastina di semola di grano duro o riso; utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "tortellini" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo di carne (sedano)	0 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Tortellini di carne di manzo freschi (grano, uova, latte, Lisozima da uovo)	0 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte, sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	0 g	157 g	158 g	220 g	221 g	222 g	222 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kJ 0 kcal	895 kJ 214 kcal	912 kJ 218 kcal	1.188 kJ 284 kcal	1.205 kJ 288 kcal	1.221 kJ 292 kcal	1.221 kJ 292 kcal
Grassi	0,00 g	10,24 g	10,52 g	14,10 g	14,38 g	14,66 g	14,66 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	2,50 g	2,68 g	3,46 g	3,63 g	3,81 g	3,81 g
Carboidrati	0,00 g	16,98 g	16,98 g	20,52 g	20,52 g	20,52 g	20,52 g
Di cui zuccheri	0,00 g	1,23 g	1,23 g	1,62 g	1,62 g	1,62 g	1,62 g
Fibre	0,00 g	0,92 g	0,92 g	1,16 g	1,16 g	1,16 g	1,16 g
Proteine	0,00 g	12,96 g	13,29 g	18,09 g	18,42 g	18,75 g	18,75 g
Sale	0,00 g	0,89 g	0,90 g	1,16 g	1,18 g	1,20 g	1,20 g

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

Vellutata di patate e porri con pasta

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Pulire, pelare, tagliare le verdure e cuocerle in abbondante acqua salata. Una volta cotte, frullare le verdure. Se il composto dovesse risultare troppo denso, diluire la vellutata con il brodo vegetale. Riportare a ebollizione e cuocere la pasta. Prima di servire aggiungere l'olio extra vergine di oliva ed il formaggio grana.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire la pasta con riso o utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Patata fresca	40 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Porro	15 g	15 g	15 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	147.2 g	198.3 g	198.3 g	286.4 g	287.4 g	287.4 g	287.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	849 kj 203 kcal	874 kj 209 kcal	874 kj 209 kcal	1.181 kj 282 kcal	1.197 kj 286 kcal	1.197 kj 286 kcal	1.197 kj 286 kcal
Grassi	6,41 g	6,70 g	6,70 g	9,25 g	9,53 g	9,53 g	9,53 g
Di cui acidi grassi saturi	1,22 g	1,39 g	1,39 g	1,90 g	2,07 g	2,07 g	2,07 g
Carboidrati	32,48 g	32,86 g	32,86 g	43,86 g	43,86 g	43,86 g	43,86 g
Di cui zuccheri	2,97 g	3,35 g	3,35 g	5,10 g	5,10 g	5,10 g	5,10 g
Fibre	2,18 g	2,32 g	2,32 g	3,34 g	3,34 g	3,34 g	3,34 g
Proteine	5,22 g	5,62 g	5,62 g	7,59 g	7,92 g	7,92 g	7,92 g
Sale	0,40 g	0,66 g	0,66 g	0,94 g	0,96 g	0,96 g	0,96 g

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

Vellutata di zucchine con crostini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare crostini di pane senza glutine notificati al ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: non utilizzare prodotti pronti o surgelati.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucchina fresca	60 g	60 g	60 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Patata fresca	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	127 g	128 g	143 g	176 g	177 g	177 g	177 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	612 kj 146 kcal	629 kj 150 kcal	734 kj 175 kcal	941 kj 225 kcal	958 kj 229 kcal	958 kj 229 kcal	958 kj 229 kcal
Grassi	7,01 g	7,29 g	7,73 g	10,45 g	10,73 g	10,73 g	10,73 g
Di cui acidi grassi saturi	1,33 g	1,51 g	1,58 g	2,13 g	2,30 g	2,30 g	2,30 g
Carboidrati	17,28 g	17,28 g	22,06 g	27,27 g	27,27 g	27,27 g	27,27 g
Di cui zuccheri	1,98 g	1,98 g	2,27 g	2,98 g	2,98 g	2,98 g	2,98 g
Fibre	2,19 g	2,19 g	2,60 g	3,18 g	3,18 g	3,18 g	3,18 g
Proteine	2,68 g	3,01 g	3,60 g	4,57 g	4,90 g	4,90 g	4,90 g
Sale	0,24 g	0,26 g	0,33 g	0,42 g	0,43 g	0,43 g	0,43 g

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

2.3. Pasta/Riso/Altri Cereali con legumi

Sommario

1.	<i>Cous cous di pomodorini e ceci</i>	105
2.	<i>Crema di ceci e zucca con crostini</i>	106
3.	<i>Crema di patate e cannellini con crostini</i>	107
4.	<i>Crema di piselli e zucchine con crostini</i>	108
5.	<i>Farro con piselli, carote e zucchine</i>	109
6.	<i>Grano saraceno con piselli, verdure e noci</i>	110
7.	<i>Minestra d'orzo e fagioli</i>	111
8.	<i>Minestra di farro e ceci</i>	112
9.	<i>Minestra di legumi con riso</i>	113
10.	<i>Minestra di risi e bisì</i>	114
11.	<i>Orzotto in crema di piselli</i>	115
12.	<i>Passato di fagioli con riso</i>	116
13.	<i>Pasta alla salsa besciamella e piselli</i>	117
14.	<i>Pasta con lenticchie</i>	118
15.	<i>Pasta con piselli</i>	119
16.	<i>Pasta con pomodoro e piselli</i>	120
17.	<i>Pasta e ceci</i>	121
18.	<i>Pasta e fagioli alla veneta</i>	122
19.	<i>Pasta limone e piselli</i>	123
20.	<i>Riso con lenticchie</i>	124
21.	<i>Riso con piselli</i>	125
22.	<i>Risotto fave e basilico</i>	126
23.	<i>Zuppa d'orzo con lenticchie</i>	127

Cous cous di pomodorini e ceci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci per 12 ore. Lavarli, scolarli e cuocerli in abbondante acqua salata. Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi e condirli con l'olio EVO, un pizzico di sale, il succo di limone e la menta sminuzzata. Unire il cous cous scolato, mescolare bene e servire.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare couscous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Ciliegini	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Ceci secchi	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Limone	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Menta	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	108.3 g	124.3 g	144.4 g	182.4 g	198.4 g	198.4 g	198.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.143 kj 273 kcal	1.367 kj 326 kcal	1.532 kj 366 kcal	1.997 kj 477 kcal	2.221 kj 530 kcal	2.221 kj 530 kcal	2.221 kj 530 kcal
Grassi	6,03 g	6,41 g	6,50 g	8,96 g	9,34 g	9,34 g	9,34 g
Di cui acidi grassi saturi	0,87 g	0,92 g	0,93 g	1,28 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g
Carboidrati	44,90 g	55,02 g	63,11 g	81,31 g	91,42 g	91,42 g	91,42 g
Di cui zuccheri	1,87 g	2,08 g	2,43 g	2,99 g	3,19 g	3,19 g	3,19 g
Fibre	4,75 g	5,95 g	6,65 g	8,55 g	9,75 g	9,75 g	9,75 g
Proteine	8,92 g	11,25 g	12,62 g	16,33 g	18,65 g	18,65 g	18,65 g
Sale	0,32 g	0,32 g	0,42 g	0,43 g	0,43 g	0,43 g	0,43 g

Fonte: INRAN, USDA, IEO

Crema di ceci e zucca con crostini

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci per 12 ore. Lavarli, scolarli e cuocerli in abbondante acqua salata insieme alla zucca tagliata a dadini e al porro tagliato a rondelle. Terminata la cottura, frullare il composto e servire con olio EVO crudo, grana grattugiato e crostini di pane a parte.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire i crostini con riso o utilizzare pane o pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucca	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	70 g	70 g
Ceci secchi	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g
Porro	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	77.2 g	83.2 g	103.3 g	126.3 g	132.4 g	152.4 g	152.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	596 kj 142 kcal	679 kj 162 kcal	762 kj 182 kcal	995 kj 238 kcal	1.078 kj 257 kcal	1.220 kj 291 kcal	1.220 kj 291 kcal
Grassi	7,22 g	7,82 g	8,17 g	11,10 g	11,70 g	12,35 g	12,35 g
Di cui acidi grassi saturi	1,35 g	1,56 g	1,62 g	2,19 g	2,41 g	2,51 g	2,51 g
Carboidrati	15,30 g	17,65 g	21,24 g	26,92 g	29,27 g	34,95 g	34,95 g
Di cui zuccheri	2,38 g	2,57 g	3,33 g	4,02 g	4,20 g	4,89 g	4,89 g
Fibre	2,43 g	3,11 g	3,55 g	4,52 g	5,20 g	6,17 g	6,17 g
Proteine	4,43 g	5,80 g	6,39 g	8,26 g	9,63 g	11,16 g	11,16 g
Sale	0,43 g	0,45 g	0,62 g	0,70 g	0,82 g	0,89 g	0,89 g

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

Crema di patate e cannellini con crostini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i fagioli cannellini il giorno precedente. Mondare, tagliare lavare le verdure e le patate. Metterle a cuocere in acqua salata aggiungendo i fagioli quando l'acqua bolle. A fine cottura frullare il tutto fino ad ottenere una crema. Condire con olio extravergine d'oliva e formaggio grana e servire con crostini di pane a parte.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire i crostini con riso o utilizzare pane o pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	35 g	35 g
Carota fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Fagiolo Cannellini secco	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	74.2 g	91.3 g	97.3 g	121.4 g	128.4 g	148.4 g	148.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	646 kj 154 kcal	748 kj 179 kcal	817 kj 195 kcal	1.062 kj 254 kcal	1.138 kj 272 kcal	1.310 kj 313 kcal	1.310 kj 313 kcal
Grassi	6,95 g	7,37 g	7,71 g	10,46 g	10,82 g	11,58 g	11,58 g
Di cui acidi grassi saturi	1,28 g	1,47 g	1,52 g	2,06 g	2,23 g	2,36 g	2,36 g
Carboidrati	18,74 g	22,35 g	25,39 g	31,99 g	34,32 g	42,09 g	42,09 g
Di cui zuccheri	2,76 g	3,36 g	3,67 g	4,52 g	4,72 g	5,27 g	5,27 g
Fibre	3,44 g	4,57 g	4,82 g	6,19 g	7,08 g	7,72 g	7,72 g
Proteine	4,79 g	6,46 g	6,85 g	8,90 g	10,41 g	11,37 g	11,37 g
Sale	0,48 g	0,61 g	0,68 g	0,88 g	0,89 g	1,03 g	1,03 g

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

Crema di piselli e zucchine con crostini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lessare i piselli con le patate e la cipolla. Al termine aggiungere le zucchine tagliate a tocchetti e cuocere per altri 15 minuti circa. Frullare il tutto, condire con olio e formaggio grana e servire con crostini di pane a parte.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire i crostini con riso o utilizzare pane o pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	50 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g
Pisello Fine surgelato	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
Zucchina fresca	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g
Patata fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	3 g	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	150.2 g	151.2 g	206.2 g	241.2 g	242.2 g	322.2 g	322.2 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	570 kj 136 kcal	586 kj 140 kcal	662 kj 158 kcal	869 kj 207 kcal	885 kj 211 kcal	1.006 kj 240 kcal	1.006 kj 240 kcal
Grassi	6,84 g	7,12 g	7,46 g	10,16 g	10,44 g	10,87 g	10,87 g
Di cui acidi grassi saturi	1,28 g	1,46 g	1,51 g	2,05 g	2,22 g	2,29 g	2,29 g
Carboidrati	14,56 g	14,56 g	17,93 g	22,71 g	22,71 g	27,76 g	27,76 g
Di cui zuccheri	1,77 g	1,77 g	2,41 g	2,93 g	2,93 g	3,71 g	3,71 g
Fibre	3,43 g	3,43 g	3,81 g	4,91 g	4,91 g	6,13 g	6,13 g
Proteine	3,84 g	4,17 g	4,62 g	5,99 g	6,32 g	7,42 g	7,42 g
Sale	0,48 g	0,50 g	0,71 g	0,83 g	0,84 g	1,09 g	1,09 g

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

Farro con piselli, carote e zucchine

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Farro, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Stufare in brodo vegetale la cipolla tritata, quindi aggiungere carote e zucchine precedentemente lavate e tagliate a dadini, i piselli surgelati, aggiustare di sale e completare la cottura. Unire il farro lessato e scolato con il sugo e servire con olio EVO e, se gradito, prezzemolo fresco tritato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire il farro con il riso. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Farro	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello Fine surgelato	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Zucchina fresca	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	99.2 g	126.3 g	144.3 g	186.4 g	197.4 g	197.4 g	197.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	967 kj 231 kcal	1.145 kj 273 kcal	1.362 kj 325 kcal	1.681 kj 402 kcal	1.838 kj 439 kcal	1.838 kj 439 kcal	1.838 kj 439 kcal
Grassi	6,87 g	7,43 g	9,68 g	10,49 g	11,02 g	11,02 g	11,02 g
Di cui acidi grassi saturi	1,08 g	1,25 g	1,54 g	1,72 g	1,89 g	1,89 g	1,89 g
Carboidrati	35,28 g	42,82 g	49,62 g	63,91 g	70,62 g	70,62 g	70,62 g
Di cui zuccheri	2,43 g	3,20 g	3,57 g	4,65 g	4,92 g	4,92 g	4,92 g
Fibre	4,52 g	5,74 g	6,45 g	8,37 g	9,05 g	9,05 g	9,05 g
Proteine	8,90 g	11,07 g	12,60 g	16,29 g	18,13 g	18,13 g	18,13 g
Sale	0,34 g	0,49 g	0,51 g	0,68 g	0,70 g	0,70 g	0,70 g

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

Grano saraceno con piselli, verdure e noci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Noci, Sedano

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle, le carote e le zucchine e stufarle con del brodo vegetale insieme ai piselli. Nel frattempo lessare il grano saraceno in abbondante acqua salata. Condire il grano saraceno con le verdure, i piselli, le noci sgusciate tritate finemente (o frullate per il nido) e del basilico fresco tritato.

NOTA:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica salvo diversa prescrizione medica (ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Grano saraceno	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello fresco	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Zucchina fresca	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Noce (noci)	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	106,2 g	131,3 g	163,3 g	213,4 g	238,4 g	238,4 g	238,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.041 kj 249 kcal	1.193 kj 285 kcal	1.422 kj 340 kcal	1.857 kj 443 kcal	2.009 kj 480 kcal	2.009 kj 480 kcal	2.009 kj 480 kcal
Grassi	10,16 g	10,53 g	12,90 g	17,02 g	17,40 g	17,40 g	17,40 g
Di cui acidi grassi saturi	1,00 g	1,00 g	1,29 g	1,57 g	1,58 g	1,58 g	1,58 g
Carboidrati	33,47 g	40,49 g	47,56 g	61,41 g	68,44 g	68,44 g	68,44 g
Di cui zuccheri	1,86 g	2,50 g	3,19 g	4,31 g	4,96 g	4,96 g	4,96 g
Fibre	4,46 g	5,59 g	6,74 g	8,85 g	9,99 g	9,99 g	9,99 g
Proteine	7,67 g	9,24 g	10,82 g	14,40 g	15,97 g	15,97 g	15,97 g
Sale	0,25 g	0,36 g	0,39 g	0,51 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g

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

Minestra d'orzo e fagioli

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Orzo, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Ammollare i fagioli in acqua fredda per dodici ore. Metterli a cuocere in acqua con tutte le verdure tagliate a dadini e far cuocere per un paio d'ore. Cotti i fagioli, passarne la metà nel passaverdure assieme alle verdure (per i bambini più piccoli passarli tutti al passaverdure). Aggiungere l'orzo lessato a parte e servire con olio EVO crudo e grana grattugiato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire l'orzo con riso o con pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Orzo Perlato	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Fagiolo Cannellini secco	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Patata fresca	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	3 g	5 g	6 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Alloro secco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	88.5 g	97.6 g	114.6 g	145.7 g	149.7 g	149.7 g	149.7 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	894 kj 213 kcal	971 kj 232 kcal	1.058 kj 253 kcal	1.370 kj 327 kcal	1.390 kj 332 kcal	1.390 kj 332 kcal	1.390 kj 332 kcal
Grassi	6,46 g	6,82 g	6,96 g	9,53 g	9,81 g	9,81 g	9,81 g
Di cui acidi grassi saturi	1,20 g	1,38 g	1,39 g	1,89 g	2,07 g	2,07 g	2,07 g
Carboidrati	32,64 g	35,06 g	38,69 g	49,43 g	49,57 g	49,57 g	49,57 g
Di cui zuccheri	1,58 g	1,86 g	2,48 g	3,16 g	3,30 g	3,30 g	3,30 g
Fibre	6,15 g	7,07 g	8,21 g	10,28 g	10,32 g	10,32 g	10,32 g
Proteine	7,93 g	9,48 g	10,84 g	13,58 g	13,96 g	13,96 g	13,96 g
Sale	0,27 g	0,39 g	0,41 g	0,55 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

Minestra di farro e ceci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Farro, Lisozima da uovo, Latte, Uova

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci per 12 ore. Cuocere separatamente ceci e farro con abbondante acqua salata. Terminata la cottura scolarli e servire con olio extra vergine d'oliva, prezzemolo fresco tritato e grana grattugiato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire il farro con riso o con pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Farro	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Ceci secchi	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	10.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	99.2 g	106.3 g	107.3 g	136.4 g	143.4 g	143.4 g	143.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	879 kj 210 kcal	989 kj 236 kcal	990 kj 236 kcal	1.315 kj 314 kcal	1.398 kj 334 kcal	1.398 kj 334 kcal	1.398 kj 334 kcal
Grassi	7,18 g	7,83 g	7,83 g	10,74 g	11,33 g	11,33 g	11,33 g
Di cui acidi grassi saturi	1,19 g	1,42 g	1,42 g	1,93 g	2,15 g	2,15 g	2,15 g
Carboidrati	30,05 g	33,74 g	33,79 g	44,19 g	46,59 g	46,59 g	46,59 g
Di cui zuccheri	2,89 g	3,54 g	3,59 g	4,51 g	4,75 g	4,75 g	4,75 g
Fibre	4,36 g	5,29 g	5,30 g	6,90 g	7,59 g	7,59 g	7,59 g
Proteine	7,94 g	9,49 g	9,50 g	12,55 g	13,94 g	13,94 g	13,94 g
Sale	10,12 g	0,43 g	0,43 g	0,56 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO

Minestra di legumi con riso

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Stufare in poco brodo vegetale i legumi (preventivamente ammollati, se secchi) con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e rimettere sul fuoco. Condire con l'olio EVO, il grana e il rosmarino tritato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	8 g	9 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Sedano Verde fresco	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Fava secca	5 g	6 g	6 g	9 g	9 g	9 g	9 g
Fagiolo Borlotti secco	5 g	7 g	7 g	8 g	8 g	8 g	8 g
Ceci secchi	5 g	7 g	7 g	8 g	8 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Cipolla Bianca	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Aglione fresco	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Quantità netta a crudo	68.3 g	77.4 g	80.4 g	104.5 g	107.5 g	107.5 g	107.5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	857 kj 205 kcal	942 kj 225 kcal	945 kj 226 kcal	1.253 kj 299 kcal	1.271 kj 304 kcal	1.271 kj 304 kcal	1.271 kj 304 kcal
Grassi	6,20 g	6,67 g	6,67 g	9,13 g	9,41 g	9,41 g	9,41 g
Di cui acidi grassi saturi	1,16 g	1,35 g	1,36 g	1,85 g	2,02 g	2,02 g	2,02 g
Carboidrati	32,67 g	35,29 g	35,45 g	46,59 g	46,64 g	46,64 g	46,64 g
Di cui zuccheri	1,61 g	1,96 g	2,12 g	2,78 g	2,83 g	2,83 g	2,83 g
Fibre	3,46 g	4,39 g	4,44 g	5,77 g	5,80 g	5,80 g	5,80 g
Proteine	6,27 g	7,72 g	7,77 g	10,04 g	10,42 g	10,42 g	10,42 g
Sale	0,28 g	0,40 g	0,40 g	0,54 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g

Fonte: INRAN, USDA, IEO

Minestra di risi e bisi

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte, Sedano, Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare, tritare e stufare in poco brodo vegetale cipolla, carota e sedano. Aggiungere i piselli e cuocere aggiungendo brodo vegetale. Unire il riso ai piselli aggiungendo, se necessario, brodo vegetale. A cottura ultimata, condire con olio extravergine di oliva e formaggio grana.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Brodo vegetale (sedano)	50 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Pisello Fine surgelato	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	3 g	3 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	155.1 g	216.1 g	228.1 g	318.1 g	319.1 g	319.1 g	319.1 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	759 kj 181 kcal	804 kj 192 kcal	826 kj 197 kcal	1.107 kj 264 kcal	1.124 kj 268 kcal	1.124 kj 268 kcal	1.124 kj 268 kcal
Grassi	5,85 g	6,17 g	6,20 g	8,59 g	8,87 g	8,87 g	8,87 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	1,28 g	1,28 g	1,76 g	1,93 g	1,93 g	1,93 g
Carboidrati	29,06 g	30,09 g	30,78 g	40,93 g	40,93 g	40,93 g	40,93 g
Di cui zuccheri	3,08 g	3,46 g	3,51 g	5,00 g	5,00 g	5,00 g	5,00 g
Fibre	3,36 g	4,13 g	4,80 g	6,06 g	6,06 g	6,06 g	6,06 g
Proteine	4,82 g	5,76 g	6,35 g	8,17 g	8,50 g	8,50 g	8,50 g
Sale	0,36 g	0,56 g	0,60 g	0,83 g	0,84 g	0,84 g	0,84 g

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

Orzotto in crema di piselli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Orzo, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare, tritare le cipolle e le carote e farle stufare con acqua. Aggiungere i piselli, salare e portare a cottura. Estrarre circa la metà del sugo, frullarlo ed unire i due composti aggiungendo olio extravergine di oliva a crudo. Nel frattempo lessare l'orzo acqua salata, scolarlo e condirlo con il sugo ed il formaggio grana.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire l'orzo con il riso. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Orzo Perlato	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello Fine surgelato	20 g	25 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	84.2 g	103.3 g	124.3 g	161.4 g	172.4 g	172.4 g	172.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	939 kj 224 kcal	1.103 kj 263 kcal	1.327 kj 317 kcal	1.639 kj 391 kcal	1.789 kj 427 kcal	1.789 kj 427 kcal	1.789 kj 427 kcal
Grassi	6,33 g	6,77 g	8,93 g	9,53 g	9,95 g	9,95 g	9,95 g
Di cui acidi grassi saturi	1,22 g	1,42 g	1,74 g	1,97 g	2,18 g	2,18 g	2,18 g
Carboidrati	37,02 g	44,60 g	52,26 g	67,44 g	74,49 g	74,49 g	74,49 g
Di cui zuccheri	0,49 g	0,70 g	0,99 g	1,43 g	1,43 g	1,43 g	1,43 g
Fibre	6,04 g	7,34 g	8,68 g	11,32 g	12,24 g	12,24 g	12,24 g
Proteine	7,02 g	8,69 g	10,04 g	13,06 g	14,43 g	14,43 g	14,43 g
Sale	0,31 g	0,45 g	0,47 g	0,64 g	0,65 g	0,65 g	0,65 g

Fonte: INRAN, IEO

Passato di fagioli con riso

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte, Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Mondare, tagliare lavare le verdure e le patate. Metterle a cuocere in acqua salata. Aggiungere i fagioli quando l'acqua bolle. Cuocere, frullare successivamente (se gradito, tenere qualche fagiolo intero a parte), unire il riso e portarlo a cottura.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Fagiolo Borlotti secco	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	6 g	6 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	89.2 g	106.3 g	107.3 g	137.4 g	143.4 g	143.4 g	143.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	865 kj 207 kcal	969 kj 231 kcal	970 kj 232 kcal	1.290 kj 308 kcal	1.367 kj 327 kcal	1.367 kj 327 kcal	1.367 kj 327 kcal
Grassi	6,12 g	6,56 g	6,56 g	9,04 g	9,42 g	9,42 g	9,42 g
Di cui acidi grassi saturi	1,14 g	1,33 g	1,33 g	1,81 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	34,10 g	37,82 g	37,87 g	49,68 g	52,06 g	52,06 g	52,06 g
Di cui zuccheri	2,12 g	2,76 g	2,81 g	3,52 g	3,70 g	3,70 g	3,70 g
Fibre	2,99 g	4,10 g	4,11 g	5,33 g	6,20 g	6,20 g	6,20 g
Proteine	5,35 g	6,86 g	6,87 g	9,06 g	10,40 g	10,40 g	10,40 g
Sale	0,29 g	0,42 g	0,42 g	0,55 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta alla salsa besciamella e piselli

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati. A fine cottura aggiungere la salsa besciamella e mescolare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, il prezzemolo tritato e il grana.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello Fine surgelato	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	6 g	7 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Prezzemolo fresco	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	102.2 g	120.3 g	149.3 g	189.4 g	202.4 g	217.4 g	217.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.067 kj 255 kcal	1.243 kj 297 kcal	1.511 kj 361 kcal	1.871 kj 447 kcal	2.037 kj 487 kcal	2.063 kj 493 kcal	2.063 kj 493 kcal
Grassi	7,07 g	7,52 g	10,04 g	11,00 g	11,43 g	11,46 g	11,46 g
Di cui acidi grassi saturi	1,61 g	1,81 g	2,33 g	2,76 g	2,96 g	2,96 g	2,96 g
Carboidrati	42,76 g	51,05 g	60,32 g	77,61 g	85,52 g	86,45 g	86,45 g
Di cui zuccheri	2,87 g	3,35 g	4,07 g	5,33 g	5,75 g	6,03 g	6,03 g
Fibre	2,67 g	3,32 g	4,00 g	4,97 g	5,34 g	6,02 g	6,02 g
Proteine	7,62 g	9,36 g	11,00 g	14,08 g	15,57 g	16,16 g	16,16 g
Sale	0,40 g	0,53 g	0,60 g	0,79 g	0,81 g	0,85 g	0,85 g

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

Pasta con lenticchie

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere in ammollo le lenticchie. In una pentola far brasare la cipolla e la carota tritata finemente. Aggiungere le lenticchie e i pomodori pelati e stufare. Regolare di sale. Cuocere la pasta in acqua abbondante e salata, scolarla e condire con il sugo di lenticchie. Mescolare il tutto con aggiunta di grana padano.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire la pasta con riso o utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Lenticchia secca	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Pomodoro Pelati	5 g	6 g	7 g	7 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Carota fresca	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	77.2 g	93.3 g	109.3 g	135.4 g	149.4 g	152.4 g	152.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.092 kj 261 kcal	1.302 kj 311 kcal	1.545 kj 369 kcal	1.903 kj 454 kcal	2.069 kj 494 kcal	2.089 kj 499 kcal	2.089 kj 499 kcal
Grassi	6,39 g	6,58 g	9,01 g	9,34 g	9,77 g	10,06 g	10,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,20 g	1,23 g	1,71 g	1,76 g	1,96 g	2,14 g	2,14 g
Carboidrati	45,13 g	55,63 g	63,70 g	82,13 g	90,13 g	90,29 g	90,29 g
Di cui zuccheri	2,75 g	3,29 g	3,88 g	4,86 g	5,37 g	5,53 g	5,53 g
Fibre	2,87 g	3,84 g	4,16 g	5,40 g	5,69 g	5,76 g	5,76 g
Proteine	8,49 g	10,73 g	12,18 g	15,51 g	16,96 g	17,32 g	17,32 g
Sale	0,25 g	0,35 g	0,37 g	0,47 g	0,49 g	0,51 g	0,51 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta con piselli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello fresco	25 g	30 g	35 g	40 g	45 g	45 g	45 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	99,2 g	118,3 g	144,3 g	181,4 g	197,4 g	197,4 g	197,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.026 kj 245 kcal	1.205 kj 288 kcal	1.445 kj 345 kcal	1.777 kj 424 kcal	1.952 kj 466 kcal	1.952 kj 466 kcal	1.952 kj 466 kcal
Grassi	6,42 g	6,87 g	9,05 g	9,65 g	10,10 g	10,10 g	10,10 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,38 g	1,69 g	1,91 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	41,75 g	50,19 g	58,75 g	75,37 g	83,60 g	83,60 g	83,60 g
Di cui zuccheri	3,67 g	4,50 g	5,44 g	6,96 g	7,58 g	7,58 g	7,58 g
Fibre	3,13 g	3,79 g	4,49 g	5,52 g	6,11 g	6,11 g	6,11 g
Proteine	7,58 g	9,30 g	10,72 g	13,58 g	15,27 g	15,27 g	15,27 g
Sale	0,28 g	0,40 g	0,42 g	0,57 g	0,59 g	0,59 g	0,59 g

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

Pasta con pomodoro e piselli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Pisello Fine surgelato	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	35 g	35 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	119.2 g	143.3 g	172.3 g	211.4 g	227.4 g	232.4 g	232.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.028 kj 245 kcal	1.210 kj 289 kcal	1.451 kj 347 kcal	1.783 kj 426 kcal	1.951 kj 466 kcal	1.961 kj 468 kcal	1.961 kj 468 kcal
Grassi	6,46 g	6,93 g	9,11 g	9,72 g	10,16 g	10,18 g	10,18 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,38 g	1,69 g	1,91 g	2,11 g	2,11 g	2,11 g
Carboidrati	41,98 g	50,57 g	59,12 g	75,66 g	83,72 g	84,04 g	84,04 g
Di cui zuccheri	3,57 g	4,35 g	5,09 g	6,33 g	6,90 g	6,90 g	6,90 g
Fibre	2,77 g	3,47 g	4,16 g	5,14 g	5,46 g	5,77 g	5,77 g
Proteine	7,37 g	9,15 g	10,60 g	13,48 g	14,96 g	15,23 g	15,23 g
Sale	0,33 g	0,47 g	0,51 g	0,66 g	0,68 g	0,70 g	0,70 g

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

Pasta e ceci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Ceci secchi	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	35 g	35 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Aglio fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Alloro secco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	68.4 g	84.5 g	101.5 g	127.6 g	143.6 g	148.6 g	148.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.096 kj 262 kcal	1.326 kj 317 kcal	1.615 kj 386 kcal	1.994 kj 476 kcal	2.224 kj 531 kcal	2.290 kj 547 kcal	2.290 kj 547 kcal
Grassi	6,90 g	7,64 g	10,09 g	10,97 g	11,70 g	12,02 g	12,02 g
Di cui acidi grassi saturi	1,27 g	1,51 g	1,86 g	2,12 g	2,36 g	2,40 g	2,40 g
Carboidrati	44,39 g	54,64 g	64,90 g	83,06 g	93,32 g	95,66 g	95,66 g
Di cui zuccheri	2,62 g	3,22 g	3,83 g	4,85 g	5,46 g	5,64 g	5,64 g
Fibre	2,78 g	3,73 g	4,68 g	5,90 g	6,85 g	7,53 g	7,53 g
Proteine	8,22 g	10,68 g	12,82 g	16,37 g	18,84 g	19,88 g	19,88 g
Sale	0,24 g	0,36 g	0,36 g	0,48 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta e fagioli alla veneta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Mondare, tagliare, lavare le verdure e le patate. Metterle a cuocere in acqua salata aggiungendo i fagioli quando l'acqua bolle. Cuocere, frullare successivamente (se gradito tenere qualche fagiolo intero da parte), unire la pastina e portarla a cottura. Condire con olio extravergine d'oliva e formaggio grana.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire la pasta con riso o utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Fagiolo Borlotti secco	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	89.2 g	106.3 g	107.3 g	136.4 g	143.4 g	148.4 g	148.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	891 kj 213 kcal	996 kj 238 kcal	997 kj 238 kcal	1.324 kj 316 kcal	1.402 kj 335 kcal	1.463 kj 349 kcal	1.463 kj 349 kcal
Grassi	6,42 g	6,86 g	6,86 g	9,44 g	9,82 g	9,92 g	9,92 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,36 g	1,36 g	1,86 g	2,03 g	2,03 g	2,03 g
Carboidrati	33,71 g	37,43 g	37,48 g	49,11 g	51,54 g	53,91 g	53,91 g
Di cui zuccheri	3,32 g	3,96 g	4,01 g	5,07 g	5,30 g	5,47 g	5,47 g
Fibre	3,50 g	4,61 g	4,62 g	6,00 g	6,88 g	7,74 g	7,74 g
Proteine	6,61 g	8,12 g	8,13 g	10,73 g	12,08 g	13,09 g	13,09 g
Sale	0,29 g	0,42 g	0,42 g	0,55 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta limone e piselli

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lessare i piselli in poca acqua salata, condirli con olio EVO a crudo e prezzemolo tritato. Lavare il limone, grattugiare finemente la scorza e spremere il succo. Cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolare al dente e unirla ai piselli aggiungere il succo di limone e la scorza, mescolando bene. Servire a piacere con grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta e pane grattugiato senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Limone	20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Pisello Fine surgelato	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Prezzemolo fresco	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	112,2 g	140,3 g	164,3 g	207,4 g	232,4 g	242,4 g	242,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.065 kj 254 kcal	1.256 kj 300 kcal	1.503 kj 359 kcal	1.843 kj 440 kcal	2.037 kj 487 kcal	2.058 kj 491 kcal	2.058 kj 491 kcal
Grassi	6,36 g	6,80 g	8,97 g	9,56 g	10,00 g	10,03 g	10,03 g
Di cui acidi grassi saturi	1,19 g	1,39 g	1,70 g	1,92 g	2,12 g	2,12 g	2,12 g
Carboidrati	44,25 g	53,35 g	62,26 g	79,30 g	88,72 g	89,36 g	89,36 g
Di cui zuccheri	2,74 g	3,41 g	3,89 g	5,01 g	5,70 g	5,70 g	5,70 g
Fibre	3,14 g	4,01 g	4,69 g	5,84 g	6,48 g	7,11 g	7,11 g
Proteine	7,65 g	9,51 g	11,00 g	13,96 g	15,68 g	16,22 g	16,22 g
Sale	0,40 g	0,55 g	0,60 g	0,76 g	0,81 g	0,85 g	0,85 g

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

Riso con lenticchie

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Lenticchia secca	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sedano Verde fresco	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Alloro secco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	76.3 g	95.4 g	112.4 g	144.5 g	155.5 g	170.5 g	170.5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.051 kj 251 kcal	1.271 kj 304 kcal	1.492 kj 356 kcal	1.856 kj 443 kcal	2.011 kj 480 kcal	2.140 kj 511 kcal	2.140 kj 511 kcal
Grassi	5,88 g	6,25 g	8,30 g	8,72 g	9,04 g	9,15 g	9,15 g
Di cui acidi grassi saturi	1,14 g	1,33 g	1,63 g	1,84 g	2,02 g	2,03 g	2,03 g
Carboidrati	45,90 g	56,70 g	65,05 g	84,13 g	92,17 g	97,66 g	97,66 g
Di cui zuccheri	0,87 g	1,19 g	1,51 g	2,08 g	2,10 g	2,66 g	2,66 g
Fibre	2,11 g	2,98 g	3,19 g	4,25 g	4,35 g	5,88 g	5,88 g
Proteine	6,41 g	8,58 g	9,31 g	12,18 g	13,18 g	15,51 g	15,51 g
Sale	0,26 g	0,38 g	0,39 g	0,53 g	0,54 g	0,56 g	0,56 g

Fonte: INRAN, IEO

Riso con piselli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello fresco	20 g	25 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	84.2 g	103.3 g	124.3 g	161.4 g	172.4 g	187.4 g	187.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	969 kj 231 kcal	1.139 kj 272 kcal	1.370 kj 327 kcal	1.695 kj 405 kcal	1.850 kj 442 kcal	1.879 kj 449 kcal	1.879 kj 449 kcal
Grassi	5,89 g	6,24 g	8,32 g	8,75 g	9,07 g	9,14 g	9,14 g
Di cui acidi grassi saturi	1,12 g	1,31 g	1,61 g	1,80 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	41,99 g	50,57 g	59,22 g	76,39 g	84,43 g	85,46 g	85,46 g
Di cui zuccheri	1,39 g	1,82 g	2,33 g	3,21 g	3,23 g	4,01 g	4,01 g
Fibre	1,94 g	2,42 g	2,94 g	3,94 g	4,04 g	4,82 g	4,82 g
Proteine	5,19 g	6,49 g	7,48 g	9,77 g	10,77 g	11,37 g	11,37 g
Sale	0,25 g	0,37 g	0,38 g	0,51 g	0,53 g	0,54 g	0,54 g

Fonte: INRAN, IEO

Risotto fave e basilico

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: sostituire con altra pietanza permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Fava fresca	30 g	40 g	45 g	60 g	65 g	75 g	75 g
Cipolla Bianca	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	106.2 g	129.3 g	151.3 g	197.4 g	213.4 g	228.4 g	228.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	980 kj 234 kcal	1.154 kj 276 kcal	1.378 kj 329 kcal	1.704 kj 407 kcal	1.868 kj 446 kcal	1.891 kj 452 kcal	1.891 kj 452 kcal
Grassi	5,89 g	6,26 g	8,31 g	8,74 g	9,08 g	9,13 g	9,13 g
Di cui acidi grassi saturi	1,12 g	1,31 g	1,61 g	1,80 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	42,13 g	50,74 g	59,04 g	76,12 g	84,39 g	85,12 g	85,12 g
Di cui zuccheri	1,34 g	1,70 g	1,87 g	2,56 g	2,69 g	3,20 g	3,20 g
Fibre	2,11 g	2,73 g	3,09 g	4,11 g	4,46 g	5,01 g	5,01 g
Proteine	5,70 g	7,24 g	8,17 g	10,68 g	11,94 g	12,51 g	12,51 g
Sale	0,28 g	0,40 g	0,42 g	0,56 g	0,58 g	0,59 g	0,59 g

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

Zuppa d'orzo con lenticchie

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Orzo, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno per 2 ore l'orzo con le lenticchie. Mettere a cuocere in acqua a fuoco basso per circa un'ora le lenticchie, l'orzo e le verdure tagliate a tocchetti. Servire con olio extra vergine d'oliva, prezzemolo fresco tritato e grana grattugiato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire l'orzo con riso o con pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

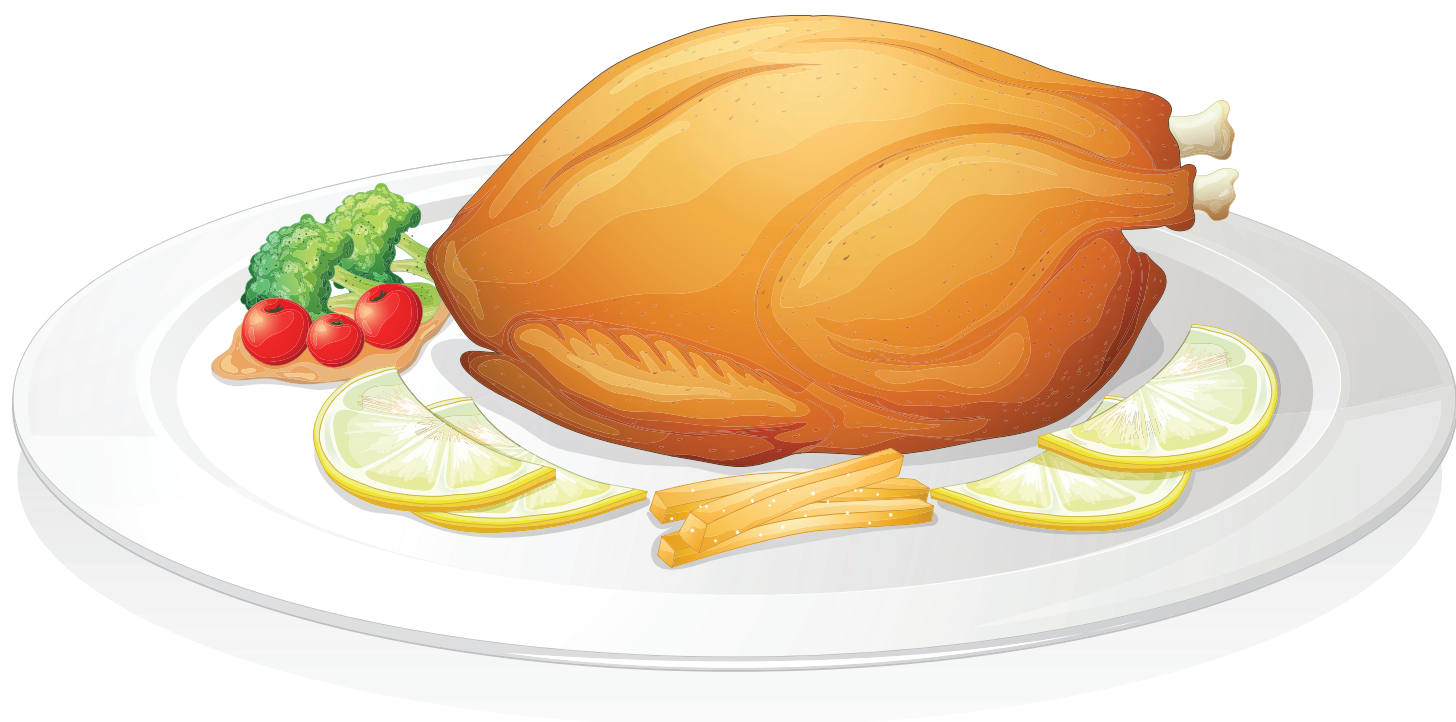
Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Carota fresca	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
Lenticchia secca	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g
Orzo Perlato	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	3 g	3 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	91,2 g	96,3 g	104,3 g	139,4 g	139,4 g	159,4 g	159,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	873 kj 209 kcal	934 kj 223 kcal	1.013 kj 242 kcal	1.322 kj 316 kcal	1.322 kj 316 kcal	1.458 kj 348 kcal	1.458 kj 348 kcal
Grassi	6,48 g	6,53 g	6,86 g	9,36 g	9,36 g	9,48 g	9,48 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,37 g	1,55 g	2,05 g	2,05 g	2,06 g	2,06 g
Carboidrati	31,45 g	34,01 g	36,61 g	47,31 g	47,31 g	53,18 g	53,18 g
Di cui zuccheri	2,90 g	2,99 g	3,13 g	4,30 g	4,30 g	5,24 g	5,24 g
Fibre	5,86 g	6,55 g	7,27 g	9,27 g	9,27 g	10,96 g	10,96 g
Proteine	7,96 g	9,10 g	10,61 g	13,32 g	13,32 g	15,70 g	15,70 g
Sale	0,34 g	0,44 g	0,46 g	0,61 g	0,61 g	0,64 g	0,64 g

Fonte: INRAN, IEO

3. Secondi piatti



3.1. Secondi piatti di carne bianca

Sommario

1.	<i>Bocconcini di pollo</i>	131
2.	<i>Coniglio alle olive</i>	132
3.	<i>Coniglio in umido</i>	133
4.	<i>Cotoletta di pollo</i>	134
5.	<i>Insalata di pollo</i>	135
6.	<i>Petto di pollo alla salvia</i>	136
7.	<i>Pollo disossato ai carciofi</i>	137
8.	<i>Pollo in crosta di ceci e mandorle</i>	138
9.	<i>Polpettone di tacchino</i>	139
10.	<i>Rollè di tacchino</i>	140
11.	<i>Rotolo di coniglio disossato arrosto</i>	141
12.	<i>Scaloppine di tacchino al limone</i>	142
13.	<i>Spezzatino di tacchino con verdure</i>	143
14.	<i>Straccetti di pollo dorati al mais</i>	144

Bocconcini di pollo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di pollo; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pollo Petto intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	20 g	20 g	30 g	30 g
Carota fresca	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	12 g	12 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	62,2 g	74,3 g	75,3 g	97,4 g	120,4 g	156,4 g	156,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	367 kj 88 kcal	411 kj 98 kcal	413 kj 99 kcal	459 kj 110 kcal	547 kj 131 kcal	712 kj 170 kcal	712 kj 170 kcal
Grassi	5,33 g	5,41 g	5,41 g	5,50 g	5,66 g	7,83 g	7,83 g
Di cui acidi grassi saturi	0,82 g	0,85 g	0,85 g	0,87 g	0,92 g	1,26 g	1,26 g
Carboidrati	0,57 g	0,70 g	0,78 g	0,99 g	1,20 g	1,54 g	1,54 g
Di cui zuccheri	0,57 g	0,70 g	0,78 g	0,99 g	1,20 g	1,54 g	1,54 g
Fibre	0,20 g	0,24 g	0,28 g	0,34 g	0,42 g	0,53 g	0,53 g
Proteine	9,41 g	11,76 g	11,77 g	14,14 g	18,83 g	23,55 g	23,55 g
Sale	0,27 g	0,38 g	0,38 g	0,52 g	0,54 g	0,59 g	0,59 g

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

Coniglio alle olive

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Solfiti, Sedano

Modalità di preparazione

Disporre in una teglia da forno unta il coniglio già tagliato a pezzi con l'aglio, la salvia, l'alloro, l'origano e le olive tagliate a rondelle e infornare. A metà cottura girare le parti e bagnare con il vino facendolo sfumare bene ed eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere con un po' di farina di fecola. Aggiungere al coniglio la salsa, un cucchiaino d'olio e il prezzemolo tritato.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC o eliminare la fecola come ingrediente.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Coniglio intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Vino Bianco (solfiti)	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Olive denocciolate (solfiti)	1 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
Patata Fecola	1 g	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g
Origano essiccato	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Alloro secco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Salvia fresca	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Aglio fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	67.2 g	78.3 g	85.3 g	100.4 g	122.4 g	143.4 g	143.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	468 kj 112 kcal	529 kj 126 kcal	556 kj 133 kcal	620 kj 148 kcal	745 kj 178 kcal	855 kj 204 kcal	855 kj 204 kcal
Grassi	7,23 g	7,93 g	8,20 g	8,63 g	9,76 g	10,89 g	10,89 g
Di cui acidi grassi saturi	1,52 g	1,72 g	1,76 g	1,93 g	2,31 g	2,69 g	2,69 g
Carboidrati	2,26 g	2,31 g	3,32 g	3,32 g	4,28 g	4,33 g	4,33 g
Di cui zuccheri	1,35 g	1,40 g	1,49 g	1,49 g	1,54 g	1,59 g	1,59 g
Fibre	0,97 g	1,00 g	1,03 g	1,03 g	1,06 g	1,08 g	1,08 g
Proteine	8,28 g	10,28 g	10,32 g	12,31 g	16,32 g	20,31 g	20,31 g
Sale	0,33 g	0,48 g	0,52 g	0,64 g	0,71 g	0,77 g	0,77 g

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

Coniglio in umido

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Solfiti, Sedano

Modalità di preparazione

Disporre in una teglia da forno unta il coniglio già tagliato a pezzi con i pomodori pelati, la cipolla tritata, l'aglio, la salvia, il rosmarino e infornare. A metà cottura girare le parti e bagnare con il vino facendolo sfumare bene ed eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura e passare al setaccio il sugo di cottura. Aggiungere al coniglio la salsa e poco olio.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Coniglio intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	3 g	5 g	5 g	8 g	10 g	15 g	15 g
Vino Bianco (solfiti)	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Aglio fresco	0 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Salvia fresca	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	80.2 g	94.3 g	104.3 g	123.4 g	150.4 g	187.4 g	187.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	429 kj 103 kcal	484 kj 116 kcal	490 kj 117 kcal	559 kj 133 kcal	664 kj 159 kcal	777 kj 186 kcal	777 kj 186 kcal
Grassi	6,89 g	7,33 g	7,36 g	7,79 g	8,68 g	9,58 g	9,58 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	1,61 g	1,61 g	1,78 g	2,12 g	2,46 g	2,46 g
Carboidrati	0,99 g	1,27 g	1,46 g	1,71 g	1,98 g	2,62 g	2,62 g
Di cui zuccheri	0,99 g	1,27 g	1,46 g	1,71 g	1,98 g	2,62 g	2,62 g
Fibre	0,42 g	0,50 g	0,56 g	0,62 g	0,68 g	0,86 g	0,86 g
Proteine	8,24 g	10,27 g	10,33 g	12,36 g	16,42 g	20,54 g	20,54 g
Sale	0,30 g	0,41 g	0,43 g	0,55 g	0,58 g	0,63 g	0,63 g

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

Cotoletta di pollo

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Tagliare i petti di pollo a fettine (o a dadini per infanzia e nido) e batterli. A parte mescolare la farina di mais, il pane grattugiato e il sale aromatizzato e impanarle. Disporle nelle placche, passarle con un filo d'olio e cuocerle in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti fino a quando saranno ben dorate.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta; utilizzare farina di mais inserita nel prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituire con carne di manzo, tacchino o maiale.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pollo Petto intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Mais Farina	2 g	2 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	52.2 g	63.3 g	65.3 g	77.4 g	100.4 g	126.4 g	126.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	446 kj 106 kcal	500 kj 119 kcal	527 kj 126 kcal	596 kj 142 kcal	718 kj 172 kcal	932 kj 222 kcal	932 kj 222 kcal
Grassi	5,40 g	5,48 g	5,51 g	5,63 g	5,82 g	8,05 g	8,05 g
Di cui acidi grassi saturi	0,84 g	0,86 g	0,87 g	0,90 g	0,95 g	1,30 g	1,30 g
Carboidrati	4,83 g	5,47 g	6,92 g	8,37 g	10,46 g	13,36 g	13,36 g
Di cui zuccheri	0,14 g	0,16 g	0,20 g	0,24 g	0,29 g	0,36 g	0,36 g
Fibre	0,26 g	0,30 g	0,37 g	0,44 g	0,55 g	0,68 g	0,68 g
Proteine	9,90 g	12,31 g	12,48 g	14,98 g	19,89 g	24,89 g	24,89 g
Sale	0,27 g	0,37 g	0,39 g	0,49 g	0,54 g	0,59 g	0,59 g

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

Insalata di pollo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Solfiti, Sedano, Senape

Modalità di preparazione

Mondare, sbucciare, lavare e tagliare a cubetti le patate e le carote e cuocerle a vapore. Mondare lavare, tagliare a rondelline il sedano. Cuocere a vapore il petto di pollo, tagliarlo a listarelle e unirlo alle verdure e alle olive nere snocciolate. Condire con l'olio EVO, prezzemolo tritato, sale e, se gradito, un pizzico di pepe e senape (per quest'ultima, controllare in etichetta eventuale presenza di allergeni).

Metodo di cottura

Cottura a vapore

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituire con carne di manzo, tacchino o maiale.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pollo Petto intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Sedano Verde fresco	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Patata fresca	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Olive Nere denocciolate (solfiti)	0 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Salsa di senape	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	2 g
Limone	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Pepe Nero	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	76.3 g	89.4 g	105.4 g	115.5 g	151.5 g	173.5 g	175.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	417 kj 100 kcal	494 kj 118 kcal	535 kj 128 kcal	577 kj 138 kcal	703 kj 168 kcal	862 kj 206 kcal	869 kj 208 kcal
Grassi	5,46 g	6,35 g	6,69 g	6,77 g	7,27 g	9,42 g	9,51 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	0,99 g	1,04 g	1,06 g	1,16 g	1,50 g	1,51 g
Carboidrati	2,82 g	2,97 g	4,42 g	4,42 g	5,87 g	5,87 g	6,02 g
Di cui zuccheri	1,04 g	1,19 g	1,75 g	1,75 g	2,31 g	2,31 g	2,37 g
Fibre	0,65 g	0,73 g	1,07 g	1,07 g	1,40 g	1,40 g	1,50 g
Proteine	9,88 g	12,25 g	12,54 g	14,87 g	19,82 g	24,48 g	24,58 g
Sale	0,29 g	0,49 g	0,56 g	0,66 g	0,74 g	0,76 g	0,82 g

Fonte: INRAN, IEO, USDA

Petto di pollo alla salvia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Salare e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno unta, condire con poco olio EVO e disporre le foglie di salvia e la maggiorana in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa, per 10-15 minuti fino a doratura.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare la farina come ingrediente o utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di pollo; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pollo Petto intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Salvia fresca	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Maggiorana disidratata	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	47,2 g	58,3 g	58,3 g	69,4 g	89,4 g	113,4 g	113,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	380 kj 91 kcal	436 kj 104 kcal	436 kj 104 kcal	493 kj 118 kcal	576 kj 138 kcal	765 kj 183 kcal	765 kj 183 kcal
Grassi	5,38 g	5,47 g	5,47 g	5,55 g	5,71 g	7,89 g	7,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,84 g	0,87 g	0,87 g	0,90 g	0,95 g	1,29 g	1,29 g
Carboidrati	1,07 g	1,85 g	1,85 g	2,63 g	2,63 g	4,19 g	4,19 g
Di cui zuccheri	0,31 g	0,32 g	0,32 g	0,34 g	0,34 g	0,38 g	0,38 g
Fibre	0,19 g	0,21 g	0,21 g	0,24 g	0,24 g	0,29 g	0,29 g
Proteine	9,51 g	11,95 g	11,95 g	14,39 g	19,05 g	23,93 g	23,93 g
Sale	0,23 g	0,34 g	0,34 g	0,44 g	0,46 g	0,48 g	0,48 g

Fonte: IEO, INRAN

Pollo disossato ai carciofi

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Contiene carne di suino

Modalità di preparazione

Disossare il pollo. Mondare i carciofi togliendo le foglie e le punte dure, cuocerli in acqua bollente per circa 8 minuti, scolarli e capovolgerli. Tritare assieme prosciutto e prezzemolo con uno spicchio d'aglio. Riempire con questo trito i carciofi. Quindi disporli uno vicino all'altro lungo la schiena interna del pollo. Cucire e legare bene il pollo, metterlo in un tegame da forno con qualche foglia di salvia, rosmarino, poco sale, spruzzarlo di limone e metterlo in forno caldo per 30 minuti. Aggiungere durante la cottura succo di limone. Terminare la cottura (circa un'ora) e servire tagliato a fettine.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di pollo; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pollo Petto intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Carciofo fresco	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	70 g	70 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Prosciutto Crudo	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Limone Succo	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Salvia fresca	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Aglio fresco	0 g	0 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	82.5 g	103.6 g	113.7 g	134.8 g	155.8 g	189.8 g	189.8 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	409 kj 98 kcal	470 kj 112 kcal	479 kj 114 kcal	539 kj 129 kcal	632 kj 151 kcal	819 kj 196 kcal	819 kj 196 kcal
Grassi	5,66 g	5,89 g	5,91 g	6,14 g	6,43 g	8,86 g	8,86 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g	0,98 g	0,98 g	1,05 g	1,14 g	1,56 g	1,56 g
Carboidrati	1,08 g	1,33 g	1,59 g	1,84 g	1,84 g	2,09 g	2,09 g
Di cui zuccheri	0,72 g	0,91 g	1,11 g	1,30 g	1,30 g	1,49 g	1,49 g
Fibre	1,70 g	2,25 g	2,80 g	3,35 g	3,35 g	3,90 g	3,90 g
Proteine	10,70 g	13,57 g	13,84 g	16,71 g	21,63 g	27,10 g	27,10 g
Sale	0,44 g	0,64 g	0,67 g	0,87 g	0,94 g	1,10 g	1,10 g

Fonte: INRAN, IEO

Pollo in crosta di ceci e mandorle

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Mandorle, Uova**

Modalità di preparazione

Sbattere l'uovo con il sale aromatizzato. Versare la farina di ceci in un piatto, e la farina di mandorle e il rosmarino in un altro. Impanate i petti di pollo da ogni lato nella farina di ceci, quindi immergeteli nel composto di uova. Una volta fatto, impanateli con la miscela di farina di mandorle e rosmarino premendoli leggermente. Trasferite il pollo sulla teglia e conditeli con poco olio. Cuocere in forno a circa 170°C per 20-25 minuti, coperte.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di ceci e farina di mandorle inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla ricetta o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pollo Petto intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	5 g	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g
Mandorla Farina (mandorle)	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g
Ceci Farina	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	59.2 g	71.3 g	75.3 g	90.4 g	113.4 g	137.4 g	137.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	573 kj 137 kcal	651 kj 156 kcal	731 kj 175 kcal	890 kj 213 kcal	1.016 kj 243 kcal	1.147 kj 274 kcal	1.147 kj 274 kcal
Grassi	8,72 g	9,11 g	10,50 g	12,98 g	13,53 g	14,18 g	14,18 g
Di cui acidi grassi saturi	1,38 g	1,43 g	1,64 g	2,02 g	2,13 g	2,27 g	2,27 g
Carboidrati	3,47 g	4,59 g	5,70 g	6,81 g	7,93 g	9,04 g	9,04 g
Di cui zuccheri	1,60 g	2,08 g	2,57 g	3,06 g	3,54 g	4,03 g	4,03 g
Fibre	0,67 g	0,87 g	1,07 g	1,27 g	1,46 g	1,66 g	1,66 g
Proteine	10,91 g	13,56 g	14,00 g	16,77 g	21,87 g	27,10 g	27,10 g
Sale	0,25 g	0,35 g	0,36 g	0,47 g	0,49 g	0,51 g	0,51 g

Fonte: INRAN, IEO, Banche dati alimentari

Polpettone di tacchino

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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 EVO ed infornare a 160°C per circa 60 minuti. Durante la cottura, se necessario, irrorare con brodo vegetale.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Tacchino Fesa intera refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Patata fresca	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g	35 g	35 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	5 g	6 g	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	2 g	3 g	4 g	4 g	5 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	4 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	85 g	98 g	109 g	126 g	153 g	183 g	183 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	525 kj 125 kcal	600 kj 143 kcal	632 kj 151 kcal	699 kj 167 kcal	817 kj 195 kcal	1.016 kj 243 kcal	1.016 kj 243 kcal
Grassi	6,60 g	7,02 g	7,08 g	7,28 g	7,80 g	10,13 g	10,13 g
Di cui acidi grassi saturi	1,49 g	1,71 g	1,72 g	1,78 g	2,04 g	2,43 g	2,43 g
Carboidrati	5,21 g	5,90 g	7,48 g	8,48 g	9,15 g	10,79 g	10,79 g
Di cui zuccheri	0,45 g	0,52 g	0,60 g	0,72 g	0,77 g	0,91 g	0,91 g
Fibre	0,42 g	0,46 g	0,59 g	0,67 g	0,73 g	0,84 g	0,84 g
Proteine	11,36 g	14,21 g	14,40 g	16,98 g	22,20 g	27,25 g	27,25 g
Sale	0,17 g	0,22 g	0,25 g	0,27 g	0,34 g	0,39 g	0,39 g

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

Rollè di tacchino

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Legare la fesa di tacchino e posizionarla su una pentola con olio EVO, un trito di rosmarino e salvia e un pizzico di sale. Farla rosolare per pochi minuti. Aggiungere il latte fino a coprire il tacchino facendo cuocere a fuoco basso e lento. Quando il sugo si sarà ritirato, lasciare riposare, tagliare il rollè e servire a fettine.

Metodo di cottura

Cottura in padella

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte dalla ricetta o sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione di carne di tacchino, in tal caso sostituire con carne di manzo o di maiale o coniglio.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Tacchino Fesa intera refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Rosmarino	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Salvia fresca	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	55,4 g	65,5 g	70,5 g	80,6 g	107,6 g	137,6 g	137,6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	388 kj 93 kcal	433 kj 103 kcal	442 kj 106 kcal	487 kj 116 kcal	661 kj 158 kcal	770 kj 184 kcal	770 kj 184 kcal
Grassi	5,63 g	5,75 g	5,83 g	5,95 g	8,26 g	8,65 g	8,65 g
Di cui acidi grassi saturi	0,97 g	1,01 g	1,05 g	1,09 g	1,50 g	1,66 g	1,66 g
Carboidrati	0,53 g	0,53 g	0,78 g	0,78 g	1,03 g	1,53 g	1,53 g
Di cui zuccheri	0,53 g	0,53 g	0,78 g	0,78 g	1,03 g	1,53 g	1,53 g
Fibre	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g
Proteine	9,96 g	12,36 g	12,53 g	14,93 g	19,91 g	25,06 g	25,06 g
Sale	0,26 g	0,37 g	0,38 g	0,49 g	0,52 g	0,56 g	0,56 g

Fonte: INRAN, IEO

Rotolo di coniglio disossato arrosto

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Sedano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Coniglio intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Cipolla Bianca	3 g	5 g	5 g	7 g	7 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Limone Succo	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	70.2 g	85.3 g	90.3 g	105.4 g	130.4 g	161.4 g	161.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	406 kj 97 kcal	462 kj 110 kcal	463 kj 111 kcal	518 kj 124 kcal	618 kj 148 kcal	802 kj 192 kcal	802 kj 192 kcal
Grassi	6,75 g	7,19 g	7,19 g	7,63 g	8,49 g	11,36 g	11,36 g
Di cui acidi grassi saturi	1,41 g	1,58 g	1,58 g	1,75 g	2,09 g	2,72 g	2,72 g
Carboidrati	1,03 g	1,32 g	1,36 g	1,65 g	1,69 g	2,18 g	2,18 g
Di cui zuccheri	0,85 g	1,13 g	1,17 g	1,46 g	1,50 g	1,91 g	1,91 g
Fibre	0,28 g	0,38 g	0,39 g	0,49 g	0,50 g	0,64 g	0,64 g
Proteine	8,11 g	10,17 g	10,18 g	12,23 g	16,22 g	20,31 g	20,31 g
Sale	0,31 g	0,44 g	0,45 g	0,58 g	0,62 g	0,67 g	0,67 g

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

Scaloppine di tacchino al limone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione di carne di tacchino, in tal caso sostituire con carne di manzo o di maiale o di coniglio.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Tacchino Petto porzionato refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Limone	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	2 g	2 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	62.2 g	72.3 g	78.3 g	89.4 g	114.4 g	139.4 g	139.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	401 kj 96 kcal	446 kj 106 kcal	461 kj 110 kcal	521 kj 124 kcal	611 kj 146 kcal	792 kj 189 kcal	792 kj 189 kcal
Grassi	5,49 g	5,61 g	5,62 g	5,75 g	5,99 g	8,24 g	8,24 g
Di cui acidi grassi saturi	0,88 g	0,92 g	0,92 g	0,96 g	1,03 g	1,40 g	1,40 g
Carboidrati	1,76 g	1,77 g	2,58 g	3,37 g	3,41 g	4,23 g	4,23 g
Di cui zuccheri	0,24 g	0,24 g	0,30 g	0,32 g	0,36 g	0,42 g	0,42 g
Fibre	0,18 g	0,18 g	0,22 g	0,25 g	0,26 g	0,33 g	0,33 g
Proteine	9,87 g	12,27 g	12,39 g	14,90 g	19,70 g	24,63 g	24,63 g
Sale	0,24 g	0,33 g	0,34 g	0,44 g	0,48 g	0,50 g	0,50 g

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

Spezzatino di tacchino con verdure

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione di carne di tacchino, in tal caso sostituire con carne di manzo o di maiale o coniglio.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Tacchino Fesa intera refrigerata	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Sedano Verde fresco	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	63,2 g	77,3 g	92,3 g	106,4 g	121,4 g	149,4 g	149,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	393 kj 94 kcal	457 kj 109 kcal	502 kj 120 kcal	566 kj 135 kcal	611 kj 146 kcal	810 kj 193 kcal	810 kj 193 kcal
Grassi	5,50 g	5,63 g	5,75 g	5,89 g	6,01 g	8,27 g	8,27 g
Di cui acidi grassi saturi	0,88 g	0,92 g	0,96 g	1,00 g	1,03 g	1,40 g	1,40 g
Carboidrati	1,34 g	2,29 g	2,33 g	3,29 g	3,33 g	5,09 g	5,09 g
Di cui zuccheri	0,57 g	0,76 g	0,80 g	0,99 g	1,03 g	1,26 g	1,26 g
Fibre	0,26 g	0,36 g	0,37 g	0,48 g	0,49 g	0,63 g	0,63 g
Proteine	9,81 g	12,37 g	14,78 g	17,33 g	19,74 g	24,83 g	24,83 g
Sale	0,30 g	0,41 g	0,44 g	0,56 g	0,59 g	0,63 g	0,63 g

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

Straccetti di pollo dorati al mais

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di pollo; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pollo Petto intero refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	4 g	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g
Mais Farina	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Rosmarino	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Salvia fresca	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	61,4 g	73,5 g	80,5 g	92,6 g	119,6 g	145,6 g	145,6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	436 kj 104 kcal	505 kj 121 kcal	533 kj 127 kcal	602 kj 144 kcal	714 kj 170 kcal	927 kj 221 kcal	927 kj 221 kcal
Grassi	5,40 g	5,51 g	5,55 g	5,66 g	5,85 g	8,07 g	8,07 g
Di cui acidi grassi saturi	0,84 g	0,87 g	0,87 g	0,90 g	0,95 g	1,30 g	1,30 g
Carboidrati	4,28 g	5,73 g	7,22 g	8,66 g	10,15 g	13,05 g	13,05 g
Di cui zuccheri	0,22 g	0,25 g	0,32 g	0,36 g	0,43 g	0,50 g	0,50 g
Fibre	0,26 g	0,33 g	0,42 g	0,49 g	0,57 g	0,71 g	0,71 g
Proteine	9,84 g	12,34 g	12,51 g	15,01 g	19,85 g	24,84 g	24,84 g
Sale	0,32 g	0,45 g	0,48 g	0,60 g	0,65 g	0,69 g	0,69 g

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

3.2. Secondi piatti di carne rossa

Sommario

1.	<i>Arista di maiale agli agrumi</i>	146
2.	<i>Arrosto di maiale in salsa di mele</i>	147
3.	<i>Bocconcini di maiale al limone</i>	148
4.	<i>Bocconcini di manzo agli aromi</i>	149
5.	<i>Bollito di manzo con salsa di pane</i>	150
6.	<i>Brasato di vitellone</i>	151
7.	<i>Hamburger di vitellone</i>	152
8.	<i>Lonza di maiale al latte</i>	153
9.	<i>Polpettine di manzo in umido</i>	154

Arista di maiale agli agrumi

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Contiene carne di suino, **Sedano**

Modalità di preparazione

Sgrassare e tagliare le scaloppine, batterle e dopo averle spolverate di farina, sistemarle in una placca leggermente unta, salarle e irrorarle con brodo vegetale. Cuocere in forno a 150°C per 15 minuti.

A parte spremere le arance e i limoni, versare il succo in una padella, mettere sul fuoco e far concentrare. Aggiungere il succo alla carne per insaporirla e far cuocere per altri 5/10 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in padella, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare la farina come ingrediente o utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Maiale Lonza refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Arancia succo	8 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Limone Succo	3 g	5 g	5 g	5 g	10 g	15 g	15 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	3 g	4 g	4 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	69,2 g	84,3 g	84,3 g	99,4 g	130,4 g	164,4 g	164,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	493 kj 118 kcal	574 kj 137 kcal	574 kj 137 kcal	636 kj 152 kcal	786 kj 188 kcal	1.019 kj 243 kcal	1.019 kj 243 kcal
Grassi	7,83 g	8,54 g	8,54 g	9,24 g	10,67 g	14,09 g	14,09 g
Di cui acidi grassi saturi	1,62 g	1,85 g	1,85 g	2,07 g	2,52 g	3,26 g	3,26 g
Carboidrati	3,27 g	4,34 g	4,34 g	4,38 g	5,87 g	7,78 g	7,78 g
Di cui zuccheri	0,87 g	1,10 g	1,10 g	1,14 g	1,69 g	1,88 g	1,88 g
Fibre	0,12 g	0,16 g	0,16 g	0,17 g	0,22 g	0,30 g	0,30 g
Proteine	8,68 g	10,88 g	10,88 g	12,96 g	17,25 g	21,64 g	21,64 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,36 g	0,47 g	0,51 g	0,57 g	0,57 g

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

Arrosto di maiale in salsa di mele

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Contiene carne di suino, **Sedano**

Modalità di preparazione

Disporre su una placca da forno unta con poco olio extravergine di oliva la lonza di maiale, con la cipolla tritata e metà del quantitativo di mele sbucciate e tagliate a pezzetti. Unire il sale aromatizzato ed infornare a 180°C per 20 minuti; quindi girare la carne e far rosolare per altri 20 minuti; bagnare con brodo vegetale e portare a fine cottura. Estrarre l'arrosto dal forno e riporlo in una pentola. Nel frattempo, unire le mele restanti al sugo dell'arrosto ed ultimare la cottura; frullare il tutto, verificare la salatura e la consistenza e versare la salsa sull'arrosto tagliato a fette per le primarie e secondarie o a bocconcini per l'infanzia e il nido.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Maiale Lonza refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Mela	15 g	20 g	20 g	30 g	40 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	4 g	6 g	6 g	8 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	74.2 g	91.3 g	91.3 g	113.4 g	150.4 g	192.4 g	192.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	467 kj 111 kcal	539 kj 129 kcal	539 kj 129 kcal	621 kj 148 kcal	765 kj 183 kcal	987 kj 236 kcal	987 kj 236 kcal
Grassi	7,80 g	8,51 g	8,51 g	9,21 g	10,61 g	14,02 g	14,02 g
Di cui acidi grassi saturi	1,62 g	1,84 g	1,84 g	2,06 g	2,51 g	3,24 g	3,24 g
Carboidrati	1,81 g	2,43 g	2,43 g	3,55 g	4,70 g	6,03 g	6,03 g
Di cui zuccheri	1,81 g	2,43 g	2,43 g	3,55 g	4,70 g	6,03 g	6,03 g
Fibre	0,46 g	0,62 g	0,62 g	0,90 g	1,19 g	1,52 g	1,52 g
Proteine	8,37 g	10,47 g	10,47 g	12,58 g	16,77 g	20,98 g	20,98 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,36 g	0,46 g	0,51 g	0,56 g	0,56 g

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

Bocconcini di maiale al limone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Contiene carne di suino, **Sedano**

Modalità di preparazione

Tagliare la lonza di maiale 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Maiale Lonza refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Limone Succo	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	15 g	15 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	2 g	2 g	3 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	62.2 g	73.3 g	75.3 g	88.4 g	115.4 g	149.4 g	149.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	470 kj 112 kcal	532 kj 127 kcal	548 kj 131 kcal	639 kj 153 kcal	765 kj 183 kcal	998 kj 238 kcal	998 kj 238 kcal
Grassi	7,83 g	8,53 g	8,54 g	9,26 g	10,67 g	14,09 g	14,09 g
Di cui acidi grassi saturi	1,62 g	1,84 g	1,85 g	2,07 g	2,52 g	3,26 g	3,26 g
Carboidrati	1,95 g	2,02 g	2,86 g	4,48 g	4,64 g	6,55 g	6,55 g
Di cui zuccheri	0,24 g	0,27 g	0,31 g	0,37 g	0,46 g	0,65 g	0,65 g
Fibre	0,10 g	0,11 g	0,14 g	0,20 g	0,22 g	0,30 g	0,30 g
Proteine	8,54 g	10,61 g	10,73 g	13,02 g	17,18 g	21,56 g	21,56 g
Sale	0,26 g	0,36 g	0,36 g	0,46 g	0,51 g	0,56 g	0,56 g

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

Bocconcini di manzo agli aromi

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Mondare le verdure, sbucciarle, lavarle, tritarle e farle appassire con brodo vegetale. Aggiungere la carne tagliata a dadini e farla ben rosolare. Cuocere e aggiustare con sale aromatizzato, mantenendolo morbido con brodo vegetale. A fine cottura aggiungere l'olio extravergine di oliva a crudo.

Metodo di cottura

Cottura in padella

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di manzo; in tal caso sostituire con carne di pollo, tacchino o maiale).

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Manzo Noce refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Carota fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Aglione fresco	0 g	0 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	69,2 g	84,3 g	84,8 g	99,9 g	125,9 g	158,9 g	158,9 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	385 kj 92 kcal	436 kj 104 kcal	436 kj 104 kcal	487 kj 116 kcal	578 kj 138 kcal	749 kj 179 kcal	749 kj 179 kcal
Grassi	5,94 g	6,18 g	6,18 g	6,42 g	6,88 g	9,35 g	9,35 g
Di cui acidi grassi saturi	1,03 g	1,11 g	1,11 g	1,19 g	1,34 g	1,79 g	1,79 g
Carboidrati	0,93 g	1,23 g	1,27 g	1,56 g	1,63 g	1,98 g	1,98 g
Di cui zuccheri	0,93 g	1,22 g	1,26 g	1,56 g	1,62 g	1,96 g	1,96 g
Fibre	0,31 g	0,41 g	0,43 g	0,53 g	0,56 g	0,69 g	0,69 g
Proteine	8,71 g	10,91 g	10,91 g	13,11 g	17,40 g	21,75 g	21,75 g
Sale	0,25 g	0,35 g	0,35 g	0,44 g	0,48 g	0,53 g	0,53 g

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

Bollito di manzo con salsa di pane

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Per il lessato: sgrassare la carne, tagliarla a pezzi. Pulire le verdure, farle cuocere in abbondante acqua salata. Quando l'acqua bolle aggiungere la carne e cuocere per circa due ore.

Per la salsa di pane: versare a pioggia il pane grattugiato nel brodo bollente e mescolare con la frusta. A fine cottura aggiungere il grana e l'olio EVO.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana. Se nel certificato medico è prevista l'esclusione della carne di manzo, sostituire con carne di pollo, tacchino o maiale.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Manzo Copertina di spalla refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	15 g	20 g	25 g	30 g	40 g	45 g	45 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Carota fresca	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	79,2 g	98,3 g	104,3 g	123,4 g	162,4 g	200,4 g	200,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	647 kj 155 kcal	782 kj 187 kcal	858 kj 205 kcal	993 kj 237 kcal	1.244 kj 297 kcal	1.498 kj 358 kcal	1.498 kj 358 kcal
Grassi	8,20 g	9,08 g	9,39 g	10,27 g	11,74 g	14,92 g	14,92 g
Di cui acidi grassi saturi	1,99 g	2,35 g	2,53 g	2,89 g	3,44 g	4,09 g	4,09 g
Carboidrati	9,99 g	13,35 g	16,55 g	19,91 g	26,50 g	30,05 g	30,05 g
Di cui zuccheri	0,69 g	0,94 g	1,04 g	1,30 g	1,69 g	2,14 g	2,14 g
Fibre	0,71 g	0,96 g	1,15 g	1,40 g	1,85 g	2,17 g	2,17 g
Proteine	10,43 g	13,24 g	13,97 g	16,78 g	22,03 g	26,59 g	26,59 g
Sale	0,58 g	0,80 g	0,90 g	1,11 g	1,34 g	1,47 g	1,47 g

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

Brasato di vitellone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura brasata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o eliminare la farina dagli ingredienti.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di manzo; in tal caso sostituire con carne di pollo, tacchino o maiale).

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Vitellone Fesa refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	10 g	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	3 g	5 g	5 g	6 g	10 g	15 g	15 g
Carota fresca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Aglio fresco	0 g	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	83,2 g	100,3 g	105,4 g	136,5 g	165,5 g	212,5 g	212,5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	432 kj 103 kcal	509 kj 122 kcal	514 kj 123 kcal	590 kj 141 kcal	739 kj 176 kcal	991 kj 237 kcal	991 kj 237 kcal
Grassi	5,81 g	6,03 g	6,06 g	6,27 g	6,68 g	9,12 g	9,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,97 g	1,03 g	1,03 g	1,10 g	1,22 g	1,64 g	1,64 g
Carboidrati	3,50 g	5,21 g	5,37 g	6,97 g	10,24 g	15,00 g	15,00 g
Di cui zuccheri	1,20 g	1,39 g	1,55 g	2,38 g	2,59 g	3,53 g	3,53 g
Fibre	0,48 g	0,57 g	0,62 g	0,95 g	1,09 g	1,48 g	1,48 g
Proteine	9,41 g	11,87 g	11,93 g	14,44 g	19,30 g	24,39 g	24,39 g
Sale	0,30 g	0,41 g	0,41 g	0,56 g	0,59 g	0,64 g	0,64 g

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

Hamburger di vitellone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Vitellone Macinato refrigerato	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Limone Succo	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Rosmarino	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Salvia fresca	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	50,4 g	60,5 g	60,5 g	70,6 g	90,6 g	114,6 g	114,6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	383 kj 91 kcal	430 kj 103 kcal	430 kj 103 kcal	476 kj 114 kcal	570 kj 136 kcal	742 kj 177 kcal	742 kj 177 kcal
Grassi	6,30 g	6,62 g	6,62 g	6,94 g	7,58 g	10,22 g	10,22 g
Di cui acidi grassi saturi	1,16 g	1,26 g	1,26 g	1,37 g	1,58 g	2,09 g	2,09 g
Carboidrati	0,33 g	0,33 g	0,33 g	0,33 g	0,33 g	0,46 g	0,46 g
Di cui zuccheri	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g
Fibre	0,04 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g	0,05 g	0,05 g
Proteine	8,39 g	10,48 g	10,48 g	12,57 g	16,75 g	20,93 g	20,93 g
Sale	0,26 g	0,37 g	0,37 g	0,48 g	0,51 g	0,54 g	0,54 g

Fonte: INRAN, IEO

Lonza di maiale al latte

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Contiene carne di suino, **Latte**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Cuocere in forno a 160°C la lonza di maiale con il battuto di verdure, allungando con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il latte e far consumare. A cottura ultimata tagliare l'arrosto a fette, frullare la salsa di cottura, cospargere sulla carne e servire.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte dalla ricetta o sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Maiale Lonza refrigerata	40 g	50 g	60 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	5 g	7 g	7 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	1 g	1 g	1 g	1 g	3 g	4 g	4 g
Sedano Verde fresco	1 g	2 g	2 g	2 g	3 g	4 g	4 g
Carota fresca	1 g	2 g	2 g	2 g	4 g	4 g	4 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	63,2 g	77,3 g	87,3 g	90,4 g	120,4 g	151,4 g	151,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	448 kj 107 kcal	515 kj 123 kcal	577 kj 138 kcal	582 kj 139 kcal	712 kj 170 kcal	916 kj 219 kcal	916 kj 219 kcal
Grassi	7,88 g	8,61 g	9,31 g	9,36 g	10,77 g	14,20 g	14,20 g
Di cui acidi grassi saturi	1,66 g	1,90 g	2,13 g	2,15 g	2,60 g	3,35 g	3,35 g
Carboidrati	0,49 g	0,70 g	0,70 g	0,85 g	1,18 g	1,40 g	1,40 g
Di cui zuccheri	0,49 g	0,69 g	0,69 g	0,85 g	1,18 g	1,39 g	1,39 g
Fibre	0,09 g	0,14 g	0,14 g	0,14 g	0,26 g	0,30 g	0,30 g
Proteine	8,52 g	10,69 g	12,76 g	12,87 g	17,08 g	21,33 g	21,33 g
Sale	0,27 g	0,38 g	0,39 g	0,48 g	0,54 g	0,59 g	0,59 g

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

Polpettine di manzo in umido

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana. Se nel certificato medico è prevista l'esclusione della carne di manzo, sostituire con carne di pollo, tacchino o maiale.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Manzo Noce refrigerata	40 g	50 g	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Patata fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	12 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	63.2 g	76.3 g	76.3 g	89.4 g	117.4 g	147.4 g	147.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	423 kj 101 kcal	491 kj 117 kcal	491 kj 117 kcal	559 kj 134 kcal	673 kj 161 kcal	849 kj 203 kcal	849 kj 203 kcal
Grassi	6,54 g	7,07 g	7,07 g	7,60 g	8,36 g	10,85 g	10,85 g
Di cui acidi grassi saturi	1,39 g	1,65 g	1,65 g	1,91 g	2,24 g	2,69 g	2,69 g
Carboidrati	1,17 g	1,53 g	1,53 g	1,90 g	2,29 g	2,87 g	2,87 g
Di cui zuccheri	0,11 g	0,12 g	0,12 g	0,14 g	0,18 g	0,23 g	0,23 g
Fibre	0,13 g	0,16 g	0,16 g	0,20 g	0,25 g	0,31 g	0,31 g
Proteine	9,32 g	11,83 g	11,83 g	14,33 g	18,97 g	23,30 g	23,30 g
Sale	0,26 g	0,37 g	0,37 g	0,47 g	0,53 g	0,56 g	0,56 g

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

3.3. Secondi piatti di formaggio

Sommario

1.	<i>Asiago</i>	156
2.	<i>Caciotta stagionata</i>	157
3.	<i>Caciottina fresca</i>	158
4.	<i>Caprese</i>	159
5.	<i>Caprese di ricotta e pomodoro</i>	160
6.	<i>Crocchette di ricotta e biette</i>	161
7.	<i>Crocchette di ricotta e verdure</i>	162
8.	<i>Grana Padano</i>	163
9.	<i>Insalata con noci, pere e grana</i>	164
10.	<i>Melanzane alla parmigiana</i>	165
11.	<i>Monte Veronese</i>	166
12.	<i>Mozzarella</i>	167
13.	<i>Parmigiano Reggiano</i>	168
14.	<i>Polpettone vegetariano</i>	169
15.	<i>Ricotta</i>	170
16.	<i>Robiola</i>	171
17.	<i>Scamorza</i>	172
18.	<i>Sformato di ricotta</i>	173
19.	<i>Stracchino</i>	174
20.	<i>Tortino di ricotta e zucchine</i>	175
21.	<i>Tortino di robiola e melanzane</i>	176

Asiago

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.


Esclusione di uova e derivati: verificare in etichetta l'eventuale presenza di lisozima da uovo (E1105). Se presente, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Asiago DOP (Latte vaccino, sale, caglio, fermenti lattici)	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g
Quantità netta a crudo	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	301 kj 72 kcal	451 kj 108 kcal	451 kj 108 kcal	451 kj 108 kcal	601 kj 144 kcal	1.052 kj 251 kcal	1.052 kj 251 kcal
Grassi	5,12 g	7,68 g	7,68 g	7,68 g	10,24 g	17,92 g	17,92 g
Di cui acidi grassi saturi	3,00 g	4,50 g	4,50 g	4,50 g	6,00 g	10,50 g	10,50 g
Carboidrati	0,16 g	0,24 g	0,24 g	0,24 g	0,32 g	0,56 g	0,56 g
Di cui zuccheri	0,16 g	0,24 g	0,24 g	0,24 g	0,32 g	0,56 g	0,56 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	6,28 g	9,42 g	9,42 g	9,42 g	12,56 g	21,98 g	21,98 g
Sale	0,38 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g	0,76 g	1,33 g	1,33 g

Fonte: IEO

Caciotta stagionata

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: verificare in etichetta l'eventuale presenza di lisozima da uovo (E1105). Se presente, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Caciotta (latte)	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g
Quantità netta a crudo	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	308 kj 74 kcal	462 kj 110 kcal	462 kj 110 kcal	462 kj 110 kcal	616 kj 147 kcal	1.079 kj 258 kcal	1.079 kj 258 kcal
Grassi	5,92 g	8,88 g	8,88 g	8,88 g	11,84 g	20,72 g	20,72 g
Di cui acidi grassi saturi	3,47 g	5,21 g	5,21 g	5,21 g	6,94 g	12,15 g	12,15 g
Carboidrati	0,16 g	0,24 g	0,24 g	0,24 g	0,32 g	0,56 g	0,56 g
Di cui zuccheri	0,16 g	0,24 g	0,24 g	0,24 g	0,32 g	0,56 g	0,56 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	4,92 g	7,38 g	7,38 g	7,38 g	9,84 g	17,22 g	17,22 g
Sale	0,26 g	0,39 g	0,39 g	0,39 g	0,51 g	0,90 g	0,90 g

Fonte: IEO

Caciottina fresca

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: verificare in etichetta l'eventuale presenza di lisozima da uovo (E1105). Se presente, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Caciotta (latte)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	616 kj 147 kcal	770 kj 184 kcal	770 kj 184 kcal	770 kj 184 kcal	924 kj 221 kcal	1.541 kj 368 kcal	1.541 kj 368 kcal
Grassi	11,84 g	14,80 g	14,80 g	14,80 g	17,76 g	29,60 g	29,60 g
Di cui acidi grassi saturi	6,94 g	8,68 g	8,68 g	8,68 g	10,41 g	17,35 g	17,35 g
Carboidrati	0,32 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,48 g	0,80 g	0,80 g
Di cui zuccheri	0,32 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,48 g	0,80 g	0,80 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	9,84 g	12,30 g	12,30 g	12,30 g	14,76 g	24,60 g	24,60 g
Sale	0,51 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g	0,77 g	1,29 g	1,29 g

Fonte: IEO

Caprese

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Scolare e tagliare la mozzarella a fette o a dadini. Mondare, lavare e tagliare i pomodori facendoli scolare dall'acqua di vegetazione. Servire separatamente la mozzarella ed i pomodori, dopo aver condito quest'ultimi con un pizzico di sale, olio EVO e basilico fresco tritato oppure origano.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.


Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pomodoro	40 g	50 g	50 g	60 g	100 g	120 g	120 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Origano essiccato	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	87,2 g	107,3 g	107,3 g	117,4 g	167,4 g	229,4 g	229,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	662 kj 158 kcal	776 kj 185 kcal	776 kj 185 kcal	784 kj 187 kcal	922 kj 220 kcal	1.437 kj 343 kcal	1.437 kj 343 kcal
Grassi	12,99 g	14,96 g	14,96 g	14,98 g	17,01 g	26,84 g	26,84 g
Di cui acidi grassi saturi	5,32 g	6,46 g	6,46 g	6,46 g	7,61 g	12,47 g	12,47 g
Carboidrati	2,23 g	2,65 g	2,65 g	3,00 g	4,47 g	5,45 g	5,45 g
Di cui zuccheri	2,23 g	2,65 g	2,65 g	3,00 g	4,47 g	5,45 g	5,45 g
Fibre	1,23 g	1,43 g	1,43 g	1,63 g	2,43 g	2,83 g	2,83 g
Proteine	8,02 g	9,99 g	9,99 g	10,09 g	12,36 g	20,04 g	20,04 g
Sale	0,40 g	0,55 g	0,55 g	0,65 g	0,71 g	0,91 g	0,91 g

Fonte: INRAN, IEO

Caprese di ricotta e pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare i pomodori a fettine. Impiattare il formaggio insieme al pomodoro. Condire con olio EVO e basilico.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pomodoro	40 g	50 g	50 g	60 g	100 g	150 g	150 g
Ricotta di Vacca (latte)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	86,2 g	106,3 g	106,3 g	116,4 g	166,4 g	258,4 g	258,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	466 kj 111 kcal	535 kj 128 kcal	535 kj 128 kcal	543 kj 130 kcal	636 kj 152 kcal	996 kj 238 kcal	996 kj 238 kcal
Grassi	9,44 g	10,55 g	10,55 g	10,57 g	11,74 g	18,20 g	18,20 g
Di cui acidi grassi saturi	3,45 g	4,13 g	4,13 g	4,13 g	4,82 g	7,83 g	7,83 g
Carboidrati	2,85 g	3,55 g	3,55 g	3,90 g	5,65 g	8,80 g	8,80 g
Di cui zuccheri	2,85 g	3,55 g	3,55 g	3,90 g	5,65 g	8,80 g	8,80 g
Fibre	0,80 g	1,00 g	1,00 g	1,20 g	2,00 g	3,00 g	3,00 g
Proteine	3,95 g	4,93 g	4,93 g	5,03 g	6,31 g	10,33 g	10,33 g
Sale	0,28 g	0,40 g	0,40 g	0,50 g	0,53 g	0,61 g	0,61 g

Fonte: INRAN, IEO

Crocchette di ricotta e biette

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lavare, lessare e tritare finemente le biette (o gli spinaci). Aggiungere ricotta, uovo, grana e pane grattugiato. Amalgamare il tutto, formare le crocchette, passarle nel pane grattugiato e metterle a dorare in forno ben caldo per 15 minuti circa a 200°C.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla preparazione e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ricotta di Vacca (latte)	30 g	35 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Bietta Costa surgelata	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	77,2 g	89,3 g	102,3 g	110,4 g	128,4 g	128,4 g	128,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	512 kj 122 kcal	568 kj 136 kcal	636 kj 152 kcal	673 kj 161 kcal	760 kj 182 kcal	760 kj 182 kcal	760 kj 182 kcal
Grassi	9,32 g	10,23 g	11,15 g	11,53 g	12,81 g	12,81 g	12,81 g
Di cui acidi grassi saturi	3,28 g	3,83 g	4,38 g	4,59 g	5,34 g	5,34 g	5,34 g
Carboidrati	5,09 g	5,41 g	6,36 g	7,14 g	8,27 g	8,27 g	8,27 g
Di cui zuccheri	1,99 g	2,31 g	2,64 g	2,80 g	3,31 g	3,31 g	3,31 g
Fibre	0,55 g	0,61 g	0,71 g	0,81 g	0,90 g	0,90 g	0,90 g
Proteine	4,72 g	5,67 g	6,71 g	7,31 g	8,59 g	8,59 g	8,59 g
Sale	0,39 g	0,52 g	0,57 g	0,71 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g

Fonte: INRAN, IEO

Crocchette di ricotta e verdure

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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 la ricotta, le uova, il grana, il sale e il pane grattugiato fino a raggiungere una consistenza che permetta la manipolazione dell'impasto. 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla preparazione, utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ricotta di Vacca (latte)	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Patata fresca	15 g	20 g	25 g	30 g	35 g	35 g	35 g
Zucchina fresca	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Carota fresca	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	82.2 g	104.3 g	117.3 g	130.4 g	143.4 g	143.4 g	143.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	566 kj 135 kcal	647 kj 155 kcal	730 kj 174 kcal	813 kj 194 kcal	884 kj 211 kcal	884 kj 211 kcal	884 kj 211 kcal
Grassi	9,47 g	10,44 g	11,41 g	12,38 g	13,15 g	13,15 g	13,15 g
Di cui acidi grassi saturi	3,31 g	3,87 g	4,43 g	4,99 g	5,40 g	5,40 g	5,40 g
Carboidrati	7,85 g	9,38 g	11,09 g	12,81 g	14,52 g	14,52 g	14,52 g
Di cui zuccheri	2,10 g	2,74 g	2,96 g	3,17 g	3,39 g	3,39 g	3,39 g
Fibre	0,87 g	1,17 g	1,29 g	1,41 g	1,52 g	1,52 g	1,52 g
Proteine	4,75 g	5,80 g	6,88 g	7,96 g	8,84 g	8,84 g	8,84 g
Sale	0,41 g	0,56 g	0,60 g	0,75 g	0,78 g	0,78 g	0,78 g

Fonte: INRAN, IEO

Grana Padano

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: verificare in etichetta l'eventuale presenza di lisozima da uovo (E1105). Se presente, sostituire con altra pietanza permessa (es. Parmigiano Reggiano).

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO (Latte, sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g
Quantità netta a crudo	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	328 kj 78 kcal	492 kj 118 kcal	492 kj 118 kcal	492 kj 118 kcal	656 kj 157 kcal	1.149 kj 274 kcal	1.149 kj 274 kcal
Grassi	5,60 g	8,40 g	8,40 g	8,40 g	11,20 g	19,60 g	19,60 g
Di cui acidi grassi saturi	3,51 g	5,26 g	5,26 g	5,26 g	7,01 g	12,27 g	12,27 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	6,60 g	9,90 g	9,90 g	9,90 g	13,20 g	23,10 g	23,10 g
Sale	0,35 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g	0,70 g	1,23 g	1,23 g

Fonte: INRAN

Insalata con noci, pere e grana

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Sbucciare e tagliare a dadini le pere e bagnarle con del succo di limone. Tagliare il grana a scaglie o a dadini e unirle agli altri ingredienti. Condire con olio EVO.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.


Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Noci, Latte, Uova**

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pera Conference	0 g	0 g	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g
Lattuga	0 g	0 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
Insalata Rucola	0 g	0 g	20 g	20 g	30 g	40 g	40 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO (Latte, sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	0 g	20 g	20 g	35 g	40 g	40 g
Noce (noci)	0 g	0 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	0 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Limone Succo	0 g	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	0 g	131.3 g	131.4 g	181.4 g	223.4 g	223.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	1.060 kj 253 kcal	1.060 kj 253 kcal	1.486 kj 355 kcal	1.823 kj 435 kcal	1.823 kj 435 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	21,11 g	21,11 g	28,84 g	35,76 g	35,76 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	5,10 g	5,10 g	8,02 g	9,48 g	9,48 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	5,43 g	5,43 g	6,99 g	8,56 g	8,56 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	5,09 g	5,09 g	6,55 g	8,02 g	8,02 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	3,22 g	3,22 g	4,22 g	5,22 g	5,22 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	9,93 g	9,93 g	16,06 g	18,90 g	18,90 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,67 g	0,77 g	1,04 g	1,14 g	1,14 g

Fonte: INRAN, IEO

Melanzane alla parmigiana

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Tagliare le melanzane a fettine, asciugarle e disporle leggermente unte con olio nella placca foderata con carta da forno. Infornarle a 180°C, in modalità ventilata, per 20-25 minuti. Nel frattempo tagliare a pezzetti i pomodori e cuocerli con un pizzico di sale iodato per 20 minuti circa. Frullate il tutto ricavando una salsa omogenea. Componete la parmigiana in una pirofila alternando strati di melanzana insaporiti con salsa di pomodoro, foglie di basilico, mozzarella ridotta in dadini e grana padano. Completare con una spolverata di grana sulla superficie. Infornare la parmigiana a 200°C per 20 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in padella, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali



Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Melanzana fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Pomodoro Pelati	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	20 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	111.2 g	146.3 g	201.3 g	201.4 g	256.4 g	318.4 g	318.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	552 kj 132 kcal	630 kj 150 kcal	725 kj 173 kcal	725 kj 173 kcal	947 kj 226 kcal	1.073 kj 256 kcal	1.073 kj 256 kcal
Grassi	10,46 g	11,51 g	12,57 g	12,57 g	16,00 g	18,10 g	18,10 g
Di cui acidi grassi saturi	3,90 g	4,47 g	5,05 g	5,05 g	7,08 g	7,38 g	7,38 g
Carboidrati	2,35 g	3,21 g	4,58 g	4,58 g	5,73 g	7,33 g	7,33 g
Di cui zuccheri	2,35 g	3,21 g	4,58 g	4,58 g	5,73 g	7,33 g	7,33 g
Fibre	1,74 g	2,35 g	3,48 g	3,48 g	4,35 g	5,74 g	5,74 g
Proteine	6,32 g	7,60 g	9,09 g	9,09 g	13,06 g	13,73 g	13,73 g
Sale	0,43 g	0,57 g	0,62 g	0,72 g	0,88 g	0,91 g	0,91 g

Fonte: INRAN, IEO

Monte Veronese

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: verificare in etichetta l'eventuale presenza di lisozima da uovo (E1105). Se presente, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Monte Veronese DOP (Latte , sale, caglio)	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g
Quantità netta a crudo	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	334 kj 80 kcal	501 kj 120 kcal	501 kj 120 kcal	501 kj 120 kcal	668 kj 160 kcal	1.169 kj 279 kcal	1.169 kj 279 kcal
Grassi	6,50 g	9,75 g	9,75 g	9,75 g	13,00 g	22,75 g	22,75 g
Di cui acidi grassi saturi	4,70 g	7,05 g	7,05 g	7,05 g	9,40 g	16,45 g	16,45 g
Carboidrati	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,35 g	0,35 g
Di cui zuccheri	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,35 g	0,35 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	5,20 g	7,80 g	7,80 g	7,80 g	10,40 g	18,20 g	18,20 g
Sale	0,39 g	0,59 g	0,59 g	0,59 g	0,78 g	1,37 g	1,37 g

Fonte: Banche dati alimentari

Mozzarella

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.


Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	424 kj 101 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	636 kj 152 kcal	1.059 kj 253 kcal	1.059 kj 253 kcal
Grassi	7,80 g	9,75 g	9,75 g	9,75 g	11,70 g	19,50 g	19,50 g
Di cui acidi grassi saturi	4,57 g	5,72 g	5,72 g	5,72 g	6,86 g	11,43 g	11,43 g
Carboidrati	0,28 g	0,35 g	0,35 g	0,35 g	0,42 g	0,70 g	0,70 g
Di cui zuccheri	0,28 g	0,35 g	0,35 g	0,35 g	0,42 g	0,70 g	0,70 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	7,48 g	9,35 g	9,35 g	9,35 g	11,22 g	18,70 g	18,70 g
Sale	0,20 g	0,25 g	0,25 g	0,25 g	0,30 g	0,50 g	0,50 g

Fonte: IEO

Parmigiano Reggiano

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Parmigiano Reggiano DOP (Latte , sale, caglio)	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g
Quantità netta a crudo	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	70 g	70 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	324 kj 77 kcal	486 kj 116 kcal	486 kj 116 kcal	486 kj 116 kcal	648 kj 155 kcal	1.134 kj 271 kcal	1.134 kj 271 kcal
Grassi	5,62 g	8,43 g	8,43 g	8,43 g	11,24 g	19,67 g	19,67 g
Di cui acidi grassi saturi	3,71 g	5,56 g	5,56 g	5,56 g	7,42 g	12,98 g	12,98 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	6,70 g	10,05 g	10,05 g	10,05 g	13,40 g	23,45 g	23,45 g
Sale	0,30 g	0,45 g	0,45 g	0,45 g	0,60 g	1,05 g	1,05 g

Fonte: INRAN

Polpettone vegetariano

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le verdure a dadini. Tritare aglio, prezzemolo e basilico e farli appassire nel brodo vegetale, unire le verdure e lasciar cuocere per 10 minuti. Versarle in una ciotola, unire la ricotta, il grana, l'uovo, il pangrattato e un pizzico di sale. Mescolare il composto e versarlo in uno stampo unto d'olio EVO e spolverizzato di pangrattato. Infornare a 180°C fino a cottura ultimata.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla preparazione, utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ricotta di Vacca (latte)	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Zucchina fresca	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Peperoni freschi	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Melanzana fresca	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Prezzemolo fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Basilico fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Aglio fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	76,5 g	94,6 g	110,6 g	133,7 g	133,7 g	133,7 g	133,7 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	437 kj 104 kcal	497 kj 119 kcal	549 kj 131 kcal	585 kj 140 kcal	585 kj 140 kcal	585 kj 140 kcal	585 kj 140 kcal
Grassi	8,33 g	9,06 g	9,90 g	10,11 g	10,11 g	10,11 g	10,11 g
Di cui acidi grassi saturi	2,64 g	3,04 g	3,56 g	3,63 g	3,63 g	3,63 g	3,63 g
Carboidrati	3,53 g	4,55 g	4,97 g	6,06 g	6,06 g	6,06 g	6,06 g
Di cui zuccheri	1,66 g	2,05 g	2,47 g	2,94 g	2,94 g	2,94 g	2,94 g
Fibre	0,73 g	0,96 g	1,07 g	1,41 g	1,41 g	1,41 g	1,41 g
Proteine	3,63 g	4,45 g	5,28 g	5,71 g	5,71 g	5,71 g	5,71 g
Sale	0,38 g	0,51 g	0,55 g	0,69 g	0,69 g	0,69 g	0,69 g

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

Ricotta

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ricotta di Vacca (latte)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	245 kj 58 kcal	306 kj 73 kcal	306 kj 73 kcal	306 kj 73 kcal	367 kj 88 kcal	611 kj 146 kcal	611 kj 146 kcal
Grassi	4,36 g	5,45 g	5,45 g	5,45 g	6,54 g	10,90 g	10,90 g
Di cui acidi grassi saturi	2,73 g	3,41 g	3,41 g	3,41 g	4,09 g	6,82 g	6,82 g
Carboidrati	1,40 g	1,75 g	1,75 g	1,75 g	2,10 g	3,50 g	3,50 g
Di cui zuccheri	1,40 g	1,75 g	1,75 g	1,75 g	2,10 g	3,50 g	3,50 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	3,52 g	4,40 g	4,40 g	4,40 g	5,28 g	8,80 g	8,80 g
Sale	0,08 g	0,10 g	0,10 g	0,10 g	0,12 g	0,20 g	0,20 g

Fonte: INRAN

Robiola

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Descrizione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Robiola (latte)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	566 kj 135 kcal	708 kj 169 kcal	708 kj 169 kcal	708 kj 169 kcal	849 kj 203 kcal	1.415 kj 338 kcal	1.415 kj 338 kcal
Grassi	11,08 g	13,85 g	13,85 g	13,85 g	16,62 g	27,70 g	27,70 g
Di cui acidi grassi saturi	6,50 g	8,12 g	8,12 g	8,12 g	9,74 g	16,24 g	16,24 g
Carboidrati	0,92 g	1,15 g	1,15 g	1,15 g	1,38 g	2,30 g	2,30 g
Di cui zuccheri	0,92 g	1,15 g	1,15 g	1,15 g	1,38 g	2,30 g	2,30 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	8,00 g	10,00 g	10,00 g	10,00 g	12,00 g	20,00 g	20,00 g
Sale	1,11 g	1,39 g	1,39 g	1,39 g	1,67 g	2,78 g	2,78 g

Fonte: IEO

Scamorza

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Scamorza (latte)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	559 kj 134 kcal	699 kj 167 kcal	699 kj 167 kcal	699 kj 167 kcal	839 kj 200 kcal	1.398 kj 334 kcal	1.398 kj 334 kcal
Grassi	10,24 g	12,80 g	12,80 g	12,80 g	15,36 g	25,60 g	25,60 g
Di cui acidi grassi saturi	6,00 g	7,50 g	7,50 g	7,50 g	9,00 g	15,00 g	15,00 g
Carboidrati	0,40 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g	0,60 g	1,00 g	1,00 g
Di cui zuccheri	0,40 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g	0,60 g	1,00 g	1,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	10,00 g	12,50 g	12,50 g	12,50 g	15,00 g	25,00 g	25,00 g
Sale	0,70 g	0,87 g	0,87 g	0,87 g	1,05 g	1,75 g	1,75 g

Fonte: IEO

Sformato di ricotta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Far cuocere per 20 minuti i pelati. Schiacciare la ricotta con una forchetta, mescolarvi il tuorlo d'uovo il grana grattugiato, l'olio EVO, il sale e il pangrattato; se necessario, aggiungere un pò d'acqua per ammorbidire l'impasto. Mettere il tutto in una teglia da forno, coprire con carta stagnola e cuocere per circa 30 minuti a 150°C.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla preparazione e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ricotta di Vacca (latte)	40 g	50 g	55 g	60 g	65 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	35 g	35 g	40 g	45 g	75 g	75 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	12 g	12 g	13 g	15 g	15 g	30 g	30 g
Tuorlo d' uovo pastorizzato	7 g	10 g	10 g	12 g	12 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	6 g	6 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Noce Moscata	0 g	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	96,2 g	115,3 g	121,4 g	136,5 g	146,5 g	238,5 g	238,5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	775 kj 185 kcal	893 kj 213 kcal	942 kj 225 kcal	1.049 kj 251 kcal	1.084 kj 259 kcal	1.778 kj 425 kcal	1.778 kj 425 kcal
Grassi	14,91 g	16,91 g	17,76 g	19,48 g	20,05 g	32,55 g	32,55 g
Di cui acidi grassi saturi	6,24 g	7,22 g	7,76 g	8,65 g	8,99 g	15,08 g	15,08 g
Carboidrati	3,58 g	4,72 g	4,92 g	5,89 g	6,21 g	9,62 g	9,62 g
Di cui zuccheri	2,34 g	2,86 g	3,06 g	3,41 g	3,73 g	5,90 g	5,90 g
Fibre	0,35 g	0,43 g	0,45 g	0,54 g	0,58 g	0,93 g	0,93 g
Proteine	9,11 g	10,60 g	11,38 g	12,94 g	13,44 g	23,25 g	23,25 g
Sale	0,53 g	0,67 g	0,70 g	0,86 g	0,87 g	1,25 g	1,25 g

Fonte: INRAN, IEO

Stracchino

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Stracchino (latte)	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	40 g	50 g	50 g	50 g	60 g	100 g	100 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	502 kj 120 kcal	628 kj 150 kcal	628 kj 150 kcal	628 kj 150 kcal	754 kj 180 kcal	1.256 kj 300 kcal	1.256 kj 300 kcal
Grassi	10,04 g	12,55 g	12,55 g	12,55 g	15,06 g	25,10 g	25,10 g
Di cui acidi grassi saturi	5,88 g	7,36 g	7,36 g	7,36 g	8,83 g	14,71 g	14,71 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	7,40 g	9,25 g	9,25 g	9,25 g	11,10 g	18,50 g	18,50 g
Sale	0,41 g	0,52 g	0,52 g	0,52 g	0,62 g	1,04 g	1,04 g

Fonte: IEO

Tortino di ricotta e zucchine

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lessare le verdure, frullarle ed amalgamarle con il latte, le uova e la ricotta. Aggiustare di sale. Versare in una teglia da forno unta d'olio EVO e ricoprire con un velo di grana grattugiato. Infornare a 180°C.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ricotta di Vacca (latte)	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g
Zucchina fresca	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	5 g	7 g	8 g	10 g	12 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	1 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	78,2 g	97,3 g	114,3 g	132,4 g	150,4 g	150,4 g	150,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	382 kj 91 kcal	501 kj 120 kcal	600 kj 143 kcal	681 kj 163 kcal	783 kj 187 kcal	783 kj 187 kcal	783 kj 187 kcal
Grassi	6,66 g	8,96 g	10,96 g	12,25 g	14,27 g	14,27 g	14,27 g
Di cui acidi grassi saturi	3,22 g	4,06 g	4,72 g	5,41 g	6,07 g	6,07 g	6,07 g
Carboidrati	1,58 g	1,93 g	2,22 g	2,57 g	2,91 g	2,91 g	2,91 g
Di cui zuccheri	1,56 g	1,90 g	2,19 g	2,53 g	2,87 g	2,87 g	2,87 g
Fibre	0,26 g	0,33 g	0,39 g	0,46 g	0,52 g	0,52 g	0,52 g
Proteine	5,96 g	7,42 g	8,51 g	9,97 g	11,10 g	11,10 g	11,10 g
Sale	0,36 g	0,51 g	0,54 g	0,68 g	0,71 g	0,71 g	0,71 g

Fonte: INRAN, IEO

Tortino di robiola e melanzane

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbucciare e lessare le melanzane in poca acqua con un trito di cipolla, frullare ed amalgamare con il latte. Aggiustare di sale. Unire la robiola. Versare in una teglia unta d'olio e coprire con un velo di grana grattugiato. Infornare a 180°C.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa (es. crocchette di patate e verdure).

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Robiola (latte)	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Melanzana fresca	25 g	30 g	35 g	40 g	45 g	45 g	45 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	5 g	7 g	8 g	10 g	12 g	12 g	12 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Olio extravergine di Oliva	1 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	80,3 g	92,3 g	106,4 g	119,4 g	119,4 g	119,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	528 kj 126 kcal	662 kj 158 kcal	776 kj 185 kcal	872 kj 208 kcal	989 kj 236 kcal	989 kj 236 kcal	989 kj 236 kcal
Grassi	9,97 g	12,67 g	15,08 g	16,78 g	19,20 g	19,20 g	19,20 g
Di cui acidi grassi saturi	5,42 g	6,57 g	7,53 g	8,54 g	9,52 g	9,52 g	9,52 g
Carboidrati	1,70 g	2,11 g	2,40 g	2,80 g	3,15 g	3,15 g	3,15 g
Di cui zuccheri	1,70 g	2,11 g	2,40 g	2,80 g	3,15 g	3,15 g	3,15 g
Fibre	0,67 g	0,81 g	0,94 g	1,08 g	1,21 g	1,21 g	1,21 g
Proteine	7,13 g	8,60 g	9,69 g	11,15 g	12,28 g	12,28 g	12,28 g
Sale	1,09 g	1,35 g	1,49 g	1,75 g	1,89 g	1,89 g	1,89 g

Fonte: INRAN, IEO

3.4. Secondi piatti di legumi

Sommario

1.	<i>Burger di lenticchie e verdure</i>	178
2.	<i>Ceci in umido</i>	179
3.	<i>Dadolata di verdure con legumi</i>	180
4.	<i>Fagioli all'uccelletto</i>	181
5.	<i>Falafel</i>	182
6.	<i>Farinata di ceci</i>	183
7.	<i>Insalata di ceci, cannellini e pomodori</i>	184
8.	<i>Insalata di piselli, ceci e pomodori</i>	185
9.	<i>Lenticchie in umido</i>	186
10.	<i>Medaglione di piselli</i>	187
11.	<i>Piselli al pomodoro</i>	188
12.	<i>Piselli al prezzemolo</i>	189
13.	<i>Polpette di ceci e melanzane</i>	190
14.	<i>Polpette di legumi</i>	191
15.	<i>Purea di ceci</i>	192
16.	<i>Tortino di ceci al pomodoro</i>	193

Burger di lenticchie e verdure

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Mettere in ammollo il giorno precedente le lenticchie accuratamente setacciate. Cucinare le lenticchie. Passare le lenticchie, il peperone appassito con porro e carote e le patate bollite al tritacarne, aggiungere il prezzemolo e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare dei burger e disporli su una placca leggermente oliata con un filo d'olio extravergine e cuocere a 180°C per circa 15 minuti.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Lenticchia secca	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Patata fresca	5 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	10 g	10 g
Porro	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	10 g	10 g
Peperoni freschi	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	61.2 g	76.3 g	76.3 g	102.4 g	102.4 g	131.4 g	133.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	652 kj 156 kcal	792 kj 189 kcal	792 kj 189 kcal	968 kj 231 kcal	968 kj 231 kcal	1.158 kj 277 kcal	1.234 kj 295 kcal
Grassi	5,41 g	5,56 g	5,56 g	5,73 g	5,73 g	5,92 g	7,92 g
Di cui acidi grassi saturi	0,78 g	0,80 g	0,80 g	0,83 g	0,83 g	0,86 g	1,15 g
Carboidrati	20,28 g	26,29 g	26,29 g	34,15 g	34,15 g	42,74 g	42,74 g
Di cui zuccheri	1,51 g	1,71 g	1,71 g	2,52 g	2,52 g	3,44 g	3,44 g
Fibre	4,86 g	6,32 g	6,32 g	8,10 g	8,10 g	9,98 g	9,98 g
Proteine	7,56 g	9,94 g	9,94 g	12,59 g	12,59 g	15,35 g	15,35 g
Sale	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,54 g	0,54 g	0,61 g	0,61 g

Fonte: INRAN, IEO

Ceci in umido

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci il giorno precedente. Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con un po' di brodo vegetale. Aggiungere i ceci e, all'occorrenza, bagnare con brodo vegetale. Unire i pomodori pelati precedentemente frullati, il rosmarino e il sale e portare a cottura. A fine cottura aggiungere l'olio extravergine d'oliva a crudo.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ceci secchi	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	12 g	15 g	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	63.2 g	79.3 g	79.3 g	101.4 g	101.4 g	133.4 g	133.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	607 kj 145 kcal	746 kj 178 kcal	746 kj 178 kcal	885 kj 211 kcal	885 kj 211 kcal	1.108 kj 265 kcal	1.108 kj 265 kcal
Grassi	7,00 g	7,64 g	7,64 g	8,30 g	8,30 g	10,99 g	10,99 g
Di cui acidi grassi saturi	0,98 g	1,06 g	1,06 g	1,14 g	1,14 g	1,51 g	1,51 g
Carboidrati	14,93 g	19,88 g	19,88 g	24,87 g	24,87 g	30,18 g	30,18 g
Di cui zuccheri	1,97 g	2,60 g	2,60 g	3,27 g	3,27 g	4,26 g	4,26 g
Fibre	4,34 g	5,76 g	5,76 g	7,20 g	7,20 g	8,71 g	8,71 g
Proteine	6,49 g	8,65 g	8,65 g	10,83 g	10,83 g	13,09 g	13,09 g
Sale	0,23 g	0,34 g	0,34 g	0,45 g	0,45 g	0,47 g	0,47 g

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

Dadolata di verdure con legumi

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato

Modalità di preparazione

Mettere in ammollo il giorno precedente i fagioli secchi accuratamente setacciati. Mondare, lavare e tagliare le verdure a dadini e cuocerle a vapore. Lessare i legumi. Unire il tutto e condire con olio EVO, prezzemolo tritato e un pizzico di sale.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Melanzana fresca	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Pisello Fine surgelato	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Zucchina fresca	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Carota fresca	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Fagiolo Borlotti secco	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	76.2 g	96.3 g	96.3 g	116.4 g	141.4 g	141.4 g	143.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	384 kj 92 kcal	409 kj 98 kcal	409 kj 98 kcal	433 kj 104 kcal	519 kj 124 kcal	519 kj 124 kcal	594 kj 142 kcal
Grassi	5,31 g	5,34 g	5,34 g	5,38 g	5,51 g	5,51 g	7,51 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	0,73 g	0,73 g	0,74 g	0,74 g	1,02 g
Carboidrati	7,45 g	8,35 g	8,35 g	9,25 g	12,53 g	12,53 g	12,53 g
Di cui zuccheri	2,08 g	2,65 g	2,65 g	3,23 g	3,98 g	3,98 g	3,98 g
Fibre	3,78 g	4,44 g	4,44 g	5,11 g	6,64 g	6,64 g	6,64 g
Proteine	3,20 g	3,58 g	3,58 g	3,96 g	5,35 g	5,35 g	5,35 g
Sale	0,29 g	0,42 g	0,42 g	0,55 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO

Fagioli all'uccelletto

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con un po' di brodo vegetale. Aggiungere i fagioli e, all'occorrenza, bagnare con brodo vegetale. Unire i pomodori pelati precedentemente frullati, la salvia e il sale e portare a cottura. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio extravergine d'oliva a crudo.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Fagiolo Borlotti secco	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	12 g	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Prezzemolo fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Salvia fresca	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	62,4 g	78,5 g	83,5 g	105,6 g	105,6 g	124,6 g	124,6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	572 kj 137 kcal	700 kj 167 kcal	701 kj 167 kcal	830 kj 198 kcal	830 kj 198 kcal	1.034 kj 247 kcal	1.034 kj 247 kcal
Grassi	5,67 g	5,89 g	5,89 g	6,11 g	6,11 g	8,34 g	8,34 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	0,73 g	0,73 g	0,73 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	14,99 g	20,00 g	20,04 g	25,09 g	25,09 g	30,10 g	30,10 g
Di cui zuccheri	1,79 g	2,40 g	2,44 g	3,09 g	3,09 g	3,70 g	3,70 g
Fibre	5,40 g	7,18 g	7,20 g	9,01 g	9,01 g	10,80 g	10,80 g
Proteine	6,28 g	8,36 g	8,37 g	10,48 g	10,48 g	12,58 g	12,58 g
Sale	0,23 g	0,33 g	0,35 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g

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

Falafel

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci il giorno prima, quindi lessarli. Frullare i ceci, la cipolla, un pizzico di sale iodato, l'olio EVO, il prezzemolo e, se graditi, i semi di cumino e i semi di coriandolo (nido escluso), fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare delle polpettine leggermente schiacciate e disporle in una teglia precedentemente unta. Infornarle a 200°C per 20 minuti, girandoli a metà cottura, fino a doratura.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ceci secchi	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Aglione fresco	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	41,2 g	51,3 g	51,3 g	66,4 g	66,4 g	77,4 g	77,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	591 kj 141 kcal	724 kj 173 kcal	724 kj 173 kcal	861 kj 206 kcal	861 kj 206 kcal	995 kj 238 kcal	995 kj 238 kcal
Grassi	6,90 g	7,53 g	7,53 g	8,16 g	8,16 g	8,80 g	8,80 g
Di cui acidi grassi saturi	0,97 g	1,05 g	1,05 g	1,13 g	1,13 g	1,21 g	1,21 g
Carboidrati	14,36 g	19,05 g	19,05 g	24,02 g	24,02 g	28,79 g	28,79 g
Di cui zuccheri	1,40 g	1,77 g	1,77 g	2,42 g	2,42 g	2,87 g	2,87 g
Fibre	4,18 g	5,54 g	5,54 g	6,95 g	6,95 g	8,34 g	8,34 g
Proteine	6,36 g	8,45 g	8,45 g	10,59 g	10,59 g	12,69 g	12,69 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Farinata di ceci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Diluire la farina di ceci con acqua e olio EVO fino ad ottenere una pastella fluida. Salare (eventualmente pepare) e aggiungere rosmarino tritato. Versare il composto in una teglia bassa ricoperta di carta forno bagnata e strizzata. Il composto deve essere alto circa 1 cm. Preriscaldare il forno a 180°C, cuocere per circa 35 minuti, fino a leggera doratura della superficie. Servire tiepida.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di ceci con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	90 g	120 g	120 g	150 g	150 g	180 g	180 g
Ceci Farina	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale marino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	126,2 g	166,3 g	166,3 g	206,4 g	206,4 g	248,4 g	248,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	649 kj 155 kcal	801 kj 191 kcal	801 kj 191 kcal	953 kj 228 kcal	953 kj 228 kcal	1.180 kj 282 kcal	1.180 kj 282 kcal
Grassi	6,51 g	7,00 g	7,00 g	7,49 g	7,49 g	9,98 g	9,98 g
Di cui acidi grassi saturi	0,92 g	0,99 g	0,99 g	1,05 g	1,05 g	1,40 g	1,40 g
Carboidrati	16,43 g	21,86 g	21,86 g	27,29 g	27,29 g	32,72 g	32,72 g
Di cui zuccheri	1,25 g	1,62 g	1,62 g	1,99 g	1,99 g	2,36 g	2,36 g
Fibre	4,22 g	5,60 g	5,60 g	6,98 g	6,98 g	8,36 g	8,36 g
Proteine	6,55 g	8,73 g	8,73 g	10,91 g	10,91 g	13,09 g	13,09 g
Sale	0,21 g	0,31 g	0,31 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Insalata di ceci, cannellini e pomodori

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Mettere a bagno fagioli e ceci il giorno precedente. Cuocerli separatamente in abbondante acqua salata. Scolarli e raffreddarli in frigorifero o in abbattitore. Aggiungere i pomodori mondati, lavati e tagliati a cubetti, condire con olio EVO, un pizzico di sale ed erbe aromatiche a piacere.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica, ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pomodoro	0 g	30 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
Fagiolo Cannellini secco	0 g	20 g	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g
Ceci secchi	0 g	20 g	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Basilico fresco	0 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Prezzemolo fresco	0 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	0 g	85.5 g	90.5 g	115.6 g	115.6 g	137.6 g	137.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	712 kj 170 kcal	713 kj 170 kcal	846 kj 202 kcal	846 kj 202 kcal	1.054 kj 252 kcal	1.054 kj 252 kcal
Grassi	0,00 g	6,64 g	6,64 g	7,06 g	7,06 g	9,47 g	9,47 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,89 g	0,89 g	0,93 g	0,93 g	1,26 g	1,26 g
Carboidrati	0,00 g	19,61 g	19,65 g	24,66 g	24,66 g	29,63 g	29,63 g
Di cui zuccheri	0,00 g	2,45 g	2,49 g	3,21 g	3,21 g	3,89 g	3,89 g
Fibre	0,00 g	6,87 g	6,89 g	8,66 g	8,66 g	10,42 g	10,42 g
Proteine	0,00 g	9,18 g	9,19 g	11,51 g	11,51 g	13,83 g	13,83 g
Sale	0,00 g	0,33 g	0,35 g	0,46 g	0,46 g	0,47 g	0,47 g

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

Insalata di piselli, ceci e pomodori

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Lessare separatamente i piselli e i ceci precedentemente ammollati. Unire i pomodori tagliati a pezzettini e condire con olio extravergine d'oliva, sale iodato e basilico.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pisello fresco	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Ceci secchi	10 g	20 g	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g
Pomodoro	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	56,2 g	81,3 g	81,3 g	101,4 g	103,4 g	128,4 g	128,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	395 kj 94 kcal	553 kj 132 kcal	553 kj 132 kcal	645 kj 154 kcal	721 kj 172 kcal	817 kj 195 kcal	817 kj 195 kcal
Grassi	5,83 g	6,53 g	6,53 g	6,92 g	8,92 g	9,31 g	9,31 g
Di cui acidi grassi saturi	0,80 g	0,89 g	0,89 g	0,93 g	1,21 g	1,26 g	1,26 g
Carboidrati	7,04 g	12,56 g	12,56 g	15,73 g	15,73 g	19,07 g	19,07 g
Di cui zuccheri	1,97 g	2,92 g	2,92 g	3,68 g	3,68 g	4,61 g	4,61 g
Fibre	3,45 g	5,54 g	5,54 g	6,95 g	6,95 g	8,46 g	8,46 g
Proteine	3,87 g	6,56 g	6,56 g	8,21 g	8,21 g	9,90 g	9,90 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Lenticchie in umido

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Mettere a bagno le lenticchie il giorno precedente. Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con un po' di brodo vegetale. Aggiungere le lenticchie e, all'occorrenza, bagnare con brodo vegetale. Unire i pomodori pelati precedentemente frullati, la salvia e il sale e portare a cottura. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio extravergine d'oliva a crudo.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Lenticchia secca	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Salvia fresca	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	61,2 g	79,3 g	79,3 g	101,4 g	101,4 g	133,4 g	133,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	573 kj 137 kcal	703 kj 168 kcal	703 kj 168 kcal	832 kj 199 kcal	832 kj 199 kcal	1.044 kj 249 kcal	1.044 kj 249 kcal
Grassi	5,38 g	5,51 g	5,51 g	5,63 g	5,63 g	7,79 g	7,79 g
Di cui acidi grassi saturi	0,78 g	0,79 g	0,79 g	0,81 g	0,81 g	1,11 g	1,11 g
Carboidrati	16,07 g	21,50 g	21,50 g	26,91 g	26,91 g	32,65 g	32,65 g
Di cui zuccheri	1,28 g	1,78 g	1,78 g	2,26 g	2,26 g	3,07 g	3,07 g
Fibre	4,41 g	5,86 g	5,86 g	7,32 g	7,32 g	8,85 g	8,85 g
Proteine	7,03 g	9,39 g	9,39 g	11,75 g	11,75 g	14,20 g	14,20 g
Sale	0,24 g	0,34 g	0,34 g	0,45 g	0,45 g	0,47 g	0,47 g

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

Medaglione di piselli

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lessare le verdure e i piselli, e successivamente frullarli. Aggiungere la farina, il grana padano, un pizzico di sale iodato e dare la forma classica del burger o della polpetta. Ripassare nel pane comune grattugiato e fare dorare in forno a 180°C per 20 minuti.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il grana padano.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pisello fresco	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Carota fresca	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	10 g	12 g	12 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Patata fresca	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	117.2 g	140.3 g	140.3 g	169.4 g	170.4 g	210.4 g	210.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	551 kj 132 kcal	635 kj 152 kcal	635 kj 152 kcal	749 kj 179 kcal	766 kj 183 kcal	902 kj 215 kcal	902 kj 215 kcal
Grassi	6,13 g	6,54 g	6,54 g	7,00 g	7,28 g	7,50 g	7,50 g
Di cui acidi grassi saturi	1,10 g	1,28 g	1,28 g	1,47 g	1,64 g	1,66 g	1,66 g
Carboidrati	14,38 g	16,96 g	16,96 g	21,08 g	21,08 g	27,24 g	27,24 g
Di cui zuccheri	4,92 g	5,76 g	5,76 g	6,64 g	6,64 g	8,32 g	8,32 g
Fibre	5,25 g	6,59 g	6,59 g	8,04 g	8,04 g	9,88 g	9,88 g
Proteine	5,31 g	6,90 g	6,90 g	8,68 g	9,01 g	10,73 g	10,73 g
Sale	0,47 g	0,61 g	0,61 g	0,78 g	0,80 g	0,90 g	0,90 g

Fonte: INRAN, IEO

Piselli al pomodoro

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tritare la cipolla, farla appassire con un poco di brodo vegetale. Unire i piselli, regolare di sale ed aggiungere i pelati precedentemente frullati e 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica, ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pisello Fine fresco	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Pomodoro Pelati	12 g	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	92,2 g	118,3 g	123,3 g	155,4 g	155,4 g	182,4 g	182,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	336 kj 80 kcal	386 kj 92 kcal	387 kj 92 kcal	438 kj 105 kcal	438 kj 105 kcal	561 kj 134 kcal	561 kj 134 kcal
Grassi	5,42 g	5,56 g	5,56 g	5,71 g	5,71 g	7,85 g	7,85 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	4,62 g	6,18 g	6,22 g	7,82 g	7,82 g	9,27 g	9,27 g
Di cui zuccheri	3,12 g	4,18 g	4,22 g	5,32 g	5,32 g	6,27 g	6,27 g
Fibre	3,97 g	5,28 g	5,30 g	6,64 g	6,64 g	7,94 g	7,94 g
Proteine	3,51 g	4,68 g	4,68 g	5,87 g	5,87 g	7,03 g	7,03 g
Sale	0,23 g	0,33 g	0,35 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g

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

Piselli al prezzemolo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica, ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pisello Fine fresco	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	10,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	91,2 g	104,3 g	109,3 g	136,4 g	136,4 g	160,4 g	160,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	327 kj 78 kcal	374 kj 89 kcal	374 kj 89 kcal	421 kj 101 kcal	421 kj 101 kcal	542 kj 129 kcal	542 kj 129 kcal
Grassi	5,37 g	5,49 g	5,49 g	5,62 g	5,62 g	7,74 g	7,74 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	4,26 g	5,73 g	5,77 g	7,22 g	7,22 g	8,64 g	8,64 g
Di cui zuccheri	2,76 g	3,73 g	3,77 g	4,72 g	4,72 g	5,64 g	5,64 g
Fibre	3,91 g	5,20 g	5,21 g	6,51 g	6,51 g	7,79 g	7,79 g
Proteine	3,40 g	4,53 g	4,54 g	5,67 g	5,67 g	6,79 g	6,79 g
Sale	10,05 g	0,33 g	0,34 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g

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

Polpette di ceci e melanzane

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci il giorno prima, quindi portare a cottura in brodo vegetale. Cuocere le melanzane tagliate precedentemente a dadini. Frullare ceci e melanzane, aggiungere l'uovo, il grana, il pane e poco prezzemolo. Formare le polpettine 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 EVO. Infornarle a 160°C fino a doratura.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il grana.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ceci secchi	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Melanzana fresca	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	8 g	10 g	10 g	12 g	13 g	13 g	13 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g	8 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	81.3 g	104.4 g	106.4 g	130.5 g	133.5 g	143.5 g	143.5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	762 kj 182 kcal	930 kj 222 kcal	958 kj 229 kcal	1.138 kj 272 kcal	1.171 kj 280 kcal	1.304 kj 311 kcal	1.304 kj 311 kcal
Grassi	8,48 g	9,57 g	9,86 g	10,95 g	11,33 g	11,96 g	11,96 g
Di cui acidi grassi saturi	1,76 g	2,08 g	2,26 g	2,58 g	2,79 g	2,87 g	2,87 g
Carboidrati	18,05 g	23,00 g	23,64 g	29,23 g	29,87 g	34,56 g	34,56 g
Di cui zuccheri	1,99 g	2,62 g	2,64 g	3,29 g	3,31 g	3,68 g	3,68 g
Fibre	5,06 g	6,68 g	6,71 g	8,37 g	8,41 g	9,77 g	9,77 g
Proteine	8,99 g	11,77 g	12,18 g	15,04 g	15,57 g	17,66 g	17,66 g
Sale	0,38 g	0,51 g	0,54 g	0,69 g	0,73 g	0,73 g	0,73 g

Fonte: INRAN, IEO

Polpette di legumi

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Carota fresca	12 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Ceci secchi	10 g	14 g	14 g	18 g	18 g	20 g	20 g
Lenticchia secca	10 g	13 g	13 g	16 g	16 g	20 g	20 g
Fagiolo Borlotti secco	10 g	13 g	13 g	16 g	16 g	20 g	20 g
Patata fresca	5 g	8 g	8 g	10 g	12 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	4 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Origano essiccato	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	58.4 g	76.5 g	76.5 g	96.6 g	104.6 g	119.6 g	119.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	692 kj 165 kcal	862 kj 206 kcal	862 kj 206 kcal	1.047 kj 250 kcal	1.074 kj 256 kcal	1.284 kj 307 kcal	1.284 kj 307 kcal
Grassi	7,14 g	7,81 g	7,81 g	8,74 g	8,78 g	11,05 g	11,05 g
Di cui acidi grassi saturi	1,53 g	1,75 g	1,75 g	2,15 g	2,15 g	2,47 g	2,47 g
Carboidrati	17,71 g	23,95 g	23,95 g	30,16 g	31,54 g	36,96 g	36,96 g
Di cui zuccheri	1,94 g	2,50 g	2,50 g	3,22 g	3,63 g	3,92 g	3,92 g
Fibre	5,05 g	6,70 g	6,70 g	8,41 g	8,63 g	10,20 g	10,20 g
Proteine	8,11 g	10,74 g	10,74 g	13,70 g	13,88 g	16,08 g	16,08 g
Sale	0,33 g	0,47 g	0,47 g	0,64 g	0,66 g	0,67 g	0,67 g

Fonte: INRAN, IEO

Purea di ceci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i ceci il giorno precedente. Dopo aver cucinato i ceci, frullarli insieme all'olio EVO, il limone spremuto e qualche cucchiaio di acqua. Aggiustare di sale iodato.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ceci secchi	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Acqua	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Limone Succo	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	67,2 g	87,3 g	87,3 g	107,4 g	107,4 g	129,4 g	129,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	587 kj 140 kcal	719 kj 172 kcal	719 kj 172 kcal	852 kj 203 kcal	852 kj 203 kcal	1.059 kj 253 kcal	1.059 kj 253 kcal
Grassi	6,89 g	7,52 g	7,52 g	8,15 g	8,15 g	10,78 g	10,78 g
Di cui acidi grassi saturi	0,97 g	1,05 g	1,05 g	1,13 g	1,13 g	1,50 g	1,50 g
Carboidrati	14,13 g	18,82 g	18,82 g	23,51 g	23,51 g	28,20 g	28,20 g
Di cui zuccheri	1,13 g	1,50 g	1,50 g	1,87 g	1,87 g	2,24 g	2,24 g
Fibre	4,13 g	5,49 g	5,49 g	6,85 g	6,85 g	8,21 g	8,21 g
Proteine	6,31 g	8,40 g	8,40 g	10,49 g	10,49 g	12,58 g	12,58 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Tortino di ceci al pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i legumi il giorno prima, quindi portare a cottura in brodo vegetale. Versare in una padella i pomodori pelati ed un trito di rosmarino, lasciare cuocere per qualche minuto ed unire i ceci. Amalgamare insieme fino a formare un unico composto. Posizionarlo in una teglia da forno, cospargerlo di grana grattugiato e terminare la cottura in forno a 180°C per circa 5-10 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura in padella, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ceci secchi	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	73.3 g	89.4 g	94.4 g	120.5 g	120.5 g	142.5 g	142.5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	658 kj 157 kcal	812 kj 194 kcal	812 kj 194 kcal	971 kj 232 kcal	971 kj 232 kcal	1.187 kj 284 kcal	1.187 kj 284 kcal
Grassi	7,86 g	8,79 g	8,79 g	9,75 g	9,75 g	12,43 g	12,43 g
Di cui acidi grassi saturi	1,49 g	1,75 g	1,75 g	2,01 g	2,01 g	2,38 g	2,38 g
Carboidrati	14,91 g	19,75 g	19,79 g	24,82 g	24,82 g	29,81 g	29,81 g
Di cui zuccheri	1,95 g	2,47 g	2,51 g	3,22 g	3,22 g	3,89 g	3,89 g
Fibre	4,34 g	5,75 g	5,76 g	7,22 g	7,22 g	8,67 g	8,67 g
Proteine	7,58 g	10,06 g	10,06 g	12,61 g	12,61 g	14,82 g	14,82 g
Sale	0,29 g	0,41 g	0,42 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g

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

3.5. Secondi piatti di pesce

Sommario

1.	<i>Crocchette di merluzzo gratinate al forno</i>	195
2.	<i>Filetti di merluzzo al forno</i>	196
3.	<i>Filetti di merluzzo al pomodoro</i>	197
4.	<i>Filetto di persico al vapore</i>	198
5.	<i>Filetto di platessa al limone</i>	199
6.	<i>Filetto di platessa dorata al forno</i>	200
7.	<i>Insalata di polpo con sedano e carote</i>	201
8.	<i>Merluzzo alla ligure</i>	202
9.	<i>Morbidelle al salmone</i>	203
10.	<i>Pepite di pesce dorate al mais</i>	204
11.	<i>Pesce spada alla piastra</i>	205
12.	<i>Polpettine di pesce</i>	206
13.	<i>Seppioline in umido</i>	207
14.	<i>Tonno</i>	208

Crocchette di merluzzo gratinate al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Pesce**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare il pane come ingrediente o utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo come ingrediente e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	6 g	7 g	8 g	9 g	10 g	11 g	11 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	85,2 g	113,3 g	115,3 g	133,4 g	155,4 g	189,4 g	189,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	508 kj 121 kcal	617 kj 147 kcal	634 kj 152 kcal	715 kj 171 kcal	789 kj 188 kcal	954 kj 228 kcal	954 kj 228 kcal
Grassi	6,07 g	6,61 g	6,70 g	7,18 g	7,39 g	8,99 g	8,99 g
Di cui acidi grassi saturi	1,09 g	1,33 g	1,37 g	1,59 g	1,65 g	2,04 g	2,04 g
Carboidrati	7,44 g	8,98 g	9,62 g	11,16 g	11,80 g	14,24 g	14,24 g
Di cui zuccheri	0,20 g	0,24 g	0,26 g	0,30 g	0,32 g	0,38 g	0,38 g
Fibre	0,55 g	0,67 g	0,70 g	0,82 g	0,86 g	1,06 g	1,06 g
Proteine	9,41 g	13,17 g	13,37 g	15,57 g	18,90 g	22,76 g	22,76 g
Sale	0,41 g	0,58 g	0,60 g	0,75 g	0,80 g	0,88 g	0,88 g

Fonte: INRAN, IEO

Filetti di merluzzo al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare il pane come ingrediente o utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, Sedano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Salvia fresca	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Timo essiccato	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	70.5 g	95.6 g	100.6 g	110.7 g	137.7 g	162.7 g	162.7 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	394 kj 94 kcal	510 kj 122 kcal	511 kj 122 kcal	540 kj 129 kcal	673 kj 161 kcal	789 kj 188 kcal	789 kj 188 kcal
Grassi	5,34 g	5,48 g	5,48 g	5,54 g	7,66 g	7,81 g	7,81 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	0,82 g	0,82 g	0,83 g	1,14 g	1,17 g	1,17 g
Carboidrati	3,35 g	6,55 g	6,59 g	6,59 g	6,63 g	9,83 g	9,83 g
Di cui zuccheri	0,25 g	0,35 g	0,39 g	0,39 g	0,43 g	0,53 g	0,53 g
Fibre	0,26 g	0,45 g	0,46 g	0,46 g	0,48 g	0,67 g	0,67 g
Proteine	8,23 g	11,76 g	11,77 g	13,33 g	16,45 g	19,98 g	19,98 g
Sale	0,39 g	0,60 g	0,62 g	0,73 g	0,78 g	0,90 g	0,90 g

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

Filetti di merluzzo al pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificate al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Pomodoro Pelati	25 g	30 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
Carota fresca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	5 g	5 g	5 g	7 g	8 g	9 g	9 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	92.2 g	118.3 g	119.3 g	147.4 g	178.4 g	212.4 g	212.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	435 kj 104 kcal	497 kj 119 kcal	498 kj 119 kcal	573 kj 137 kcal	654 kj 156 kcal	774 kj 185 kcal	774 kj 185 kcal
Grassi	5,47 g	5,61 g	5,61 g	5,75 g	5,93 g	7,10 g	7,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	0,81 g	0,81 g	0,82 g	0,85 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	5,14 g	5,35 g	5,41 g	7,71 g	8,79 g	9,98 g	9,98 g
Di cui zuccheri	1,33 g	1,54 g	1,59 g	2,36 g	2,68 g	3,11 g	3,11 g
Fibre	0,53 g	0,58 g	0,59 g	0,90 g	1,01 g	1,15 g	1,15 g
Proteine	8,73 g	11,92 g	11,93 g	13,89 g	17,24 g	20,61 g	20,61 g
Sale	0,30 g	0,43 g	0,43 g	0,56 g	0,60 g	0,64 g	0,64 g

Fonte: INRAN, IEO

Filetto di persico al vapore

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Persico Filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Limone Succo	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	61,2 g	81,3 g	81,3 g	91,4 g	113,4 g	133,4 g	133,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	352 kj 84 kcal	415 kj 99 kcal	415 kj 99 kcal	446 kj 107 kcal	584 kj 140 kcal	647 kj 155 kcal	647 kj 155 kcal
Grassi	5,77 g	6,07 g	6,07 g	6,22 g	8,51 g	8,81 g	8,81 g
Di cui acidi grassi saturi	0,88 g	0,94 g	0,94 g	0,97 g	1,31 g	1,37 g	1,37 g
Carboidrati	0,31 g	0,31 g	0,31 g	0,31 g	0,31 g	0,31 g	0,31 g
Di cui zuccheri	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,12 g
Fibre	0,07 g	0,07 g	0,07 g	0,07 g	0,07 g	0,07 g	0,07 g
Proteine	7,76 g	10,84 g	10,84 g	12,38 g	15,46 g	18,54 g	18,54 g
Sale	0,31 g	0,46 g	0,46 g	0,58 g	0,63 g	0,67 g	0,67 g

Fonte: INRAN, IEO

Filetto di platessa al limone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Platessa filetto surgelata (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
Limone Succo	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	60.2 g	80.3 g	80.3 g	90.4 g	110.4 g	132.4 g	132.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	364 kj 87 kcal	431 kj 103 kcal	431 kj 103 kcal	465 kj 111 kcal	533 kj 127 kcal	640 kj 153 kcal	640 kj 153 kcal
Grassi	5,66 g	5,92 g	5,92 g	6,05 g	6,31 g	7,57 g	7,57 g
Di cui acidi grassi saturi	0,82 g	0,85 g	0,85 g	0,87 g	0,91 g	1,09 g	1,09 g
Carboidrati	0,36 g	0,38 g	0,38 g	0,39 g	0,41 g	0,49 g	0,49 g
Di cui zuccheri	0,17 g	0,19 g	0,19 g	0,20 g	0,22 g	0,26 g	0,26 g
Fibre	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g
Proteine	8,67 g	12,13 g	12,13 g	13,86 g	17,32 g	20,78 g	20,78 g
Sale	0,35 g	0,51 g	0,51 g	0,64 g	0,70 g	0,76 g	0,76 g

Fonte: INRAN, IEO

Filetto di platessa dorata al forno

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**

Modalità di preparazione

In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina di mais e il sale aromatizzato. Con il composto così ottenuto impanare da entrambi i lati i filetti di platessa, precedentemente scongelati, disporli su una placca oleata. Aggiungere un filo d'olio EVO e cuocere in forno caldo a 180°C fino ad ottenere una doratura omogenea.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare il pane grattugiato o utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Platessa filetto surgelata (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Mais Farina	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	57.2 g	79.3 g	79.3 g	91.4 g	111.4 g	136.4 g	136.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	385 kj 92 kcal	480 kj 115 kcal	480 kj 115 kcal	541 kj 129 kcal	608 kj 145 kcal	768 kj 183 kcal	768 kj 183 kcal
Grassi	5,68 g	5,97 g	5,97 g	6,13 g	6,39 g	7,71 g	7,71 g
Di cui acidi grassi saturi	0,82 g	0,86 g	0,86 g	0,88 g	0,92 g	1,10 g	1,10 g
Carboidrati	1,50 g	2,97 g	2,97 g	4,42 g	4,44 g	7,36 g	7,36 g
Di cui zuccheri	0,09 g	0,14 g	0,14 g	0,19 g	0,21 g	0,30 g	0,30 g
Fibre	0,07 g	0,14 g	0,14 g	0,21 g	0,21 g	0,35 g	0,35 g
Proteine	8,82 g	12,45 g	12,45 g	14,34 g	17,80 g	21,60 g	21,60 g
Sale	0,36 g	0,54 g	0,54 g	0,68 g	0,74 g	0,83 g	0,83 g

Fonte: INRAN, IEO

Insalata di polpo con sedano e carote

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Pulire i polipi, lavarli bene e lessarli in acqua bollente salata per 40 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciarli ancora nell'acqua per altri 30 minuti. Scolarli, tagliarli a pezzetti, aggiungere il sedano e le carote tagliati finemente e condire il tutto con l'olio EVO, il prezzemolo, il succo di limone e l'aglio tritato finemente.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Molluschi**, **Sedano**

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Polipo surgelato (molluschi)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Sedano Verde fresco	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Carota fresca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Limone Succo	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Aglio fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	72,2 g	98,3 g	98,3 g	112,4 g	136,4 g	166,4 g	166,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	316 kj 75 kcal	366 kj 87 kcal	366 kj 87 kcal	392 kj 94 kcal	512 kj 122 kcal	567 kj 135 kcal	567 kj 135 kcal
Grassi	5,14 g	5,19 g	5,19 g	5,22 g	7,27 g	7,33 g	7,33 g
Di cui acidi grassi saturi	0,75 g	0,76 g	0,76 g	0,76 g	1,06 g	1,07 g	1,07 g
Carboidrati	0,89 g	1,19 g	1,19 g	1,39 g	1,51 g	2,01 g	2,01 g
Di cui zuccheri	0,69 g	0,99 g	0,99 g	1,18 g	1,23 g	1,72 g	1,72 g
Fibre	0,34 g	0,48 g	0,48 g	0,57 g	0,58 g	0,81 g	0,81 g
Proteine	6,44 g	9,02 g	9,02 g	10,33 g	12,81 g	15,46 g	15,46 g
Sale	0,52 g	0,75 g	0,75 g	0,91 g	1,03 g	1,18 g	1,18 g

Fonte: INRAN, IEO

Merluzzo alla ligure

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Solfiti, Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Stufare l'aglio con del brodo vegetale (o acqua), aggiungere i filetti di merluzzo, i pomodorini tagliati a dadini, le olive denocciolate e i capperi e mescolare delicatamente. Coprire con un coperchio e cuocere per altri 10 minuti circa. A cottura ultimata aggiungere olio EVO a crudo e prezzemolo fresco tritato.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	0 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Pomodoro	0 g	40 g	40 g	45 g	50 g	60 g	60 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Olive denocciolate (solfiti)	0 g	5 g	5 g	5 g	7 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
Capperi (solfiti)	0 g	1 g	1 g	2 g	2 g	2 g	2 g
Aglio fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	133.3 g	133.3 g	154.4 g	186.4 g	218.4 g	218.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	482 kj 115 kcal	482 kj 115 kcal	516 kj 123 kcal	601 kj 143 kcal	714 kj 171 kcal	714 kj 171 kcal
Grassi	0,00 g	6,87 g	6,87 g	6,95 g	7,62 g	9,03 g	9,03 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,99 g	0,99 g	1,00 g	1,10 g	1,30 g	1,30 g
Carboidrati	0,00 g	1,86 g	1,86 g	2,12 g	2,44 g	2,84 g	2,84 g
Di cui zuccheri	0,00 g	1,81 g	1,81 g	2,02 g	2,34 g	2,74 g	2,74 g
Fibre	0,00 g	1,06 g	1,06 g	1,21 g	1,37 g	1,59 g	1,59 g
Proteine	0,00 g	11,48 g	11,48 g	13,12 g	16,33 g	19,56 g	19,56 g
Sale	0,00 g	0,61 g	0,61 g	0,74 g	0,86 g	0,93 g	0,93 g

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

Morbidelle al salmone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Pesce

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Salmone Trancio surgelato (pesce)	50 g	70 g	100 g	100 g	120 g	120 g	120 g
Patata fresca	10 g	10 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	5 g	5 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	71.2 g	91.3 g	136.3 g	136.4 g	168.4 g	168.4 g	168.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	620 kj 148 kcal	775 kj 185 kcal	1.052 kj 251 kcal	1.052 kj 251 kcal	1.308 kj 312 kcal	1.308 kj 312 kcal	1.308 kj 312 kcal
Grassi	11,11 g	13,51 g	17,22 g	17,22 g	21,68 g	21,68 g	21,68 g
Di cui acidi grassi saturi	2,23 g	2,82 g	3,73 g	3,73 g	4,62 g	4,62 g	4,62 g
Carboidrati	2,68 g	2,88 g	5,36 g	5,36 g	6,84 g	6,84 g	6,84 g
Di cui zuccheri	0,92 g	1,12 g	1,84 g	1,84 g	2,44 g	2,44 g	2,44 g
Fibre	0,37 g	0,37 g	0,68 g	0,68 g	0,92 g	0,92 g	0,92 g
Proteine	9,50 g	13,18 g	18,97 g	18,97 g	22,81 g	22,81 g	22,81 g
Sale	0,33 g	0,48 g	0,57 g	0,67 g	0,73 g	0,73 g	0,73 g

Fonte: INRAN, IEO

Pepite di pesce dorate al mais

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte**, **Pesce**, **Uova**

Modalità di preparazione

Tagliare i filetti di merluzzo a dadini. In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina bianca e gialla, il grano ed il sale. Impanare i dadini di merluzzo, disporli in una placca unta di olio EVO e cuocere in forno caldo a 150°C per circa 15-20 minuti, avendo cura di rigirarli a metà cottura, fino ad ottenere una doratura omogenea.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare farina e pane grattugiato senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana dalla ricetta.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	1 g	1 g	2 g	2 g	3 g	4 g	4 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1 g	1.5 g	1.5 g	2 g	2.5 g	3 g	3 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	1 g	1 g	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g
Mais Farina	1 g	1.5 g	1.5 g	2 g	2.5 g	3 g	3 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essicato, Origano essicato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	59.2 g	80.3 g	81.3 g	93.4 g	115.4 g	139.4 g	139.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	389 kj 93 kcal	461 kj 110 kcal	477 kj 114 kcal	533 kj 127 kcal	621 kj 148 kcal	759 kj 181 kcal	759 kj 181 kcal
Grassi	5,62 g	5,75 g	6,03 g	6,12 g	6,53 g	7,95 g	7,95 g
Di cui acidi grassi saturi	0,96 g	0,98 g	1,16 g	1,17 g	1,37 g	1,72 g	1,72 g
Carboidrati	2,24 g	3,04 g	3,04 g	4,48 g	5,27 g	6,70 g	6,70 g
Di cui zuccheri	0,06 g	0,08 g	0,08 g	0,12 g	0,14 g	0,17 g	0,17 g
Fibre	0,10 g	0,13 g	0,13 g	0,20 g	0,23 g	0,29 g	0,29 g
Proteine	8,41 g	11,63 g	11,96 g	13,70 g	17,25 g	20,88 g	20,88 g
Sale	0,28 g	0,39 g	0,41 g	0,52 g	0,57 g	0,64 g	0,64 g

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

Pesce spada alla piastra

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**

Modalità di preparazione

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Cuocerlo sulla piastra molto calda, salarlo, aggiungere il succo di limone e le erbe aromatiche in superficie. A cottura ultimata condire con poco olio EVO e servire.

Metodo di cottura

Cottura alla piastra

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pesce Spada surgelato	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	120 g	120 g
Limone Succo	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Salvia fresca	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Timo	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Quantità netta a crudo	63 g	83 g	83 g	93 g	118 g	138 g	138 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	438 kj 105 kcal	529 kj 126 kcal	529 kj 126 kcal	575 kj 137 kcal	672 kj 160 kcal	763 kj 182 kcal	763 kj 182 kcal
Grassi	7,23 g	8,07 g	8,07 g	8,49 g	9,34 g	10,18 g	10,18 g
Di cui acidi grassi saturi	1,34 g	1,57 g	1,57 g	1,69 g	1,92 g	2,15 g	2,15 g
Carboidrati	1,25 g	1,45 g	1,45 g	1,55 g	2,05 g	2,25 g	2,25 g
Di cui zuccheri	1,06 g	1,26 g	1,26 g	1,36 g	1,68 g	1,88 g	1,88 g
Fibre	0,37 g	0,37 g	0,37 g	0,37 g	0,39 g	0,39 g	0,39 g
Proteine	8,55 g	11,93 g	11,93 g	13,62 g	17,02 g	20,40 g	20,40 g
Sale	0,12 g	0,16 g	0,16 g	0,18 g	0,23 g	0,28 g	0,28 g

Fonte: INRAN, IEO

Polpettine di pesce

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte, Pesce, Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	25 g	35 g	35 g	40 g	50 g	60 g	60 g
Platessa filetto surgelata (pesce)	25 g	35 g	35 g	40 g	50 g	60 g	60 g
Patata fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	40 g	40 g
Carota fresca	10 g	12 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte, sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Salvia fresca	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	10,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	98,2 g	116,3 g	119,3 g	140,4 g	160,4 g	197,4 g	197,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	456 kj 109 kcal	556 kj 133 kcal	560 kj 134 kcal	634 kj 151 kcal	696 kj 166 kcal	857 kj 205 kcal	857 kj 205 kcal
Grassi	6,02 g	6,55 g	6,55 g	6,99 g	7,18 g	8,76 g	8,76 g
Di cui acidi grassi saturi	1,03 g	1,25 g	1,25 g	1,45 g	1,48 g	1,84 g	1,84 g
Carboidrati	4,54 g	5,60 g	5,83 g	7,12 g	7,13 g	9,32 g	9,32 g
Di cui zuccheri	1,02 g	1,20 g	1,43 g	1,84 g	1,85 g	2,28 g	2,28 g
Fibre	0,83 g	0,97 g	1,06 g	1,30 g	1,30 g	1,61 g	1,61 g
Proteine	9,16 g	12,91 g	12,94 g	15,08 g	18,37 g	22,25 g	22,25 g
Sale	10,18 g	0,53 g	0,53 g	0,69 g	0,73 g	0,81 g	0,81 g

Fonte: INRAN, IEO

Seppioline in umido

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Molluschi**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Scongelare le seppioline, pulirle e lavarle. Tritare e stufare le verdure in una casseruola con poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori pelati e le seppioline. A cottura ultimata cospargere di prezzemolo tritato finemente. Si possono sostituire le seppioline con i totani.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Seppioline surgelate (molluschi)	0 g	70 g	80 g	90 g	100 g	120 g	120 g
Pomodoro Pelati	0 g	20 g	25 g	25 g	30 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	0 g	4 g	5 g	5 g	6 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	0 g	3 g	4 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Carota fresca	0 g	4 g	5 g	5 g	6 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	117.3 g	140.3 g	150.4 g	175.4 g	209.4 g	209.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	406 kj 97 kcal	441 kj 105 kcal	468 kj 112 kcal	578 kj 138 kcal	644 kj 154 kcal	644 kj 154 kcal
Grassi	0,00 g	5,40 g	5,47 g	5,51 g	7,58 g	7,72 g	7,72 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,80 g	0,81 g	0,82 g	1,12 g	1,15 g	1,15 g
Carboidrati	0,00 g	1,77 g	2,19 g	2,26 g	2,67 g	3,29 g	3,29 g
Di cui zuccheri	0,00 g	1,77 g	2,18 g	2,25 g	2,66 g	3,28 g	3,28 g
Fibre	0,00 g	0,47 g	0,59 g	0,59 g	0,70 g	0,87 g	0,87 g
Proteine	0,00 g	10,32 g	11,84 g	13,25 g	14,77 g	17,78 g	17,78 g
Sale	0,00 g	0,51 g	0,56 g	0,68 g	0,73 g	0,79 g	0,79 g

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

Tonno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Pesce

Modalità di preparazione

Sgocciolare accuratamente il tonno e condirlo con un filo d'olio extravergine di oliva.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Tonno sott'olio di oliva (pesce)	0 g	0 g	40 g	50 g	60 g	80 g	80 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	0 g	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g
Quantità netta a crudo	0 g	0 g	41 g	52 g	62 g	83 g	83 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	359 kj 86 kcal	477 kj 114 kcal	558 kj 133 kcal	756 kj 181 kcal	756 kj 181 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	5,04 g	7,05 g	8,06 g	11,08 g	11,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,92 g	1,26 g	1,45 g	1,99 g	1,99 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	10,08 g	12,60 g	15,12 g	20,16 g	20,16 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,32 g	0,40 g	0,47 g	0,63 g	0,63 g

Fonte: INRAN, IEO

3.6. Secondi piatti di salumi

Sommario

1.	<i>Prosciutto cotto</i>	210
2.	<i>Prosciutto crudo</i>	211

Prosciutto cotto

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Contiene carne di suino

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare prosciutto cotto con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: utilizzare prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Prosciutto Cotto	20 g	30 g	30 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Quantità netta a crudo	20 g	30 g	30 g	40 g	60 g	60 g	60 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	180 kj 43 kcal	270 kj 65 kcal	270 kj 65 kcal	360 kj 86 kcal	540 kj 129 kcal	540 kj 129 kcal	540 kj 129 kcal
Grassi	2,94 g	4,41 g	4,41 g	5,88 g	8,82 g	8,82 g	8,82 g
Di cui acidi grassi saturi	1,02 g	1,53 g	1,53 g	2,04 g	3,06 g	3,06 g	3,06 g
Carboidrati	0,18 g	0,27 g	0,27 g	0,36 g	0,54 g	0,54 g	0,54 g
Di cui zuccheri	0,18 g	0,27 g	0,27 g	0,36 g	0,54 g	0,54 g	0,54 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	3,96 g	5,94 g	5,94 g	7,92 g	11,88 g	11,88 g	11,88 g
Sale	0,32 g	0,49 g	0,49 g	0,65 g	0,97 g	0,97 g	0,97 g

Fonte: INRAN

Prosciutto crudo

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Contiene carne di suino

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Prosciutto Crudo (carne di suino, sale, conservante nitrato di potassio)	0 g	0 g	30 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Quantità netta a crudo	0 g	0 g	30 g	40 g	60 g	60 g	60 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	281 kj 67 kcal	375 kj 90 kcal	563 kj 134 kcal	563 kj 134 kcal	563 kj 134 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	3,87 g	5,16 g	7,74 g	7,74 g	7,74 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	1,27 g	1,70 g	2,54 g	2,54 g	2,54 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	8,07 g	10,76 g	16,14 g	16,14 g	16,14 g
Sale	0,00 g	0,00 g	1,68 g	2,24 g	3,36 g	3,36 g	3,36 g

Fonte: INRAN

3.7. Secondi piatti di uova

Sommario

1.	<i>Frittata</i>	213
2.	<i>Frittata al forno con verdure estive</i>	214
3.	<i>Frittata al forno con verdure invernali</i>	215
4.	<i>Omelette di uova e asparagi</i>	216
5.	<i>Omelette di uova e spinaci</i>	217
6.	<i>Uova sode</i>	218
7.	<i>Uova strapazzate</i>	219

Frittata

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta latte e formaggio oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g	60 g	60 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	46,2 g	79,3 g	79,3 g	115,4 g	145,4 g	145,4 g	145,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	398 kj 95 kcal	579 kj 138 kcal	579 kj 138 kcal	766 kj 183 kcal	927 kj 221 kcal	927 kj 221 kcal	927 kj 221 kcal
Grassi	8,29 g	11,21 g	11,21 g	14,18 g	16,79 g	16,79 g	16,79 g
Di cui acidi grassi saturi	2,10 g	3,24 g	3,24 g	4,41 g	5,36 g	5,36 g	5,36 g
Carboidrati	0,40 g	0,50 g	0,50 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g
Di cui zuccheri	0,40 g	0,50 g	0,50 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g
Fibre	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g
Proteine	4,70 g	8,82 g	8,82 g	13,04 g	16,76 g	16,76 g	16,76 g
Sale	0,34 g	0,56 g	0,56 g	0,79 g	0,89 g	0,89 g	0,89 g

Fonte: INRAN, IEO

Frittata al forno con verdure estive

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte, Uova**

Modalità di preparazione

Mescolare con la frusta le uova, il latte, il sale e il grana grattugiato. Aggiungere la verdura di stagione lavata e tagliata (a julienne o tritata) e il prezzemolo tritato. 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta latte e formaggio oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g	60 g	60 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Zucchini fresca	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Fagiolini surgelati	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	66,2 g	109,3 g	109,3 g	155,4 g	195,4 g	195,4 g	195,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	414 kj 99 kcal	604 kj 144 kcal	604 kj 144 kcal	799 kj 191 kcal	967 kj 231 kcal	967 kj 231 kcal	967 kj 231 kcal
Grassi	8,31 g	11,24 g	11,24 g	14,22 g	16,84 g	16,84 g	16,84 g
Di cui acidi grassi saturi	2,10 g	3,24 g	3,24 g	4,41 g	5,37 g	5,37 g	5,37 g
Carboidrati	1,00 g	1,40 g	1,40 g	1,95 g	2,25 g	2,25 g	2,25 g
Di cui zuccheri	0,74 g	1,01 g	1,01 g	1,43 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g
Fibre	0,47 g	0,68 g	0,68 g	0,89 g	1,10 g	1,10 g	1,10 g
Proteine	4,87 g	9,07 g	9,07 g	13,38 g	17,19 g	17,19 g	17,19 g
Sale	0,35 g	0,57 g	0,57 g	0,79 g	0,90 g	0,90 g	0,90 g

Fonte: INRAN, IEO

Frittata al forno con verdure invernali

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte, Uova**

Modalità di preparazione

Mescolare con la frusta le uova, il latte, il sale e il grana grattugiato. Aggiungere la verdura di stagione lavata e tagliata (a julienne o tritata) e il prezzemolo tritato. 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta latte e formaggio oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g	60 g	60 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Spinacio a cubetti surgelato	5 g	7.5 g	7.5 g	10 g	12.5 g	12.5 g	12.5 g
Bieta Foglie surgelata	5 g	7.5 g	7.5 g	10 g	12.5 g	12.5 g	12.5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	56.2 g	94.3 g	94.3 g	135.4 g	170.4 g	170.4 g	170.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	406 kj 97 kcal	592 kj 141 kcal	592 kj 141 kcal	783 kj 187 kcal	948 kj 226 kcal	948 kj 226 kcal	948 kj 226 kcal
Grassi	8,30 g	11,22 g	11,22 g	14,19 g	16,80 g	16,80 g	16,80 g
Di cui acidi grassi saturi	2,10 g	3,24 g	3,24 g	4,41 g	5,36 g	5,36 g	5,36 g
Carboidrati	0,69 g	0,94 g	0,94 g	1,33 g	1,48 g	1,48 g	1,48 g
Di cui zuccheri	0,54 g	0,71 g	0,71 g	1,03 g	1,10 g	1,10 g	1,10 g
Fibre	0,20 g	0,28 g	0,28 g	0,35 g	0,43 g	0,43 g	0,43 g
Proteine	4,90 g	9,12 g	9,12 g	13,45 g	17,27 g	17,27 g	17,27 g
Sale	0,35 g	0,58 g	0,58 g	0,81 g	0,91 g	0,91 g	0,91 g

Fonte: INRAN, IEO

Omelette di uova e asparagi

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbattere con una frusta le uova con il latte, il sale e il formaggio grana. Versare il composto in una teglia rivestita con carta forno, Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

Per il ripieno: cuocere gli asparagi in poca acqua. Tritare finemente e stendere sull'omelette.

Chiudere e servire.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta latte e formaggio oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g	60 g	60 g	90 g	90 g	90 g	90 g
Asparago Verde	15 g	30 g	30 g	45 g	45 g	45 g	45 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	60.2 g	108.3 g	108.3 g	161.4 g	161.4 g	161.4 g	161.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	412 kj 98 kcal	608 kj 145 kcal	608 kj 145 kcal	886 kj 212 kcal	886 kj 212 kcal	886 kj 212 kcal	886 kj 212 kcal
Grassi	8,30 g	11,24 g	11,24 g	16,21 g	16,21 g	16,21 g	16,21 g
Di cui acidi grassi saturi	2,10 g	3,24 g	3,24 g	4,70 g	4,70 g	4,70 g	4,70 g
Carboidrati	0,85 g	1,40 g	1,40 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g
Di cui zuccheri	0,85 g	1,40 g	1,40 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g
Fibre	0,32 g	0,63 g	0,63 g	0,95 g	0,95 g	0,95 g	0,95 g
Proteine	5,11 g	9,68 g	9,68 g	14,36 g	14,36 g	14,36 g	14,36 g
Sale	0,34 g	0,56 g	0,56 g	0,79 g	0,79 g	0,79 g	0,79 g

Fonte: INRAN, IEO

Omelette di uova e spinaci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, Lisozima da uovo, **Latte, Uova**

Modalità di preparazione

Sbattere con una frusta le uova con il latte, il sale e il formaggio grana. Versare il composto in una teglia rivestita con carta forno, Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

Per il ripieno: cuocere gli spinaci in poca acqua. Tritare finemente e stendere sull'omelette.

Chiudere e servire.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta latte e formaggio oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g	60 g	90 g	90 g	90 g	90 g	90 g
Spinacio a cubetti surgelato	15 g	30 g	30 g	45 g	45 g	45 g	45 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	60,2 g	108,3 g	138,3 g	161,4 g	161,4 g	161,4 g	161,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	412 kj 98 kcal	607 kj 145 kcal	768 kj 183 kcal	884 kj 211 kcal	884 kj 211 kcal	884 kj 211 kcal	884 kj 211 kcal
Grassi	8,29 g	11,21 g	13,82 g	16,17 g	16,17 g	16,17 g	16,17 g
Di cui acidi grassi saturi	2,10 g	3,24 g	4,19 g	4,70 g	4,70 g	4,70 g	4,70 g
Carboidrati	0,85 g	1,40 g	1,40 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g
Di cui zuccheri	0,40 g	0,50 g	0,50 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g
Fibre	0,27 g	0,54 g	0,54 g	0,81 g	0,81 g	0,81 g	0,81 g
Proteine	5,08 g	9,62 g	13,34 g	14,27 g	14,27 g	14,27 g	14,27 g
Sale	0,36 g	0,61 g	0,71 g	0,85 g	0,85 g	0,85 g	0,85 g

Fonte: INRAN, IEO

Uova sode

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere le uova in acqua fredda e portare a ebollizione. Cuocere per circa 10 minuti. Sgusciare le uova e porzionare tagliandole a metà. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uova Intere fresche (Lisozima da uovo)	30 g	60 g	60 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	65,3 g	65,3 g	95,4 g	127,4 g	127,4 g	127,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	349 kj 83 kcal	510 kj 122 kcal	510 kj 122 kcal	671 kj 160 kcal	907 kj 217 kcal	907 kj 217 kcal	907 kj 217 kcal
Grassi	7,61 g	10,22 g	10,22 g	12,83 g	17,43 g	17,43 g	17,43 g
Di cui acidi grassi saturi	1,67 g	2,63 g	2,63 g	3,58 g	4,82 g	4,82 g	4,82 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	3,72 g	7,44 g	7,44 g	11,16 g	14,88 g	14,88 g	14,88 g
Sale	0,30 g	0,50 g	0,50 g	0,70 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g

Fonte: INRAN, IEO

Uova strapazzate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in padella

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare dalla ricetta il grana.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	30 g	60 g	60 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	37,2 g	68,3 g	68,3 g	99,4 g	131,4 g	131,4 g	131,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	382 kj 91 kcal	559 kj 134 kcal	559 kj 134 kcal	736 kj 176 kcal	972 kj 232 kcal	972 kj 232 kcal	972 kj 232 kcal
Grassi	8,17 g	11,06 g	11,06 g	13,95 g	18,55 g	18,55 g	18,55 g
Di cui acidi grassi saturi	2,02 g	3,15 g	3,15 g	4,28 g	5,52 g	5,52 g	5,52 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	4,38 g	8,43 g	8,43 g	12,48 g	16,20 g	16,20 g	16,20 g
Sale	0,33 g	0,55 g	0,55 g	0,77 g	0,87 g	0,87 g	0,87 g

Fonte: INRAN, IEO

4. Piatti unici



4.1. Piatti unici

Sommario

1.	Baccalà "Alla Vicentina" con polenta e patate.....	224
2.	Bocconcini di tacchino con piselli e patate.....	225
3.	Bocconcini di tacchino con polenta e patate.....	226
4.	Brasato di vitellone con polenta e patate.....	227
5.	Cannelloni con crema di zucchine e ricotta.....	228
6.	Cous cous con pesce (merluzzo).....	229
7.	Cous cous con pesce (palombo).....	230
8.	Cous cous con pesce (platessa).....	231
9.	Fettuccine al salmone.....	232
10.	Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta.....	233
11.	Gnocchi di patate al pesto e ricotta.....	234
12.	Gnocchi di patate al ragù di carne bianca.....	235
13.	Gnocchi di patate al ragù di carne rossa.....	236
14.	Insalata di pasta mediterranea.....	237
15.	Insalata di polpo, patate e fagioli cannellini.....	238
16.	Insalata di riso.....	239
17.	Insalata di riso con pollo e piselli.....	240
18.	Lasagne al ragù con pasta all'uovo.....	241
19.	Lasagne al ragù con pasta di semola.....	242
20.	Orzo alla caprese.....	243
21.	Pasta al pomodoro e ricotta.....	244
22.	Pasta al ragù di pesce (merluzzo).....	245
23.	Pasta al ragù di pesce (palombo).....	246
24.	Pasta al ragù di pesce (platessa).....	247
25.	Pasta al tonno.....	248
26.	Pasta alla crema di zucchine e ricotta.....	249
27.	Pasta e ceci.....	250
28.	Pasta e fagioli.....	251
29.	Pasta e lenticchie.....	252
30.	Pasta pasticciata.....	253
31.	Pasta ricotta e noci.....	254
32.	Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta all'uovo.....	255
33.	Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola.....	256
34.	Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo.....	257
35.	Pasticcio di verdure estive con pasta di semola.....	258
36.	Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo.....	259
37.	Pasticcio di verdure invernali con pasta di semola.....	260
38.	Pizza Margherita.....	261
39.	Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli.....	262
40.	Polpettine di carne bianca al sugo con polenta e piselli.....	263
41.	Riso con lenticchie.....	264
42.	Riso con piselli.....	265
43.	Riso con spadellata di carne e verdure.....	266
44.	Risotto zucchine e salmone.....	267
45.	Rotolo di coniglio arrosto con patate e polenta.....	268
46.	Seppioline in umido con piselli e patate.....	269

47.	<i>Seppioline in umido con piselli e polenta</i>	270
48.	<i>Spezzatino di manzo con polenta e patate</i>	271
49.	<i>Tabuleh con ceci</i>	272
50.	<i>Tortino di miglio e pomodoro</i>	273

Baccalà "Alla Vicentina" con polenta e patate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, **Ingred. surgelato/congelato**, **Latte**, **Pesce**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina e disporlo in una placca unta d'olio EVO. Preparare un trito di prezzemolo, aglio e cipolla, riporlo sul merluzzo e coprire il tutto con il latte. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 20-25 minuti fino a doratura. A cottura ultimata condire con l'olio e porzionare. Servire il piatto accompagnato da polenta e patate lesate. Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	100 g	120 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	2.5 g	2.5 g	3.5 g	3.5 g	4 g	5 g	5 g
Aglio fresco	2.5 g	2.5 g	3.5 g	3.5 g	4 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	209.2 g	296.3 g	364.3 g	398.4 g	479.4 g	486.4 g	516.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.194 kj 285 kcal	1.625 kj 388 kcal	2.002 kj 478 kcal	2.297 kj 549 kcal	2.691 kj 643 kcal	2.767 kj 661 kcal	2.843 kj 679 kcal
Grassi	9,05 g	10,03 g	11,81 g	14,22 g	15,12 g	15,16 g	15,43 g
Di cui acidi grassi saturi	1,42 g	1,61 g	1,88 g	2,26 g	2,41 g	2,42 g	2,53 g
Carboidrati	39,77 g	58,66 g	75,92 g	85,85 g	103,00 g	107,04 g	107,54 g
Di cui zuccheri	1,73 g	2,37 g	2,90 g	3,37 g	3,79 g	4,01 g	4,51 g
Fibre	2,55 g	3,71 g	4,88 g	5,25 g	6,38 g	6,55 g	6,55 g
Proteine	12,75 g	18,18 g	20,13 g	22,96 g	28,01 g	28,58 g	32,05 g
Sale	0,34 g	0,49 g	0,51 g	0,65 g	0,69 g	0,69 g	0,74 g

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

Bocconcini di tacchino con piselli e patate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Sedano

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o eliminare la farina dagli ingredienti. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di tacchino; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Pisello Fine surgelato	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Tacchino Fesa intera refrigerata	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g
Limone Succo	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g	6 g
Cipolla Bianca	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g	6 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	241.2 g	330.3 g	404.3 g	445.4 g	516.4 g	516.4 g	516.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	989 kj 236 kcal	1.270 kj 303 kcal	1.560 kj 373 kcal	1.726 kj 412 kcal	1.981 kj 473 kcal	1.981 kj 473 kcal	1.981 kj 473 kcal
Grassi	8,72 g	9,42 g	11,07 g	13,26 g	13,91 g	13,91 g	13,91 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,50 g	1,78 g	2,11 g	2,25 g	2,25 g	2,25 g
Carboidrati	24,80 g	35,62 g	45,82 g	47,38 g	57,77 g	57,77 g	57,77 g
Di cui zuccheri	1,45 g	2,01 g	2,46 g	2,74 g	3,19 g	3,19 g	3,19 g
Fibre	5,77 g	7,94 g	8,82 g	10,19 g	11,05 g	11,05 g	11,05 g
Proteine	15,38 g	19,99 g	23,61 g	27,15 g	30,75 g	30,75 g	30,75 g
Sale	0,48 g	0,66 g	0,70 g	0,88 g	0,90 g	0,90 g	0,90 g

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

Bocconcini di tacchino con polenta e patate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di preparazione

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

Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o eliminare la farina dagli ingredienti. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di tacchino; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Tacchino Fesa intera refrigerata	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Limone Succo	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g	6 g
Sedano Verde fresco	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g	6 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	201.2 g	280.3 g	364.3 g	395.4 g	476.4 g	476.4 g	476.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.172 kj 280 kcal	1.564 kj 373 kcal	2.005 kj 479 kcal	2.283 kj 545 kcal	2.690 kj 642 kcal	2.690 kj 642 kcal	2.690 kj 642 kcal
Grassi	9,08 g	9,99 g	11,91 g	14,31 g	15,23 g	15,23 g	15,23 g
Di cui acidi grassi saturi	1,43 g	1,59 g	1,90 g	2,26 g	2,43 g	2,43 g	2,43 g
Carboidrati	37,12 g	54,74 g	73,02 g	81,38 g	99,85 g	99,85 g	99,85 g
Di cui zuccheri	1,75 g	2,46 g	3,06 g	3,49 g	4,09 g	4,09 g	4,09 g
Fibre	2,61 g	3,83 g	5,02 g	5,44 g	6,61 g	6,61 g	6,61 g
Proteine	13,88 g	18,28 g	22,77 g	26,10 g	30,57 g	30,57 g	30,57 g
Sale	0,29 g	0,40 g	0,44 g	0,56 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

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

Brasato di vitellone con polenta e patate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di preparazione

Disporre in una teglia i pezzi di fesa di vitellone salati e passati alla farina, le verdure a pezzettini e gli aromi. Bagnare e sfumare con del vino rosso. Rosolare la carne e le verdure con un po' di brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora avendo l'attenzione di tenere il fondo di cottura piuttosto liquido. Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare il brasato e servire caldo con patate in umido e polenta. Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti. Per le patate: Sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti le patate. Porle in una teglia unta leggermente con olio EVO, con rametti di rosmarino, pomodori pelati e verdure a cubetti. Infornare in forno preriscaldato.

Metodo di cottura

Cottura brasata, Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o eliminare la farina dagli ingredienti. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. **Esclusione di latte e derivati**: nessuna modifica. **Esclusione di uova e derivati**: nessuna modifica. **Esclusione di fave**: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Vitellone Fesa refrigerata	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	10 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	3 g	5 g	5 g	6 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Aglione fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	204.2 g	281.3 g	361.3 g	402.4 g	481.4 g	481.4 g	481.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.106 kj 264 kcal	1.519 kj 363 kcal	1.903 kj 454 kcal	2.131 kj 509 kcal	2.572 kj 614 kcal	2.572 kj 614 kcal	2.572 kj 614 kcal
Grassi	7,36 g	8,35 g	9,33 g	9,81 g	10,81 g	10,81 g	10,81 g
Di cui acidi grassi saturi	1,22 g	1,41 g	1,60 g	1,69 g	1,89 g	1,89 g	1,89 g
Carboidrati	37,76 g	56,55 g	73,82 g	83,51 g	103,86 g	103,86 g	103,86 g
Di cui zuccheri	2,00 g	2,54 g	3,07 g	4,06 g	4,63 g	4,63 g	4,63 g
Fibre	2,73 g	3,94 g	5,11 g	5,75 g	7,00 g	7,00 g	7,00 g
Proteine	13,26 g	17,64 g	21,81 g	25,19 g	29,79 g	29,79 g	29,79 g
Sale	0,28 g	0,38 g	0,41 g	0,55 g	0,57 g	0,57 g	0,57 g

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

Cannelloni con crema di zucchine e ricotta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in padella, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola. Utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucchina fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	150 g	150 g
Pasta all' uovo secca (Farina di semola di grano duro, uova , sale. [Lisozima da uovo])	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Ricotta di Vacca (latte)	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	70 g	70 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Cipolla Bianca	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	167,2 g	208,3 g	280,3 g	311,4 g	362,4 g	382,4 g	382,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.305 kj 312 kcal	1.551 kj 371 kcal	1.933 kj 462 kcal	2.329 kj 556 kcal	2.581 kj 617 kcal	2.704 kj 646 kcal	2.704 kj 646 kcal
Grassi	10,48 g	12,11 g	16,21 g	17,71 g	19,35 g	21,53 g	21,53 g
Di cui acidi grassi saturi	3,64 g	4,56 g	6,04 g	6,77 g	7,70 g	9,07 g	9,07 g
Carboidrati	45,19 g	53,68 g	64,34 g	81,95 g	90,58 g	91,28 g	91,28 g
Di cui zuccheri	3,87 g	4,68 g	6,16 g	6,97 g	7,91 g	8,61 g	8,61 g
Fibre	2,58 g	3,16 g	4,04 g	4,73 g	5,44 g	5,44 g	5,44 g
Proteine	9,92 g	12,43 g	15,06 g	18,44 g	20,95 g	22,71 g	22,71 g
Sale	0,46 g	0,60 g	0,70 g	0,90 g	0,95 g	0,99 g	0,99 g

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

Cous cous con pesce (merluzzo)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, **Sedano**

Modalità di preparazione

Stufare a fuoco medio la cipolla tritata e il prezzemolo in poca acqua per qualche minuto. Aggiungere il pomodoro a pezzetti, il pesce precedentemente pulito e tritato e il brodo vegetale. Regolare di sale e cuocere per circa 20 minuti. Posizionare il cous cous in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il cous cous con il sugo di pesce e olio EVO a crudo.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare cous cous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro	5 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	123.2 g	148.2 g	181.3 g	227.3 g	253.4 g	253.4 g	253.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.126 kj 269 kcal	1.316 kj 314 kcal	1.583 kj 378 kcal	1.960 kj 468 kcal	2.148 kj 513 kcal	2.148 kj 513 kcal	2.148 kj 513 kcal
Grassi	5,64 g	5,77 g	7,90 g	8,16 g	8,29 g	8,29 g	8,29 g
Di cui acidi grassi saturi	0,84 g	0,86 g	1,17 g	1,22 g	1,24 g	1,24 g	1,24 g
Carboidrati	39,08 g	47,00 g	55,01 g	70,73 g	78,57 g	78,57 g	78,57 g
Di cui zuccheri	0,37 g	0,54 g	0,81 g	1,04 g	1,14 g	1,14 g	1,14 g
Fibre	2,70 g	3,30 g	3,92 g	5,03 g	5,56 g	5,56 g	5,56 g
Proteine	14,30 g	17,19 g	20,09 g	25,82 g	28,68 g	28,68 g	28,68 g
Sale	0,32 g	0,35 g	0,48 g	0,52 g	0,65 g	0,65 g	0,65 g

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

Cous cous con pesce (palombo)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, **Sedano**

Modalità di preparazione

Stufare a fuoco medio la cipolla tritata e il prezzemolo in poca acqua per qualche minuto. Aggiungere il pomodoro a pezzetti, il pesce precedentemente pulito e tritato e il brodo vegetale. Regolare di sale e cuocere per circa 20 minuti. Posizionare il cous cous in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il cous cous con il sugo di pesce e olio EVO a crudo.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare cous cous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Palombo filetti surgelato (pesce)	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Plattessa filetto surgelata (pesce)	20 g	20 g	25 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Pomodoro	5 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	2 g	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	138.2 g	163.2 g	199.3 g	240.3 g	286.4 g	286.4 g	286.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.031 kj 246 kcal	1.226 kj 293 kcal	1.440 kj 344 kcal	1.810 kj 432 kcal	2.070 kj 495 kcal	2.070 kj 495 kcal	2.070 kj 495 kcal
Grassi	1,20 g	1,39 g	1,66 g	1,98 g	2,42 g	2,42 g	2,42 g
Di cui acidi grassi saturi	0,22 g	0,26 g	0,30 g	0,36 g	0,44 g	0,44 g	0,44 g
Carboidrati	39,75 g	47,80 g	55,95 g	71,80 g	79,91 g	79,91 g	79,91 g
Di cui zuccheri	1,04 g	1,34 g	1,75 g	2,11 g	2,48 g	2,48 g	2,48 g
Fibre	2,70 g	3,30 g	3,92 g	5,03 g	5,56 g	5,56 g	5,56 g
Proteine	17,96 g	20,89 g	24,70 g	29,77 g	36,00 g	36,00 g	36,00 g
Sale	0,45 g	0,48 g	0,64 g	0,70 g	0,90 g	0,90 g	0,90 g

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

Cous cous con pesce (platessa)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, **Sedano**

Modalità di preparazione

Stufare a fuoco medio la cipolla tritata e il prezzemolo in poca acqua per qualche minuto. Aggiungere il pomodoro a pezzetti, il pesce precedentemente pulito e tritato e il brodo vegetale. Regolare di sale e cuocere per circa 20 minuti. Posizionare il cous cous in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il cous cous con il sugo di pesce e olio EVO a crudo.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare cous cous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Platessa filetto surgelata (pesce)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro	5 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	123.2 g	148.2 g	181.3 g	227.3 g	253.4 g	253.4 g	253.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.154 kj 276 kcal	1.349 kj 322 kcal	1.621 kj 387 kcal	2.009 kj 480 kcal	2.202 kj 526 kcal	2.202 kj 526 kcal	2.202 kj 526 kcal
Grassi	5,99 g	6,19 g	8,39 g	8,79 g	8,99 g	8,99 g	8,99 g
Di cui acidi grassi saturi	0,87 g	0,90 g	1,22 g	1,28 g	1,31 g	1,31 g	1,31 g
Carboidrati	39,13 g	47,06 g	55,08 g	70,82 g	78,67 g	78,67 g	78,67 g
Di cui zuccheri	0,42 g	0,60 g	0,88 g	1,13 g	1,24 g	1,24 g	1,24 g
Fibre	2,70 g	3,30 g	3,92 g	5,03 g	5,56 g	5,56 g	5,56 g
Proteine	15,15 g	18,21 g	21,28 g	27,35 g	30,38 g	30,38 g	30,38 g
Sale	0,39 g	0,42 g	0,57 g	0,64 g	0,78 g	0,78 g	0,78 g

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

Fettuccine al salmone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, Latte, Pesce, Sedano, Uova

Modalità di preparazione

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio schiacciato, aggiungere il salmone a dadini e lasciare insaporire. Aggiungere il latte, lasciare cuocere il tutto finché non risulti una salsa densa. Condire la pasta cotta al dente, in abbondante acqua, con il salmone e il suo sugo di cottura e un po' di prezzemolo tritato. Controllare la presenza di eventuale di lisce.

NOTE:

Per i bambini piccoli del nido e dell'infanzia, tritare finemente il salmone.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte dalla ricetta o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola.

Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Salmone Trancio fresco (pesce)	40 g	60 g	60 g	70 g	100 g	100 g	100 g
Pasta all' uovo secca (Farina di semola di grano duro, uova , sale. [Lisoizima da uovo])	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	10 g	10 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Aglio fresco	0 g	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	121,2 g	153,3 g	169,3 g	209,4 g	249,4 g	249,4 g	249,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.306 kj 312 kcal	1.622 kj 387 kcal	1.857 kj 444 kcal	2.259 kj 540 kcal	2.648 kj 633 kcal	2.648 kj 633 kcal	2.648 kj 633 kcal
Grassi	11,09 g	13,76 g	16,04 g	17,80 g	21,64 g	21,64 g	21,64 g
Di cui acidi grassi saturi	2,29 g	2,97 g	3,35 g	3,83 g	4,79 g	4,79 g	4,79 g
Carboidrati	40,60 g	48,76 g	56,60 g	72,71 g	80,87 g	80,87 g	80,87 g
Di cui zuccheri	2,30 g	2,80 g	2,98 g	3,77 g	4,27 g	4,27 g	4,27 g
Fibre	1,78 g	2,10 g	2,41 g	3,07 g	3,39 g	3,39 g	3,39 g
Proteine	14,19 g	19,24 g	20,61 g	25,23 g	32,05 g	32,05 g	32,05 g
Sale	0,35 g	0,51 g	0,53 g	0,68 g	0,76 g	0,76 g	0,76 g

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

Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Unire in una padella la cipolla, l'aglio, i pomodori pelati e far cuocere per alcuni minuti. Scongellare il pesce, pulirlo e lavarlo. Tagliare a metà i filetti e adagiarli sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Cucinare i filetti fino a formare un sughetto denso. Servire con patate in umido e polenta.

Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di mais con dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g	250 g	250 g
Persico Filetto surgelato (pesce)	60 g	70 g	80 g	90 g	100 g	120 g	120 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	10 g	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Carota fresca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Prezzemolo fresco	0 g	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Origano essiccato	0 g	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Aglio fresco	0 g	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	210,2 g	285,3 g	360,6 g	395,7 g	420,7 g	500,7 g	500,7 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.075 kj 257 kcal	1.446 kj 345 kcal	1.820 kj 435 kcal	2.020 kj 483 kcal	2.208 kj 527 kcal	2.466 kj 589 kcal	2.466 kj 589 kcal
Grassi	7,51 g	8,46 g	9,41 g	9,86 g	10,30 g	11,14 g	11,14 g
Di cui acidi grassi saturi	1,16 g	1,31 g	1,47 g	1,54 g	1,60 g	1,75 g	1,75 g
Carboidrati	35,25 g	52,48 g	69,76 g	78,63 g	86,86 g	96,39 g	96,39 g
Di cui zuccheri	1,78 g	2,28 g	2,83 g	3,76 g	4,06 g	4,79 g	4,79 g
Fibre	2,60 g	3,75 g	4,96 g	5,55 g	5,91 g	6,91 g	6,91 g
Proteine	13,42 g	16,94 g	20,48 g	23,11 g	25,58 g	29,82 g	29,82 g
Sale	0,39 g	0,52 g	0,55 g	0,70 g	0,73 g	0,79 g	0,79 g

Fonte: INRAN, IEO

Gnocchi di patate al pesto e ricotta

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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 degli gnocchi). Mescolare il pesto con il grana padano e la ricotta e condire gli gnocchi precedentemente lessati in acqua bollente salata.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare gnocchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa es. gnocchi di patate al pomodoro.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di uova e derivati. Se presenti, sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di fave e derivati. Se presenti, sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisoizima da uovo)	0 g	120 g	150 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Ricotta di Vacca (latte)	0 g	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Pinolo sgusciato	0 g	5 g	5 g	6 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	0 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	178.3 g	210.3 g	272.4 g	337.4 g	337.4 g	337.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.375 kj 328 kcal	1.640 kj 392 kcal	2.059 kj 492 kcal	2.554 kj 610 kcal	2.554 kj 610 kcal	2.554 kj 610 kcal
Grassi	0,00 g	13,71 g	15,95 g	18,22 g	22,00 g	22,00 g	22,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	4,40 g	4,75 g	5,74 g	6,84 g	6,84 g	6,84 g
Carboidrati	0,00 g	39,06 g	48,36 g	64,25 g	80,26 g	80,26 g	80,26 g
Di cui zuccheri	0,00 g	6,65 g	7,85 g	10,24 g	12,75 g	12,75 g	12,75 g
Fibre	0,00 g	1,55 g	1,88 g	2,47 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g
Proteine	0,00 g	11,54 g	12,86 g	16,59 g	21,28 g	21,28 g	21,28 g
Sale	0,00 g	1,87 g	2,23 g	2,96 g	3,60 g	3,60 g	3,60 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Gnocchi di patate al ragù di carne bianca

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare gnocchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il grana padano dalla ricetta.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di uova e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di fave e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gnocchi di patate freschi (grano , uova , Lisozima da uovo)	0 g	120 g	150 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Tacchino Fesa intera refrigerata	0 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	0 g	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	0 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	0 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	0 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	198.3 g	248.3 g	326.4 g	402.4 g	402.4 g	402.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.163 kj 278 kcal	1.406 kj 336 kcal	1.872 kj 447 kcal	2.259 kj 540 kcal	2.259 kj 540 kcal	2.259 kj 540 kcal
Grassi	0,00 g	7,27 g	7,68 g	10,50 g	11,35 g	11,35 g	11,35 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,60 g	1,70 g	2,30 g	2,62 g	2,62 g	2,62 g
Carboidrati	0,00 g	38,54 g	48,14 g	64,35 g	80,18 g	80,18 g	80,18 g
Di cui zuccheri	0,00 g	6,14 g	7,64 g	10,35 g	12,68 g	12,68 g	12,68 g
Fibre	0,00 g	1,73 g	2,15 g	2,92 g	3,58 g	3,58 g	3,58 g
Proteine	0,00 g	13,83 g	17,67 g	22,71 g	27,77 g	27,77 g	27,77 g
Sale	0,00 g	1,87 g	2,25 g	3,00 g	3,65 g	3,65 g	3,65 g

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

Gnocchi di patate al ragù di carne rossa

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Sedano, Uova

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare gnocchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di uova e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di fave e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisozima da uovo)	0 g	120 g	150 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Manzo Copertina di spalla refrigerata	0 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	0 g	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	0 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	0 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte, sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	198.3 g	253.3 g	331.4 g	402.4 g	402.4 g	402.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.195 kj 285 kcal	1.450 kj 346 kcal	1.927 kj 460 kcal	2.324 kj 555 kcal	2.324 kj 555 kcal	2.324 kj 555 kcal
Grassi	0,00 g	8,62 g	9,48 g	12,75 g	14,05 g	14,05 g	14,05 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	2,03 g	2,27 g	3,01 g	3,47 g	3,47 g	3,47 g
Carboidrati	0,00 g	38,54 g	48,18 g	64,38 g	80,18 g	80,18 g	80,18 g
Di cui zuccheri	0,00 g	6,14 g	7,68 g	10,38 g	12,68 g	12,68 g	12,68 g
Fibre	0,00 g	1,73 g	2,17 g	2,94 g	3,58 g	3,58 g	3,58 g
Proteine	0,00 g	12,72 g	16,20 g	20,87 g	25,55 g	25,55 g	25,55 g
Sale	0,00 g	1,87 g	2,26 g	3,02 g	3,65 g	3,65 g	3,65 g

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

Insalata di pasta mediterranea

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Lavare i pomodori e tagliarli a dadini. Sgocciolarli e condirli con olio EVO, un pizzico di sale e basilico fresco tritato. Tagliare a dadini la mozzarella. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto di acqua fredda. Unire gli ingredienti, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	25 g	30 g	30 g	35 g	35 g	35 g	35 g
Pomodoro	25 g	30 g	30 g	35 g	35 g	35 g	35 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	106.2 g	127.3 g	138.3 g	168.4 g	178.4 g	178.4 g	178.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.214 kj 290 kcal	1.456 kj 348 kcal	1.641 kj 392 kcal	1.994 kj 476 kcal	2.142 kj 512 kcal	2.142 kj 512 kcal	2.142 kj 512 kcal
Grassi	10,63 g	12,75 g	13,89 g	15,16 g	15,30 g	15,30 g	15,30 g
Di cui acidi grassi saturi	3,69 g	4,43 g	4,60 g	5,21 g	5,23 g	5,23 g	5,23 g
Carboidrati	40,65 g	48,77 g	56,68 g	72,71 g	80,62 g	80,62 g	80,62 g
Di cui zuccheri	3,20 g	3,83 g	4,25 g	5,30 g	5,72 g	5,72 g	5,72 g
Fibre	1,85 g	2,22 g	2,49 g	3,13 g	3,40 g	3,40 g	3,40 g
Proteine	10,41 g	12,48 g	13,57 g	16,74 g	17,83 g	17,83 g	17,83 g
Sale	0,33 g	0,46 g	0,46 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO

Insalata di polpo, patate e fagioli cannellini

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Molluschi**

Modalità di preparazione

Mettere in ammollo il giorno precedente i fagioli cannellini accuratamente setacciati. Sbucciare, lavare e tagliare a cubetti le patate. Lessare i legumi e a parte le patate, quindi scolarli e metterli in un contenitore.

Immergere il polpo dopo averlo eviscerato e pulito accuratamente in abbondante acqua fredda salata e farlo bollire per almeno 50 minuti. Quindi scolarlo, togliere la pellicina, sciacquarlo, tagliarlo a pezzettini e unirlo alle patate e ai fagioli cannellini.

Emulsionare l'olio extravergine d'oliva con il succo di limone, un pizzico di sale e prezzemolo fresco tritato finemente e condire l'insalata di polpo.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	0 g	150 g	200 g	200 g	200 g	250 g	250 g
Polipo surgelato (molluschi)	0 g	70 g	80 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Fagiolo Cannellini secco	0 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	268.3 g	329.3 g	351.4 g	361.4 g	411.4 g	411.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.434 kj 342 kcal	1.677 kj 401 kcal	1.890 kj 452 kcal	1.912 kj 457 kcal	2.096 kj 501 kcal	2.096 kj 501 kcal
Grassi	0,00 g	9,28 g	10,80 g	12,98 g	13,00 g	13,50 g	13,50 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,33 g	1,57 g	1,86 g	1,87 g	1,96 g	1,96 g
Carboidrati	0,00 g	45,20 g	54,20 g	58,75 g	58,75 g	67,75 g	67,75 g
Di cui zuccheri	0,00 g	1,76 g	1,96 g	2,25 g	2,25 g	2,45 g	2,45 g
Fibre	0,00 g	9,49 g	10,29 g	12,05 g	12,05 g	12,85 g	12,85 g
Proteine	0,00 g	21,23 g	23,52 g	27,10 g	28,34 g	29,39 g	29,39 g
Sale	0,00 g	0,73 g	0,80 g	0,95 g	1,01 g	1,02 g	1,02 g

Fonte: INRAN, IEO

Insalata di riso

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Latte, Pesce**

Modalità di preparazione

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere il tonno sgocciolato (esclusi nido e infanzia), il formaggio tagliato a cubetti, i piselli bolliti, le carote e le zucchine precedentemente lessate e i pomodori crudi tagliati a dadini.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio come ingrediente.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Parboiled	0 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello Fine surgelato	0 g	8 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Pomodoro	0 g	8 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Carota fresca	0 g	8 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Tonno sott'olio di oliva (pesce)	0 g	0 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Zucchina fresca	0 g	8 g	8 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Caciotta (latte)	0 g	4 g	4 g	5 g	7,5 g	7,5 g	7,5 g
 Fontina DOP (Latte , sale, caglio)	0 g	4 g	4 g	5 g	7,5 g	7,5 g	7,5 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	6 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	0 g	108,3 g	127,3 g	159,4 g	199,4 g	199,4 g	199,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.235 kj 295 kcal	1.479 kj 353 kcal	1.817 kj 434 kcal	2.098 kj 501 kcal	2.098 kj 501 kcal	2.098 kj 501 kcal
Grassi	0,00 g	8,93 g	10,84 g	11,82 g	13,88 g	13,88 g	13,88 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	2,31 g	2,64 g	3,06 g	3,98 g	3,98 g	3,98 g
Carboidrati	0,00 g	49,21 g	57,14 g	73,39 g	82,31 g	82,31 g	82,31 g
Di cui zuccheri	0,00 g	1,11 g	1,11 g	1,37 g	2,03 g	2,03 g	2,03 g
Fibre	0,00 g	2,39 g	2,61 g	3,30 g	4,16 g	4,16 g	4,16 g
Proteine	0,00 g	6,65 g	9,34 g	11,82 g	15,36 g	15,36 g	15,36 g
Sale	0,00 g	0,46 g	0,53 g	0,68 g	0,83 g	0,83 g	0,83 g

Fonte: INRAN, IEO

Insalata di riso con pollo e piselli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Sedano**

Modalità di preparazione

Stufare con un pizzico di sale, a tegame coperto per qualche minuto i piselli, poi aggiungere i bocconcini di pollo e farli cuocere con il brodo vegetale. Cuocere il riso in abbondante acqua salata; scolarlo e unire al sugo di piselli e bocconcini di pollo. Condire con un filo d'olio EVO a crudo.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituirla con carne di manzo o maiale o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Parboiled	0 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello Fine surgelato	0 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Pollo Petto intero refrigerato	0 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	107.3 g	134.3 g	169.4 g	189.4 g	189.4 g	189.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.134 kj 271 kcal	1.383 kj 330 kcal	1.698 kj 406 kcal	1.870 kj 447 kcal	1.870 kj 447 kcal	1.870 kj 447 kcal
Grassi	0,00 g	5,78 g	7,93 g	8,19 g	8,34 g	8,34 g	8,34 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,92 g	1,25 g	1,32 g	1,36 g	1,36 g	1,36 g
Carboidrati	0,00 g	48,67 g	56,96 g	73,18 g	81,43 g	81,43 g	81,43 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,13 g	0,17 g	0,21 g	0,21 g	0,21 g	0,21 g
Fibre	0,00 g	2,34 g	2,89 g	3,66 g	4,20 g	4,20 g	4,20 g
Proteine	0,00 g	8,41 g	10,52 g	13,30 g	15,41 g	15,41 g	15,41 g
Sale	0,00 g	0,39 g	0,42 g	0,56 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

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

Lasagne al ragù con pasta all'uovo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. **Esclusione di latte e derivati:** sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare la pasta fresca all'uovo e sostituire con pasta di semola di grano duro o altra preparazione permessa; utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Modalità di preparazione

Pulire tritare le verdure e stufarle con brodo vegetale. Sgrassare, tagliare e tritare la carne, aggiungerla alle verdure e salare con sale aromatizzato. Quando la carne si è rosolata aggiungere i pelati frullati. A cottura ultimata condire con l'olio extravergine d'oliva.


A parte preparare la besciamella: stemperare la farina a freddo con un po' di latte fino ad ottenere una crema omogenea; fare bollire il rimanente latte con il sale, aggiungere il composto avendo cura di cuocere mescolando per almeno cinque minuti. A fine cottura togliere dal fuoco la besciamella così preparata, aggiungere il burro e unirla al ragù di carne.

Preparare la teglia del pasticcio alternando uno strato di lasagne ad uno strato di sugo, spolverizzando con grana. Infornare a 180°C per circa 30 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta all'uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo])	40 g	40 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Pomodoro Pelati	50 g	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Bovino adulto Noce refrigerata	20 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Carota fresca	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Quantità netta a crudo	175 g	176 g	255 g	311 g	326 g	326 g	326 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.301 kj 311 kcal	1.302 kj 311 kcal	2.014 kj 481 kcal	2.300 kj 549 kcal	2.539 kj 607 kcal	2.539 kj 607 kcal	2.539 kj 607 kcal
Grassi	11,02 g	11,02 g	14,99 g	16,30 g	17,94 g	17,94 g	17,94 g
Di cui acidi grassi saturi	3,73 g	3,73 g	4,80 g	5,37 g	6,31 g	6,31 g	6,31 g
Carboidrati	40,92 g	40,97 g	66,91 g	77,36 g	85,22 g	85,22 g	85,22 g
Di cui zuccheri	4,36 g	4,42 g	5,90 g	7,21 g	7,41 g	7,41 g	7,41 g
Fibre	2,06 g	2,07 g	3,23 g	3,80 g	4,12 g	4,12 g	4,12 g
Proteine	13,58 g	13,59 g	22,35 g	26,49 g	29,44 g	29,44 g	29,44 g
Sale	0,49 g	0,49 g	0,62 g	0,74 g	0,83 g	0,83 g	0,83 g

Lasagne al ragù con pasta di semola

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Pulire tritare le verdure e stufarle con brodo vegetale. Sgrassare, tagliare e tritare la carne, aggiungerla alle verdure e salare con sale aromatizzato. Quando la carne si è rosolata aggiungere i pelati frullati. A cottura ultimata condire con l'olio extravergine d'oliva.

A parte preparare la besciamella: stemperare la farina a freddo con un po' di latte fino ad ottenere una crema omogenea; fare bollire il rimanente latte con il sale, aggiungere il composto avendo cura di cuocere mescolando per almeno cinque minuti. A fine cottura togliere dal fuoco la besciamella così preparata, aggiungere il burro e unirla al ragù di carne.

Preparare la teglia del pasticcio alternando uno strato di lasagne ad uno strato di sugo, spolverizzando con grana. Infornare a 180°C per circa 30 minuti.


Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. **Esclusione di latte e derivati:** sostituire il piatto con altra preparazione permessa. **Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano. **Esclusione di fave:** nessuna esclusione.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Pomodoro Pelati	50 g	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Bovino adulto Noce refrigerata	20 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Carota fresca	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Quantità netta a crudo	185 g	186 g	255 g	311 g	326 g	326 g	326 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.411 kj 337 kcal	1.413 kj 337 kcal	1.950 kj 466 kcal	2.227 kj 532 kcal	2.457 kj 587 kcal	2.457 kj 587 kcal	2.457 kj 587 kcal
Grassi	10,76 g	10,76 g	14,29 g	15,50 g	17,04 g	17,04 g	17,04 g
Di cui acidi grassi saturi	3,57 g	3,57 g	4,48 g	5,01 g	5,90 g	5,90 g	5,90 g
Carboidrati	49,03 g	49,08 g	67,26 g	77,76 g	85,67 g	85,67 g	85,67 g
Di cui zuccheri	5,66 g	5,72 g	7,44 g	8,97 g	9,39 g	9,39 g	9,39 g
Fibre	2,13 g	2,14 g	2,88 g	3,40 g	3,67 g	3,67 g	3,67 g
Proteine	13,83 g	13,84 g	20,88 g	24,81 g	27,55 g	27,55 g	27,55 g
Sale	0,48 g	0,48 g	0,60 g	0,71 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g

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

Orzo alla caprese

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Orzo, Latte

Modalità di preparazione

Lessare l'orzo (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 con basilico, condire l'orzo e servire.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire l'orzo con il riso.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Orzo Perlato	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Pomodoro	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	106,2 g	136,3 g	148,3 g	188,4 g	198,4 g	198,4 g	198,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.191 kj 285 kcal	1.439 kj 344 kcal	1.648 kj 394 kcal	2.029 kj 485 kcal	2.162 kj 516 kcal	2.162 kj 516 kcal	2.162 kj 516 kcal
Grassi	11,59 g	13,70 g	15,84 g	18,09 g	18,23 g	18,23 g	18,23 g
Di cui acidi grassi saturi	4,30 g	5,47 g	5,79 g	6,99 g	7,02 g	7,02 g	7,02 g
Carboidrati	36,21 g	43,68 g	50,73 g	65,25 g	72,30 g	72,30 g	72,30 g
Di cui zuccheri	0,96 g	1,38 g	1,38 g	1,80 g	1,80 g	1,80 g	1,80 g
Fibre	5,00 g	6,12 g	7,04 g	9,08 g	10,00 g	10,00 g	10,00 g
Proteine	11,04 g	14,05 g	15,09 g	19,14 g	20,18 g	20,18 g	20,18 g
Sale	0,35 g	0,50 g	0,50 g	0,66 g	0,66 g	0,66 g	0,66 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al pomodoro e ricotta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio EVO e la ricotta setacciata. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo del basilico fresco spezzettato.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Ricotta di Vacca (latte)	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Carota fresca	8 g	10 g	12 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	125.2 g	148.3 g	173.3 g	217.4 g	227.4 g	227.4 g	227.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.151 kj 275 kcal	1.364 kj 326 kcal	1.600 kj 382 kcal	1.971 kj 471 kcal	2.118 kj 506 kcal	2.118 kj 506 kcal	2.118 kj 506 kcal
Grassi	9,13 g	10,37 g	12,56 g	13,99 g	14,13 g	14,13 g	14,13 g
Di cui acidi grassi saturi	2,88 g	3,58 g	3,89 g	4,62 g	4,64 g	4,64 g	4,64 g
Carboidrati	42,22 g	50,69 g	59,11 g	75,87 g	83,78 g	83,78 g	83,78 g
Di cui zuccheri	4,77 g	5,75 g	6,68 g	8,46 g	8,88 g	8,88 g	8,88 g
Fibre	1,89 g	2,23 g	2,66 g	3,40 g	3,67 g	3,67 g	3,67 g
Proteine	8,56 g	10,56 g	11,80 g	15,03 g	16,12 g	16,12 g	16,12 g
Sale	0,29 g	0,41 g	0,42 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta al ragù di pesce (merluzzo)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, **Sedano**

Modalità di preparazione

Sbucciare lavare e tagliare cipolla e carota e stufarle con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il merluzzo macinato a crudo. Cuocere il pesce con le verdure, salare e aggiungere i pelati frullati, in modo che il sugo risulti di colore rosato. Portare a cottura e condire con l'olio extravergine d'oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col ragù di pesce.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno a bassa temperatura, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	152,2 g	190,3 g	216,3 g	262,4 g	297,4 g	297,4 g	297,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.107 kj 264 kcal	1.320 kj 315 kcal	1.554 kj 371 kcal	1.892 kj 452 kcal	2.101 kj 502 kcal	2.101 kj 502 kcal	2.101 kj 502 kcal
Grassi	6,16 g	6,45 g	8,62 g	9,00 g	9,28 g	9,28 g	9,28 g
Di cui acidi grassi saturi	0,89 g	0,93 g	1,24 g	1,30 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g
Carboidrati	41,02 g	49,29 g	57,67 g	74,12 g	82,18 g	82,18 g	82,18 g
Di cui zuccheri	3,57 g	4,35 g	5,24 g	6,71 g	7,28 g	7,28 g	7,28 g
Fibre	1,82 g	2,21 g	2,64 g	3,41 g	3,72 g	3,72 g	3,72 g
Proteine	13,70 g	18,00 g	19,20 g	23,08 g	27,35 g	27,35 g	27,35 g
Sale	0,33 g	0,47 g	0,50 g	0,64 g	0,68 g	0,68 g	0,68 g

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

Pasta al ragù di pesce (palombo)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, **Sedano**

Modalità di preparazione

Sbucciare lavare e tagliare cipolla e carota e stufarle con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il palombo tagliato a piccoli quadretti. Cuocere il pesce con le verdure, salare e aggiungere i pelati frullati, in modo che il sugo risulti di colore rosato. Portare a cottura e condire con l'olio extravergine d'oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col ragù di pesce.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Palombo filetti surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	152,2 g	190,3 g	216,3 g	262,4 g	297,4 g	297,4 g	297,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.132 kj 270 kcal	1.355 kj 324 kcal	1.589 kj 380 kcal	1.932 kj 461 kcal	2.151 kj 514 kcal	2.151 kj 514 kcal	2.151 kj 514 kcal
Grassi	6,46 g	6,87 g	9,04 g	9,48 g	9,88 g	9,88 g	9,88 g
Di cui acidi grassi saturi	0,96 g	1,03 g	1,34 g	1,41 g	1,48 g	1,48 g	1,48 g
Carboidrati	41,67 g	50,20 g	58,58 g	75,16 g	83,48 g	83,48 g	83,48 g
Di cui zuccheri	4,22 g	5,26 g	6,15 g	7,75 g	8,58 g	8,58 g	8,58 g
Fibre	1,82 g	2,21 g	2,64 g	3,41 g	3,72 g	3,72 g	3,72 g
Proteine	13,90 g	18,28 g	19,48 g	23,40 g	27,75 g	27,75 g	27,75 g
Sale	0,40 g	0,57 g	0,59 g	0,75 g	0,81 g	0,81 g	0,81 g

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

Pasta al ragù di pesce (platessa)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Ingred. surgelato/congelato,
Pesce, **Sedano**

Modalità di preparazione

Sbucciare lavare e tagliare cipolla e carota e stufarle con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere la platessa macinata a crudo. Cuocere il pesce con le verdure, salare e aggiungere i pelati frullati, in modo che il sugo risulti di colore rosato. Portare a cottura e condire con l'olio extravergine d'oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col ragù di pesce.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Platessa filetto surgelata (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	152.2 g	190.3 g	216.3 g	262.4 g	297.4 g	297.4 g	297.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.134 kj 271 kcal	1.358 kj 324 kcal	1.592 kj 380 kcal	1.935 kj 462 kcal	2.155 kj 515 kcal	2.155 kj 515 kcal	2.155 kj 515 kcal
Grassi	6,51 g	6,94 g	9,11 g	9,56 g	9,98 g	9,98 g	9,98 g
Di cui acidi grassi saturi	0,92 g	0,98 g	1,29 g	1,35 g	1,41 g	1,41 g	1,41 g
Carboidrati	41,07 g	49,36 g	57,74 g	74,20 g	82,28 g	82,28 g	82,28 g
Di cui zuccheri	3,62 g	4,42 g	5,31 g	6,79 g	7,38 g	7,38 g	7,38 g
Fibre	1,82 g	2,21 g	2,64 g	3,41 g	3,72 g	3,72 g	3,72 g
Proteine	14,55 g	19,19 g	20,39 g	24,44 g	29,05 g	29,05 g	29,05 g
Sale	0,40 g	0,57 g	0,59 g	0,75 g	0,81 g	0,81 g	0,81 g

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

Pasta al tonno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Pesce**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Porre in una casseruola la cipolla e far appassire leggermente in poco brodo vegetale; incorporare il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocere per qualche minuto. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolarla, condirla con il sugo e aggiungere il grana padano.

Metodo di cottura

Cottura in padella, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	0 g	0 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Tonno sott'olio di oliva (pesce)	0 g	0 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	0 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	0 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	0 g	0 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	0 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0 g	0 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	0 g	0 g	139,3 g	176,4 g	197,4 g	197,4 g	197,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	1.676 kj 400 kcal	2.070 kj 494 kcal	2.315 kj 553 kcal	2.315 kj 553 kcal	2.315 kj 553 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	12,86 g	14,43 g	15,86 g	15,86 g	15,86 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	2,47 g	2,88 g	3,27 g	3,27 g	3,27 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	55,71 g	71,63 g	79,54 g	79,54 g	79,54 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	3,28 g	4,22 g	4,64 g	4,64 g	4,64 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	1,97 g	2,54 g	2,81 g	2,81 g	2,81 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	18,76 g	23,81 g	27,75 g	27,75 g	27,75 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,71 g	0,93 g	1,02 g	1,02 g	1,02 g

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

Pasta alla crema di zucchine e ricotta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "pasta alla crema di zucchine".

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Ricotta di Vacca (latte)	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g
Zucchina fresca	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	129,2 g	161,3 g	189,3 g	236,4 g	247,4 g	257,4 g	257,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.165 kj 278 kcal	1.397 kj 334 kcal	1.628 kj 389 kcal	2.009 kj 480 kcal	2.173 kj 519 kcal	2.234 kj 534 kcal	2.234 kj 534 kcal
Grassi	9,56 g	11,08 g	13,23 g	14,89 g	15,31 g	16,40 g	16,40 g
Di cui acidi grassi saturi	3,24 g	4,12 g	4,43 g	5,33 g	5,53 g	6,21 g	6,21 g
Carboidrati	41,21 g	49,67 g	57,81 g	74,22 g	82,13 g	82,48 g	82,48 g
Di cui zuccheri	3,73 g	4,69 g	5,33 g	6,75 g	7,17 g	7,52 g	7,52 g
Fibre	1,79 g	2,20 g	2,62 g	3,32 g	3,59 g	3,59 g	3,59 g
Proteine	8,79 g	11,10 g	12,20 g	15,61 g	17,03 g	17,91 g	17,91 g
Sale	0,33 g	0,46 g	0,48 g	0,63 g	0,65 g	0,67 g	0,67 g

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

Pasta e ceci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, Latte, Uova

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Ceci secchi	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Aglio fresco	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Rosmarino	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Alloro secco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	80.4 g	100.5 g	112.5 g	132.6 g	157.6 g	168.6 g	168.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.276 kj 305 kcal	1.556 kj 372 kcal	1.779 kj 425 kcal	2.074 kj 495 kcal	2.437 kj 582 kcal	2.571 kj 614 kcal	2.571 kj 614 kcal
Grassi	8,37 g	9,14 g	11,28 g	11,56 g	13,73 g	14,36 g	14,36 g
Di cui acidi grassi saturi	1,87 g	1,98 g	2,29 g	2,33 g	3,31 g	3,39 g	3,39 g
Carboidrati	48,99 g	61,59 g	69,50 g	85,32 g	97,92 g	102,70 g	102,70 g
Di cui zuccheri	2,90 g	3,69 g	4,11 g	4,95 g	5,74 g	6,20 g	6,20 g
Fibre	4,10 g	5,73 g	6,00 g	6,54 g	8,17 g	9,57 g	9,57 g
Proteine	11,29 g	14,47 g	15,56 g	17,74 g	22,57 g	24,67 g	24,67 g
Sale	0,29 g	0,39 g	0,39 g	0,49 g	0,58 g	0,59 g	0,59 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta e fagioli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Mondare, tagliare, lavare le verdure e le patate. Metterle a cuocere in acqua salata aggiungendo i fagioli quando l'acqua bolle. Cuocere, frullare, successivamente (se gradito, tenere qualche fagiolo intero da parte) unire la pastina e portarla a cottura. Condire con olio extravergine d'oliva e formaggio grana.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: sostituire la pasta con riso o utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Fagiolo Borlotti secco	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Patata fresca	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	20 g	25 g	25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	6 g	6 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	102.2 g	128.3 g	129.3 g	147.4 g	173.4 g	183.4 g	183.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.062 kj 254 kcal	1.230 kj 294 kcal	1.231 kj 294 kcal	1.462 kj 349 kcal	1.704 kj 407 kcal	1.826 kj 436 kcal	1.826 kj 436 kcal
Grassi	7,46 g	7,77 g	7,77 g	9,92 g	11,62 g	11,82 g	11,82 g
Di cui acidi grassi saturi	1,70 g	1,72 g	1,72 g	2,03 g	2,93 g	2,93 g	2,93 g
Carboidrati	38,46 g	45,45 g	45,51 g	53,86 g	60,46 g	65,21 g	65,21 g
Di cui zuccheri	3,67 g	4,50 g	4,56 g	5,42 g	5,86 g	6,21 g	6,21 g
Fibre	5,23 g	7,29 g	7,30 g	7,73 g	9,63 g	11,36 g	11,36 g
Proteine	9,62 g	11,92 g	11,93 g	13,08 g	16,97 g	18,99 g	18,99 g
Sale	0,34 g	0,45 g	0,45 g	0,56 g	0,65 g	0,66 g	0,66 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta e lenticchie

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Lenticchia secca	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Passata di Pomodoro	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Carota fresca	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	91.2 g	112.3 g	126.3 g	147.4 g	172.4 g	184.4 g	184.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.263 kj 302 kcal	1.534 kj 366 kcal	1.760 kj 420 kcal	2.056 kj 491 kcal	2.408 kj 575 kcal	2.533 kj 605 kcal	2.533 kj 605 kcal
Grassi	7,32 g	7,56 g	9,70 g	9,98 g	11,62 g	11,72 g	11,72 g
Di cui acidi grassi saturi	1,74 g	1,77 g	2,08 g	2,13 g	3,04 g	3,06 g	3,06 g
Carboidrati	50,25 g	63,32 g	71,37 g	87,24 g	100,26 g	105,53 g	105,53 g
Di cui zuccheri	2,94 g	3,59 g	4,15 g	5,04 g	5,64 g	5,98 g	5,98 g
Fibre	4,30 g	5,96 g	6,27 g	6,82 g	8,47 g	9,91 g	9,91 g
Proteine	11,77 g	15,14 g	16,25 g	18,44 g	23,45 g	25,75 g	25,75 g
Sale	0,33 g	0,43 g	0,43 g	0,53 g	0,62 g	0,63 g	0,63 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasta pasticciata

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo


Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine. **Esclusione di latte e derivati:** sostituire il piatto con altra preparazione permessa. **Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	50 g	70 g	90 g	90 g	90 g	90 g
Pomodoro Pelati	50 g	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Bovino adulto Noce refrigerata	20 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Carota fresca	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Sedano Verde fresco	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	187,2 g	188,3 g	258,3 g	324,3 g	329,4 g	329,4 g	329,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.414 kj 338 kcal	1.415 kj 338 kcal	1.953 kj 466 kcal	2.378 kj 568 kcal	2.460 kj 588 kcal	2.460 kj 588 kcal	2.460 kj 588 kcal
Grassi	10,76 g	10,77 g	14,30 g	15,64 g	17,05 g	17,05 g	17,05 g
Di cui acidi grassi saturi	3,57 g	3,57 g	4,48 g	5,03 g	5,91 g	5,91 g	5,91 g
Carboidrati	49,08 g	49,14 g	67,35 g	85,75 g	85,76 g	85,76 g	85,76 g
Di cui zuccheri	5,72 g	5,78 g	7,52 g	9,47 g	9,47 g	9,47 g	9,47 g
Fibre	2,17 g	2,18 g	2,93 g	3,72 g	3,73 g	3,73 g	3,73 g
Proteine	13,88 g	13,89 g	20,95 g	25,97 g	27,62 g	27,62 g	27,62 g
Sale	0,64 g	0,72 g	0,85 g	0,96 g	1,12 g	1,12 g	1,12 g

Pasta ricotta e noci

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Noci**, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Triturare grossolanamente i gherigli di noce. Mettere la ricotta in una ciotola, unirvi le noci e l'aglio tritato finemente, un po' di sale e un po' di olio d'oliva. Mescolare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Versare la pasta nella ciotola con la crema di ricotta, mescolare per condire ed unire dell'acqua di cottura se serve. Se gradito, servire con grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Ricotta di Vacca (latte)	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Noce (noci)	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Pepe Nero	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,5 g	0,5 g
Noce moscata in polvere	0 g	0 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	97,2 g	123,3 g	135,8 g	171,9 g	182,9 g	183,4 g	183,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.432 kj 342 kcal	1.801 kj 430 kcal	2.034 kj 486 kcal	2.551 kj 609 kcal	2.715 kj 649 kcal	2.721 kj 650 kcal	2.721 kj 650 kcal
Grassi	16,34 g	21,25 g	23,53 g	28,59 g	29,01 g	29,02 g	29,02 g
Di cui acidi grassi saturi	3,79 g	4,94 g	5,36 g	6,54 g	6,74 g	6,74 g	6,74 g
Carboidrati	41,11 g	49,63 g	57,67 g	74,09 g	82,00 g	82,19 g	82,19 g
Di cui zuccheri	3,46 g	4,39 g	4,94 g	6,28 g	6,70 g	6,89 g	6,89 g
Fibre	1,97 g	2,55 g	2,94 g	3,79 g	4,06 g	4,19 g	4,19 g
Proteine	10,18 g	13,20 g	14,33 g	18,43 g	19,85 g	19,91 g	19,91 g
Sale	0,30 g	0,43 g	0,43 g	0,57 g	0,59 g	0,59 g	0,59 g

Fonte: INRAN, IEO

Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta all'uovo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lavare la zucca, tagliarla a metà, privarla dei semi e dei filamenti interni e tagliarla a cubetti. Lavare, mondare e tritare la cipolla, stufarla con del brodo vegetale e rosmarino tritato, quindi aggiungere la zucca e un pizzico di sale e portare il sugo di verdure a cottura aggiungendo il brodo vegetale al bisogno. Preparare la besciamella: fondere il burro, unire la farina setacciata, aggiungere il latte caldo, cercando di sciogliere bene i grumi, salare e far addensare. Tagliare la mozzarella a dadini e lasciar sgocciolare. Stendere uno strato di besciamella nella placca, poi uno strato di lasagne, un altro strato di besciamella, aggiungere i dadini di zucca e di mozzarella. Proseguire con strati alternati fino a terminare con besciamella, zucca, mozzarella e grana grattugiato. Infornare a 160°C e portare a cottura fino a doratura della superficie.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura



Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. **Esclusione di latte e derivati:** sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola senza uova e derivati".

Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta all' uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo])	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Zucca Gialla fresca	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	20 g	20 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	183.2 g	184.3 g	252.3 g	298.4 g	333.4 g	333.4 g	333.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.577 kj 377 kcal	1.578 kj 377 kcal	2.156 kj 515 kcal	2.494 kj 596 kcal	2.847 kj 680 kcal	2.847 kj 680 kcal	2.847 kj 680 kcal
Grassi	14,54 g	14,54 g	19,72 g	22,66 g	26,26 g	26,26 g	26,26 g
Di cui acidi grassi saturi	5,96 g	5,96 g	7,96 g	9,60 g	11,70 g	11,70 g	11,70 g
Carboidrati	49,07 g	49,13 g	67,60 g	77,87 g	86,15 g	86,15 g	86,15 g
Di cui zuccheri	4,36 g	4,42 g	5,89 g	6,92 g	7,44 g	7,44 g	7,44 g
Fibre	2,17 g	2,18 g	2,99 g	3,43 g	3,80 g	3,80 g	3,80 g
Proteine	14,29 g	14,30 g	19,46 g	23,21 g	28,14 g	28,14 g	28,14 g
Sale	0,76 g	0,85 g	1,01 g	1,26 g	1,40 g	1,40 g	1,40 g

Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lavare la zucca, tagliarla a metà, privarla dei semi e dei filamenti interni e tagliarla a cubetti. Lavare, mondare e tritare la cipolla, stufarla con del brodo vegetale e rosmarino tritato, quindi aggiungere la zucca e un pizzico di sale e portare il sugo di verdure a cottura aggiungendo il brodo vegetale al bisogno. Preparare la besciamella: fondere il burro, unire la farina setacciata, aggiungere il latte caldo, cercando di sciogliere bene i grumi, salare e far addensare. Tagliare la mozzarella a dadini e lasciar sgocciolare. Stendere uno strato di besciamella nella placca, poi uno strato di lasagne, un altro strato di besciamella, aggiungere i dadini di zucca e di mozzarella. Proseguire con strati alternati fino a terminare con besciamella, zucca, mozzarella e grana grattugiato. Infornare a 160°C e portare a cottura fino a doratura della superficie.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura



Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano. **Esclusione di fave:** nessuna esclusione.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucca Gialla fresca	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	20 g	20 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo , uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	183.2 g	184.3 g	252.3 g	298.4 g	333.4 g	333.4 g	333.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.531 kj 366 kcal	1.532 kj 366 kcal	2.092 kj 500 kcal	2.421 kj 578 kcal	2.764 kj 660 kcal	2.764 kj 660 kcal	2.764 kj 660 kcal
Grassi	14,04 g	14,04 g	19,02 g	21,86 g	25,36 g	25,36 g	25,36 g
Di cui acidi grassi saturi	5,74 g	5,74 g	7,65 g	9,24 g	11,29 g	11,29 g	11,29 g
Carboidrati	49,32 g	49,38 g	67,95 g	78,27 g	86,60 g	86,60 g	86,60 g
Di cui zuccheri	5,46 g	5,52 g	7,43 g	8,68 g	9,42 g	9,42 g	9,42 g
Fibre	1,92 g	1,93 g	2,64 g	3,03 g	3,35 g	3,35 g	3,35 g
Proteine	13,24 g	13,25 g	17,99 g	21,53 g	26,25 g	26,25 g	26,25 g
Sale	0,74 g	0,84 g	0,99 g	1,23 g	1,37 g	1,37 g	1,37 g

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

Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura


Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "pasticcio di verdure estive con pasta di semola senza uova e derivati". **Esclusione di fave:** scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta all' uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo])	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Zucchini fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	145,2 g	151,3 g	186,3 g	225,4 g	240,4 g	240,4 g	240,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.171 kj 280 kcal	1.177 kj 281 kcal	1.557 kj 372 kcal	1.795 kj 429 kcal	2.034 kj 486 kcal	2.034 kj 486 kcal	2.034 kj 486 kcal
Grassi	5,61 g	5,62 g	6,83 g	7,83 g	9,47 g	9,47 g	9,47 g
Di cui acidi grassi saturi	2,92 g	2,92 g	3,48 g	3,98 g	4,92 g	4,92 g	4,92 g
Carboidrati	48,69 g	48,93 g	66,58 g	76,98 g	84,84 g	84,84 g	84,84 g
Di cui zuccheri	4,45 g	4,69 g	5,54 g	6,79 g	6,99 g	6,99 g	6,99 g
Fibre	2,61 g	2,69 g	3,39 g	4,04 g	4,36 g	4,36 g	4,36 g
Proteine	10,30 g	10,40 g	13,46 g	15,34 g	18,29 g	18,29 g	18,29 g
Sale	0,71 g	0,82 g	0,92 g	1,14 g	1,23 g	1,23 g	1,23 g

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

Pasticcio di verdure estive con pasta di semola

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna esclusione.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Zucchina fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	145,2 g	151,3 g	186,3 g	225,4 g	240,4 g	240,4 g	240,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.125 kj 269 kcal	1.131 kj 270 kcal	1.493 kj 357 kcal	1.721 kj 411 kcal	1.951 kj 466 kcal	1.951 kj 466 kcal	1.951 kj 466 kcal
Grassi	5,11 g	5,12 g	6,13 g	7,03 g	8,57 g	8,57 g	8,57 g
Di cui acidi grassi saturi	2,70 g	2,70 g	3,17 g	3,62 g	4,52 g	4,52 g	4,52 g
Carboidrati	48,94 g	49,18 g	66,93 g	77,38 g	85,29 g	85,29 g	85,29 g
Di cui zuccheri	5,55 g	5,79 g	7,08 g	8,55 g	8,97 g	8,97 g	8,97 g
Fibre	2,36 g	2,44 g	3,04 g	3,64 g	3,91 g	3,91 g	3,91 g
Proteine	9,25 g	9,35 g	11,99 g	13,66 g	16,40 g	16,40 g	16,40 g
Sale	0,69 g	0,80 g	0,90 g	1,11 g	1,20 g	1,20 g	1,20 g

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

Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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


Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.
Esclusione di uova e derivati: sostituire con "pasticcio di verdure invernali con pasta di semola senza uova e derivati".
Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta all' uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo])	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Bieta Costa fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	145,2 g	151,3 g	186,3 g	225,4 g	240,4 g	240,4 g	240,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.173 kj 280 kcal	1.179 kj 282 kcal	1.559 kj 372 kcal	1.797 kj 429 kcal	2.036 kj 486 kcal	2.036 kj 486 kcal	2.036 kj 486 kcal
Grassi	5,61 g	5,62 g	6,83 g	7,83 g	9,47 g	9,47 g	9,47 g
Di cui acidi grassi saturi	2,92 g	2,92 g	3,48 g	3,97 g	4,92 g	4,92 g	4,92 g
Carboidrati	48,90 g	49,14 g	66,79 g	77,26 g	85,12 g	85,12 g	85,12 g
Di cui zuccheri	4,68 g	4,91 g	5,76 g	7,09 g	7,29 g	7,29 g	7,29 g
Fibre	2,60 g	2,67 g	3,38 g	4,02 g	4,34 g	4,34 g	4,34 g
Proteine	10,49 g	10,59 g	13,65 g	15,60 g	18,55 g	18,55 g	18,55 g
Sale	0,71 g	0,82 g	0,92 g	1,14 g	1,23 g	1,23 g	1,23 g

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

Pasticcio di verdure invernali con pasta di semola

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna esclusione.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g	90 g
Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Carota fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Bieta Costa fresca	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	145,2 g	151,3 g	186,3 g	225,4 g	240,4 g	240,4 g	240,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.127 kj 269 kcal	1.133 kj 271 kcal	1.495 kj 357 kcal	1.724 kj 412 kcal	1.954 kj 467 kcal	1.954 kj 467 kcal	1.954 kj 467 kcal
Grassi	5,11 g	5,12 g	6,13 g	7,03 g	8,57 g	8,57 g	8,57 g
Di cui acidi grassi saturi	2,69 g	2,69 g	3,16 g	3,61 g	4,51 g	4,51 g	4,51 g
Carboidrati	49,15 g	49,39 g	67,14 g	77,66 g	85,57 g	85,57 g	85,57 g
Di cui zuccheri	5,78 g	6,01 g	7,30 g	8,85 g	9,27 g	9,27 g	9,27 g
Fibre	2,35 g	2,42 g	3,03 g	3,62 g	3,89 g	3,89 g	3,89 g
Proteine	9,44 g	9,54 g	12,18 g	13,92 g	16,66 g	16,66 g	16,66 g
Sale	0,70 g	0,81 g	0,90 g	1,12 g	1,21 g	1,21 g	1,21 g

Pizza Margherita

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Sciogliere il lievito nell'acqua calda e aggiungerlo alla farina, impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciar riposare. Distribuire la mozzarella tagliata a dadini e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180°C fino a doratura.

NOTE:

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

In alternativa si può utilizzare farina integrale.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "focaccia al pomodoro" e completare il pasto con l'aggiunta di un secondo piatto, o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Grano tenero Tipo "0" Farina	0 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Acqua	0 g	30 g	40 g	50 g	60 g	80 g	80 g
Pomodoro Pelati	0 g	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g	70 g
 Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale)	0 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Lievito di Birra	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Origano essiccato	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	171.3 g	203.3 g	254.4 g	296.4 g	316.4 g	316.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.430 kj 341 kcal	1.656 kj 396 kcal	2.094 kj 500 kcal	2.427 kj 580 kcal	2.427 kj 580 kcal	2.427 kj 580 kcal
Grassi	0,00 g	11,77 g	13,92 g	17,12 g	21,21 g	21,21 g	21,21 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	4,25 g	4,55 g	5,86 g	7,30 g	7,30 g	7,30 g
Carboidrati	0,00 g	47,68 g	55,60 g	71,21 g	79,20 g	79,20 g	79,20 g
Di cui zuccheri	0,00 g	3,04 g	3,52 g	4,25 g	4,80 g	4,80 g	4,80 g
Fibre	0,00 g	2,87 g	3,25 g	3,92 g	4,30 g	4,30 g	4,30 g
Proteine	0,00 g	13,71 g	14,98 g	19,27 g	22,41 g	22,41 g	22,41 g
Sale	0,00 g	0,46 g	0,46 g	0,62 g	0,67 g	0,67 g	0,67 g

Fonte: INRAN, IEO

Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente (carni bianche) e mollica di pane ammorbidita nel latte; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con l'olio e aggiungere i pomodori pelati, i piselli, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno a circa 170°C per 20 minuti, coperte. Accompagnare il piatto con le patate lessate.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o eliminare il pane dagli ingredienti. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte dalla ricetta o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di pollo e tacchino; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica (ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Pisello fresco	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Carne trita di tacchino	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g	50 g
Carne trita di Pollo	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g	50 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	15 g	15 g	20 g	25 g	30 g	35 g	35 g
Pomodoro Pelati	10 g	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Mollica di pane (grano)	10 g	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Salvia fresca	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Rosmarino	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	243,2 g	323,3 g	399,3 g	446,4 g	521,4 g	576,4 g	576,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.103 kj 263 kcal	1.374 kj 328 kcal	1.715 kj 410 kcal	1.953 kj 467 kcal	2.257 kj 539 kcal	2.463 kj 588 kcal	2.463 kj 588 kcal
Grassi	9,11 g	9,83 g	11,55 g	13,89 g	14,61 g	15,05 g	15,05 g
Di cui acidi grassi saturi	1,49 g	1,62 g	1,94 g	2,31 g	2,48 g	2,60 g	2,60 g
Carboidrati	29,85 g	40,15 g	52,92 g	58,00 g	70,77 g	75,85 g	75,85 g
Di cui zuccheri	4,19 g	5,19 g	5,88 g	7,18 g	7,87 g	9,17 g	9,17 g
Fibre	5,88 g	7,94 g	8,94 g	10,39 g	11,39 g	12,84 g	12,84 g
Proteine	16,35 g	20,87 g	24,93 g	29,04 g	33,10 g	39,57 g	39,57 g
Sale	0,44 g	0,56 g	0,66 g	0,86 g	0,96 g	1,07 g	1,07 g

Fonte: INRAN, IEO

Polpettine di carne bianca al sugo con polenta e piselli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente (carni bianche) e mollica di pane ammorbidita nel latte; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con l'olio e aggiungere i pomodori pelati, i piselli, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno a circa 170°C per 20 minuti, coperte. Accompagnare il piatto con la polenta.

Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o eliminare il pane dagli ingredienti. Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte dalla ricetta o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di pollo e tacchino; in tal caso sostituire con carne di manzo o maiale o coniglio).

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica (ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pisello fresco	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Carne trita di tacchino	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g	50 g
Carne trita di Pollo	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g	50 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	15 g	15 g	20 g	25 g	30 g	35 g	35 g
Pomodoro Pelati	10 g	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Mollica di pane (grano)	10 g	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Rosmarino	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Salvia fresca	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	163,2 g	203,3 g	239,3 g	296,4 g	331,4 g	386,4 g	386,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.038 kj 248 kcal	1.276 kj 305 kcal	1.584 kj 378 kcal	1.974 kj 472 kcal	2.245 kj 536 kcal	2.451 kj 585 kcal	2.451 kj 585 kcal
Grassi	8,65 g	9,14 g	10,63 g	13,24 g	13,73 g	14,17 g	14,17 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g	1,42 g	1,68 g	2,08 g	2,19 g	2,31 g	2,31 g
Carboidrati	28,01 g	37,39 g	49,24 g	62,40 g	74,25 g	79,33 g	79,33 g
Di cui zuccheri	4,09 g	5,04 g	5,68 g	7,13 g	7,77 g	9,07 g	9,07 g
Fibre	4,90 g	6,47 g	6,98 g	8,74 g	9,25 g	10,70 g	10,70 g
Proteine	15,99 g	20,33 g	24,21 g	29,19 g	33,07 g	39,54 g	39,54 g
Sale	0,42 g	0,53 g	0,63 g	0,82 g	0,92 g	1,03 g	1,03 g

Fonte: INRAN, IEO

Riso con lenticchie

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscono l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Lenticchia secca	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Carota fresca	7 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sedano Verde fresco	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Alloro secco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	89.2 g	114.3 g	128.3 g	155.4 g	181.4 g	181.4 g	181.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.188 kj 284 kcal	1.471 kj 351 kcal	1.687 kj 403 kcal	1.990 kj 475 kcal	2.275 kj 543 kcal	2.275 kj 543 kcal	2.275 kj 543 kcal
Grassi	6,06 g	6,49 g	8,53 g	8,90 g	9,33 g	9,33 g	9,33 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,37 g	1,67 g	1,87 g	2,07 g	2,07 g	2,07 g
Carboidrati	51,60 g	65,04 g	73,16 g	89,67 g	103,20 g	103,20 g	103,20 g
Di cui zuccheri	1,64 g	2,12 g	2,22 g	2,70 g	3,28 g	3,28 g	3,28 g
Fibre	3,79 g	5,38 g	5,50 g	5,87 g	7,50 g	7,50 g	7,50 g
Proteine	8,77 g	12,08 g	12,79 g	14,52 g	17,85 g	17,85 g	17,85 g
Sale	0,27 g	0,39 g	0,40 g	0,53 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g

Fonte: INRAN, IEO

Riso con piselli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Pisello fresco	40 g	60 g	60 g	60 g	80 g	100 g	100 g
Carota fresca	5 g	7 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	107.2 g	140.3 g	156.3 g	182.4 g	217.4 g	242.4 g	242.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.062 kj 254 kcal	1.248 kj 298 kcal	1.468 kj 351 kcal	1.755 kj 419 kcal	2.019 kj 482 kcal	2.070 kj 494 kcal	2.070 kj 494 kcal
Grassi	6,85 g	7,01 g	9,06 g	9,15 g	10,71 g	10,84 g	10,84 g
Di cui acidi grassi saturi	1,65 g	1,66 g	1,96 g	1,98 g	2,87 g	2,87 g	2,87 g
Carboidrati	43,29 g	52,84 g	61,17 g	77,69 g	87,03 g	88,71 g	88,71 g
Di cui zuccheri	2,19 g	3,22 g	3,53 g	4,01 g	4,83 g	6,01 g	6,01 g
Fibre	3,20 g	4,63 g	4,83 g	5,20 g	6,56 g	7,97 g	7,97 g
Proteine	7,28 g	9,08 g	9,79 g	11,20 g	14,62 g	15,77 g	15,77 g
Sale	0,30 g	0,41 g	0,42 g	0,53 g	0,62 g	0,63 g	0,63 g

Fonte: INRAN, IEO

Riso con spadellata di carne e verdure

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Contiene carne di suino, Lisozima da uovo, **Latte, Sedano, Uova**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tritare la cipolla, lavare e tagliare a listarelle le carote e le zucchine, cuocere il tutto con il brodo vegetale. Tagliare a bocconcini la carne e stufarla assieme alla rimanente carota e cipolla tritati con il brodo vegetale. A cottura quasi ultimata, assemblare le due preparazioni ottenute aggiungendo le erbe aromatiche tritate (basilico o prezzemolo). Cuocere il riso in abbondante acqua salata; scolare e unire alla spadellata di carne e verdure.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, eliminarla dalla preparazione.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	0 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Pollo Petto intero refrigerato	0 g	10 g	12 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Maiale Lonza refrigerata	0 g	10 g	12 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	0 g	10 g	12 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Zucchina fresca	0 g	10 g	12 g	15 g	20 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	0 g	5 g	5 g	7 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	0 g	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	123.3 g	144.3 g	184.4 g	223.4 g	223.4 g	223.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.232 kj 294 kcal	1.473 kj 352 kcal	1.822 kj 435 kcal	2.074 kj 495 kcal	2.074 kj 495 kcal	2.074 kj 495 kcal
Grassi	0,00 g	7,46 g	9,66 g	10,54 g	11,83 g	11,83 g	11,83 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,91 g	2,26 g	2,70 g	3,37 g	3,37 g	3,37 g
Carboidrati	0,00 g	49,33 g	57,61 g	74,05 g	82,64 g	82,64 g	82,64 g
Di cui zuccheri	0,00 g	1,20 g	1,46 g	1,86 g	2,42 g	2,42 g	2,42 g
Fibre	0,00 g	1,14 g	1,34 g	1,69 g	2,04 g	2,04 g	2,04 g
Proteine	0,00 g	10,25 g	11,83 g	15,20 g	19,14 g	19,14 g	19,14 g
Sale	0,00 g	0,47 g	0,48 g	0,65 g	0,74 g	0,74 g	0,74 g

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

Risotto zucchine e salmone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Pesce**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a dadini. Fare appassire la cipolla in un filo di olio EVO e mettere il riso per tostarlo, aggiungere le zucchine. Far cuocere il riso, aggiungendo brodo vegetale all'occorrenza. A cottura quasi terminata, aggiungere il salmone precedentemente cotto a vapore, mescolare e condire con timo prima di servire.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Riso Arborio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Salmone Filetto surgelato (pesce)	50 g	70 g	70 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Zucchina fresca	20 g	30 g	35 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Cipolla Bianca	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Timo essiccato	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	138.2 g	179.3 g	201.3 g	243.4 g	283.4 g	283.4 g	283.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.299 kj 310 kcal	1.600 kj 382 kcal	1.818 kj 434 kcal	2.179 kj 521 kcal	2.479 kj 592 kcal	2.479 kj 592 kcal	2.479 kj 592 kcal
Grassi	11,29 g	13,74 g	15,79 g	17,08 g	19,53 g	19,53 g	19,53 g
Di cui acidi grassi saturi	2,29 g	2,90 g	3,20 g	3,51 g	4,12 g	4,12 g	4,12 g
Carboidrati	41,62 g	50,06 g	58,21 g	74,61 g	82,99 g	82,99 g	82,99 g
Di cui zuccheri	1,50 g	1,91 g	2,03 g	2,39 g	2,74 g	2,74 g	2,74 g
Fibre	0,99 g	1,23 g	1,41 g	1,71 g	1,94 g	1,94 g	1,94 g
Proteine	12,68 g	17,04 g	17,71 g	20,92 g	25,27 g	25,27 g	25,27 g
Sale	0,36 g	0,51 g	0,52 g	0,66 g	0,71 g	0,71 g	0,71 g

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

Rotolo di coniglio arrosto con patate e polenta

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Sedano**

Modalità di preparazione

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

Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: Utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Coniglio intero congelato	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g	100 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g
Carota fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g
Cipolla Bianca	3 g	5 g	5 g	7 g	7 g	10 g	10 g
Sedano Verde fresco	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	5 g	5 g
Limone Succo	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	188.2 g	263.3 g	334.3 g	364.4 g	436.4 g	471.4 g	471.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.149 kj 274 kcal	1.540 kj 368 kcal	1.963 kj 469 kcal	2.170 kj 518 kcal	2.631 kj 628 kcal	2.743 kj 655 kcal	2.743 kj 655 kcal
Grassi	10,28 g	11,48 g	13,68 g	14,39 g	17,59 g	18,47 g	18,47 g
Di cui acidi grassi saturi	1,95 g	2,24 g	2,68 g	2,88 g	3,47 g	3,81 g	3,81 g
Carboidrati	34,95 g	52,32 g	69,40 g	77,81 g	94,89 g	95,53 g	95,53 g
Di cui zuccheri	1,45 g	2,09 g	2,44 g	2,91 g	3,26 g	3,90 g	3,90 g
Fibre	2,48 g	3,69 g	4,80 g	5,22 g	6,33 g	6,57 g	6,57 g
Proteine	11,94 g	15,91 g	19,82 g	22,76 g	26,67 g	30,78 g	30,78 g
Sale	0,33 g	0,46 g	0,49 g	0,63 g	0,65 g	0,72 g	0,72 g

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

Seppioline in umido con piselli e patate

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Scongelare le seppioline, pulirle e lavarle. Tritare e stufare le verdure in una casseruola con poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori pelati, i piselli e le seppioline. A cottura ultimata cospargere di prezzemolo tritato finemente. Servire il piatto con patate lesse al prezzemolo. Si possono sostituire le seppioline con i totani.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Molluschi**, **Sedano**

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	0 g	150 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Seppioline surgelate (molluschi)	0 g	70 g	80 g	90 g	100 g	120 g	120 g
Pisello Fine surgelato	0 g	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Pomodoro Pelati	0 g	20 g	25 g	25 g	30 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	0 g	4 g	5 g	5 g	6 g	6 g	6 g
Cipolla Bianca	0 g	4 g	5 g	5 g	6 g	6 g	6 g
Sedano Verde fresco	0 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	349.3 g	423.3 g	460.4 g	528.4 g	558.4 g	558.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.195 kj 285 kcal	1.452 kj 347 kcal	1.594 kj 381 kcal	1.813 kj 433 kcal	1.874 kj 448 kcal	1.874 kj 448 kcal
Grassi	0,00 g	9,14 g	10,71 g	12,81 g	13,38 g	13,51 g	13,51 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,38 g	1,63 g	1,93 g	2,03 g	2,06 g	2,06 g
Carboidrati	0,00 g	33,89 g	43,31 g	44,70 g	54,07 g	54,51 g	54,51 g
Di cui zuccheri	0,00 g	2,37 g	2,98 g	3,09 g	3,66 g	4,10 g	4,10 g
Fibre	0,00 g	7,91 g	8,83 g	10,10 g	11,00 g	11,09 g	11,09 g
Proteine	0,00 g	17,79 g	20,36 g	22,85 g	25,42 g	28,36 g	28,36 g
Sale	0,00 g	0,80 g	0,85 g	1,05 g	1,09 g	1,14 g	1,14 g

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

Seppioline in umido con piselli e polenta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Molluschi**, **Sedano**

Modalità di preparazione

Scongelare le seppioline, pulirle e lavarle. Tritare e stufare le verdure in una casseruola con poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori pelati, i piselli e le seppioline. A cottura ultimata cospargere di prezzemolo tritato finemente. Servire il piatto con polenta. Si possono sostituire le seppioline con i totani.

Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di mais con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Seppioline surgelate (molluschi)	0 g	70 g	80 g	90 g	100 g	120 g	120 g
Pisello Fine surgelato	0 g	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Mais Farina	0 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	0 g	20 g	25 g	25 g	30 g	40 g	40 g
Brodo vegetale (sedano)	0 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	0 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	0 g	4 g	5 g	5 g	6 g	6 g	6 g
Cipolla Bianca	0 g	4 g	5 g	5 g	6 g	6 g	6 g
Sedano Verde fresco	0 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	0 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	0 g	229.3 g	263.3 g	310.4 g	338.4 g	368.4 g	368.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	1.097 kj 262 kcal	1.321 kj 316 kcal	1.615 kj 386 kcal	1.801 kj 430 kcal	1.863 kj 445 kcal	1.863 kj 445 kcal
Grassi	0,00 g	8,45 g	9,79 g	12,16 g	12,50 g	12,63 g	12,63 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,18 g	1,37 g	1,70 g	1,74 g	1,77 g	1,77 g
Carboidrati	0,00 g	31,13 g	39,63 g	49,10 g	57,55 g	57,99 g	57,99 g
Di cui zuccheri	0,00 g	2,22 g	2,78 g	3,04 g	3,56 g	4,00 g	4,00 g
Fibre	0,00 g	6,44 g	6,87 g	8,45 g	8,86 g	8,95 g	8,95 g
Proteine	0,00 g	17,25 g	19,64 g	23,00 g	25,39 g	28,33 g	28,33 g
Sale	0,00 g	0,77 g	0,82 g	1,02 g	1,05 g	1,10 g	1,10 g

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

Spezzatino di manzo con polenta e patate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Per lo spezzatino: mondare le verdure, sbuciarle, lavarle, tritarle e farle appassire con brodo vegetale. Aggiungere la carne tagliata a dadini o macinata (per il nido) e farla rosolare. Unire i pomodori pelati frullati e portare a cottura aggiustando con sale aromatizzato. A fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva crudo e unire il tutto a patate lessate e polenta.

Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di mais con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g	250 g	250 g
Bovino adulto Noce refrigerata	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g	100 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Pomodoro Pelati	10 g	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Carota fresca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Cipolla Bianca	6 g	8 g	8 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Sedano Verde fresco	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	7 g	7 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato)	0.6 g	0.9 g	0.9 g	1.2 g	1.2 g	1.2 g	1.2 g
Quantità netta a crudo	201.6 g	281.9 g	362.9 g	395.2 g	421.2 g	511.2 g	511.2 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.141 kj 273 kcal	1.532 kj 366 kcal	1.955 kj 467 kcal	2.234 kj 534 kcal	2.435 kj 582 kcal	2.730 kj 652 kcal	2.730 kj 652 kcal
Grassi	9,53 g	10,57 g	12,59 g	15,10 g	15,63 g	16,64 g	16,64 g
Di cui acidi grassi saturi	1,57 g	1,78 g	2,13 g	2,53 g	2,63 g	2,89 g	2,89 g
Carboidrati	35,41 g	52,95 g	70,21 g	78,64 g	86,89 g	96,83 g	96,83 g
Di cui zuccheri	1,95 g	2,75 g	3,29 g	3,78 g	4,10 g	5,23 g	5,23 g
Fibre	2,63 g	3,89 g	5,06 g	5,49 g	5,86 g	6,99 g	6,99 g
Proteine	12,67 g	16,85 g	20,97 g	24,05 g	27,13 g	32,72 g	32,72 g
Sale	0,58 g	0,85 g	0,88 g	1,15 g	1,16 g	1,22 g	1,22 g

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

Tabuleh con ceci

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Sedano

Modalità di preparazione

Mettere i ceci in ammollo la sera prima e cuocerli in abbondante acqua. Mondare, lavare e tagliare a pezzettini i pomodorini e i cetrioli. Aggiungere la menta e il prezzemolo tritati, il succo di limone e, se graditi, i semi di cumino pestati (o frullati). Mettere il cous cous o il bulgur in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il cous cous con le verdure, i ceci e l'olio EVO a crudo.

NOTE:

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

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare cous cous senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Couscous (grano)	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Ceci secchi	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
Cetriolo fresco	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Pomodoro Ciliegini	10 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Menta	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Limone Succo	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	107.2 g	137.3 g	164.3 g	199.4 g	229.4 g	239.4 g	239.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.259 kj 301 kcal	1.555 kj 372 kcal	1.796 kj 429 kcal	2.118 kj 506 kcal	2.415 kj 577 kcal	2.547 kj 608 kcal	2.547 kj 608 kcal
Grassi	6,66 g	7,39 g	9,48 g	9,65 g	10,38 g	11,01 g	11,01 g
Di cui acidi grassi saturi	0,95 g	1,04 g	1,34 g	1,36 g	1,46 g	1,54 g	1,54 g
Carboidrati	48,82 g	61,51 g	69,56 g	85,35 g	98,05 g	102,74 g	102,74 g
Di cui zuccheri	1,42 g	2,06 g	2,36 g	2,67 g	3,30 g	3,67 g	3,67 g
Fibre	5,59 g	7,59 g	8,24 g	9,40 g	11,40 g	12,76 g	12,76 g
Proteine	10,79 g	14,24 g	15,61 g	18,25 g	21,70 g	23,79 g	23,79 g
Sale	0,25 g	0,35 g	0,37 g	0,49 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

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

Tortino di miglio e pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Tostare il miglio precedentemente lavato e cuocerlo in abbondante (almeno due parti) brodo vegetale fino a completa cottura. Stufare le verdure tagliate a pezzetti per circa 15 minuti, unire la passata di pomodoro (o i pelati), passare al passaverdura e restringere il sugo. Aggiungere al miglio cotto il passato, la caciotta tagliata a pezzetti e mescolare. Infornate fino a completa doratura.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata, Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Latte, Sedano

Ingredienti per porzione

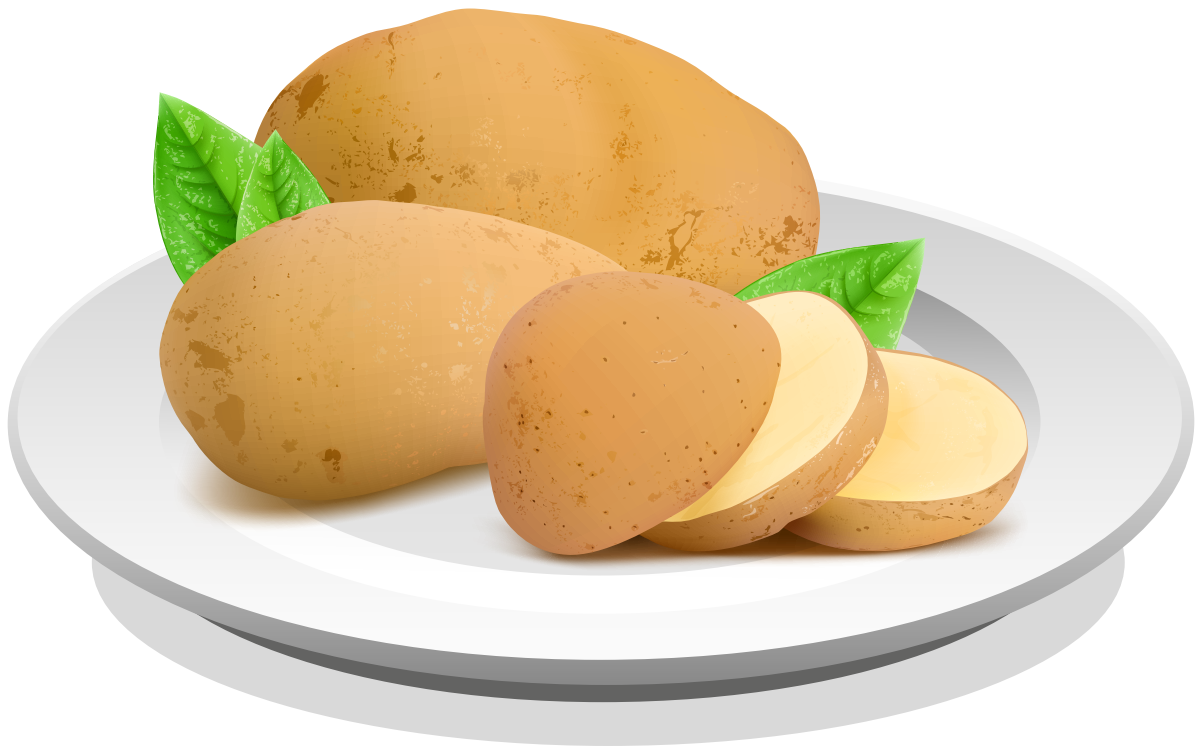
Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Miglio	50 g	60 g	70 g	90 g	100 g	100 g	100 g
Caciotta (latte)	20 g	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Passata di Pomodoro	20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Cipolla Bianca	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Sedano Verde fresco	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Carota fresca	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	125.2 g	145.3 g	165.3 g	195.4 g	232.4 g	232.4 g	232.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	1.338 kj 320 kcal	1.650 kj 394 kcal	1.816 kj 434 kcal	2.140 kj 511 kcal	2.545 kj 608 kcal	2.545 kj 608 kcal	2.545 kj 608 kcal
Grassi	13,12 g	16,50 g	16,94 g	17,80 g	23,21 g	23,21 g	23,21 g
Di cui acidi grassi saturi	4,56 g	6,37 g	6,44 g	6,58 g	8,68 g	8,68 g	8,68 g
Carboidrati	38,76 g	46,12 g	53,71 g	68,58 g	76,73 g	76,73 g	76,73 g
Di cui zuccheri	2,31 g	2,39 g	2,69 g	2,99 g	3,85 g	3,85 g	3,85 g
Fibre	5,12 g	5,97 g	6,97 g	8,82 g	9,96 g	9,96 g	9,96 g
Proteine	11,13 g	14,69 g	15,92 g	18,26 g	22,04 g	22,04 g	22,04 g
Sale	0,60 g	0,83 g	0,87 g	1,01 g	1,17 g	1,17 g	1,17 g

Fonte: IEO, INRAN, USDA

5. Contorni



5.1. Contorni

Sommario

1.	Asparagi cotti all'olio	277
2.	Bieta cotta all'olio.....	278
3.	Cappuccio	279
4.	Carciofi al forno.....	280
5.	Carciofi cotti all'olio	281
6.	Carote.....	282
7.	Carote cotte all'olio	283
8.	Cavolfiore gratinato al forno	284
9.	Cavolfiori cotti all'olio.....	285
10.	Cetrioli.....	286
11.	Cipolline al forno.....	287
12.	Crocchette di melanzane.....	288
13.	Fagiolini cotti all'olio.....	289
14.	Finocchio	290
15.	Finocchio al latte.....	291
16.	Finocchio all'arancia.....	292
17.	Finocchio gratinato al forno.....	293
18.	Insalata.....	294
19.	Insalata di arance e finocchi.....	295
20.	Melanzane al funghetto.....	296
21.	Melanzane cotte all'olio.....	297
22.	Morbidelle di verdure estive	298
23.	Morbidelle di verdure invernali.....	299
24.	Palline di spinaci	300
25.	Peperonata.....	301
26.	Peperoni	302
27.	Peperoni cotti all'olio.....	303
28.	Polenta.....	304
29.	Pomodori ripieni	305
30.	Pomodoro.....	306
31.	Purea di verdure estive.....	307
32.	Purea di verdure invernali.....	308
33.	Radicchio.....	309
34.	Radicchio gratinato al forno.....	310
35.	Spinaci cotti all'olio.....	311
36.	Spinaci saltati.....	312
37.	Tortino di zucchine e pomodori	313
38.	Verza cotta all'olio.....	314
39.	Zucca cotta all'olio	315
40.	Zucchine.....	316
41.	Zucchine cotte all'olio.....	317
42.	Zucchine gratinate.....	318
43.	Zucchine trifolate.....	319

Asparagi cotti all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Asparago	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	248 kj 59 kcal	269 kj 64 kcal	309 kj 74 kcal	384 kj 92 kcal	414 kj 99 kcal	464 kj 111 kcal	464 kj 111 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,12 g	7,11 g	7,14 g	7,19 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,80 g	2,40 g	3,60 g	3,60 g	4,50 g	6,00 g	6,00 g
Di cui zuccheri	1,80 g	2,40 g	3,60 g	3,60 g	4,50 g	6,00 g	6,00 g
Fibre	1,26 g	1,68 g	2,52 g	2,52 g	3,15 g	4,20 g	4,20 g
Proteine	1,80 g	2,40 g	3,60 g	3,60 g	4,50 g	6,00 g	6,00 g
Sale	0,20 g	0,29 g	0,29 g	0,39 g	0,39 g	0,39 g	0,39 g

Fonte: INRAN, IEO

Bieta cotta all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Bieta Costa fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	231 kj 55 kcal	245 kj 59 kcal	274 kj 65 kcal	349 kj 83 kcal	370 kj 88 kcal	406 kj 97 kcal	406 kj 97 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,12 g	7,11 g	7,14 g	7,19 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,68 g	2,24 g	3,36 g	3,36 g	4,20 g	5,60 g	5,60 g
Di cui zuccheri	1,68 g	2,24 g	3,36 g	3,36 g	4,20 g	5,60 g	5,60 g
Fibre	0,72 g	0,96 g	1,44 g	1,44 g	1,80 g	2,40 g	2,40 g
Proteine	0,78 g	1,04 g	1,56 g	1,56 g	1,95 g	2,60 g	2,60 g
Sale	0,21 g	0,31 g	0,32 g	0,42 g	0,43 g	0,44 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO

Cappuccio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Cavolo Cappuccio Verde	30 g	45 g	75 g	75 g	125 g	180 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	50,3 g	80,3 g	82,4 g	132,4 g	187,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	212 kj 51 kcal	224 kj 54 kcal	248 kj 59 kcal	323 kj 77 kcal	363 kj 87 kcal	407 kj 97 kcal	423 kj 101 kcal
Grassi	5,03 g	5,04 g	5,07 g	7,07 g	7,12 g	7,17 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	0,75 g	1,13 g	1,88 g	1,88 g	3,13 g	4,50 g	5,00 g
Di cui zuccheri	0,75 g	1,13 g	1,88 g	1,88 g	3,13 g	4,50 g	5,00 g
Fibre	0,78 g	1,17 g	1,95 g	1,95 g	3,25 g	4,68 g	5,20 g
Proteine	0,63 g	0,95 g	1,58 g	1,58 g	2,63 g	3,78 g	4,20 g
Sale	0,21 g	0,32 g	0,34 g	0,44 g	0,46 g	0,50 g	0,51 g

Fonte: INRAN, IEO

Carciofi al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Riporre in una teglia da forno con un po' di brodo vegetale i fondi di carciofo (precedentemente sbollentati) assieme all'aglio spremuto. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Carciofo fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Aglio fresco	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Quantità netta a crudo	76,5 g	96,5 g	136,5 g	143,5 g	178,5 g	228,5 g	228,5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	247 kj 59 kcal	265 kj 63 kcal	302 kj 72 kcal	378 kj 90 kcal	407 kj 97 kcal	453 kj 108 kcal	453 kj 108 kcal
Grassi	5,13 g	5,17 g	5,25 g	7,25 g	7,31 g	7,41 g	7,41 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,62 g	2,12 g	3,12 g	3,16 g	3,95 g	5,20 g	5,20 g
Di cui zuccheri	1,26 g	1,64 g	2,40 g	2,44 g	3,05 g	4,00 g	4,00 g
Fibre	3,39 g	4,49 g	6,69 g	6,71 g	8,37 g	11,12 g	11,12 g
Proteine	1,68 g	2,22 g	3,30 g	3,30 g	4,12 g	5,47 g	5,47 g
Sale	0,23 g	0,30 g	0,43 g	0,44 g	0,56 g	0,72 g	0,72 g

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

Carciofi cotti all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Carciofo fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	243 kj 58 kcal	262 kj 63 kcal	299 kj 71 kcal	374 kj 89 kcal	402 kj 96 kcal	448 kj 107 kcal	448 kj 107 kcal
Grassi	5,12 g	5,16 g	5,24 g	7,23 g	7,29 g	7,39 g	7,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,50 g	2,00 g	3,00 g	3,00 g	3,75 g	5,00 g	5,00 g
Di cui zuccheri	1,14 g	1,52 g	2,28 g	2,28 g	2,85 g	3,80 g	3,80 g
Fibre	3,30 g	4,40 g	6,60 g	6,60 g	8,25 g	11,00 g	11,00 g
Proteine	1,62 g	2,16 g	3,24 g	3,24 g	4,05 g	5,40 g	5,40 g
Sale	0,40 g	0,56 g	0,69 g	0,79 g	0,89 g	1,06 g	1,06 g

Fonte: INRAN, IEO

Carote

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Carota fresca	30 g	45 g	75 g	75 g	125 g	180 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	50,3 g	80,3 g	82,4 g	132,4 g	187,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	232 kj 55 kcal	254 kj 61 kcal	298 kj 71 kcal	373 kj 89 kcal	447 kj 107 kcal	527 kj 126 kcal	557 kj 133 kcal
Grassi	5,06 g	5,09 g	5,15 g	7,14 g	7,24 g	7,35 g	7,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	2,28 g	3,42 g	5,70 g	5,70 g	9,50 g	13,68 g	15,20 g
Di cui zuccheri	2,28 g	3,42 g	5,70 g	5,70 g	9,50 g	13,68 g	15,20 g
Fibre	0,93 g	1,40 g	2,33 g	2,33 g	3,88 g	5,58 g	6,20 g
Proteine	0,33 g	0,50 g	0,83 g	0,83 g	1,38 g	1,98 g	2,20 g
Sale	0,27 g	0,40 g	0,47 g	0,57 g	0,69 g	0,82 g	0,87 g

Fonte: INRAN, IEO

Carote cotte all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Carota fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	276 kj 66 kcal	305 kj 73 kcal	364 kj 87 kcal	439 kj 105 kcal	483 kj 115 kcal	557 kj 133 kcal	557 kj 133 kcal
Grassi	5,12 g	5,16 g	5,24 g	7,23 g	7,29 g	7,39 g	7,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	4,56 g	6,08 g	9,12 g	9,12 g	11,40 g	15,20 g	15,20 g
Di cui zuccheri	4,56 g	6,08 g	9,12 g	9,12 g	11,40 g	15,20 g	15,20 g
Fibre	1,86 g	2,48 g	3,72 g	3,72 g	4,65 g	6,20 g	6,20 g
Proteine	0,66 g	0,88 g	1,32 g	1,32 g	1,65 g	2,20 g	2,20 g
Sale	0,34 g	0,48 g	0,58 g	0,68 g	0,75 g	0,87 g	0,87 g

Fonte: INRAN, IEO

Cavolfiore gratinato al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Cavolfiore fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	2 g	3 g	4 g	4 g	5 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	2 g	3 g	4 g	4 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	69,2 g	91,3 g	133,3 g	135,3 g	167,4 g	221,4 g	221,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	308 kj 73 kcal	357 kj 85 kcal	427 kj 102 kcal	502 kj 120 kcal	562 kj 134 kcal	671 kj 160 kcal	671 kj 160 kcal
Grassi	5,69 g	6,01 g	6,38 g	8,37 g	8,72 g	9,39 g	9,39 g
Di cui acidi grassi saturi	1,08 g	1,25 g	1,43 g	1,72 g	1,89 g	2,25 g	2,25 g
Carboidrati	2,90 g	4,08 g	5,80 g	5,80 g	7,25 g	9,88 g	9,88 g
Di cui zuccheri	1,48 g	1,98 g	2,96 g	2,96 g	3,70 g	4,94 g	4,94 g
Fibre	1,52 g	2,03 g	3,03 g	3,03 g	3,79 g	5,07 g	5,07 g
Proteine	2,74 g	3,79 g	5,48 g	5,48 g	6,86 g	9,28 g	9,28 g
Sale	0,28 g	0,41 g	0,45 g	0,45 g	0,59 g	0,67 g	0,67 g

Fonte: INRAN, IEO

Cavolfiori cotti all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Cavolfiore fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	251 kj 60 kcal	272 kj 65 kcal	314 kj 75 kcal	389 kj 93 kcal	420 kj 100 kcal	473 kj 113 kcal	473 kj 113 kcal
Grassi	5,12 g	5,16 g	5,24 g	7,23 g	7,29 g	7,39 g	7,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,62 g	2,16 g	3,24 g	3,24 g	4,05 g	5,40 g	5,40 g
Di cui zuccheri	1,44 g	1,92 g	2,88 g	2,88 g	3,60 g	4,80 g	4,80 g
Fibre	1,44 g	1,92 g	2,88 g	2,88 g	3,60 g	4,80 g	4,80 g
Proteine	1,92 g	2,56 g	3,84 g	3,84 g	4,80 g	6,40 g	6,40 g
Sale	0,21 g	0,31 g	0,32 g	0,42 g	0,42 g	0,43 g	0,43 g

Fonte: INRAN, IEO

Cetrioli

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Cetriolo fresco	30 g	45 g	75 g	75 g	125 g	180 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	50,3 g	80,3 g	82,4 g	132,4 g	187,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	206 kj 49 kcal	215 kj 51 kcal	232 kj 55 kcal	307 kj 73 kcal	337 kj 80 kcal	369 kj 88 kcal	381 kj 91 kcal
Grassi	5,15 g	5,22 g	5,37 g	7,37 g	7,62 g	7,89 g	7,99 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	0,54 g	0,81 g	1,35 g	1,35 g	2,25 g	3,24 g	3,60 g
Di cui zuccheri	0,54 g	0,81 g	1,35 g	1,35 g	2,25 g	3,24 g	3,60 g
Fibre	0,24 g	0,36 g	0,60 g	0,60 g	1,00 g	1,44 g	1,60 g
Proteine	0,21 g	0,32 g	0,53 g	0,53 g	0,88 g	1,26 g	1,40 g
Sale	0,21 g	0,31 g	0,32 g	0,42 g	0,43 g	0,45 g	0,46 g

Fonte: INRAN, IEO

Cipolline al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Cuocere al dente le cipolline al vapore. Condirle con poco olio e sale e riporle in una teglia da forno. Gratinare in forno fino a doratura mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Cipolla Borettana	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	66,2 g	86,3 g	126,3 g	128,4 g	158,4 g	208,4 g	208,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	254 kj 61 kcal	276 kj 66 kcal	320 kj 76 kcal	395 kj 94 kcal	428 kj 102 kcal	482 kj 115 kcal	482 kj 115 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,12 g	7,12 g	7,15 g	7,20 g	7,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	3,42 g	4,56 g	6,84 g	6,84 g	8,55 g	11,40 g	11,40 g
Di cui zuccheri	3,42 g	4,56 g	6,84 g	6,84 g	8,55 g	11,40 g	11,40 g
Fibre	0,65 g	0,85 g	1,25 g	1,25 g	1,55 g	2,05 g	2,05 g
Proteine	0,64 g	0,84 g	1,24 g	1,24 g	1,54 g	2,04 g	2,04 g
Sale	0,21 g	0,32 g	0,33 g	0,42 g	0,43 g	0,44 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO

Crocchette di melanzane

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte derivati: eliminare il Grana Padano.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	50 g	50 g	60 g	70 g	70 g	70 g
Melanzana fresca	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	8 g	10 g	10 g	12 g	13 g	13 g	13 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g	8 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	92.2 g	115.3 g	117.3 g	141.4 g	154.4 g	154.4 g	154.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	513 kj 123 kcal	585 kj 140 kcal	614 kj 147 kcal	698 kj 167 kcal	768 kj 184 kcal	768 kj 184 kcal	768 kj 184 kcal
Grassi	6,99 g	7,56 g	7,84 g	8,41 g	8,88 g	8,88 g	8,88 g
Di cui acidi grassi saturi	1,59 g	1,85 g	2,03 g	2,29 g	2,51 g	2,51 g	2,51 g
Carboidrati	11,18 g	13,24 g	13,88 g	16,58 g	19,02 g	19,02 g	19,02 g
Di cui zuccheri	1,04 g	1,34 g	1,36 g	1,68 g	1,74 g	1,74 g	1,74 g
Fibre	1,66 g	2,08 g	2,12 g	2,58 g	2,77 g	2,77 g	2,77 g
Proteine	3,59 g	4,49 g	4,90 g	5,88 g	6,63 g	6,63 g	6,63 g
Sale	0,38 g	0,51 g	0,55 g	0,69 g	0,73 g	0,73 g	0,73 g

Fonte: INRAN, IEO

Fagiolini cotti all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Fagiolini freschi	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	233 kj 56 kcal	248 kj 59 kcal	279 kj 67 kcal	354 kj 85 kcal	377 kj 90 kcal	414 kj 99 kcal	414 kj 99 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,12 g	7,11 g	7,14 g	7,19 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,44 g	1,92 g	2,88 g	2,88 g	3,60 g	4,80 g	4,80 g
Di cui zuccheri	1,44 g	1,92 g	2,88 g	2,88 g	3,60 g	4,80 g	4,80 g
Fibre	1,74 g	2,32 g	3,48 g	3,48 g	4,35 g	5,80 g	5,80 g
Proteine	1,26 g	1,68 g	2,52 g	2,52 g	3,15 g	4,20 g	4,20 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Finocchio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Finocchio fresco	30 g	45 g	75 g	75 g	125 g	180 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	50,3 g	80,3 g	82,4 g	132,4 g	187,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	200 kj 48 kcal	205 kj 49 kcal	216 kj 52 kcal	292 kj 70 kcal	311 kj 74 kcal	331 kj 79 kcal	339 kj 81 kcal
Grassi	5,00 g	5,00 g	5,00 g	6,99 g	6,99 g	6,99 g	6,99 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	0,30 g	0,45 g	0,75 g	0,75 g	1,25 g	1,80 g	2,00 g
Di cui zuccheri	0,30 g	0,45 g	0,75 g	0,75 g	1,25 g	1,80 g	2,00 g
Fibre	0,66 g	0,99 g	1,65 g	1,65 g	2,75 g	3,96 g	4,40 g
Proteine	0,36 g	0,54 g	0,90 g	0,90 g	1,50 g	2,16 g	2,40 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Finocchio al latte

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare il finocchio a pezzetti, disporlo nella placca leggermente unta d'olio, versarvi sopra il latte fino a coprire e un pizzico di sale. Infornare a 160°C fino a doratura della superficie.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Finocchio fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	75.2 g	100.3 g	145.3 g	147.4 g	182.4 g	237.4 g	237.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	230 kj 55 kcal	247 kj 59 kcal	272 kj 65 kcal	347 kj 83 kcal	368 kj 88 kcal	397 kj 95 kcal	397 kj 95 kcal
Grassi	5,15 g	5,22 g	5,30 g	7,29 g	7,37 g	7,44 g	7,44 g
Di cui acidi grassi saturi	0,81 g	0,86 g	0,90 g	1,19 g	1,23 g	1,28 g	1,28 g
Carboidrati	1,10 g	1,55 g	2,20 g	2,20 g	2,75 g	3,50 g	3,50 g
Di cui zuccheri	1,10 g	1,55 g	2,20 g	2,20 g	2,75 g	3,50 g	3,50 g
Fibre	1,32 g	1,76 g	2,64 g	2,64 g	3,30 g	4,40 g	4,40 g
Proteine	1,07 g	1,49 g	2,14 g	2,14 g	2,68 g	3,45 g	3,45 g
Sale	0,21 g	0,32 g	0,33 g	0,43 g	0,44 g	0,45 g	0,45 g

Fonte: INRAN, IEO

Finocchio all'arancia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Finocchio fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Arancia	50 g	60 g	80 g	80 g	80 g	100 g	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	115,2 g	145,3 g	205,3 g	207,4 g	237,4 g	307,4 g	307,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	282 kj 67 kcal	304 kj 73 kcal	347 kj 83 kcal	423 kj 101 kcal	434 kj 104 kcal	481 kj 115 kcal	481 kj 115 kcal
Grassi	5,10 g	5,12 g	5,16 g	7,15 g	7,15 g	7,19 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	4,50 g	5,48 g	7,44 g	7,44 g	7,74 g	9,80 g	9,80 g
Di cui zuccheri	4,50 g	5,48 g	7,44 g	7,44 g	7,74 g	9,80 g	9,80 g
Fibre	2,12 g	2,72 g	3,92 g	3,92 g	4,58 g	6,00 g	6,00 g
Proteine	1,07 g	1,38 g	2,00 g	2,00 g	2,36 g	3,10 g	3,10 g
Sale	0,21 g	0,31 g	0,31 g	0,41 g	0,41 g	0,42 g	0,42 g

Fonte: INRAN, IEO

Finocchio gratinato al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Finocchio fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	69,2 g	89,3 g	131,3 g	133,4 g	165,4 g	217,4 g	217,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	267 kj 64 kcal	275 kj 66 kcal	318 kj 76 kcal	394 kj 94 kcal	433 kj 103 kcal	480 kj 115 kcal	480 kj 115 kcal
Grassi	5,57 g	5,57 g	5,85 g	7,85 g	8,13 g	8,42 g	8,42 g
Di cui acidi grassi saturi	1,08 g	1,08 g	1,25 g	1,54 g	1,72 g	1,89 g	1,89 g
Carboidrati	1,88 g	2,08 g	3,12 g	3,12 g	4,06 g	5,20 g	5,20 g
Di cui zuccheri	0,64 g	0,84 g	1,26 g	1,26 g	1,58 g	2,10 g	2,10 g
Fibre	1,40 g	1,84 g	2,75 g	2,75 g	3,45 g	4,59 g	4,59 g
Proteine	1,54 g	1,78 g	2,67 g	2,67 g	3,44 g	4,46 g	4,46 g
Sale	0,27 g	0,37 g	0,41 g	0,51 g	0,54 g	0,58 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO

Insalata

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Lattuga	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	80 g	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	15,2 g	20,3 g	25,3 g	27,4 g	37,4 g	87,4 g	87,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	197 kj 47 kcal	202 kj 48 kcal	207 kj 49 kcal	282 kj 67 kcal	291 kj 70 kcal	337 kj 81 kcal	337 kj 81 kcal
Grassi	5,04 g	5,06 g	5,08 g	7,07 g	7,11 g	7,31 g	7,31 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	0,73 g	1,02 g	1,03 g	1,05 g	1,05 g
Carboidrati	0,22 g	0,33 g	0,44 g	0,44 g	0,66 g	1,76 g	1,76 g
Di cui zuccheri	0,22 g	0,33 g	0,44 g	0,44 g	0,66 g	1,76 g	1,76 g
Fibre	0,15 g	0,23 g	0,30 g	0,30 g	0,45 g	1,20 g	1,20 g
Proteine	0,18 g	0,27 g	0,36 g	0,36 g	0,54 g	1,44 g	1,44 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: IEO, INRAN

Insalata di arance e finocchi

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Sbucciare le arance, privarle della pellicina bianca e tagliarla a fettine. Tagliare i finocchi a fette sottili. Disporre le fettine di finocchio alternandole alle fettine di arancia, condirle con olio EVO, sale iodato.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Finocchio fresco	20 g	30 g	50 g	50 g	100 g	100 g	100 g
Arancia	20 g	30 g	40 g	40 g	70 g	70 g	70 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	45,2 g	65,3 g	95,3 g	95,4 g	175,4 g	177,4 g	177,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	224 kj 54 kcal	242 kj 58 kcal	264 kj 63 kcal	264 kj 63 kcal	326 kj 78 kcal	401 kj 96 kcal	401 kj 96 kcal
Grassi	5,04 g	5,06 g	5,08 g	5,08 g	5,14 g	7,13 g	7,13 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,76 g	2,64 g	3,62 g	3,62 g	6,46 g	6,46 g	6,46 g
Di cui zuccheri	1,76 g	2,64 g	3,62 g	3,62 g	6,46 g	6,46 g	6,46 g
Fibre	0,76 g	1,14 g	1,74 g	1,74 g	3,32 g	3,32 g	3,32 g
Proteine	0,38 g	0,57 g	0,88 g	0,88 g	1,69 g	1,69 g	1,69 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Melanzane al funghetto

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

In un tegame stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata, l'aglio, aggiungere le melanzane coprire e lasciar cuocere lentamente. Prima di servire cospargere di prezzemolo tritato e condire con l'olio EVO.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Melanzana fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Cipolla Bianca	3 g	5 g	6 g	7 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Aglione fresco	1 g	2 g	3 g	3 g	3 g	4 g	4 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	70.2 g	93.3 g	135.3 g	136.4 g	169.4 g	225.4 g	225.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	244 kj 58 kcal	265 kj 63 kcal	301 kj 72 kcal	302 kj 72 kcal	331 kj 79 kcal	380 kj 91 kcal	380 kj 91 kcal
Grassi	5,07 g	5,10 g	5,15 g	5,15 g	5,18 g	5,24 g	5,24 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g	0,74 g	0,75 g	0,75 g	0,75 g	0,76 g	0,76 g
Carboidrati	1,82 g	2,53 g	3,71 g	3,77 g	4,72 g	6,39 g	6,39 g
Di cui zuccheri	1,82 g	2,53 g	3,71 g	3,77 g	4,72 g	6,39 g	6,39 g
Fibre	1,67 g	2,24 g	3,32 g	3,33 g	4,14 g	5,52 g	5,52 g
Proteine	0,74 g	0,99 g	1,44 g	1,45 g	1,81 g	2,42 g	2,42 g
Sale	0,24 g	0,35 g	0,37 g	0,47 g	0,49 g	0,53 g	0,53 g

Fonte: INRAN, IEO

Melanzane cotte all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Melanzana fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	238 kj 57 kcal	255 kj 61 kcal	289 kj 69 kcal	364 kj 87 kcal	389 kj 93 kcal	431 kj 103 kcal	431 kj 103 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,12 g	7,11 g	7,14 g	7,19 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g	0,74 g	0,75 g	1,04 g	1,04 g	1,05 g	1,05 g
Carboidrati	1,56 g	2,08 g	3,12 g	3,12 g	3,90 g	5,20 g	5,20 g
Di cui zuccheri	1,56 g	2,08 g	3,12 g	3,12 g	3,90 g	5,20 g	5,20 g
Fibre	1,56 g	2,08 g	3,12 g	3,12 g	3,90 g	5,20 g	5,20 g
Proteine	0,66 g	0,88 g	1,32 g	1,32 g	1,65 g	2,20 g	2,20 g
Sale	0,24 g	0,35 g	0,37 g	0,47 g	0,49 g	0,52 g	0,52 g

Fonte: IEO, INRAN

Morbidelle di verdure estive

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in acqua, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla preparazione e utilizzare formaggio senza lisozima da uovo o sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Zucchina fresca	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Carota fresca	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	86,2 g	89,3 g	110,3 g	113,4 g	134,4 g	134,4 g	134,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	454 kj 108 kcal	477 kj 114 kcal	540 kj 129 kcal	563 kj 134 kcal	626 kj 150 kcal	626 kj 150 kcal	626 kj 150 kcal
Grassi	6,70 g	6,88 g	7,28 g	7,45 g	7,85 g	7,85 g	7,85 g
Di cui acidi grassi saturi	1,41 g	1,47 g	1,67 g	1,73 g	1,93 g	1,93 g	1,93 g
Carboidrati	9,19 g	9,83 g	12,08 g	12,72 g	14,97 g	14,97 g	14,97 g
Di cui zuccheri	1,52 g	1,54 g	2,02 g	2,04 g	2,53 g	2,53 g	2,53 g
Fibre	1,34 g	1,38 g	1,76 g	1,79 g	2,17 g	2,17 g	2,17 g
Proteine	2,74 g	3,07 g	3,66 g	3,99 g	4,59 g	4,59 g	4,59 g
Sale	0,32 g	0,44 g	0,47 g	0,59 g	0,62 g	0,62 g	0,62 g

Fonte: INRAN, IEO

Morbidelle di verdure invernali

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura in acqua, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla preparazione e utilizzare formaggio senza lisozima da uovo o sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Carota fresca	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Bietta Costa fresca	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	86,2 g	89,3 g	110,3 g	113,4 g	134,4 g	134,4 g	134,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	456 kj 109 kcal	478 kj 114 kcal	543 kj 130 kcal	565 kj 135 kcal	629 kj 150 kcal	629 kj 150 kcal	629 kj 150 kcal
Grassi	6,70 g	6,88 g	7,28 g	7,45 g	7,85 g	7,85 g	7,85 g
Di cui acidi grassi saturi	1,40 g	1,47 g	1,66 g	1,73 g	1,92 g	1,92 g	1,92 g
Carboidrati	9,40 g	10,04 g	12,36 g	13,00 g	15,32 g	15,32 g	15,32 g
Di cui zuccheri	1,74 g	1,76 g	2,32 g	2,34 g	2,90 g	2,90 g	2,90 g
Fibre	1,32 g	1,36 g	1,74 g	1,77 g	2,15 g	2,15 g	2,15 g
Proteine	2,93 g	3,26 g	3,92 g	4,25 g	4,91 g	4,91 g	4,91 g
Sale	0,32 g	0,44 g	0,47 g	0,60 g	0,63 g	0,63 g	0,63 g

Fonte: INRAN, IEO

Palline di spinaci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti e asciugati dall'acqua in una terrina con le patate bollite e passate, il grana padano, il pane grattugiato, l'uovo e un po' di sale. Formare delle palline, passarle nel pane grattugiato e riporle in una teglia con carta da forno. Infornare a 180°C per 15-20 minuti.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: eliminare l'uovo dalla preparazione e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Spinacio fresco	40 g	50 g	100 g	100 g	130 g	150 g	150 g
Patata fresca	10 g	20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	4 g	6 g	6 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	5 g	6 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	2 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	63,2 g	90,3 g	154,3 g	159,4 g	200,4 g	235,4 g	235,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	278 kj 66 kcal	488 kj 117 kcal	619 kj 148 kcal	683 kj 163 kcal	781 kj 186 kcal	906 kj 216 kcal	906 kj 216 kcal
Grassi	3,39 g	6,94 g	7,74 g	8,04 g	8,63 g	8,89 g	8,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	1,52 g	1,70 g	1,88 g	2,09 g	2,13 g	2,13 g
Carboidrati	5,56 g	8,94 g	12,24 g	14,80 g	17,50 g	23,10 g	23,10 g
Di cui zuccheri	0,28 g	0,40 g	0,64 g	0,72 g	0,88 g	1,10 g	1,10 g
Fibre	1,07 g	1,50 g	2,61 g	2,76 g	3,49 g	4,22 g	4,22 g
Proteine	3,17 g	4,34 g	6,75 g	7,40 g	8,96 g	10,26 g	10,26 g
Sale	0,41 g	0,59 g	0,73 g	0,91 g	1,01 g	1,14 g	1,14 g

Fonte: INRAN, IEO

Peperonata

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Mondare e lavare le verdure. Mettere in un tegame i peperoni tagliati a listarelle, il sedano, le carote e i pomodori tagliati a cubetti e la cipolla tagliata a filetto. Cuocere con un po' di brodo vegetale. A fine cottura condire con olio EVO, sale ed erbe aromatiche a piacere.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Peperoni freschi	25 g	30 g	40 g	40 g	50 g	70 g	70 g
Carota fresca	15 g	20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
Pomodoro	15 g	20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	25 g	25 g
Sedano Verde fresco	3 g	5 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Cipolla Bianca	3 g	5 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Origano essiccato	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Basilico fresco	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	77,7 g	96,8 g	141,8 g	143,9 g	178,9 g	233,9 g	233,9 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	263 kj 63 kcal	283 kj 68 kcal	326 kj 78 kcal	401 kj 96 kcal	434 kj 104 kcal	486 kj 116 kcal	486 kj 116 kcal
Grassi	5,20 g	5,24 g	5,33 g	7,32 g	7,40 g	7,51 g	7,51 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g	0,74 g	0,74 g	1,03 g	1,03 g	1,03 g	1,03 g
Carboidrati	3,31 g	4,24 g	6,21 g	6,21 g	7,78 g	10,17 g	10,17 g
Di cui zuccheri	3,30 g	4,23 g	6,19 g	6,19 g	7,76 g	10,14 g	10,14 g
Fibre	1,59 g	1,99 g	2,83 g	2,83 g	3,55 g	4,58 g	4,58 g
Proteine	0,74 g	0,96 g	1,43 g	1,43 g	1,74 g	2,30 g	2,30 g
Sale	0,28 g	0,40 g	0,45 g	0,55 g	0,59 g	0,65 g	0,65 g

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

Peperoni

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Peperoni freschi	30 g	45 g	75 g	75 g	125 g	180 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	50,3 g	80,3 g	82,4 g	132,4 g	187,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	216 kj 52 kcal	230 kj 55 kcal	257 kj 61 kcal	333 kj 79 kcal	379 kj 90 kcal	429 kj 103 kcal	448 kj 107 kcal
Grassi	5,09 g	5,13 g	5,22 g	7,22 g	7,37 g	7,53 g	7,59 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,26 g	1,89 g	3,15 g	3,15 g	5,25 g	7,56 g	8,40 g
Di cui zuccheri	1,26 g	1,89 g	3,15 g	3,15 g	5,25 g	7,56 g	8,40 g
Fibre	0,57 g	0,86 g	1,43 g	1,43 g	2,38 g	3,42 g	3,80 g
Proteine	0,27 g	0,41 g	0,68 g	0,68 g	1,13 g	1,62 g	1,80 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Peperoni cotti all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Peperoni freschi	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	243 kj 58 kcal	262 kj 63 kcal	299 kj 71 kcal	374 kj 89 kcal	402 kj 96 kcal	448 kj 107 kcal	448 kj 107 kcal
Grassi	5,18 g	5,24 g	5,36 g	7,35 g	7,44 g	7,59 g	7,59 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	2,52 g	3,36 g	5,04 g	5,04 g	6,30 g	8,40 g	8,40 g
Di cui zuccheri	2,52 g	3,36 g	5,04 g	5,04 g	6,30 g	8,40 g	8,40 g
Fibre	1,14 g	1,52 g	2,28 g	2,28 g	2,85 g	3,80 g	3,80 g
Proteine	0,54 g	0,72 g	1,08 g	1,08 g	1,35 g	1,80 g	1,80 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Polenta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

In una capiente casseruola di acciaio o di rame portare l'acqua a una temperatura di 80°C. Aggiungere il sale fino.

Versare la farina di mais a pioggia, mescolandola e amalgamandola all'acqua, servendosi di una frusta o di un braccio meccanico (per evitare la formazione di grumi). Portare ad ebollizione.

Continuare la cottura rimestando con un cucchiaino e facendo bollire lentamente la polenta.

Cuocere per 45 minuti, mescolando in continuazione, fino a quando la polenta comincia a staccarsi dai bordi del recipiente di cottura.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di mais inserita nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	80 g	120 g	160 g	200 g	240 g	240 g	240 g
Mais Farina	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	60 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	100,2 g	150,3 g	200,3 g	250,4 g	300,4 g	300,4 g	300,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	303 kj 72 kcal	455 kj 109 kcal	606 kj 145 kcal	758 kj 181 kcal	909 kj 217 kcal	909 kj 217 kcal	909 kj 217 kcal
Grassi	0,54 g	0,81 g	1,08 g	1,35 g	1,62 g	1,62 g	1,62 g
Di cui acidi grassi saturi	0,06 g	0,09 g	0,12 g	0,16 g	0,19 g	0,19 g	0,19 g
Carboidrati	16,16 g	24,24 g	32,32 g	40,40 g	48,48 g	48,48 g	48,48 g
Di cui zuccheri	0,30 g	0,45 g	0,60 g	0,75 g	0,90 g	0,90 g	0,90 g
Fibre	0,62 g	0,93 g	1,24 g	1,55 g	1,86 g	1,86 g	1,86 g
Proteine	1,74 g	2,61 g	3,48 g	4,35 g	5,22 g	5,22 g	5,22 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Pomodori ripieni

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Tagliare i pomodori a metà, svuotarli con un cucchiaino e frullare la polpa di pomodoro assieme a sale, prezzemolo, basilico, origano e aglio, ottenendo una crema non troppo densa, a cui aggiungere pangrattato e grana padano. Aiutandosi con un cucchiaino, riempire i pomodori con il composto. Riporli su una teglia da forno appena unta d'olio, bagnarli con un po' di brodo vegetale e cuocere a 200°C per 20 minuti circa.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pomodoro	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	3 g	4 g	5 g	5 g	6 g	8 g	8 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g	4 g	5 g	5 g	6 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Aglio fresco	2 g	3 g	4 g	4 g	5 g	6 g	6 g
Basilico fresco	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
Origano essiccato	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
Prezzemolo fresco	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	84.7 g	107.8 g	155.8 g	157.9 g	195.9 g	250.9 g	250.9 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	336 kj 80 kcal	382 kj 91 kcal	444 kj 106 kcal	520 kj 124 kcal	574 kj 137 kcal	672 kj 161 kcal	672 kj 161 kcal
Grassi	6,04 g	6,37 g	6,75 g	8,74 g	9,10 g	9,77 g	9,77 g
Di cui acidi grassi saturi	1,27 g	1,44 g	1,62 g	1,91 g	2,08 g	2,44 g	2,44 g
Carboidrati	4,54 g	5,96 g	8,12 g	8,12 g	9,94 g	13,05 g	13,05 g
Di cui zuccheri	2,68 g	3,48 g	5,02 g	5,02 g	6,22 g	8,09 g	8,09 g
Fibre	1,64 g	2,11 g	3,00 g	3,00 g	3,68 g	4,79 g	4,79 g
Proteine	1,96 g	2,58 g	3,40 g	3,40 g	4,13 g	5,46 g	5,46 g
Sale	0,34 g	0,47 g	0,52 g	0,62 g	0,68 g	0,75 g	0,75 g

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

Pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pomodoro	30 g	45 g	75 g	75 g	125 g	180 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	50,3 g	80,3 g	82,4 g	132,4 g	187,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	212 kj 51 kcal	224 kj 54 kcal	248 kj 59 kcal	323 kj 77 kcal	363 kj 87 kcal	407 kj 97 kcal	423 kj 101 kcal
Grassi	5,06 g	5,09 g	5,15 g	7,14 g	7,24 g	7,35 g	7,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	1,05 g	1,58 g	2,63 g	2,63 g	4,38 g	6,30 g	7,00 g
Di cui zuccheri	1,05 g	1,58 g	2,63 g	2,63 g	4,38 g	6,30 g	7,00 g
Fibre	0,60 g	0,90 g	1,50 g	1,50 g	2,50 g	3,60 g	4,00 g
Proteine	0,30 g	0,45 g	0,75 g	0,75 g	1,25 g	1,80 g	2,00 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,31 g	0,40 g	0,41 g	0,42 g	0,42 g

Fonte: INRAN, IEO

Purea di verdure estive

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Sbucciare e lavare le verdure e le patate e lessarle in abbondante acqua salata. Scolarle, passarle al passaverdura, aggiungere un pizzico di sale e lavorarle vigorosamente per qualche minuto. Condire con olio EVO.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	30 g	40 g	60 g	60 g	75 g	75 g	75 g
Carota fresca	15 g	20 g	30 g	30 g	37.5 g	37.5 g	37.5 g
Carciofo fresco	15 g	20 g	30 g	30 g	37.5 g	37.5 g	37.5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	65.2 g	85.3 g	125.3 g	127.4 g	157.4 g	157.4 g	157.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	335 kj 80 kcal	383 kj 92 kcal	481 kj 115 kcal	556 kj 133 kcal	629 kj 150 kcal	629 kj 150 kcal	629 kj 150 kcal
Grassi	5,36 g	5,48 g	5,72 g	7,71 g	7,89 g	7,89 g	7,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,78 g	0,80 g	0,84 g	1,13 g	1,15 g	1,15 g	1,15 g
Carboidrati	6,92 g	9,22 g	13,83 g	13,83 g	17,29 g	17,29 g	17,29 g
Di cui zuccheri	1,55 g	2,06 g	3,09 g	3,09 g	3,86 g	3,86 g	3,86 g
Fibre	1,77 g	2,36 g	3,54 g	3,54 g	4,43 g	4,43 g	4,43 g
Proteine	1,20 g	1,60 g	2,40 g	2,40 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g
Sale	0,29 g	0,42 g	0,48 g	0,57 g	0,62 g	0,62 g	0,62 g

Fonte: INRAN, IEO

Purea di verdure invernali

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Sbucciare e lavare le verdure e le patate e lessarle in abbondante acqua salata. Scolarle, passarle al passaverdura, aggiungere un pizzico di sale e lavorarle vigorosamente per qualche minuto. Condire con olio EVO.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	30 g	40 g	60 g	60 g	75 g	75 g	75 g
Cavolfiore fresco	15 g	20 g	30 g	30 g	37.5 g	37.5 g	37.5 g
Carota fresca	15 g	20 g	30 g	30 g	37.5 g	37.5 g	37.5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	65.2 g	85.3 g	125.3 g	127.4 g	157.4 g	157.4 g	157.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	336 kj 80 kcal	386 kj 92 kcal	485 kj 116 kcal	560 kj 134 kcal	634 kj 151 kcal	634 kj 151 kcal	634 kj 151 kcal
Grassi	5,36 g	5,48 g	5,72 g	7,71 g	7,89 g	7,89 g	7,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,78 g	0,80 g	0,84 g	1,13 g	1,15 g	1,15 g	1,15 g
Carboidrati	6,95 g	9,26 g	13,89 g	13,89 g	17,36 g	17,36 g	17,36 g
Di cui zuccheri	1,62 g	2,16 g	3,24 g	3,24 g	4,05 g	4,05 g	4,05 g
Fibre	1,31 g	1,74 g	2,61 g	2,61 g	3,26 g	3,26 g	3,26 g
Proteine	1,28 g	1,70 g	2,55 g	2,55 g	3,19 g	3,19 g	3,19 g
Sale	0,24 g	0,35 g	0,38 g	0,48 g	0,50 g	0,50 g	0,50 g

Fonte: INRAN, IEO

Radicchio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Radicchio rosso	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	80 g	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Basilico fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Origano	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Prezzemolo fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Timo	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	15,6 g	20,7 g	25,7 g	27,8 g	37,8 g	87,8 g	87,8 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	197 kj 47 kcal	201 kj 48 kcal	204 kj 49 kcal	280 kj 67 kcal	287 kj 69 kcal	325 kj 78 kcal	325 kj 78 kcal
Grassi	5,01 g	5,02 g	5,02 g	7,02 g	7,03 g	7,08 g	7,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	0,73 g	1,02 g	1,02 g	1,03 g	1,03 g
Carboidrati	0,19 g	0,27 g	0,35 g	0,35 g	0,51 g	1,31 g	1,31 g
Di cui zuccheri	0,19 g	0,27 g	0,35 g	0,35 g	0,51 g	1,31 g	1,31 g
Fibre	0,33 g	0,48 g	0,63 g	0,63 g	0,93 g	2,43 g	2,43 g
Proteine	0,15 g	0,22 g	0,29 g	0,29 g	0,43 g	1,13 g	1,13 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,41 g	0,41 g

Fonte: INRAN, IEO

Radicchio gratinato al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Mondare il radicchio, eliminare le foglie più esterne, lavarlo e asciugarlo. Tagliarlo a metà e poi tagliare ancora ogni parte a metà. Tagliare via la costa centrale, facendo però in modo che le foglie restino unite. Ungete la teglia da forno con l'olio EVO e disporre sopra gli spicchi di radicchio. Cospargerli uniformemente con pangrattato, grana, un pizzico di sale e l'olio EVO. Infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Radicchio rosso	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo , uova])	2 g	2 g	3 g	3 g	4 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	69.2 g	89.3 g	131.3 g	133.4 g	165.4 g	217.4 g	217.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	290 kj 69 kcal	305 kj 73 kcal	364 kj 87 kcal	439 kj 105 kcal	490 kj 117 kcal	556 kj 133 kcal	556 kj 133 kcal
Grassi	5,63 g	5,65 g	5,97 g	7,97 g	8,28 g	8,62 g	8,62 g
Di cui acidi grassi saturi	1,09 g	1,09 g	1,28 g	1,57 g	1,75 g	1,93 g	1,93 g
Carboidrati	2,24 g	2,56 g	3,84 g	3,84 g	4,96 g	6,40 g	6,40 g
Di cui zuccheri	1,00 g	1,32 g	1,98 g	1,98 g	2,48 g	3,30 g	3,30 g
Fibre	1,88 g	2,48 g	3,71 g	3,71 g	4,65 g	6,19 g	6,19 g
Proteine	1,66 g	1,94 g	2,91 g	2,91 g	3,74 g	4,86 g	4,86 g
Sale	0,27 g	0,38 g	0,42 g	0,51 g	0,55 g	0,60 g	0,60 g

Fonte: INRAN, IEO

Spinaci cotti all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Spinacio fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	276 kj 66 kcal	305 kj 73 kcal	364 kj 87 kcal	439 kj 105 kcal	483 kj 115 kcal	557 kj 133 kcal	557 kj 133 kcal
Grassi	5,42 g	5,56 g	5,84 g	7,83 g	8,04 g	8,39 g	8,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,77 g	0,78 g	0,81 g	1,10 g	1,12 g	1,15 g	1,15 g
Carboidrati	1,80 g	2,40 g	3,60 g	3,60 g	4,50 g	6,00 g	6,00 g
Di cui zuccheri	0,24 g	0,32 g	0,48 g	0,48 g	0,60 g	0,80 g	0,80 g
Fibre	1,14 g	1,52 g	2,28 g	2,28 g	2,85 g	3,80 g	3,80 g
Proteine	2,04 g	2,72 g	4,08 g	4,08 g	5,10 g	6,80 g	6,80 g
Sale	0,35 g	0,49 g	0,59 g	0,69 g	0,77 g	0,89 g	0,89 g

Fonte: INRAN, IEO

Spinaci saltati

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di 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 spolverizzare gli spinaci con il grana padano e servire dopo aver tolto l'aglio.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura in padella, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Spinacio fresco	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Aglio fresco	0 g	0 g	3 g	3 g	3 g	4 g	4 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	1 g	2 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	66,2 g	87,3 g	130,3 g	130,4 g	161,4 g	212,4 g	212,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	293 kj 70 kcal	338 kj 81 kcal	402 kj 96 kcal	402 kj 96 kcal	462 kj 110 kcal	537 kj 128 kcal	537 kj 128 kcal
Grassi	5,70 g	6,12 g	6,41 g	6,41 g	6,90 g	7,26 g	7,26 g
Di cui acidi grassi saturi	0,94 g	1,13 g	1,16 g	1,16 g	1,35 g	1,39 g	1,39 g
Carboidrati	1,80 g	2,40 g	3,85 g	3,85 g	4,75 g	6,34 g	6,34 g
Di cui zuccheri	0,24 g	0,32 g	0,73 g	0,73 g	0,85 g	1,14 g	1,14 g
Fibre	1,14 g	1,52 g	2,37 g	2,37 g	2,94 g	3,92 g	3,92 g
Proteine	2,37 g	3,38 g	4,77 g	4,77 g	6,12 g	7,83 g	7,83 g
Sale	0,36 g	0,53 g	0,63 g	0,73 g	0,82 g	0,95 g	0,95 g

Fonte: INRAN, IEO

Tortino di zucchine e pomodori

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Lavare e tagliare a metà i pomodori, eliminare i semi e l'acqua di vegetazione. Salare e cuocere i pomodori per cinque minuti in un tegame unto d'olio EVO. Lavare e tagliare a rondelle le zucchine, salarle, cospargerle di basilico tritato e metterle a cuocere per qualche minuto in una padella. Mettere le zucchine e i pomodori in una teglia da forno unta d'olio EVO e cospargerli di pane grattugiato. Infornare a 190°C fino a doratura.

Metodo di cottura

Cottura in padella, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pomodoro	30 g	40 g	60 g	60 g	70 g	100 g	100 g
Zucchina fresca	30 g	40 g	60 g	60 g	70 g	100 g	100 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	10 g	10 g	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g
Basilico fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	76,2 g	96,3 g	136,3 g	136,4 g	163,4 g	223,4 g	223,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	350 kj 84 kcal	364 kj 87 kcal	392 kj 94 kcal	392 kj 94 kcal	540 kj 129 kcal	582 kj 139 kcal	582 kj 139 kcal
Grassi	5,14 g	5,17 g	5,23 g	5,23 g	7,29 g	7,38 g	7,38 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g	0,74 g	0,75 g	0,75 g	1,04 g	1,05 g	1,05 g
Carboidrati	7,92 g	8,41 g	9,39 g	9,39 g	13,08 g	14,55 g	14,55 g
Di cui zuccheri	1,69 g	2,17 g	3,13 g	3,13 g	3,71 g	5,15 g	5,15 g
Fibre	1,37 g	1,70 g	2,36 g	2,36 g	2,88 g	3,87 g	3,87 g
Proteine	1,14 g	1,24 g	1,44 g	1,44 g	1,95 g	2,25 g	2,25 g
Sale	0,36 g	0,46 g	0,47 g	0,56 g	0,65 g	0,65 g	0,65 g

Fonte: INRAN, IEO

Verza cotta all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Cavolo Verza	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	236 kj 56 kcal	252 kj 60 kcal	284 kj 68 kcal	359 kj 86 kcal	383 kj 91 kcal	423 kj 101 kcal	423 kj 101 kcal
Grassi	5,04 g	5,05 g	5,08 g	7,08 g	7,10 g	7,13 g	7,13 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	0,74 g	1,02 g	1,03 g	1,03 g	1,03 g
Carboidrati	2,56 g	3,42 g	5,12 g	5,12 g	6,41 g	8,54 g	8,54 g
Di cui zuccheri	0,95 g	1,27 g	1,91 g	1,91 g	2,39 g	3,18 g	3,18 g
Fibre	1,32 g	1,76 g	2,64 g	2,64 g	3,30 g	4,40 g	4,40 g
Proteine	0,84 g	1,12 g	1,68 g	1,68 g	2,10 g	2,80 g	2,80 g
Sale	0,23 g	0,33 g	0,35 g	0,45 g	0,47 g	0,49 g	0,49 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Zucca cotta all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	236 kj 56 kcal	252 kj 60 kcal	284 kj 68 kcal	359 kj 86 kcal	383 kj 91 kcal	423 kj 101 kcal	423 kj 101 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,12 g	7,11 g	7,14 g	7,19 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,75 g	0,76 g	0,78 g	1,07 g	1,09 g	1,11 g	1,11 g
Carboidrati	2,10 g	2,80 g	4,20 g	4,20 g	5,25 g	7,00 g	7,00 g
Di cui zuccheri	1,50 g	2,00 g	3,00 g	3,00 g	3,75 g	5,00 g	5,00 g
Fibre	0,30 g	0,40 g	0,60 g	0,60 g	0,75 g	1,00 g	1,00 g
Proteine	0,66 g	0,88 g	1,32 g	1,32 g	1,65 g	2,20 g	2,20 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Zucchine

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucchina fresca	30 g	45 g	75 g	75 g	125 g	180 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	35,2 g	50,3 g	80,3 g	82,4 g	132,4 g	187,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	206 kj 49 kcal	215 kj 51 kcal	232 kj 55 kcal	307 kj 73 kcal	337 kj 80 kcal	369 kj 88 kcal	381 kj 91 kcal
Grassi	5,03 g	5,04 g	5,07 g	7,07 g	7,12 g	7,17 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	0,74 g	1,03 g	1,04 g	1,05 g	1,05 g
Carboidrati	0,42 g	0,63 g	1,05 g	1,05 g	1,75 g	2,52 g	2,80 g
Di cui zuccheri	0,39 g	0,59 g	0,98 g	0,98 g	1,63 g	2,34 g	2,60 g
Fibre	0,39 g	0,59 g	0,98 g	0,98 g	1,63 g	2,34 g	2,60 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,39 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Zucchine cotte all'olio

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucchina fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	65,2 g	85,3 g	125,3 g	127,4 g	157,4 g	207,4 g	207,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	223 kj 53 kcal	235 kj 56 kcal	259 kj 62 kcal	334 kj 80 kcal	351 kj 84 kcal	381 kj 91 kcal	381 kj 91 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,12 g	7,11 g	7,14 g	7,19 g	7,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g	0,74 g	0,75 g	1,04 g	1,04 g	1,05 g	1,05 g
Carboidrati	0,84 g	1,12 g	1,68 g	1,68 g	2,10 g	2,80 g	2,80 g
Di cui zuccheri	0,78 g	1,04 g	1,56 g	1,56 g	1,95 g	2,60 g	2,60 g
Fibre	0,78 g	1,04 g	1,56 g	1,56 g	1,95 g	2,60 g	2,60 g
Proteine	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Sale	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g

Fonte: INRAN, IEO

Zucchine gratinate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, **Latte**, **Sedano**, **Uova**

Modalità di preparazione

Cuocere al vapore al dente le zucchine. Condirle con poco olio EVO, riporle in una teglia e cospargerle con un velo di pane e grana grattugiati. Farle gratinare in forno fino a doratura e aggiungere prezzemolo tritato.

Metodo di cottura

Cottura a vapore, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il grana padano.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisoizima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucchina fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g	8 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisoizima da uovo, uova])	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Prezzemolo fresco	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Quantità netta a crudo	83.3 g	104.4 g	151.4 g	155.5 g	192.5 g	242.5 g	242.5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	334 kj 80 kcal	362 kj 86 kcal	415 kj 99 kcal	518 kj 124 kcal	565 kj 135 kcal	594 kj 142 kcal	594 kj 142 kcal
Grassi	5,92 g	6,22 g	6,55 g	8,83 g	9,15 g	9,20 g	9,20 g
Di cui acidi grassi saturi	1,27 g	1,45 g	1,63 g	2,10 g	2,28 g	2,29 g	2,29 g
Carboidrati	4,12 g	4,40 g	5,64 g	6,28 g	7,37 g	8,07 g	8,07 g
Di cui zuccheri	0,96 g	1,22 g	1,80 g	1,82 g	2,26 g	2,91 g	2,91 g
Fibre	1,00 g	1,26 g	1,84 g	1,87 g	2,32 g	2,97 g	2,97 g
Proteine	1,41 g	1,74 g	2,16 g	2,57 g	2,99 g	2,99 g	2,99 g
Sale	0,36 g	0,48 g	0,52 g	0,66 g	0,71 g	0,71 g	0,71 g

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

Zucchine trifolate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Zucchina fresca	60 g	80 g	120 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	6 g	8 g	8 g	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Prezzemolo fresco	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	80,3 g	101,4 g	148,4 g	150,5 g	187,5 g	242,5 g	242,5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	231 kj 55 kcal	243 kj 58 kcal	270 kj 64 kcal	345 kj 82 kcal	366 kj 87 kcal	400 kj 96 kcal	400 kj 96 kcal
Grassi	5,06 g	5,08 g	5,13 g	7,12 g	7,16 g	7,21 g	7,21 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g	0,74 g	0,75 g	1,04 g	1,04 g	1,05 g	1,05 g
Carboidrati	1,20 g	1,54 g	2,25 g	2,25 g	2,82 g	3,81 g	3,81 g
Di cui zuccheri	1,14 g	1,46 g	2,13 g	2,13 g	2,67 g	3,61 g	3,61 g
Fibre	0,86 g	1,13 g	1,69 g	1,69 g	2,11 g	2,81 g	2,81 g
Proteine	0,07 g	0,08 g	0,11 g	0,11 g	0,13 g	0,18 g	0,18 g
Sale	0,23 g	0,33 g	0,34 g	0,44 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g

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

5.2. Contorni a base di legumi

Sommario

1. Piselli al pomodoro.....	321
2. Piselli al prezzemolo.....	322

Piselli al pomodoro

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare e tritare la cipolla, farla appassire con un poco di brodo vegetale. Unire i piselli, regolare di sale ed aggiungere i pelati precedentemente frullati e 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica, ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pisello Fine fresco	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Pomodoro Pelati	12 g	15 g	15 g	20 g	20 g	25 g	25 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	92,2 g	118,3 g	123,3 g	155,4 g	155,4 g	182,4 g	182,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	336 kj 80 kcal	386 kj 92 kcal	387 kj 92 kcal	438 kj 105 kcal	438 kj 105 kcal	561 kj 134 kcal	561 kj 134 kcal
Grassi	5,42 g	5,56 g	5,56 g	5,71 g	5,71 g	7,85 g	7,85 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	4,62 g	6,18 g	6,22 g	7,82 g	7,82 g	9,27 g	9,27 g
Di cui zuccheri	3,12 g	4,18 g	4,22 g	5,32 g	5,32 g	6,27 g	6,27 g
Fibre	3,97 g	5,28 g	5,30 g	6,64 g	6,64 g	7,94 g	7,94 g
Proteine	3,51 g	4,68 g	4,68 g	5,87 g	5,87 g	7,03 g	7,03 g
Sale	0,23 g	0,33 g	0,35 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g

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

Piselli al prezzemolo

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Sedano

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura in umido o stufata

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica, ovvero esclusione di fave e piselli).

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pisello Fine fresco	60 g	80 g	80 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	8 g	8 g	10 g	10 g	12 g	12 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g
Prezzemolo fresco	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	10,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	91,2 g	104,3 g	109,3 g	136,4 g	136,4 g	160,4 g	160,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	327 kj 78 kcal	374 kj 89 kcal	374 kj 89 kcal	421 kj 101 kcal	421 kj 101 kcal	542 kj 129 kcal	542 kj 129 kcal
Grassi	5,37 g	5,49 g	5,49 g	5,62 g	5,62 g	7,74 g	7,74 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	0,72 g	1,01 g	1,01 g
Carboidrati	4,26 g	5,73 g	5,77 g	7,22 g	7,22 g	8,64 g	8,64 g
Di cui zuccheri	2,76 g	3,73 g	3,77 g	4,72 g	4,72 g	5,64 g	5,64 g
Fibre	3,91 g	5,20 g	5,21 g	6,51 g	6,51 g	7,79 g	7,79 g
Proteine	3,40 g	4,53 g	4,54 g	5,67 g	5,67 g	6,79 g	6,79 g
Sale	10,05 g	0,33 g	0,34 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g	0,46 g

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

5.3. Contorni a base di patate

Sommario

1. Patate al forno.....	324
2. Patate in umido.....	325
3. Patate lessate.....	326
4. Purea di patate.....	327

Patate al forno

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Sbucciare, lavare le patate e tagliarle a pezzi, profumare con il rosmarino tritato e condire con un filo di olio extravergine di oliva ed un pizzico di sale. Infornare a 180°C mescolando all'occorrenza.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	80 g	120 g	180 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	86.2 g	126.3 g	186.3 g	208.4 g	258.4 g	258.4 g	258.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	488 kj 116 kcal	635 kj 152 kcal	856 kj 204 kcal	1.005 kj 240 kcal	1.189 kj 284 kcal	1.189 kj 284 kcal	1.189 kj 284 kcal
Grassi	5,84 g	6,24 g	6,84 g	9,04 g	9,54 g	9,54 g	9,54 g
Di cui acidi grassi saturi	0,89 g	0,96 g	1,08 g	1,40 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g
Carboidrati	14,54 g	21,74 g	32,54 g	36,14 g	45,14 g	45,14 g	45,14 g
Di cui zuccheri	0,46 g	0,62 g	0,86 g	0,94 g	1,14 g	1,14 g	1,14 g
Fibre	1,36 g	2,00 g	2,96 g	3,28 g	4,08 g	4,08 g	4,08 g
Proteine	1,69 g	2,53 g	3,79 g	4,21 g	5,26 g	5,26 g	5,26 g
Sale	0,21 g	0,32 g	0,33 g	0,43 g	0,44 g	0,44 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO

Patate in umido

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Sedano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	80 g	120 g	180 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Pomodoro Pelati	10 g	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Cipolla Bianca	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Carota fresca	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sedano Verde fresco	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Sale fino iodato	0.2 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Quantità netta a crudo	111.2 g	171.3 g	231.3 g	253.4 g	303.4 g	303.4 g	303.4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	514 kj 123 kcal	683 kj 163 kcal	904 kj 216 kcal	1.053 kj 251 kcal	1.237 kj 295 kcal	1.237 kj 295 kcal	1.237 kj 295 kcal
Grassi	5,91 g	6,38 g	6,98 g	9,18 g	9,68 g	9,68 g	9,68 g
Di cui acidi grassi saturi	0,89 g	0,96 g	1,08 g	1,41 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g
Carboidrati	15,62 g	23,79 g	34,59 g	38,19 g	47,19 g	47,19 g	47,19 g
Di cui zuccheri	1,53 g	2,66 g	2,90 g	2,98 g	3,18 g	3,18 g	3,18 g
Fibre	1,73 g	2,67 g	3,63 g	3,95 g	4,75 g	4,75 g	4,75 g
Proteine	2,03 g	3,10 g	4,36 g	4,78 g	5,83 g	5,83 g	5,83 g
Sale	0,24 g	0,36 g	0,37 g	0,48 g	0,49 g	0,49 g	0,49 g

Fonte: INRAN, IEO

Patate lessate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	80 g	120 g	180 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Olio extravergine di Oliva	5 g	5 g	5 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	85,2 g	125,3 g	185,3 g	207,4 g	257,4 g	257,4 g	257,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	483 kj 115 kcal	630 kj 151 kcal	851 kj 203 kcal	1.000 kj 239 kcal	1.185 kj 283 kcal	1.185 kj 283 kcal	1.185 kj 283 kcal
Grassi	5,80 g	6,20 g	6,80 g	8,99 g	9,49 g	9,49 g	9,49 g
Di cui acidi grassi saturi	0,88 g	0,95 g	1,07 g	1,39 g	1,49 g	1,49 g	1,49 g
Carboidrati	14,40 g	21,60 g	32,40 g	36,00 g	45,00 g	45,00 g	45,00 g
Di cui zuccheri	0,32 g	0,48 g	0,72 g	0,80 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g
Fibre	1,28 g	1,92 g	2,88 g	3,20 g	4,00 g	4,00 g	4,00 g
Proteine	1,68 g	2,52 g	3,78 g	4,20 g	5,25 g	5,25 g	5,25 g
Sale	0,21 g	0,32 g	0,33 g	0,43 g	0,44 g	0,44 g	0,44 g

Fonte: INRAN, IEO

Purea di patate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il grana grattugiato.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "patate lessate" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

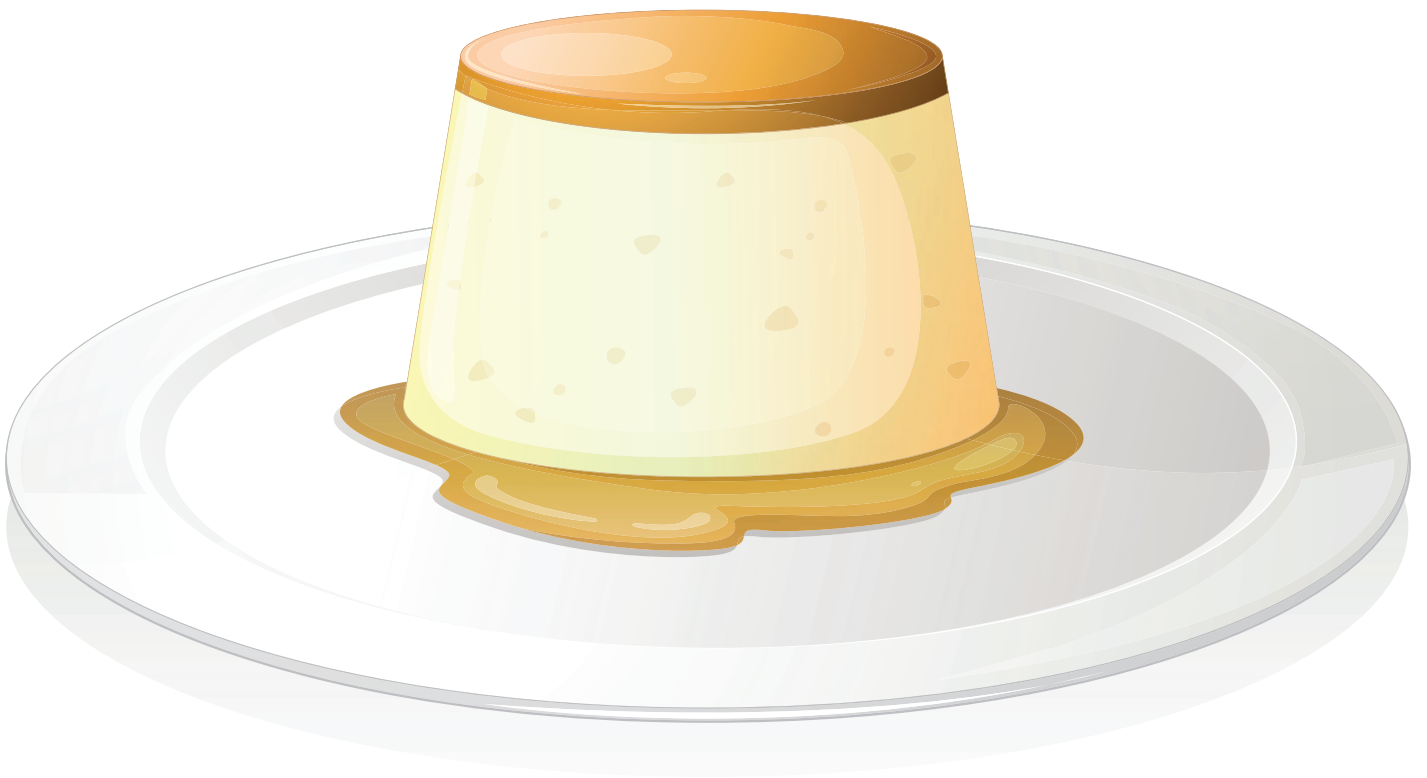
Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Patata fresca	80 g	120 g	180 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g	15 g	30 g	40 g	45 g	45 g	45 g
Burro (latte)	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
 Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova])	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Sale fino iodato	0,2 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
Quantità netta a crudo	94,2 g	141,3 g	218,3 g	250,4 g	305,4 g	305,4 g	305,4 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	410 kj 98 kcal	615 kj 147 kcal	914 kj 218 kcal	1.055 kj 252 kcal	1.249 kj 298 kcal	1.249 kj 298 kcal	1.249 kj 298 kcal
Grassi	3,18 g	4,77 g	6,71 g	8,17 g	8,75 g	8,75 g	8,75 g
Di cui acidi grassi saturi	1,57 g	2,35 g	3,26 g	4,05 g	4,19 g	4,19 g	4,19 g
Carboidrati	14,92 g	22,38 g	33,94 g	38,06 g	47,31 g	47,31 g	47,31 g
Di cui zuccheri	0,84 g	1,26 g	2,26 g	2,86 g	3,31 g	3,31 g	3,31 g
Fibre	1,28 g	1,92 g	2,88 g	3,20 g	4,00 g	4,00 g	4,00 g
Proteine	2,71 g	4,06 g	6,18 g	7,29 g	8,52 g	8,52 g	8,52 g
Sale	0,26 g	0,39 g	0,43 g	0,56 g	0,58 g	0,58 g	0,58 g

Fonte: INRAN, IEO

6. Dessert



6.1. Dessert dolce

Sommario

1.	<i>Biancomangiare</i>	331
2.	<i>Budino al cacao</i>	332
3.	<i>Budino al cacao (con ingredienti naturali)</i>	333
4.	<i>Budino alla vaniglia</i>	334
5.	<i>Budino alla vaniglia (con ingredienti naturali)</i>	335
6.	<i>Crostata alla frutta</i>	336
7.	<i>Crostata con confettura di frutta</i>	337
8.	<i>Dolce cocco e ananas</i>	338
9.	<i>Gelato fior di latte</i>	339
10.	<i>Macafame</i>	340
11.	<i>Torta allo yogurt e cioccolato</i>	341
12.	<i>Torta carote e mandorle</i>	342
13.	<i>Torta di mele all'arancia</i>	343
14.	<i>Torta di noci</i>	344
15.	<i>Torta di riso</i>	345

Biancomangiare

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Sciogliere l'amido di mais con il latte e mescolare bene in modo che non si formino grumi. Aggiungere lo zucchero, la buccia di limone grattugiato e la vanillina. Far bollire per pochi minuti, fino ad ottenere una crema densa. Versarlo nelle coppette e lasciare raffreddare.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare amido di mais e vanillina con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il latte con bevanda vegetale (latte di mandorla o riso o soia) o sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Zucchero	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Amido di mais	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Limone scorza	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Vanillina	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Quantità netta a crudo	155,5 g	155,5 g	155,5 g	155,5 g	155,5 g	155,5 g	155,5 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	663 kj 158 kcal	663 kj 158 kcal	663 kj 158 kcal	663 kj 158 kcal	663 kj 158 kcal	663 kj 158 kcal	663 kj 158 kcal
Grassi	1,90 g	1,90 g	1,90 g	1,90 g	1,90 g	1,90 g	1,90 g
Di cui acidi grassi saturi	1,12 g	1,12 g	1,12 g	1,12 g	1,12 g	1,12 g	1,12 g
Carboidrati	31,39 g	31,39 g	31,39 g	31,39 g	31,39 g	31,39 g	31,39 g
Di cui zuccheri	22,20 g	22,20 g	22,20 g	22,20 g	22,20 g	22,20 g	22,20 g
Fibre	0,62 g	0,62 g	0,62 g	0,62 g	0,62 g	0,62 g	0,62 g
Proteine	4,48 g	4,48 g	4,48 g	4,48 g	4,48 g	4,48 g	4,48 g
Sale	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: USDA, INRAN, IEO

Budino al cacao

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare preparati per budino con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Preparato per budino al cioccolato (Zucchero; latte scremato in polvere; cacao magro in polvere (15,4%); farina di riso; addensante: carragenina; antiagglomerante: biossido di silicio; aromi; sale.)	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucchero	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	165 g	165 g	165 g	165 g	165 g	165 g	165 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal
Grassi	2,45 g	2,45 g	2,45 g	2,45 g	2,45 g	2,45 g	2,45 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	1,44 g	1,44 g	1,44 g	1,44 g	1,44 g	1,44 g
Carboidrati	20,57 g	20,57 g	20,57 g	20,57 g	20,57 g	20,57 g	20,57 g
Di cui zuccheri	19,06 g	19,06 g	19,06 g	19,06 g	19,06 g	19,06 g	19,06 g
Fibre	0,53 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g	0,53 g
Proteine	6,21 g	6,21 g	6,21 g	6,21 g	6,21 g	6,21 g	6,21 g
Sale	0,23 g	0,23 g	0,23 g	0,23 g	0,23 g	0,23 g	0,23 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Budino al cacao (con ingredienti naturali)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Sciogliere l'amido di mais con il latte e mescolare bene in modo che non si formino grumi. Aggiungere lo zucchero e il cacao amaro e far bollire per pochi minuti, fino ad ottenere una crema densa. Versarlo nelle coppette e lasciare raffreddare.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare amido di mais con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il latte con bevanda vegetale (latte di mandorla o riso o soia) o con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Zucchero	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Amido di mais	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Cacao amaro in polvere	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Quantità netta a crudo	160 g	160 g	160 g	160 g	160 g	160 g	160 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	795 kj 190 kcal	795 kj 190 kcal	795 kj 190 kcal	795 kj 190 kcal	795 kj 190 kcal	795 kj 190 kcal	795 kj 190 kcal
Grassi	4,44 g	4,44 g	4,44 g	4,44 g	4,44 g	4,44 g	4,44 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g
Carboidrati	32,20 g	32,20 g	32,20 g	32,20 g	32,20 g	32,20 g	32,20 g
Di cui zuccheri	21,93 g	21,93 g	21,93 g	21,93 g	21,93 g	21,93 g	21,93 g
Fibre	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g
Proteine	6,44 g	6,44 g	6,44 g	6,44 g	6,44 g	6,44 g	6,44 g
Sale	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: INRAN, USDA, IEO

Budino alla vaniglia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare preparati per budino con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Preparato per budino alla vaniglia (Zucchero; latte scremato in polvere; farina di riso; addensante: carragenina; antiagglomerante: biossido di silicio; aromi; sale.)	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Zucchero	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	165 g	165 g	165 g	165 g	165 g	165 g	165 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal	530 kj 127 kcal
Grassi	2,31 g	2,31 g	2,31 g	2,31 g	2,31 g	2,31 g	2,31 g
Di cui acidi grassi saturi	1,34 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g
Carboidrati	20,67 g	20,67 g	20,67 g	20,67 g	20,67 g	20,67 g	20,67 g
Di cui zuccheri	18,13 g	18,13 g	18,13 g	18,13 g	18,13 g	18,13 g	18,13 g
Fibre	0,08 g	0,08 g	0,08 g	0,08 g	0,08 g	0,08 g	0,08 g
Proteine	6,64 g	6,64 g	6,64 g	6,64 g	6,64 g	6,64 g	6,64 g
Sale	0,26 g	0,26 g	0,26 g	0,26 g	0,26 g	0,26 g	0,26 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO

Budino alla vaniglia (con ingredienti naturali)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Sciogliere l'amido di mais con il latte e mescolare bene in modo che non si formino grumi. Aggiungere lo zucchero e la vanillina e far bollire per pochi minuti, fino ad ottenere una crema densa. Versarlo nelle coppette e lasciare raffreddare.

Metodo di cottura

Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare amido di mais con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il latte con bevanda vegetale (latte di mandorla o riso o soia) o con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Zucchero	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Vanillina	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Amido di mais	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Quantità netta a crudo	160 g	160 g	160 g	160 g	160 g	160 g	160 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	767 kj 183 kcal	767 kj 183 kcal	767 kj 183 kcal	767 kj 183 kcal	767 kj 183 kcal	767 kj 183 kcal	767 kj 183 kcal
Grassi	1,89 g	1,89 g	1,89 g	1,89 g	1,89 g	1,89 g	1,89 g
Di cui acidi grassi saturi	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g	1,11 g
Carboidrati	32,32 g	32,32 g	32,32 g	32,32 g	32,32 g	32,32 g	32,32 g
Di cui zuccheri	23,19 g	23,19 g	23,19 g	23,19 g	23,19 g	23,19 g	23,19 g
Fibre	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g	0,09 g
Proteine	4,41 g	4,41 g	4,41 g	4,41 g	4,41 g	4,41 g	4,41 g
Sale	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: USDA, INRAN, IEO

Crostata alla frutta

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Uova**

Modalità di 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.

Metodo di cottura

Cottura al forno


Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire la farina con fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Utilizzare lievito e vanillina con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: eliminare le uova come ingrediente della ricetta o sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Grano tenero Tipo "00" Farina	7.35 g	7.35 g	10 g	10 g	14.71 g	14.71 g	14.71 g
 Banana	3.68 g	3.68 g	5 g	5 g	7.35 g	7.35 g	7.35 g
Mela	3.68 g	3.68 g	5 g	5 g	7.35 g	7.35 g	7.35 g
Kiwi	3.68 g	3.68 g	5 g	5 g	7.35 g	7.35 g	7.35 g
Fragola	3.68 g	3.68 g	5 g	5 g	7.35 g	7.35 g	7.35 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	3.53 g	3.53 g	4.8 g	4.8 g	7.06 g	7.06 g	7.06 g
Zucchero	2.21 g	2.21 g	3 g	3 g	4.41 g	4.41 g	4.41 g
Olio extravergine di Oliva	0.88 g	0.88 g	1.2 g	1.2 g	1.76 g	1.76 g	1.76 g
Lievito naturale in polvere	0.47 g	0.47 g	0.64 g	0.64 g	0.94 g	0.94 g	0.94 g
Limone scorza	0.29 g	0.29 g	0.4 g	0.4 g	0.59 g	0.59 g	0.59 g
Vanillina	0.15 g	0.15 g	0.2 g	0.2 g	0.29 g	0.29 g	0.29 g
Sale fino	0 g	0 g	0 g	0 g	0.01 g	0.01 g	0.01 g
Quantità netta a crudo	29.6 g	29.6 g	40.24 g	40.24 g	59.17 g	59.17 g	59.17 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	232 kj 55 kcal	232 kj 55 kcal	315 kj 75 kcal	315 kj 75 kcal	464 kj 111 kcal	464 kj 111 kcal	464 kj 111 kcal
Grassi	1,32 g	1,32 g	1,80 g	1,80 g	2,64 g	2,64 g	2,64 g
Di cui acidi grassi saturi	0,26 g	0,26 g	0,35 g	0,35 g	0,51 g	0,51 g	0,51 g
Carboidrati	9,73 g	9,73 g	13,23 g	13,23 g	19,46 g	19,46 g	19,46 g
Di cui zuccheri	3,83 g	3,83 g	5,20 g	5,20 g	7,65 g	7,65 g	7,65 g
Fibre	0,64 g	0,64 g	0,87 g	0,87 g	1,29 g	1,29 g	1,29 g
Proteine	1,57 g	1,57 g	2,14 g	2,14 g	3,14 g	3,14 g	3,14 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g

Crostata con confettura di frutta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Uova**

Modalità di 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 lasciando a parte un po' di pasta per le decorazioni. Mettere la sfoglia in uno stampo per dolci foderato con carta da forno lasciando i bordi più spessi. Stendere uno strato di confettura di frutta sopra la pasta e decorare con striscioline di pasta, pennellare con un po' di rosso d'uovo sbattuto. Cuocere in forno per circa 20 - 30 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire la farina con fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Utilizzare lievito e vanillina con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: eliminare le uova come ingrediente della ricetta o sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Grano tenero Tipo "00" Farina	13.16 g	13.16 g	17.86 g	17.86 g	25 g	25 g	25 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	6.32 g	6.32 g	8.57 g	8.57 g	12 g	12 g	12 g
Zucchero	3.95 g	3.95 g	5.36 g	5.36 g	7.5 g	7.5 g	7.5 g
Confettura di Ciliege (Ciliegie, Zucchero, Sciroppo di Glucosio-Fruttosio.)	3.16 g	3.16 g	4.29 g	4.29 g	6 g	6 g	6 g
Olio extravergine di Oliva	1.58 g	1.58 g	2.14 g	2.14 g	3 g	3 g	3 g
Lievito naturale in polvere	0.84 g	0.84 g	1.14 g	1.14 g	1.6 g	1.6 g	1.6 g
Limone scorza	0.53 g	0.53 g	0.71 g	0.71 g	1 g	1 g	1 g
Vanillina	0.26 g	0.26 g	0.36 g	0.36 g	0.5 g	0.5 g	0.5 g
Sale fino	0.01 g	0.01 g	0.01 g	0.01 g	0.01 g	0.01 g	0.01 g
Quantità netta a crudo	29.81 g	29.81 g	40.44 g	40.44 g	56.61 g	56.61 g	56.61 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	394 kj 94 kcal	394 kj 94 kcal	534 kj 128 kcal	534 kj 128 kcal	748 kj 179 kcal	748 kj 179 kcal	748 kj 179 kcal
Grassi	2,29 g	2,29 g	3,10 g	3,10 g	4,34 g	4,34 g	4,34 g
Di cui acidi grassi saturi	0,46 g	0,46 g	0,62 g	0,62 g	0,87 g	0,87 g	0,87 g
Carboidrati	16,44 g	16,44 g	22,32 g	22,32 g	31,23 g	31,23 g	31,23 g
Di cui zuccheri	6,05 g	6,05 g	8,21 g	8,21 g	11,49 g	11,49 g	11,49 g
Fibre	0,63 g	0,63 g	0,86 g	0,86 g	1,20 g	1,20 g	1,20 g
Proteine	2,58 g	2,58 g	3,50 g	3,50 g	4,90 g	4,90 g	4,90 g
Sale	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,06 g	0,06 g	0,06 g

Fonte: IEO, INRAN, USDA, Banche dati alimentari

Dolce cocco e ananas

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Uova**

Modalità di preparazione

Nel contenitore del vaso della sbattitrice mettere le uova, lo zucchero, la buccia di limone o arancia, la vanillina. Montare le uova a bagnomaria (l'acqua deve essere poco più che tiepida e non calda, altrimenti l'uovo si cuoce) con una frusta, continuare a mescolare il composto, sino a ricavare un composto ben montato e soffice. A questo punto incorporare delicatamente le farine passate al setaccio e la noce di cocco tritata. Foderare una tortiera con la carta da forno, adagiare l'ananas tagliato a fette, mettere il composto in una tortiera foderata con la carta da forno. Cuocere in forno a 170°C per 35/40 minuti. Togliere la torta dal forno, rovesciarla, lasciarla raffreddare, spennellare con una confettura di frutta.

Metodo di cottura

Cottura in acqua, Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta, utilizzare fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ananas	9.38 g	9.38 g	12.5 g	12.5 g	18.75 g	18.75 g	18.75 g
Zucchero	4.38 g	4.38 g	5.83 g	5.83 g	8.75 g	8.75 g	8.75 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	3.75 g	3.75 g	5 g	5 g	7.5 g	7.5 g	7.5 g
Patata Fecola	3.13 g	3.13 g	4.17 g	4.17 g	6.25 g	6.25 g	6.25 g
Confettura di frutta	2.5 g	2.5 g	3.33 g	3.33 g	5 g	5 g	5 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1.88 g	1.88 g	2.5 g	2.5 g	3.75 g	3.75 g	3.75 g
Noce di Cocco	1.88 g	1.88 g	2.5 g	2.5 g	3.75 g	3.75 g	3.75 g
Albume d' uovo pastorizzato (Lisozima da uovo)	1.88 g	1.88 g	2.5 g	2.5 g	3.75 g	3.75 g	3.75 g
Olio extravergine di Oliva	0.94 g	0.94 g	1.25 g	1.25 g	1.88 g	1.88 g	1.88 g
Limone scorza	0.06 g	0.06 g	0.08 g	0.08 g	0.13 g	0.13 g	0.13 g
Vanillina	0.03 g	0.03 g	0.04 g	0.04 g	0.06 g	0.06 g	0.06 g
Quantità netta a crudo	29.81 g	29.81 g	39.7 g	39.7 g	59.57 g	59.57 g	59.57 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	274 kj 66 kcal	274 kj 66 kcal	365 kj 87 kcal	365 kj 87 kcal	548 kj 131 kcal	548 kj 131 kcal	548 kj 131 kcal
Grassi	1,94 g	1,94 g	2,58 g	2,58 g	3,87 g	3,87 g	3,87 g
Di cui acidi grassi saturi	0,84 g	0,84 g	1,12 g	1,12 g	1,68 g	1,68 g	1,68 g
Carboidrati	11,50 g	11,50 g	15,31 g	15,31 g	22,96 g	22,96 g	22,96 g
Di cui zuccheri	7,20 g	7,20 g	9,58 g	9,58 g	14,38 g	14,38 g	14,38 g
Fibre	0,43 g	0,43 g	0,57 g	0,57 g	0,86 g	0,86 g	0,86 g
Proteine	1,04 g	1,04 g	1,39 g	1,39 g	2,08 g	2,08 g	2,08 g
Sale	0,03 g	0,03 g	0,03 g	0,03 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g

Fonte: INRAN, IEO, USDA

Gelato fior di latte

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Latte**

Modalità di preparazione

Porzionare secondo grammatura indicata, per fascia di età.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare gelato con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova: accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

Esclusione di fave: accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gelato fior di latte	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Quantità netta a crudo	50 g	60 g	70 g	80 g	80 g	80 g	80 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	456 kj 109 kcal	548 kj 131 kcal	639 kj 153 kcal	730 kj 174 kcal	730 kj 174 kcal	730 kj 174 kcal	730 kj 174 kcal
Grassi	6,85 g	8,22 g	9,59 g	10,96 g	10,96 g	10,96 g	10,96 g
Di cui acidi grassi saturi	4,29 g	5,15 g	6,01 g	6,86 g	6,86 g	6,86 g	6,86 g
Carboidrati	10,35 g	12,42 g	14,49 g	16,56 g	16,56 g	16,56 g	16,56 g
Di cui zuccheri	10,35 g	12,42 g	14,49 g	16,56 g	16,56 g	16,56 g	16,56 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	2,10 g	2,52 g	2,94 g	3,36 g	3,36 g	3,36 g	3,36 g
Sale	0,13 g	0,15 g	0,18 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g

Fonte: IEO

Macafame

Difficoltà di preparazione:  

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Il pane deve essere raffermo e va usata solo la mollica. Mettere a bagno la mollica nel latte per 2-3 ore. Nel frattempo, mettete a bagno l'uvetta nell'acqua per almeno 30 minuti. Sbucciate le mele, tagliatele a cubetti abbastanza grossi e metteteli in acqua leggermente acidulata con il succo di 1/4 di limone. Lavorate la zuppa di pane e latte con un cucchiaio di legno finché diventa omogenea, poi aggiungete l'olio, la cannella, lo zucchero, un uovo alla volta sempre mescolando. Unite le mele, l'uvetta, il lievito, le bucce di arancia e di limone tritate finemente, curandosi di asportare dal limone solo la parte gialle e non la pellicina bianca. Foderate con carta da forno una teglia da torta, versatevi sopra il composto e fate cuocere a 180°C per 50 minuti circa.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare lievito con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa. **Esclusione di latte e derivati:** sostituire il latte con bevanda vegetale (latte di mandorla o riso o soia) o con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare le uova come ingrediente della ricetta o sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Mela	12.82 g	12.82 g	15.87 g	21.28 g	25.64 g	25.64 g	25.64 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	6.41 g	6.41 g	7.94 g	10.64 g	12.82 g	12.82 g	12.82 g
Pane comune (grano)	3.21 g	3.21 g	3.97 g	5.32 g	6.41 g	6.41 g	6.41 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	2.31 g	2.31 g	2.86 g	3.83 g	4.62 g	4.62 g	4.62 g
Arancia	1.54 g	1.54 g	1.9 g	2.55 g	3.08 g	3.08 g	3.08 g
uva sultanina	1.28 g	1.28 g	1.59 g	2.13 g	2.56 g	2.56 g	2.56 g
Zucchero	1.28 g	1.28 g	1.59 g	2.13 g	2.56 g	2.56 g	2.56 g
Olio di Semi di Mais	0.51 g	0.51 g	0.63 g	0.85 g	1.03 g	1.03 g	1.03 g
Limone Succo	0.26 g	0.26 g	0.32 g	0.43 g	0.51 g	0.51 g	0.51 g
Cannella in polvere	0.26 g	0.26 g	0.32 g	0.43 g	0.51 g	0.51 g	0.51 g
Lievito naturale in polvere	0.21 g	0.21 g	0.25 g	0.34 g	0.41 g	0.41 g	0.41 g
Quantità netta a crudo	30.09 g	30.09 g	37.24 g	49.93 g	60.15 g	60.15 g	60.15 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	152 kj 36 kcal	152 kj 36 kcal	187 kj 45 kcal	252 kj 60 kcal	303 kj 72 kcal	303 kj 72 kcal	303 kj 72 kcal
Grassi	0,85 g	0,85 g	1,05 g	1,41 g	1,71 g	1,71 g	1,71 g
Di cui acidi grassi saturi	0,21 g	0,21 g	0,26 g	0,35 g	0,43 g	0,43 g	0,43 g
Carboidrati	6,46 g	6,46 g	8,00 g	10,72 g	12,90 g	12,90 g	12,90 g
Di cui zuccheri	3,13 g	3,13 g	3,88 g	5,21 g	6,27 g	6,27 g	6,27 g
Fibre	0,72 g	0,72 g	0,88 g	1,19 g	1,42 g	1,42 g	1,42 g
Proteine	0,93 g	0,93 g	1,15 g	1,54 g	1,86 g	1,86 g	1,86 g
Sale	0,07 g	0,07 g	0,09 g	0,12 g	0,14 g	0,14 g	0,14 g

Fonte: INRAN, IEO, USDA

Torta allo yogurt e cioccolato

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

In una terrina lavorare uova e zucchero fino a ottenere un composto omogeneo; aggiungere lo yogurt e amalgamare bene. Unire la farina setacciata assieme al cacao e al lievito. Mescolare bene con una frusta e aggiungere l'olio EVO, versare il composto in una placca ricoperta con carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180-200°C per 40 minuti circa. Lasciare raffreddare e porzionare a fette.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire la farina con fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Utilizzare lievito con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: sostituire lo yogurt con yogurt di soia o sostituire o con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con "Torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Grano tenero Tipo "00" Farina	11.9 g	11.9 g	15.63 g	15.63 g	19.23 g	22.73 g	22.73 g
Yogurt al naturale da latte intero	5.95 g	5.95 g	7.81 g	7.81 g	9.62 g	11.36 g	11.36 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	5.71 g	5.71 g	7.5 g	7.5 g	9.23 g	10.91 g	10.91 g
Zucchero	3.57 g	3.57 g	4.69 g	4.69 g	5.77 g	6.82 g	6.82 g
Olio extravergine di Oliva	1.43 g	1.43 g	1.88 g	1.88 g	2.31 g	2.73 g	2.73 g
Lievito naturale in polvere	0.76 g	0.76 g	1 g	1 g	1.23 g	1.45 g	1.45 g
Cacao in polvere	0.71 g	0.71 g	0.94 g	0.94 g	1.15 g	1.36 g	1.36 g
Quantità netta a crudo	30.03 g	30.03 g	39.45 g	39.45 g	48.54 g	57.36 g	57.36 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	354 kj 84 kcal	354 kj 84 kcal	465 kj 111 kcal	465 kj 111 kcal	572 kj 137 kcal	676 kj 161 kcal	676 kj 161 kcal
Grassi	2,48 g	2,48 g	3,26 g	3,26 g	4,01 g	4,74 g	4,74 g
Di cui acidi grassi saturi	0,54 g	0,54 g	0,71 g	0,71 g	0,87 g	1,03 g	1,03 g
Carboidrati	13,66 g	13,66 g	17,95 g	17,95 g	22,08 g	26,10 g	26,10 g
Di cui zuccheri	4,19 g	4,19 g	5,50 g	5,50 g	6,77 g	8,00 g	8,00 g
Fibre	0,50 g	0,50 g	0,66 g	0,66 g	0,81 g	0,96 g	0,96 g
Proteine	2,70 g	2,70 g	3,54 g	3,54 g	4,36 g	5,15 g	5,15 g
Sale	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g

Fonte: INRAN, IEO, USDA

Torta carote e mandorle

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Mandorle**, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero e poi unire tutti gli altri ingredienti. Cuocere in forno per circa 40 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fette.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire la farina con fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Utilizzare lievito con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte come ingrediente della ricetta o sostituire con bevanda vegetale (latte di mandorla o riso o soia) o con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Carota fresca	6.76 g	6.76 g	8.93 g	8.93 g	13.16 g	13.16 g	13.16 g
Mandorla (mandorle)	6.76 g	6.76 g	8.93 g	8.93 g	13.16 g	13.16 g	13.16 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	4.86 g	4.86 g	6.43 g	6.43 g	9.47 g	9.47 g	9.47 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	4.05 g	4.05 g	5.36 g	5.36 g	7.89 g	7.89 g	7.89 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	3.38 g	3.38 g	4.46 g	4.46 g	6.58 g	6.58 g	6.58 g
Zucchero	2.7 g	2.7 g	3.57 g	3.57 g	5.26 g	5.26 g	5.26 g
Olio extravergine di Oliva	0.81 g	0.81 g	1.07 g	1.07 g	1.58 g	1.58 g	1.58 g
Lievito naturale in polvere	0.43 g	0.43 g	0.57 g	0.57 g	0.84 g	0.84 g	0.84 g
Limone scorza	0.27 g	0.27 g	0.36 g	0.36 g	0.53 g	0.53 g	0.53 g
Quantità netta a crudo	30.02 g	30.02 g	39.68 g	39.68 g	58.47 g	58.47 g	58.47 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	344 kj 82 kcal	344 kj 82 kcal	455 kj 109 kcal	455 kj 109 kcal	671 kj 160 kcal	671 kj 160 kcal	671 kj 160 kcal
Grassi	4,84 g	4,84 g	6,39 g	6,39 g	9,43 g	9,43 g	9,43 g
Di cui acidi grassi saturi	0,60 g	0,60 g	0,79 g	0,79 g	1,17 g	1,17 g	1,17 g
Carboidrati	7,13 g	7,13 g	9,42 g	9,42 g	13,88 g	13,88 g	13,88 g
Di cui zuccheri	3,85 g	3,85 g	5,10 g	5,10 g	7,51 g	7,51 g	7,51 g
Fibre	1,42 g	1,42 g	1,88 g	1,88 g	2,77 g	2,77 g	2,77 g
Proteine	2,50 g	2,50 g	3,31 g	3,31 g	4,87 g	4,87 g	4,87 g
Sale	0,04 g	0,04 g	0,05 g	0,05 g	0,08 g	0,08 g	0,08 g

Fonte: INRAN, IEO, USDA

Torta di mele all'arancia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Lessare le patate e schiacciarle. In una terrina lavorare lo zucchero con il succo di arancia e l'olio extra vergine di oliva. Incorporare al composto la farina setacciata con il lievito, le patate schiacciate e le mele tagliate a dadini. Versare l'impasto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno e infornare a 180°C per i primi 10 minuti, continuare poi la cottura per altri 20 minuti a 150°C. Lasciare raffreddare e porzionare a fette.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire la farina con fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Utilizzare lievito con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Mela	8.57 g	8.57 g	11.54 g	11.54 g	17.65 g	17.65 g	17.65 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	7.14 g	7.14 g	9.62 g	9.62 g	14.71 g	14.71 g	14.71 g
Patata fresca	5.71 g	5.71 g	7.69 g	7.69 g	11.76 g	11.76 g	11.76 g
Arancia succo	4.29 g	4.29 g	5.77 g	5.77 g	8.82 g	8.82 g	8.82 g
Zucchero	2.86 g	2.86 g	3.85 g	3.85 g	5.88 g	5.88 g	5.88 g
Olio extravergine di Oliva	0.57 g	0.57 g	0.77 g	0.77 g	1.18 g	1.18 g	1.18 g
Lievito naturale in polvere	0.46 g	0.46 g	0.62 g	0.62 g	0.94 g	0.94 g	0.94 g
Quantità netta a crudo	29.6 g	29.6 g	39.86 g	39.86 g	60.94 g	60.94 g	60.94 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	221 kj 53 kcal	221 kj 53 kcal	298 kj 71 kcal	298 kj 71 kcal	456 kj 109 kcal	456 kj 109 kcal	456 kj 109 kcal
Grassi	0,71 g	0,71 g	0,96 g	0,96 g	1,47 g	1,47 g	1,47 g
Di cui acidi grassi saturi	0,11 g	0,11 g	0,15 g	0,15 g	0,23 g	0,23 g	0,23 g
Carboidrati	10,98 g	10,98 g	14,79 g	14,79 g	22,61 g	22,61 g	22,61 g
Di cui zuccheri	4,34 g	4,34 g	5,84 g	5,84 g	8,93 g	8,93 g	8,93 g
Fibre	0,62 g	0,62 g	0,83 g	0,83 g	1,27 g	1,27 g	1,27 g
Proteine	1,13 g	1,13 g	1,52 g	1,52 g	2,32 g	2,32 g	2,32 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: IEO, INRAN, USDA

Torta di noci

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Noci**, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Montare gli albumi a neve, mescolare lo zucchero con i rossi d'uovo e unire la farina e la fecola di patate. Unire le noci tritate, il lievito, la buccia di limone e infine gli albumi a neve. Imburrare uno stampo, versare il composto e infornare a 180°C per 40 minuti circa.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare lievito con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il latte con bevanda vegetale (latte di mandorla o riso o soia) o con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con "Torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Noce (noci)	7.69 g	7.69 g	10.34 g	13.04 g	15 g	15 g	15 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	4.62 g	4.62 g	6.21 g	7.83 g	9 g	9 g	9 g
Zucchero	3.85 g	3.85 g	5.17 g	6.52 g	7.5 g	7.5 g	7.5 g
Yogurt al naturale da latte intero	3.21 g	3.21 g	4.31 g	5.43 g	6.25 g	6.25 g	6.25 g
Olio di Semi di Mais	3.21 g	3.21 g	4.31 g	5.43 g	6.25 g	6.25 g	6.25 g
Limone scorza	3.08 g	3.08 g	4.14 g	5.22 g	6 g	6 g	6 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	2.56 g	2.56 g	3.45 g	4.35 g	5 g	5 g	5 g
Patata Fecola	1.28 g	1.28 g	1.72 g	2.17 g	2.5 g	2.5 g	2.5 g
Lievito naturale in polvere	0.41 g	0.41 g	0.55 g	0.7 g	0.8 g	0.8 g	0.8 g
Quantità netta a crudo	29.91 g	29.91 g	40.2 g	50.69 g	58.3 g	58.3 g	58.3 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	508 kj 121 kcal	508 kj 121 kcal	682 kj 163 kcal	860 kj 205 kcal	989 kj 236 kcal	989 kj 236 kcal	989 kj 236 kcal
Grassi	9,03 g	9,03 g	12,13 g	15,30 g	17,60 g	17,60 g	17,60 g
Di cui acidi grassi saturi	1,13 g	1,13 g	1,52 g	1,92 g	2,20 g	2,20 g	2,20 g
Carboidrati	8,06 g	8,06 g	10,83 g	13,66 g	15,71 g	15,71 g	15,71 g
Di cui zuccheri	4,57 g	4,57 g	6,14 g	7,74 g	8,91 g	8,91 g	8,91 g
Fibre	0,98 g	0,98 g	1,31 g	1,66 g	1,91 g	1,91 g	1,91 g
Proteine	2,31 g	2,31 g	3,10 g	3,91 g	4,50 g	4,50 g	4,50 g
Sale	0,02 g	0,02 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g

Fonte: IEO, INRAN, USDA

Torta di riso

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Lisozima da uovo, **Mandorle**, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Diluire il latte con 250 ml di acqua e portare a ebollizione. Aggiungere un pizzico di sale. Cuocere il riso per 30-40 minuti, se è necessario aggiungere acqua o latte, finché si ottiene quasi una "pappetta" e lasciar raffreddare. In una terrina sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere gli amaretti sbriciolati, i pinoli, la buccia di limone, la vanillina e per ultimo il riso raffreddato. A parte, montare a neve ferma gli albumi e amalgamarli delicatamente all'impasto mescolando dal basso verso l'alto. Foderare con carta da forno una pirofila, versarci dentro il composto e passare in forno caldo a 170°C per 50-60 minuti circa. Lasciar raffreddare nello stampo.

Metodo di cottura

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare amaretti e vanillina con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte come ingrediente della ricetta o sostituire con bevanda vegetale (latte di mandorla o riso o soia) o con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

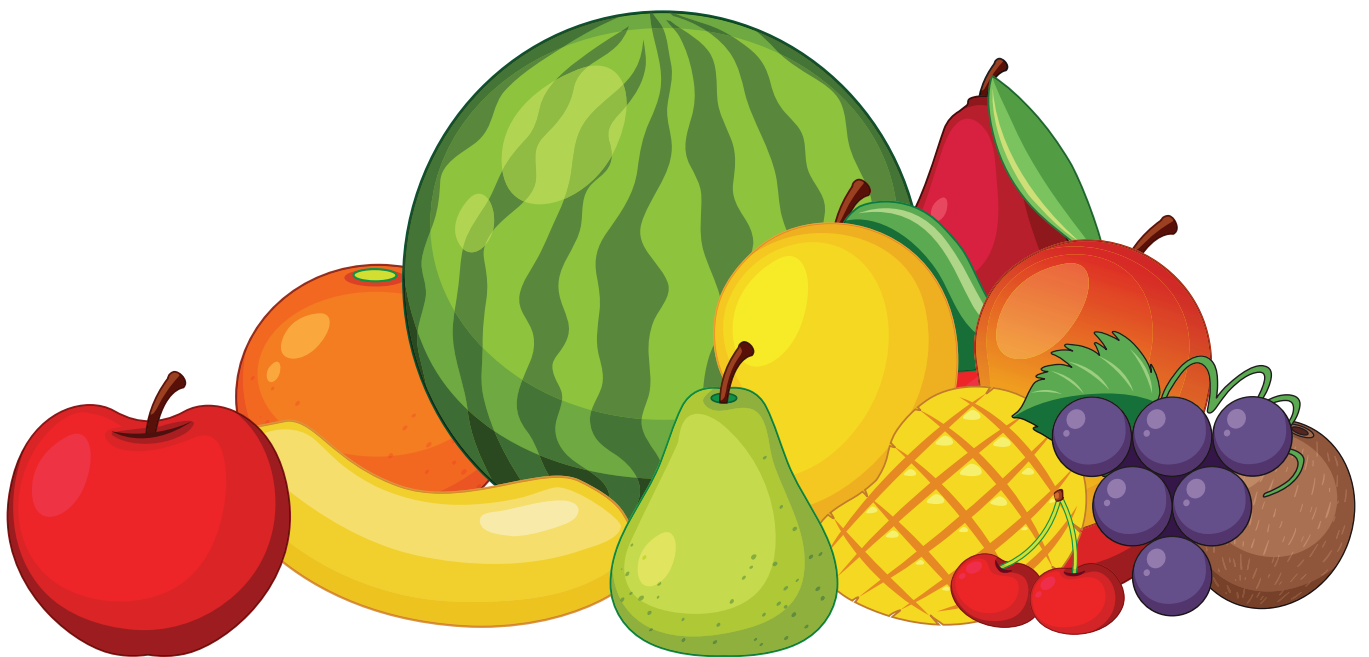
Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	14.29 g	14.29 g	19.05 g	19.05 g	28.57 g	28.57 g	28.57 g
Riso brillante	4.64 g	4.64 g	6.19 g	6.19 g	9.29 g	9.29 g	9.29 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	4.29 g	4.29 g	5.71 g	5.71 g	8.57 g	8.57 g	8.57 g
Zucchero	2.86 g	2.86 g	3.81 g	3.81 g	5.71 g	5.71 g	5.71 g
Biscotti Amaretti (Zucchero semolato, Zucchero a velo, Mandorle pelate, Albume d' uovo , Latte , Mandorle Armelline, Ammoniaca per dolci [Lisozima da uovo])	1.07 g	1.07 g	1.43 g	1.43 g	2.14 g	2.14 g	2.14 g
Pinolo sgusciato	1.07 g	1.07 g	1.43 g	1.43 g	2.14 g	2.14 g	2.14 g
Burro (latte)	0.36 g	0.36 g	0.48 g	0.48 g	0.71 g	0.71 g	0.71 g
Limone scorza	0.36 g	0.36 g	0.48 g	0.48 g	0.71 g	0.71 g	0.71 g
Vanillina	0.18 g	0.18 g	0.24 g	0.24 g	0.36 g	0.36 g	0.36 g
Quantità netta a crudo	29.12 g	29.12 g	38.82 g	38.82 g	58.2 g	58.2 g	58.2 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	224 kj 53 kcal	224 kj 53 kcal	298 kj 71 kcal	298 kj 71 kcal	447 kj 107 kcal	447 kj 107 kcal	447 kj 107 kcal
Grassi	1,46 g	1,46 g	1,95 g	1,95 g	2,92 g	2,92 g	2,92 g
Di cui acidi grassi saturi	0,48 g	0,48 g	0,64 g	0,64 g	0,96 g	0,96 g	0,96 g
Carboidrati	8,04 g	8,04 g	10,72 g	10,72 g	16,07 g	16,07 g	16,07 g
Di cui zuccheri	4,30 g	4,30 g	5,73 g	5,73 g	8,59 g	8,59 g	8,59 g
Fibre	0,13 g	0,13 g	0,18 g	0,18 g	0,26 g	0,26 g	0,26 g
Proteine	1,82 g	1,82 g	2,43 g	2,43 g	3,64 g	3,64 g	3,64 g
Sale	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,06 g	0,06 g	0,06 g

Fonte: INRAN, Banche dati alimentari, IEO, USDA

7. Frutta



7.1. Frutta

Sommario

1.	<i>Albicocca</i>	349
2.	<i>Anguria</i>	350
3.	<i>Arancia</i>	351
4.	<i>Banana</i>	352
5.	<i>Ciliegia</i>	353
6.	<i>Fragola</i>	354
7.	<i>Kiwi</i>	355
8.	<i>Macedonia di frutta fresca estiva</i>	356
9.	<i>Macedonia di frutta fresca invernale</i>	357
10.	<i>Mela</i>	358
11.	<i>Melone</i>	359
12.	<i>Pera</i>	360
13.	<i>Pesca</i>	361
14.	<i>Prugna</i>	362
15.	<i>Susina</i>	363
16.	<i>Uva</i>	364

Albicocca

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Albicocca	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

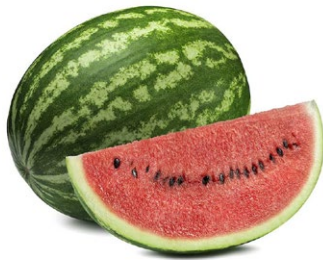
Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	117 kj 28 kcal	176 kj 42 kcal	176 kj 42 kcal	234 kj 56 kcal	234 kj 56 kcal	234 kj 56 kcal	234 kj 56 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	6,80 g	10,20 g	10,20 g	13,60 g	13,60 g	13,60 g	13,60 g
Di cui zuccheri	6,80 g	10,20 g	10,20 g	13,60 g	13,60 g	13,60 g	13,60 g
Fibre	1,50 g	2,25 g	2,25 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g
Proteine	0,40 g	0,60 g	0,60 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Anguria

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Anguria	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	67 kj 16 kcal	100 kj 24 kcal	100 kj 24 kcal	134 kj 32 kcal	134 kj 32 kcal	134 kj 32 kcal	134 kj 32 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	3,70 g	5,55 g	5,55 g	7,40 g	7,40 g	7,40 g	7,40 g
Di cui zuccheri	3,70 g	5,55 g	5,55 g	7,40 g	7,40 g	7,40 g	7,40 g
Fibre	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g
Proteine	0,40 g	0,60 g	0,60 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g

Fonte: INRAN

Arancia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Arancia	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	142 kj 34 kcal	214 kj 51 kcal	214 kj 51 kcal	285 kj 68 kcal	285 kj 68 kcal	285 kj 68 kcal	285 kj 68 kcal
Grassi	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,80 g	11,70 g	11,70 g	15,60 g	15,60 g	15,60 g	15,60 g
Di cui zuccheri	7,80 g	11,70 g	11,70 g	15,60 g	15,60 g	15,60 g	15,60 g
Fibre	1,60 g	2,40 g	2,40 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g
Proteine	0,70 g	1,05 g	1,05 g	1,40 g	1,40 g	1,40 g	1,40 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g

Fonte: INRAN

Banana

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Banana	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	272 kj 65 kcal	408 kj 98 kcal	408 kj 98 kcal	544 kj 130 kcal	544 kj 130 kcal	544 kj 130 kcal	544 kj 130 kcal
Grassi	0,30 g	0,45 g	0,45 g	0,60 g	0,60 g	0,60 g	0,60 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	15,40 g	23,10 g	23,10 g	30,80 g	30,80 g	30,80 g	30,80 g
Di cui zuccheri	12,80 g	19,20 g	19,20 g	25,60 g	25,60 g	25,60 g	25,60 g
Fibre	1,80 g	2,70 g	2,70 g	3,60 g	3,60 g	3,60 g	3,60 g
Proteine	1,20 g	1,80 g	1,80 g	2,40 g	2,40 g	2,40 g	2,40 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Ciliegia

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Ciliegia	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	159 kj 38 kcal	239 kj 57 kcal	239 kj 57 kcal	318 kj 76 kcal	318 kj 76 kcal	318 kj 76 kcal	318 kj 76 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	9,00 g	13,50 g	13,50 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g
Di cui zuccheri	9,00 g	13,50 g	13,50 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g
Fibre	1,30 g	1,95 g	1,95 g	2,60 g	2,60 g	2,60 g	2,60 g
Proteine	0,80 g	1,20 g	1,20 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g

Fonte: INRAN

Fragola

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Fragola	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	113 kj 27 kcal	170 kj 41 kcal	170 kj 41 kcal	226 kj 54 kcal	226 kj 54 kcal	226 kj 54 kcal	226 kj 54 kcal
Grassi	0,40 g	0,60 g	0,60 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	5,30 g	7,95 g	7,95 g	10,60 g	10,60 g	10,60 g	10,60 g
Di cui zuccheri	5,30 g	7,95 g	7,95 g	10,60 g	10,60 g	10,60 g	10,60 g
Fibre	1,60 g	2,40 g	2,40 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g
Proteine	0,90 g	1,35 g	1,35 g	1,80 g	1,80 g	1,80 g	1,80 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Kiwi

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Kiwi	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	184 kj 44 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal	368 kj 88 kcal	368 kj 88 kcal	368 kj 88 kcal	368 kj 88 kcal
Grassi	0,60 g	0,90 g	0,90 g	1,20 g	1,20 g	1,20 g	1,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	9,00 g	13,50 g	13,50 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g
Di cui zuccheri	9,00 g	13,50 g	13,50 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g	18,00 g
Fibre	2,20 g	3,30 g	3,30 g	4,40 g	4,40 g	4,40 g	4,40 g
Proteine	1,20 g	1,80 g	1,80 g	2,40 g	2,40 g	2,40 g	2,40 g
Sale	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,03 g	0,03 g	0,03 g	0,03 g

Fonte: INRAN

Macedonia di frutta fresca estiva

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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, aggiungere lo zucchero e il succo di limone o di arancia.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.


Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Banana	30 g	50 g	50 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Albicocca	10 g	14.28 g	14.28 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g
Fragola	10 g	14.28 g	14.28 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g
Anguria	10 g	14.28 g	14.28 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g
Melone retato	10 g	14.28 g	14.28 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g
Ciliegia	10 g	14.28 g	14.28 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g
Pesca	10 g	14.28 g	14.28 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g
Susina Gialla	10 g	14.28 g	14.28 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g	17.14 g
Zucchero	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Limone	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Quantità netta a crudo	101 g	155.96 g	155.96 g	205.98 g	205.98 g	205.98 g	205.98 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	168 kj 40 kcal	341 kj 81 kcal	341 kj 81 kcal	447 kj 107 kcal	447 kj 107 kcal	447 kj 107 kcal	447 kj 107 kcal
Grassi	0,19 g	0,29 g	0,29 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g	0,41 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	9,19 g	19,45 g	19,45 g	25,37 g	25,37 g	25,37 g	25,37 g
Di cui zuccheri	8,41 g	18,15 g	18,15 g	23,29 g	23,29 g	23,29 g	23,29 g
Fibre	1,39 g	2,10 g	2,10 g	2,88 g	2,88 g	2,88 g	2,88 g
Proteine	0,83 g	1,26 g	1,26 g	1,75 g	1,75 g	1,75 g	1,75 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN, IEO

Macedonia di frutta fresca invernale

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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, aggiungere lo zucchero e il succo di limone o di arancia.

Modifiche per alcune Diete Speciali


Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
 Banana	30 g	50 g	50 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Arancia	14 g	20 g	20 g	24 g	24 g	24 g	24 g
Mela	14 g	20 g	20 g	24 g	24 g	24 g	24 g
Uva bianca	14 g	20 g	20 g	24 g	24 g	24 g	24 g
Kiwi	14 g	20 g	20 g	24 g	24 g	24 g	24 g
Pera Conference	14 g	20 g	20 g	24 g	24 g	24 g	24 g
Zucchero	0 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Limone Succo	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml
Quantità netta a crudo	101 g	156 g	156 g	206 g	206 g	206 g	206 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	212 kj 51 kcal	404 kj 97 kcal	404 kj 97 kcal	523 kj 125 kcal	523 kj 125 kcal	523 kj 125 kcal	523 kj 125 kcal
Grassi	0,23 g	0,35 g	0,35 g	0,48 g	0,48 g	0,48 g	0,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g
Carboidrati	11,85 g	23,23 g	23,23 g	29,89 g	29,89 g	29,89 g	29,89 g
Di cui zuccheri	11,03 g	21,89 g	21,89 g	27,78 g	27,78 g	27,78 g	27,78 g
Fibre	2,18 g	3,24 g	3,24 g	4,25 g	4,25 g	4,25 g	4,25 g
Proteine	0,77 g	1,18 g	1,18 g	1,66 g	1,66 g	1,66 g	1,66 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN, IEO

Mela

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Mela	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	184 kj 44 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal	368 kj 88 kcal	368 kj 88 kcal	368 kj 88 kcal	368 kj 88 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	10,00 g	15,00 g	15,00 g	20,00 g	20,00 g	20,00 g	20,00 g
Di cui zuccheri	10,00 g	15,00 g	15,00 g	20,00 g	20,00 g	20,00 g	20,00 g
Fibre	2,60 g	3,90 g	3,90 g	5,20 g	5,20 g	5,20 g	5,20 g
Proteine	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g

Fonte: IEO

Melone

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Melone retato	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	138 kj 33 kcal	207 kj 50 kcal	207 kj 50 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal
Grassi	0,20 g	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g	0,40 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	7,40 g	11,10 g	11,10 g	14,80 g	14,80 g	14,80 g	14,80 g
Di cui zuccheri	7,40 g	11,10 g	11,10 g	14,80 g	14,80 g	14,80 g	14,80 g
Fibre	0,70 g	1,05 g	1,05 g	1,40 g	1,40 g	1,40 g	1,40 g
Proteine	0,80 g	1,20 g	1,20 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g
Sale	0,02 g	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g

Fonte: INRAN

Pera

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pera	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	147 kj 35 kcal	220 kj 53 kcal	220 kj 53 kcal	293 kj 70 kcal	293 kj 70 kcal	293 kj 70 kcal	293 kj 70 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	8,80 g	13,20 g	13,20 g	17,60 g	17,60 g	17,60 g	17,60 g
Di cui zuccheri	8,80 g	13,20 g	13,20 g	17,60 g	17,60 g	17,60 g	17,60 g
Fibre	3,80 g	5,70 g	5,70 g	7,60 g	7,60 g	7,60 g	7,60 g
Proteine	0,30 g	0,45 g	0,45 g	0,60 g	0,60 g	0,60 g	0,60 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Pesca

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pesca	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	126 kj 30 kcal	188 kj 45 kcal	188 kj 45 kcal	251 kj 60 kcal	251 kj 60 kcal	251 kj 60 kcal	251 kj 60 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g
Carboidrati	6,10 g	9,15 g	9,15 g	12,20 g	12,20 g	12,20 g	12,20 g
Di cui zuccheri	6,10 g	9,15 g	9,15 g	12,20 g	12,20 g	12,20 g	12,20 g
Fibre	1,60 g	2,40 g	2,40 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g	3,20 g
Proteine	0,80 g	1,20 g	1,20 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g	1,60 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g

Fonte: IEO

Prugna

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Prugna	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	176 kj 42 kcal	264 kj 63 kcal	264 kj 63 kcal	352 kj 84 kcal	352 kj 84 kcal	352 kj 84 kcal	352 kj 84 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	10,50 g	15,75 g	15,75 g	21,00 g	21,00 g	21,00 g	21,00 g
Di cui zuccheri	10,50 g	15,75 g	15,75 g	21,00 g	21,00 g	21,00 g	21,00 g
Fibre	1,50 g	2,25 g	2,25 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g
Proteine	0,50 g	0,75 g	0,75 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: INRAN

Susina

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Susina	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	138 kj 33 kcal	207 kj 50 kcal	207 kj 50 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal	276 kj 66 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g
Carboidrati	7,20 g	10,80 g	10,80 g	14,40 g	14,40 g	14,40 g	14,40 g
Di cui zuccheri	7,20 g	10,80 g	10,80 g	14,40 g	14,40 g	14,40 g	14,40 g
Fibre	1,40 g	2,10 g	2,10 g	2,80 g	2,80 g	2,80 g	2,80 g
Proteine	0,50 g	0,75 g	0,75 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: IEO

Uva

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Uva	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Quantità netta a crudo	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	268 kj 64 kcal	402 kj 96 kcal	402 kj 96 kcal	536 kj 128 kcal	536 kj 128 kcal	536 kj 128 kcal	536 kj 128 kcal
Grassi	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,03 g	0,05 g	0,05 g	0,06 g	0,06 g	0,06 g	0,06 g
Carboidrati	15,60 g	23,40 g	23,40 g	31,20 g	31,20 g	31,20 g	31,20 g
Di cui zuccheri	15,60 g	23,40 g	23,40 g	31,20 g	31,20 g	31,20 g	31,20 g
Fibre	1,50 g	2,25 g	2,25 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g	3,00 g
Proteine	0,50 g	0,75 g	0,75 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g	1,00 g
Sale	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: IEO

8. Yogurt



8.1. Yogurt

Sommario

1.	<i>Yogurt alla frutta</i>	367
2.	<i>Yogurt bianco</i>	368

Yogurt alla frutta

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Mantenere refrigerato fino al momento della somministrazione.

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare yogurt con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con yogurt di soia e/o di riso o con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con frutta fresca.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Yogurt alla frutta da latte intero	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Quantità netta a crudo	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	461 kj 110 kcal	461 kj 110 kcal	461 kj 110 kcal	461 kj 110 kcal	461 kj 110 kcal	461 kj 110 kcal	461 kj 110 kcal
Grassi	4,13 g	4,13 g	4,13 g	4,13 g	4,13 g	4,13 g	4,13 g
Di cui acidi grassi saturi	0,89 g	0,89 g	0,89 g	0,89 g	0,89 g	0,89 g	0,89 g
Carboidrati	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g
Di cui zuccheri	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g	15,75 g
Fibre	0,25 g	0,25 g	0,25 g	0,25 g	0,25 g	0,25 g	0,25 g
Proteine	3,50 g	3,50 g	3,50 g	3,50 g	3,50 g	3,50 g	3,50 g
Sale	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: IEO

Yogurt bianco

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Mantenere refrigerato fino al momento della somministrazione.

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare yogurt con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con yogurt di soia e/o di riso o con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con frutta fresca.

Ingredienti per porzione

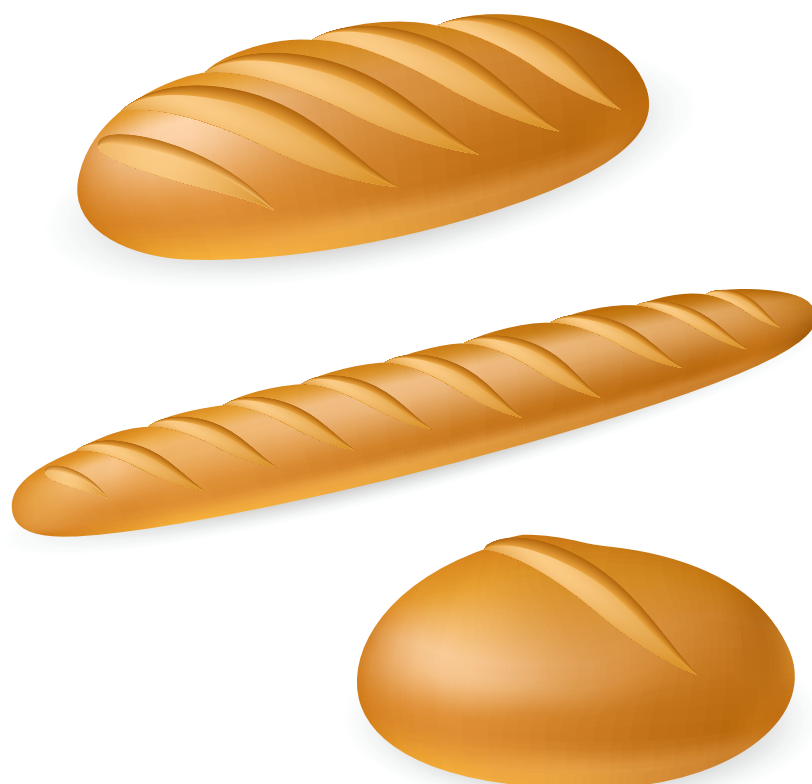
Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Yogurt al naturale da latte intero	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Quantità netta a crudo	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	345 kj 83 kcal	345 kj 83 kcal	345 kj 83 kcal	345 kj 83 kcal	345 kj 83 kcal	345 kj 83 kcal	345 kj 83 kcal
Grassi	4,88 g	4,88 g	4,88 g	4,88 g	4,88 g	4,88 g	4,88 g
Di cui acidi grassi saturi	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g
Carboidrati	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g
Di cui zuccheri	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g	5,38 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	4,75 g	4,75 g	4,75 g	4,75 g	4,75 g	4,75 g	4,75 g
Sale	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: INRAN

9. Prodotti da forno



9.1. Prodotti da forno

Sommario

1.	<i>Crostini di pane</i>	371
2.	<i>Pane</i>	372
3.	<i>Pane integrale</i>	373

Crostini di pane

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Tagliare il pane fresco a cubetti piccoli; disporli in una placca, spolverizzarli con erbe aromatiche a piacere e un filo d'olio EVO. Cuocere in forno a 180°C per 10 minuti circa, fino a doratura.

NOTE:

Evitare il pane integrale al di sotto dei 2 anni.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire i crostini con riso o utilizzare pane o pasta senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane comune (grano)	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Olio extravergine di Oliva	1 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
Rosmarino	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Salvia fresca	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Timo essiccato	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Origano essiccato	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Quantità netta a crudo	35 g	36 g	36 g	47 g	47 g	47 g	47 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	450 kj 108 kcal	488 kj 117 kcal	488 kj 117 kcal	649 kj 155 kcal	649 kj 155 kcal	649 kj 155 kcal	649 kj 155 kcal
Grassi	1,39 g	2,39 g	2,39 g	3,42 g	3,42 g	3,42 g	3,42 g
Di cui acidi grassi saturi	0,27 g	0,41 g	0,41 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g	0,56 g
Carboidrati	21,49 g	21,49 g	21,49 g	28,24 g	28,24 g	28,24 g	28,24 g
Di cui zuccheri	1,81 g	1,81 g	1,81 g	2,00 g	2,00 g	2,00 g	2,00 g
Fibre	1,74 g	1,74 g	1,74 g	2,04 g	2,04 g	2,04 g	2,04 g
Proteine	2,71 g	2,71 g	2,71 g	3,53 g	3,53 g	3,53 g	3,53 g
Sale	0,48 g	0,48 g	0,48 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g	0,64 g

Fonte: INRAN, IEO

Pane

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire con pane senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica (verificare l'assenza di latte e derivati in etichetta).

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane comune (grano)	20 g	40 g	40 g	50 g	80 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	20 g	40 g	40 g	50 g	80 g	100 g	100 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	248 kj 59 kcal	496 kj 118 kcal	496 kj 118 kcal	620 kj 148 kcal	991 kj 237 kcal	1.239 kj 296 kcal	1.239 kj 296 kcal
Grassi	0,08 g	0,16 g	0,16 g	0,20 g	0,32 g	0,40 g	0,40 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,04 g	0,04 g	0,05 g	0,08 g	0,10 g	0,10 g
Carboidrati	13,50 g	27,00 g	27,00 g	33,75 g	54,00 g	67,50 g	67,50 g
Di cui zuccheri	0,38 g	0,76 g	0,76 g	0,95 g	1,52 g	1,90 g	1,90 g
Fibre	0,60 g	1,20 g	1,20 g	1,50 g	2,40 g	3,00 g	3,00 g
Proteine	1,64 g	3,28 g	3,28 g	4,10 g	6,56 g	8,20 g	8,20 g
Sale	0,32 g	0,64 g	0,64 g	0,80 g	1,28 g	1,60 g	1,60 g

Fonte: IEO

Pane integrale

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Segale

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire con pane senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica (verificare l'assenza di latte e derivati in etichetta).

Esclusione di uova e derivati nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane Integrale (segale, grano)	30 g	50 g	50 g	60 g	90 g	110 g	110 g
Quantità netta a crudo	30 g	50 g	50 g	60 g	90 g	110 g	110 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	320 kj 77 kcal	534 kj 128 kcal	534 kj 128 kcal	641 kj 153 kcal	961 kj 230 kcal	1.174 kj 281 kcal	1.174 kj 281 kcal
Grassi	0,39 g	0,65 g	0,65 g	0,78 g	1,17 g	1,43 g	1,43 g
Di cui acidi grassi saturi	0,09 g	0,15 g	0,15 g	0,18 g	0,27 g	0,33 g	0,33 g
Carboidrati	16,14 g	26,90 g	26,90 g	32,28 g	48,42 g	59,18 g	59,18 g
Di cui zuccheri	0,75 g	1,25 g	1,25 g	1,50 g	2,25 g	2,75 g	2,75 g
Fibre	1,71 g	2,85 g	2,85 g	3,42 g	5,13 g	6,27 g	6,27 g
Proteine	2,25 g	3,75 g	3,75 g	4,50 g	6,75 g	8,25 g	8,25 g
Sale	0,41 g	0,69 g	0,69 g	0,83 g	1,24 g	1,51 g	1,51 g

Fonte: IEO

10. Merenda



10.1. Bevande

Sommario

1.	<i>Infuso alla frutta</i>	377
2.	<i>Spremuta</i>	378
3.	<i>The deteinato</i>	379

Infuso alla frutta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Immergere l'infuso nell'acqua calda, per circa 5 minuti. Al termine togliere l'infuso dall'acqua e servire la bevanda calda o lasciar raffreddare, a piacimento.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Infuso alla frutta (Karkadè, rosa canina, mela, mirtillo, sambuco, fiordaliso, calendula, aromi naturali)	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	205 g	205 g	205 g	205 g	205 g	205 g	205 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: IEO, Banche dati alimentari

Spremuta

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Lavare le arance intere sotto l'acqua corrente, tagliarle a metà e spremere con lo spremiagrumi. Servire in tempi brevi e preferibilmente al naturale senza aggiunta di zucchero/miele.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Arancia	150 g	150 g	200 g	200 g	300 g	300 g	300 g
Quantità netta a crudo	150 g	150 g	200 g	200 g	300 g	300 g	300 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	214 kj 51 kcal	214 kj 51 kcal	285 kj 68 kcal	285 kj 68 kcal	427 kj 102 kcal	427 kj 102 kcal	427 kj 102 kcal
Grassi	0,30 g	0,30 g	0,40 g	0,40 g	0,60 g	0,60 g	0,60 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	11,70 g	11,70 g	15,60 g	15,60 g	23,40 g	23,40 g	23,40 g
Di cui zuccheri	11,70 g	11,70 g	15,60 g	15,60 g	23,40 g	23,40 g	23,40 g
Fibre	2,40 g	2,40 g	3,20 g	3,20 g	4,80 g	4,80 g	4,80 g
Proteine	1,05 g	1,05 g	1,40 g	1,40 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g

Fonte: INRAN

The deteinato

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Modalità di preparazione

Immergere l'infuso nell'acqua calda, per circa 5 minuti. Al termine togliere l'infuso dall'acqua e servire la bevanda calda o lasciar raffreddare, a piacimento.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Acqua	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Infuso the' deteinato	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Quantità netta a crudo	205 g	205 g	205 g	205 g	205 g	205 g	205 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal
Grassi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,01 g

Fonte: IEO

10.2. Merenda a base di frutta

Sommario

1.	<i>Fette biscottate e frutta di stagione estiva.....</i>	381
2.	<i>Fette biscottate e frutta di stagione invernale.....</i>	382
3.	<i>Pane e frutta di stagione estiva.....</i>	383
4.	<i>Pane e frutta di stagione invernale.....</i>	384

Fette biscottate e frutta di stagione estiva

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Frutta fresca estiva	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g
Fette Biscottate (grano)	10 g	10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	90 g	90 g	120 g	120 g	130 g	180 g	180 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	288 kj 69 kcal	288 kj 69 kcal	492 kj 117 kcal	492 kj 117 kcal	666 kj 159 kcal	737 kj 176 kcal	737 kj 176 kcal
Grassi	0,73 g	0,73 g	1,36 g	1,36 g	1,96 g	2,04 g	2,04 g
Di cui acidi grassi saturi	0,08 g	0,08 g	0,17 g	0,17 g	0,25 g	0,25 g	0,25 g
Carboidrati	14,39 g	14,39 g	24,21 g	24,21 g	32,51 g	36,32 g	36,32 g
Di cui zuccheri	6,05 g	6,05 g	7,73 g	7,73 g	7,95 g	11,60 g	11,60 g
Fibre	1,36 g	1,36 g	1,96 g	1,96 g	2,31 g	2,94 g	2,94 g
Proteine	1,71 g	1,71 g	2,99 g	2,99 g	4,12 g	4,49 g	4,49 g
Sale	0,06 g	0,06 g	0,11 g	0,11 g	0,16 g	0,17 g	0,17 g

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

Fette biscottate e frutta di stagione invernale

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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 biscottata.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Frutta fresca invernale	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g
Fette Biscottate (grano)	10 g	10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	90 g	90 g	120 g	120 g	130 g	180 g	180 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	335 kj 80 kcal	335 kj 80 kcal	550 kj 131 kcal	550 kj 131 kcal	725 kj 173 kcal	825 kj 197 kcal	825 kj 197 kcal
Grassi	0,78 g	0,78 g	1,42 g	1,42 g	2,02 g	2,13 g	2,13 g
Di cui acidi grassi saturi	0,08 g	0,08 g	0,17 g	0,17 g	0,25 g	0,25 g	0,25 g
Carboidrati	17,17 g	17,17 g	27,69 g	27,69 g	35,99 g	41,54 g	41,54 g
Di cui zuccheri	8,75 g	8,75 g	11,10 g	11,10 g	11,32 g	16,65 g	16,65 g
Fibre	2,15 g	2,15 g	2,95 g	2,95 g	3,30 g	4,43 g	4,43 g
Proteine	1,67 g	1,67 g	2,94 g	2,94 g	4,07 g	4,41 g	4,41 g
Sale	0,06 g	0,06 g	0,11 g	0,11 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g

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

Pane e frutta di stagione estiva

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Frutta fresca estiva	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g
Pane comune (grano)	20 g	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Quantità netta a crudo	100 g	100 g	130 g	130 g	140 g	190 g	190 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	362 kj 86 kcal	362 kj 86 kcal	514 kj 123 kcal	514 kj 123 kcal	638 kj 152 kcal	709 kj 169 kcal	709 kj 169 kcal
Grassi	0,21 g	0,21 g	0,28 g	0,28 g	0,32 g	0,40 g	0,40 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,02 g	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g
Carboidrati	19,59 g	19,59 g	27,86 g	27,86 g	34,61 g	38,42 g	38,42 g
Di cui zuccheri	6,21 g	6,21 g	7,86 g	7,86 g	8,05 g	11,70 g	11,70 g
Fibre	1,61 g	1,61 g	2,16 g	2,16 g	2,46 g	3,09 g	3,09 g
Proteine	2,22 g	2,22 g	3,19 g	3,19 g	4,01 g	4,38 g	4,38 g
Sale	0,33 g	0,33 g	0,49 g	0,49 g	0,65 g	0,65 g	0,65 g

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

Pane e frutta di stagione invernale

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Autunno/Inverno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di 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.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Frutta fresca invernale	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g
Pane comune (grano)	20 g	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Quantità netta a crudo	100 g	100 g	130 g	130 g	140 g	190 g	190 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	409 kj 98 kcal	409 kj 98 kcal	573 kj 137 kcal	573 kj 137 kcal	697 kj 166 kcal	797 kj 190 kcal	797 kj 190 kcal
Grassi	0,26 g	0,26 g	0,34 g	0,34 g	0,38 g	0,49 g	0,49 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,02 g	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g
Carboidrati	22,37 g	22,37 g	31,34 g	31,34 g	38,09 g	43,64 g	43,64 g
Di cui zuccheri	8,91 g	8,91 g	11,23 g	11,23 g	11,42 g	16,75 g	16,75 g
Fibre	2,40 g	2,40 g	3,15 g	3,15 g	3,45 g	4,58 g	4,58 g
Proteine	2,18 g	2,18 g	3,14 g	3,14 g	3,96 g	4,30 g	4,30 g
Sale	0,33 g	0,33 g	0,49 g	0,49 g	0,65 g	0,65 g	0,65 g

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

10.3. Merenda a base di yogurt

Sommario

1.	<i>Yogurt intero alla frutta con aggiunta di cereali.....</i>	386
2.	<i>Yogurt naturale intero con frutta fresca.....</i>	387
3.	<i>Yogurt naturale parzialmente scremato con frutta fresca.....</i>	388

Yogurt intero alla frutta con aggiunta di cereali

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

Mantenere refrigerato fino al momento della somministrazione, servire assieme ai cereali.

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare yogurt con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con yogurt di soia e/o di riso o con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con frutta fresca.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Yogurt alla frutta da latte intero	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Corn flakes	5 g	10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	130 g	135 g	145 g	145 g	155 g	155 g	155 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	538 kj 129 kcal	616 kj 147 kcal	772 kj 184 kcal	772 kj 184 kcal	928 kj 222 kcal	928 kj 222 kcal	928 kj 222 kcal
Grassi	4,17 g	4,21 g	4,29 g	4,29 g	4,37 g	4,37 g	4,37 g
Di cui acidi grassi saturi	0,89 g	0,90 g	0,91 g	0,91 g	0,93 g	0,93 g	0,93 g
Carboidrati	20,16 g	24,56 g	33,37 g	33,37 g	42,18 g	42,18 g	42,18 g
Di cui zuccheri	16,27 g	16,79 g	17,83 g	17,83 g	18,87 g	18,87 g	18,87 g
Fibre	0,44 g	0,63 g	1,01 g	1,01 g	1,39 g	1,39 g	1,39 g
Proteine	3,83 g	4,16 g	4,82 g	4,82 g	5,48 g	5,48 g	5,48 g
Sale	0,15 g	0,15 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g

Fonte: IEO

Yogurt naturale intero con frutta fresca

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare yogurt con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con yogurt di soia e/o di riso o con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con frutta fresca.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Yogurt al naturale da latte intero	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Mela	25 g	50 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Fragola	25 g	50 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	175 g	225 g	275 g	275 g	325 g	325 g	325 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	420 kj 100 kcal	494 kj 118 kcal	568 kj 136 kcal	568 kj 136 kcal	643 kj 154 kcal	643 kj 154 kcal	643 kj 154 kcal
Grassi	4,98 g	5,08 g	5,18 g	5,18 g	5,28 g	5,28 g	5,28 g
Di cui acidi grassi saturi	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g	2,59 g
Carboidrati	9,20 g	13,03 g	16,85 g	16,85 g	20,68 g	20,68 g	20,68 g
Di cui zuccheri	9,20 g	13,03 g	16,85 g	16,85 g	20,68 g	20,68 g	20,68 g
Fibre	1,05 g	2,10 g	3,15 g	3,15 g	4,20 g	4,20 g	4,20 g
Proteine	5,03 g	5,30 g	5,58 g	5,58 g	5,85 g	5,85 g	5,85 g
Sale	0,15 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g	0,16 g

Fonte: INRAN, IEO

Yogurt naturale parzialmente scremato con frutta fresca

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Latte

Modalità di preparazione

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

NOTE:

Controllare in etichetta "yogurt" presenza allergeni.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare yogurt con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con yogurt di soia e/o di riso o con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con frutta fresca.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Yogurt al naturale da latte parzialmente scremato	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Mela	25 g	50 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Fragola	25 g	50 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Quantità netta a crudo	175 g	225 g	275 g	275 g	325 g	325 g	325 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	299 kj 72 kcal	374 kj 89 kcal	448 kj 107 kcal	448 kj 107 kcal	522 kj 125 kcal	522 kj 125 kcal	522 kj 125 kcal
Grassi	2,23 g	2,33 g	2,43 g	2,43 g	2,53 g	2,53 g	2,53 g
Di cui acidi grassi saturi	1,19 g	1,19 g	1,19 g	1,19 g	1,19 g	1,19 g	1,19 g
Carboidrati	8,58 g	12,40 g	16,23 g	16,23 g	20,05 g	20,05 g	20,05 g
Di cui zuccheri	8,58 g	12,40 g	16,23 g	16,23 g	20,05 g	20,05 g	20,05 g
Fibre	1,05 g	2,10 g	3,15 g	3,15 g	4,20 g	4,20 g	4,20 g
Proteine	4,53 g	4,80 g	5,08 g	5,08 g	5,35 g	5,35 g	5,35 g
Sale	0,14 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: INRAN, IEO

10.4. Merenda dolce

Sommario

1.	<i>Fette biscottate con cioccolato fondente</i>	390
2.	<i>Fette biscottate con crema di nocciole</i>	391
3.	<i>Fette biscottate con marmellata</i>	392
4.	<i>Fette biscottate e miele</i>	393
5.	<i>Gelato alla frutta</i>	394
6.	<i>Gelato fior di latte</i>	395
7.	<i>Latte e biscotti</i>	396
8.	<i>Latte e biscotti (nido)</i>	397
9.	<i>Latte e crackers</i>	398
10.	<i>Latte e crackers (nido)</i>	399
11.	<i>Latte e fette biscottate</i>	400
12.	<i>Latte e fette biscottate (nido)</i>	401
13.	<i>Latte e pane</i>	402
14.	<i>Latte e pane (nido)</i>	403
15.	<i>Pane con cioccolato fondente</i>	404
16.	<i>Pane con crema di nocciole</i>	405
17.	<i>Pane con marmellata</i>	406
18.	<i>Pane e miele</i>	407
19.	<i>Torta allo yogurt</i>	408
20.	<i>Torta di mele</i>	409

Fette biscottate con cioccolato fondente

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Accompagnare le fette biscottate con il cioccolato fondente.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane/fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare cioccolato fondente con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Fette Biscottate (grano)	0 g	15 g	21 g	21 g	28 g	28 g	28 g
Cioccolato fondente (latte)	0 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Quantità netta a crudo	0 g	25 g	31 g	31 g	43 g	48 g	48 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	478 kj 114 kcal	582 kj 139 kcal	582 kj 139 kcal	812 kj 194 kcal	920 kj 220 kcal	920 kj 220 kcal
Grassi	0,00 g	4,26 g	4,62 g	4,62 g	6,72 g	8,40 g	8,40 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	2,18 g	2,23 g	2,23 g	3,32 g	4,35 g	4,35 g
Carboidrati	0,00 g	17,42 g	22,40 g	22,40 g	30,70 g	33,18 g	33,18 g
Di cui zuccheri	0,00 g	5,30 g	5,43 g	5,43 g	8,07 g	10,56 g	10,56 g
Fibre	0,00 g	1,33 g	1,54 g	1,54 g	2,18 g	2,58 g	2,58 g
Proteine	0,00 g	2,36 g	3,03 g	3,03 g	4,15 g	4,48 g	4,48 g
Sale	0,00 g	0,08 g	0,11 g	0,11 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: INRAN, IEO

Fette biscottate con crema di nocciole

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Spalmare sulle fette biscottate la crema alle nocciole.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane/fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare crema nocciole con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire la crema di nocciole con marmellata/miele/cioccolato fondente.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano, Nocciole

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Fette Biscottate (grano)	0 g	15 g	21 g	21 g	28 g	28 g	28 g
Crema di Nocciola (nocciole)	0 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Quantità netta a crudo	0 g	25 g	31 g	31 g	43 g	48 g	48 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	488 kj 116 kcal	592 kj 141 kcal	592 kj 141 kcal	827 kj 198 kcal	940 kj 225 kcal	940 kj 225 kcal
Grassi	0,00 g	4,14 g	4,50 g	4,50 g	6,54 g	8,16 g	8,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,12 g	1,17 g	1,17 g	1,72 g	2,22 g	2,22 g
Carboidrati	0,00 g	18,26 g	23,24 g	23,24 g	31,96 g	34,86 g	34,86 g
Di cui zuccheri	0,00 g	6,14 g	6,27 g	6,27 g	9,33 g	12,24 g	12,24 g
Fibre	0,00 g	0,65 g	0,86 g	0,86 g	1,16 g	1,22 g	1,22 g
Proteine	0,00 g	2,39 g	3,06 g	3,06 g	4,20 g	4,54 g	4,54 g
Sale	0,00 g	0,09 g	0,12 g	0,12 g	0,16 g	0,17 g	0,17 g

Fonte: IEO

Fette biscottate con marmellata

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Confettura di frutta	10 g	15 g	15 g	15 g	30 g	30 g	30 g
Fette Biscottate (grano)	15 g	15 g	21 g	21 g	28 g	28 g	28 g
Quantità netta a crudo	25 g	30 g	36 g	36 g	58 g	58 g	58 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	357 kj 85 kcal	404 kj 97 kcal	509 kj 122 kcal	509 kj 122 kcal	774 kj 185 kcal	774 kj 185 kcal	774 kj 185 kcal
Grassi	0,90 g	0,90 g	1,26 g	1,26 g	1,68 g	1,68 g	1,68 g
Di cui acidi grassi saturi	0,12 g	0,12 g	0,17 g	0,17 g	0,23 g	0,23 g	0,23 g
Carboidrati	18,32 g	21,26 g	26,24 g	26,24 g	40,85 g	40,85 g	40,85 g
Di cui zuccheri	6,20 g	9,14 g	9,27 g	9,27 g	18,23 g	18,23 g	18,23 g
Fibre	0,75 g	0,86 g	1,07 g	1,07 g	1,64 g	1,64 g	1,64 g
Proteine	1,75 g	1,77 g	2,45 g	2,45 g	3,31 g	3,31 g	3,31 g
Sale	0,08 g	0,08 g	0,11 g	0,11 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: IEO

Fette biscottate e miele

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

Spalmare sulle fette biscottate il miele.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane/fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Miele	10 g	15 g	15 g	15 g	30 g	30 g	30 g
Fette Biscottate (grano)	15 g	15 g	21 g	21 g	28 g	28 g	28 g
Quantità netta a crudo	25 g	30 g	36 g	36 g	58 g	58 g	58 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	389 kj 93 kcal	453 kj 108 kcal	558 kj 133 kcal	558 kj 133 kcal	871 kj 208 kcal	871 kj 208 kcal	871 kj 208 kcal
Grassi	0,90 g	0,90 g	1,26 g	1,26 g	1,68 g	1,68 g	1,68 g
Di cui acidi grassi saturi	0,12 g	0,12 g	0,17 g	0,17 g	0,23 g	0,23 g	0,23 g
Carboidrati	20,48 g	24,50 g	29,48 g	29,48 g	47,33 g	47,33 g	47,33 g
Di cui zuccheri	8,36 g	12,38 g	12,51 g	12,51 g	24,71 g	24,71 g	24,71 g
Fibre	0,53 g	0,53 g	0,74 g	0,74 g	0,98 g	0,98 g	0,98 g
Proteine	1,76 g	1,79 g	2,46 g	2,46 g	3,34 g	3,34 g	3,34 g
Sale	0,08 g	0,08 g	0,11 g	0,11 g	0,15 g	0,15 g	0,15 g

Fonte: INRAN, IEO

Gelato alla frutta

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Latte**

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare gelato con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gelato alla frutta (latte)	50 g	50 g	50 g	50 g	80 g	80 g	80 g
Quantità netta a crudo	50 g	50 g	50 g	50 g	80 g	80 g	80 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	375 kj 90 kcal	375 kj 90 kcal	375 kj 90 kcal	375 kj 90 kcal	600 kj 143 kcal	600 kj 143 kcal	600 kj 143 kcal
Grassi	4,00 g	4,00 g	4,00 g	4,00 g	6,40 g	6,40 g	6,40 g
Di cui acidi grassi saturi	2,48 g	2,48 g	2,48 g	2,48 g	3,97 g	3,97 g	3,97 g
Carboidrati	12,35 g	12,35 g	12,35 g	12,35 g	19,76 g	19,76 g	19,76 g
Di cui zuccheri	11,85 g	11,85 g	11,85 g	11,85 g	18,96 g	18,96 g	18,96 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	1,75 g	1,75 g	1,75 g	1,75 g	2,80 g	2,80 g	2,80 g
Sale	0,08 g	0,08 g	0,08 g	0,08 g	0,12 g	0,12 g	0,12 g

Fonte: IEO

Gelato fior di latte

Stagionalità: Primavera/Estate



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Ingred. surgelato/congelato, **Latte**

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare gelato con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra pietanza permessa.

Esclusione di uova: accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

Esclusione di fave: accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Gelato fior di latte	50 g	50 g	50 g	50 g	80 g	80 g	80 g
Quantità netta a crudo	50 g	50 g	50 g	50 g	80 g	80 g	80 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	456 kj 109 kcal	456 kj 109 kcal	456 kj 109 kcal	456 kj 109 kcal	730 kj 174 kcal	730 kj 174 kcal	730 kj 174 kcal
Grassi	6,85 g	6,85 g	6,85 g	6,85 g	10,96 g	10,96 g	10,96 g
Di cui acidi grassi saturi	4,29 g	4,29 g	4,29 g	4,29 g	6,86 g	6,86 g	6,86 g
Carboidrati	10,35 g	10,35 g	10,35 g	10,35 g	16,56 g	16,56 g	16,56 g
Di cui zuccheri	10,35 g	10,35 g	10,35 g	10,35 g	16,56 g	16,56 g	16,56 g
Fibre	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	2,10 g	2,10 g	2,10 g	2,10 g	3,36 g	3,36 g	3,36 g
Sale	0,13 g	0,13 g	0,13 g	0,13 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g

Fonte: IEO

Latte e biscotti

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Uova

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con biscotti secchi.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare biscotti secchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire i biscotti con pane/crackers/fette biscottate.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	0 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Biscotti secchi (latte, grano, uova, Lisozima da uovo)	0 g	15 g	20 g	20 g	25 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	0 g	115 g	170 g	170 g	175 g	180 g	180 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	454 kj 108 kcal	637 kj 152 kcal	637 kj 152 kcal	724 kj 173 kcal	811 kj 194 kcal	811 kj 194 kcal
Grassi	0,00 g	2,69 g	3,83 g	3,83 g	4,23 g	4,62 g	4,62 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,89 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g	1,34 g
Carboidrati	0,00 g	17,72 g	24,46 g	24,46 g	28,70 g	32,94 g	32,94 g
Di cui zuccheri	0,00 g	7,78 g	11,20 g	11,20 g	12,13 g	13,05 g	13,05 g
Fibre	0,00 g	0,39 g	0,52 g	0,52 g	0,65 g	0,78 g	0,78 g
Proteine	0,00 g	4,49 g	6,57 g	6,57 g	6,90 g	7,23 g	7,23 g
Sale	0,00 g	0,27 g	0,38 g	0,38 g	0,43 g	0,48 g	0,48 g

Fonte: INRAN, IEO

Latte e biscotti (nido)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisoizima da uovo, Latte, Uova

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con biscotti secchi.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare biscotti secchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire i biscotti con pane/crackers/fette biscottate.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Intero	100 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Biscotti secchi (latte, grano, uova, Lisoizima da uovo)	10 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Quantità netta a crudo	110 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	442 kj 106 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal
Grassi	4,39 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	2,11 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	13,38 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	6,75 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,26 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	3,96 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Sale	0,23 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Fonte: INRAN

Latte e crackers

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con crackers.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare crackers senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	0 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Crackers non salati (grano)	0 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	0 g	115 g	170 g	175 g	180 g	180 g	180 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	477 kj 114 kcal	668 kj 160 kcal	763 kj 182 kcal	858 kj 205 kcal	858 kj 205 kcal	858 kj 205 kcal
Grassi	0,00 g	3,95 g	5,51 g	6,33 g	7,14 g	7,14 g	7,14 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,36 g	1,96 g	2,12 g	2,27 g	2,27 g	2,27 g
Carboidrati	0,00 g	15,25 g	21,16 g	24,58 g	27,99 g	27,99 g	27,99 g
Di cui zuccheri	0,00 g	5,00 g	7,50 g	7,50 g	7,50 g	7,50 g	7,50 g
Fibre	0,00 g	0,92 g	1,22 g	1,53 g	1,83 g	1,83 g	1,83 g
Proteine	0,00 g	4,93 g	7,15 g	7,63 g	8,10 g	8,10 g	8,10 g
Sale	0,00 g	0,34 g	0,48 g	0,55 g	0,63 g	0,63 g	0,63 g

Fonte: IEO

Latte e crackers (nido)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con crackers.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare crackers senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Intero	100 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Crackers non salati (grano)	10 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Quantità netta a crudo	110 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	458 kj 109 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal
Grassi	5,23 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	2,42 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	11,73 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	4,90 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,61 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	4,25 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Sale	0,28 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Fonte: INRAN, IEO

Latte e fette biscottate

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con fette biscottate.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	0 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Fette Biscottate (grano)	0 g	15 g	20 g	25 g	30 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	0 g	115 g	170 g	175 g	180 g	180 g	180 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	454 kj 109 kcal	638 kj 152 kcal	725 kj 173 kcal	813 kj 194 kcal	813 kj 194 kcal	813 kj 194 kcal
Grassi	0,00 g	2,40 g	3,45 g	3,75 g	4,05 g	4,05 g	4,05 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,01 g	1,50 g	1,54 g	1,58 g	1,58 g	1,58 g
Carboidrati	0,00 g	17,45 g	24,10 g	28,25 g	32,40 g	32,40 g	32,40 g
Di cui zuccheri	0,00 g	5,33 g	7,94 g	8,05 g	8,16 g	8,16 g	8,16 g
Fibre	0,00 g	0,53 g	0,70 g	0,88 g	1,05 g	1,05 g	1,05 g
Proteine	0,00 g	5,20 g	7,51 g	8,08 g	8,64 g	8,64 g	8,64 g
Sale	0,00 g	0,19 g	0,28 g	0,30 g	0,33 g	0,33 g	0,33 g

Fonte: IEO

Latte e fette biscottate (nido)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con fette biscottate.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Intero	100 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Fette Biscottate (grano)	10 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Quantità netta a crudo	110 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	443 kj 106 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal
Grassi	4,20 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	2,19 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	13,20 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	5,12 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,35 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	4,43 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Sale	0,18 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Fonte: INRAN, IEO

Latte e pane

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con pane.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Parzialmente Scremato	0 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Pane comune (grano)	0 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Quantità netta a crudo	0 g	130 g	190 g	190 g	200 g	200 g	200 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	564 kj 135 kcal	785 kj 187 kcal	785 kj 187 kcal	909 kj 217 kcal	909 kj 217 kcal	909 kj 217 kcal
Grassi	0,00 g	1,62 g	2,41 g	2,41 g	2,45 g	2,45 g	2,45 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,92 g	1,38 g	1,38 g	1,39 g	1,39 g	1,39 g
Carboidrati	0,00 g	25,25 g	34,50 g	34,50 g	41,25 g	41,25 g	41,25 g
Di cui zuccheri	0,00 g	5,57 g	8,26 g	8,26 g	8,45 g	8,45 g	8,45 g
Fibre	0,00 g	0,90 g	1,20 g	1,20 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g
Proteine	0,00 g	5,96 g	8,53 g	8,53 g	9,35 g	9,35 g	9,35 g
Sale	0,00 g	0,60 g	0,81 g	0,81 g	0,97 g	0,97 g	0,97 g

Fonte: IEO

Latte e pane (nido)

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Latte fresco Intero	100 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Pane comune (grano)	20 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Quantità netta a crudo	120 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	516 kj 123 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal	0 kj 0 kcal
Grassi	3,68 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	2,13 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	18,40 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	5,28 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,60 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine	4,94 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Sale	0,45 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Fonte: INRAN, IEO

Modalità di preparazione

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con pane.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Pane con cioccolato fondente

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Tagliare il pane comune a fette e accompagnare con cioccolato fondente.

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane/fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare cioccolato fondente con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano, Latte

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane comune (grano)	0 g	30 g	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Cioccolato fondente (latte)	0 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Quantità netta a crudo	0 g	40 g	60 g	60 g	65 g	70 g	70 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	587 kj 140 kcal	835 kj 200 kcal	835 kj 200 kcal	943 kj 225 kcal	1.051 kj 251 kcal	1.051 kj 251 kcal
Grassi	0,00 g	3,48 g	3,56 g	3,56 g	5,24 g	6,92 g	6,92 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	2,09 g	2,11 g	2,11 g	3,14 g	4,17 g	4,17 g
Carboidrati	0,00 g	25,22 g	38,72 g	38,72 g	41,21 g	43,69 g	43,69 g
Di cui zuccheri	0,00 g	5,54 g	5,92 g	5,92 g	8,41 g	10,89 g	10,89 g
Fibre	0,00 g	1,70 g	2,30 g	2,30 g	2,70 g	3,10 g	3,10 g
Proteine	0,00 g	3,12 g	4,76 g	4,76 g	5,09 g	5,42 g	5,42 g
Sale	0,00 g	0,48 g	0,80 g	0,80 g	0,80 g	0,81 g	0,81 g

Fonte: INRAN, IEO

Pane con crema di nocciole

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane/fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare crema nocciole con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: sostituire la crema di nocciole con marmellata/miele/cioccolato fondente.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano, Nocciole

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane comune (grano)	0 g	30 g	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Crema di Nocciola (nocciole)	0 g	10 g	10 g	10 g	15 g	20 g	20 g
Quantità netta a crudo	0 g	40 g	60 g	60 g	65 g	70 g	70 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	0 kj 0 kcal	597 kj 143 kcal	845 kj 202 kcal	845 kj 202 kcal	958 kj 229 kcal	1.071 kj 256 kcal	1.071 kj 256 kcal
Grassi	0,00 g	3,36 g	3,44 g	3,44 g	5,06 g	6,68 g	6,68 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	1,02 g	1,04 g	1,04 g	1,54 g	2,03 g	2,03 g
Carboidrati	0,00 g	26,06 g	39,56 g	39,56 g	42,47 g	45,37 g	45,37 g
Di cui zuccheri	0,00 g	6,38 g	6,76 g	6,76 g	9,67 g	12,57 g	12,57 g
Fibre	0,00 g	1,02 g	1,62 g	1,62 g	1,68 g	1,74 g	1,74 g
Proteine	0,00 g	3,15 g	4,79 g	4,79 g	5,14 g	5,48 g	5,48 g
Sale	0,00 g	0,49 g	0,81 g	0,81 g	0,82 g	0,83 g	0,83 g

Fonte: IEO

Pane con marmellata

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Modalità di preparazione

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane/fette biscottate senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare marmellata con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane comune (grano)	20 g	30 g	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Confettura di frutta	10 g	15 g	15 g	15 g	30 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	30 g	45 g	65 g	65 g	80 g	80 g	80 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	343 kj 82 kcal	514 kj 123 kcal	762 kj 182 kcal	762 kj 182 kcal	905 kj 216 kcal	905 kj 216 kcal	905 kj 216 kcal
Grassi	0,08 g	0,12 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,03 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g
Carboidrati	19,37 g	29,06 g	42,56 g	42,56 g	51,36 g	51,36 g	51,36 g
Di cui zuccheri	6,25 g	9,38 g	9,76 g	9,76 g	18,56 g	18,56 g	18,56 g
Fibre	0,82 g	1,23 g	1,83 g	1,83 g	2,16 g	2,16 g	2,16 g
Proteine	1,69 g	2,54 g	4,18 g	4,18 g	4,25 g	4,25 g	4,25 g
Sale	0,32 g	0,48 g	0,80 g	0,80 g	0,81 g	0,81 g	0,81 g

Fonte: IEO

Pane e miele

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane comune (grano)	20 g	30 g	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Miele	10 g	15 g	15 g	15 g	30 g	30 g	30 g
Quantità netta a crudo	30 g	45 g	65 g	65 g	80 g	80 g	80 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	375 kj 90 kcal	563 kj 134 kcal	811 kj 194 kcal	811 kj 194 kcal	1.001 kj 239 kcal	1.001 kj 239 kcal	1.001 kj 239 kcal
Grassi	0,08 g	0,12 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g	0,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,03 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g	0,05 g
Carboidrati	21,53 g	32,30 g	45,80 g	45,80 g	57,84 g	57,84 g	57,84 g
Di cui zuccheri	8,41 g	12,62 g	13,00 g	13,00 g	25,04 g	25,04 g	25,04 g
Fibre	0,60 g	0,90 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g	1,50 g
Proteine	1,70 g	2,55 g	4,19 g	4,19 g	4,28 g	4,28 g	4,28 g
Sale	0,32 g	0,48 g	0,80 g	0,80 g	0,81 g	0,81 g	0,81 g

Fonte: INRAN, IEO

Torta allo yogurt

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

In una terrina lavorare uova e zucchero fino a ottenere un composto omogeneo; aggiungere lo yogurt e amalgamare bene. Unire la farina setacciata assieme al lievito. Mescolare bene con una frusta e aggiungere l'olio, versare il composto in una placca ricoperta con carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180-200°C per 40 minuti circa. Lasciare raffreddare e porzionare a fette.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire la farina con fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Utilizzare lievito con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: sostituire lo yogurt con yogurt di soia o sostituire altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: eliminare le uova come ingrediente della ricetta o sostituire con "torta di mele all'arancia" o altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: verificare in etichetta che lo yogurt non contenga fave, prodotti a base di fave o contenenti derivati dalle fave, nel caso sostituire con altra preparazione permessa.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Grano tenero Tipo "00" Farina	11.9 g	11.9 g	16.67 g	20.83 g	25 g	25 g	25 g
Yogurt al naturale da latte intero	5.95 g	5.95 g	8.33 g	10.42 g	12.5 g	12.5 g	12.5 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	5.71 g	5.71 g	8 g	10 g	12 g	12 g	12 g
Zucchero	3.57 g	3.57 g	5 g	6.25 g	7.5 g	7.5 g	7.5 g
Olio extravergine di Oliva	1.43 g	1.43 g	2 g	2.5 g	3 g	3 g	3 g
Lievito naturale in polvere	0.76 g	0.76 g	1.07 g	1.33 g	1.6 g	1.6 g	1.6 g
Quantità netta a crudo	29.32 g	29.32 g	41.07 g	51.33 g	61.6 g	61.6 g	61.6 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	343 kj 82 kcal	343 kj 82 kcal	481 kj 115 kcal	601 kj 143 kcal	721 kj 172 kcal	721 kj 172 kcal	721 kj 172 kcal
Grassi	2,30 g	2,30 g	3,22 g	4,02 g	4,83 g	4,83 g	4,83 g
Di cui acidi grassi saturi	0,54 g	0,54 g	0,75 g	0,94 g	1,13 g	1,13 g	1,13 g
Carboidrati	13,58 g	13,58 g	19,03 g	23,77 g	28,53 g	28,53 g	28,53 g
Di cui zuccheri	4,19 g	4,19 g	5,87 g	7,33 g	8,80 g	8,80 g	8,80 g
Fibre	0,50 g	0,50 g	0,70 g	0,88 g	1,06 g	1,06 g	1,06 g
Proteine	2,55 g	2,55 g	3,57 g	4,47 g	5,36 g	5,36 g	5,36 g
Sale	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,05 g	0,06 g	0,06 g	0,06 g

Fonte: IEO, INRAN, USDA

Torta di mele

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Contenuti/Allergeni

Grano, Lisozima da uovo, **Latte**, **Uova**

Modalità di preparazione

Sciogliere il burro nel microonde o a bagnomaria. Grattugiare la scorza di limone e spremere il succo. Lavare e sbucciare le mele, tagliarle a fettine o a pezzetti, metterle in una ciotola e irrorarle con il succo del limone per evitare che anneriscano. Setacciare la farina con il lievito in polvere. In una ciotola montare le uova con lo zucchero, aggiungere un pizzico di sale e proseguire a montare fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso. Unire il burro e la scorza di limone grattugiata. Aggiungere un cucchiaio alla volta la farina e il lievito setacciati. Versare il latte a filo. Sgocciolate le mele in un colino per eliminare il succo di limone e versarle nell'impasto. Mescolare delicatamente dal basso verso l'alto per incorporarle bene. Imburrare e cospargere di farina una tortiera e versarvi l'impasto. Cuocerla in forno preriscaldato a 180°C per circa 55 minuti.

Metodo di cottura

Cottura al forno

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta o sostituire la farina con fecola di patate con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserita nel Prontuario AIC. Utilizzare lievito con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario AIC. Oppure sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte, sostituire il burro con l'olio EVO.

Esclusione di uova e derivati: eliminare le uova come ingrediente della ricetta o sostituire con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Mela	16.39 g	16.39 g	21.74 g	27.03 g	32.26 g	32.26 g	32.26 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	4.92 g	4.92 g	6.52 g	8.11 g	9.68 g	9.68 g	9.68 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	1.97 g	1.97 g	2.61 g	3.24 g	3.87 g	3.87 g	3.87 g
Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	1.97 g	1.97 g	2.61 g	3.24 g	3.87 g	3.87 g	3.87 g
Limone	1.64 g	1.64 g	2.17 g	2.7 g	3.23 g	3.23 g	3.23 g
Zucchero	1.64 g	1.64 g	2.17 g	2.7 g	3.23 g	3.23 g	3.23 g
Burro (latte)	1.31 g	1.31 g	1.74 g	2.16 g	2.58 g	2.58 g	2.58 g
Lievito naturale in polvere	0.26 g	0.26 g	0.35 g	0.43 g	0.52 g	0.52 g	0.52 g
Sale fino iodato	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Quantità netta a crudo	30.1 g	30.1 g	39.91 g	49.61 g	59.24 g	59.24 g	59.24 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	189 kj 45 kcal	189 kj 45 kcal	251 kj 60 kcal	312 kj 74 kcal	372 kj 89 kcal	372 kj 89 kcal	372 kj 89 kcal
Grassi	1,35 g	1,35 g	1,79 g	2,22 g	2,65 g	2,65 g	2,65 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	0,73 g	0,97 g	1,20 g	1,44 g	1,44 g	1,44 g
Carboidrati	7,45 g	7,45 g	9,87 g	12,28 g	14,66 g	14,66 g	14,66 g
Di cui zuccheri	3,59 g	3,59 g	4,75 g	5,91 g	7,06 g	7,06 g	7,06 g
Fibre	0,65 g	0,65 g	0,86 g	1,07 g	1,28 g	1,28 g	1,28 g
Proteine	1,01 g	1,01 g	1,34 g	1,67 g	1,99 g	1,99 g	1,99 g
Sale	0,01 g	0,01 g	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g	0,02 g

10.5. Merenda salata

Sommario

1. <i>Bruschetta con pomodoro</i>	411
---	-----

Bruschetta con pomodoro

Difficoltà di preparazione: 

Stagionalità: Tutto l'anno



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Modalità di preparazione

Preparare la salsa di pomodoro con sale, olio EVO e origano. Tagliare il pane a fette e condire con la salsa.

NOTE:

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

Modifiche per alcune Diete Speciali

Esclusione di glutine: Utilizzare il pane senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

Contenuti/Allergeni

Grano

Ingredienti per porzione

Ingrediente	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Pane comune (grano)	20 g	30 g	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Passata di Pomodoro	10 g	12 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine di Oliva	0,7 g	1,2 g	1,7 g	1,7 g	1,7 g	1,7 g	1,7 g
Origano essiccato	0,3 g	0,3 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Sale fino iodato	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Quantità netta a crudo	31 g	43,6 g	67,3 g	67,3 g	67,3 g	67,3 g	67,3 g

Valori nutrizionali

Valore nutrizionale	Nido (1-3)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6-9 anni)	Primaria (9-11 anni)	Secondaria I grado (11-14 anni)	Secondaria II grado (14-17 anni)	Adulti (>18 anni)
Energia	287 kj 69 kcal	431 kj 103 kcal	703 kj 168 kcal	703 kj 168 kcal	703 kj 168 kcal	703 kj 168 kcal	703 kj 168 kcal
Grassi	0,83 g	1,37 g	1,98 g	1,98 g	1,98 g	1,98 g	1,98 g
Di cui acidi grassi saturi	0,13 g	0,21 g	0,31 g	0,31 g	0,31 g	0,31 g	0,31 g
Carboidrati	13,95 g	20,76 g	34,45 g	34,45 g	34,45 g	34,45 g	34,45 g
Di cui zuccheri	0,83 g	1,08 g	1,65 g	1,65 g	1,65 g	1,65 g	1,65 g
Fibre	0,88 g	1,21 g	1,94 g	1,94 g	1,94 g	1,94 g	1,94 g
Proteine	1,80 g	2,65 g	4,35 g	4,35 g	4,35 g	4,35 g	4,35 g
Sale	0,36 g	0,63 g	0,96 g	0,96 g	0,96 g	0,96 g	0,96 g

Fonte: INRAN, IEO

S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e
Nutrizione delle Aziende U.L.S.S.



Elaborato e realizzato tramite l'utilizzo della piattaforma Ristocloud