

Procedura aperta di carattere comunitario ai sensi dell'art. 55, comma 5°, del D.Lgs. n. 163/2006, con dematerializzazione delle offerte, per l'affidamento del «Servizio di gestione dell'asilo nido aziendale presso la sede della Direzione Generale dell'INPS in Roma, Via Ciro il Grande n. 21».



ISTITUTO NAZIONALE PREVIDENZA SOCIALE
Direzione Centrale Risorse Strumentali
CENTRALE ACQUISTI

Allegato 2-bis al Disciplinare di Gara

ALLEGATO AL CAPITOLATO TECNICO

TABELLE DIETETICHE ELABORATE DAL COMUNE DI ROMA CAPITALE

Procedura aperta di carattere comunitario ai sensi dell'art. 55, comma 5°, del D.Lgs. n. 163/2006, con dematerializzazione delle offerte, per l'affidamento del «*Servizio di gestione dell'asilo nido aziendale presso la sede della Direzione Generale dell'INPS in Roma, Via Ciro il Grande n. 21*».

Via Ciro il Grande, 21 – 00144 Roma

tel. +390659054280 - fax +390659054240

C.F. 80078750587 - P.IVA 02121151001

Indice

1. Indicazioni per bambini ad allattamento artificiale esclusivo e ad allattamento misto 3 – 4 mesi	2
2. Indicazioni dietetiche 5 – 6 mesi	3
3. Indicazioni dietetiche 7 – 8 mesi	4
4. Menu 9 – 12 mesi	6
5. Tabelle dietetiche e ricette relative al menu 9 – 12 mesi	8
6. Tabelle dietetiche 13 – 18 mesi.....	11
7. Menu estivo e invernale 19 – 24 mesi	12
8. Menu estivo e invernale 25 – 36 mesi	14
9. Tabelle dietetiche e ricettario 19 – 24 mesi e 25 – 36 mesi)	16
10. Tabelle pesi netto/lordo.....	35

BAMBINI AD ALLATTAMENTO ARTIFICIALE ESCLUSIVO
3 - 4 MESI

Alimento	Quantità (ml)
Starting formula	150 - 200 x pasto

N.B. Relativamente alla qualità e alla quantità fare riferimento alla prescrizione del Pediatra

BAMBINI AD ALLATTAMENTO MISTO
3 - 4 MESI

Alimento	Quantità (ml)
Latte materno	150 - 180 x pasto
Starting formula	50 - 100 x pasto secondo quantità LM (>100ml)

N.B. Relativamente alla qualità e alla quantità fare riferimenti alla prescrizione del Pediatra

INDICAZIONI DIETETICHE NIDO

5 -6 mesi

Le indicazioni dietetiche proposte per questa fascia di età rappresentano delle linee guida.

Durante l'inserimento al nido devono essere seguite le prescrizioni del Pediatra.

Merenda ed eventuale colazione: Latte materno - Starting formula - formula proseguimento - latte fresco e biscotti primi mesi o di proseguimento o biscotti granulati secondo prescrizione del Pediatra

<p style="text-align: center;">PRANZO LUNEDI AL VENERDI</p>	<p style="text-align: center;">DAL</p>	<p style="text-align: center;">Brodo vegetale con crema di riso o mais e tapioca.</p> <p style="text-align: center;">Liofilizzati di carne</p> <p style="text-align: center;">Frutta fresca grattugiata o omogeneizzata, da servire a metà mattina o a pranzo, secondo prescrizione del Pediatra.</p>
---	--	---

- BRODO VEGETALE CON CREMA DI RISO O MAIS E TAPIOCA

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la crema di riso o di mais e tapioca. Aggiungere le verdure passate se previste e l'olio extravergine di oliva.</p> <p>N.B. Aggiungere le verdure passate soltanto se prescritte dal Pediatra.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti	5 - 6 mesi g
	Acqua per brodo	400 cc
	Patate	10
	Zucchine	20
	Carote	20
	Crema di riso o mais e tapioca	30
	Olio extrav.	5

- LIOFILIZZATO AGNELLO - CONIGLIO

<p>Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche carne fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di carne.</p> <p>Liofilizzato 5g corrisponde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carne fresca agnello/coniglio 20g - Omogeneizzato di agnello/coniglio 40g 	Ingredienti	5 - 6 mesi g
	Agnello/coniglio	5

- FRUTTA

<p>Lavare e mondare la frutta, grattugiare.</p> <p>Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche frutta fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di frutta.</p> <p>Frutta fresca 60g corrisponde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omogeneizzato di frutta 60g 	Ingredienti	5 - 6 mesi g
	Mela/pera	60

INDICAZIONI DIETETICHE NIDO

7 -8 mesi

Le indicazioni dietetiche proposte per questa fascia di età rappresentano delle linee guida.

Durante l'inserimento al nido devono essere seguite le prescrizioni del Pediatra.

La dieta deve essere adeguata gradatamente a quella proposta dal nido, salvo diversa prescrizione del Pediatra.

Merenda ed eventuale colazione: Formula proseguimento – latte fresco e biscotti di proseguimento o biscotti granulati secondo prescrizione del Pediatra

		Brodo vegetale con passato di verdure e semolino o crema di riso.
PRANZO MERCOLEDI E VENERDI	LUNEDI	Liofilizzato di carne
		Frutta fresca grattugiata o omogeneizzata, da servire a metà mattina o a pranzo, secondo prescrizione del Pediatra.

		Brodo vegetale con passato di verdure e legumi e semolino.
PRANZO GIOVEDI	MARTEDI E	Parmigiano
		Frutta fresca grattugiata o omogeneizzata, da servire a metà mattina o a pranzo, secondo prescrizione del Pediatra.

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO O SEMOLINO

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la crema di riso e amalgamare. Se si utilizza semolino non istantaneo versare a pioggia e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. Aggiungere le verdure passate e l'olio extravergine di oliva.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Ingredienti</th> <th style="text-align: left;">7 – 8 mesi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> <tr> <td>Acqua per brodo</td> <td style="text-align: center;">400 cc</td> </tr> <tr> <td>Patate</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td>Zucchine o Zucca</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Carote, Sedano e Cipolla</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Bieta</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td>Lattuga</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td>Crema di riso o semolino</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> <tr> <td>Olio extrav.</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> </tbody> </table>	Ingredienti	7 – 8 mesi		g	Acqua per brodo	400 cc	Patate	10	Zucchine o Zucca	20	Carote, Sedano e Cipolla	20	Bieta	10	Lattuga	10	Crema di riso o semolino	30	Olio extrav.	7	
Ingredienti	7 – 8 mesi																					
	g																					
Acqua per brodo	400 cc																					
Patate	10																					
Zucchine o Zucca	20																					
Carote, Sedano e Cipolla	20																					
Bieta	10																					
Lattuga	10																					
Crema di riso o semolino	30																					
Olio extrav.	7																					

- LIOFILIZZATO CARNE

<p>Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche carne fresca omogeneizzata (N.B. non aggiungere il sale) oppure omogeneizzato di carne o pesce.</p> <p>Liofilizzato 5g corrisponde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carne fresca 20g - Omogeneizzato di carne/pesce 40g 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Ingredienti</th> <th style="text-align: left;">7 – 8 mesi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> <tr> <td>Carne</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </tbody> </table>	Ingredienti	7 – 8 mesi		g	Carne	5	
Ingredienti	7 – 8 mesi							
	g							
Carne	5							

25

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LEGUMI E SEMOLINO

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia nel brodo caldo il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. Aggiungere le verdure passate, i legumi precedentemente lessati e passati, l'olio extravergine di oliva ed il parmigiano.</p> <p>N.B. In caso di fagioli secchi, cuocerli dopo ammollo di almeno una notte.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Acqua per brodo	400 cc
	Patate	10
	Zucchine o Zucca	20
	Carote, Sedano e Cipolla	20
	Bieta	10
	Lattuga	10
	Semolino	30
	Lenticchie/Fagioli secchi o Fagioli freschi	12 25
	Parmigiano	3
	Olio extrav.	7

- FRUTTA

<p>Mela e pera: lavare, sbucciare e grattugiare. Banana: sbucciare e schiacciare. Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche frutta fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di frutta. Frutta fresca 60g corrisponde a: omogeneizzato di frutta 60g</p>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Mela/Pera/Banana	60

DF

MENU ESTIVO NIDO 9 - 12 mesi

Eventuale colazione: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti

Ore 9/9,30: Frutta fresca di stagione

	I e V Settimana	II Settimana	III Settimana	IV Settimana
LUNEDI	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Pastina al pomodoro fresco
	Tuorlo di uovo sodo	Carne di bovino al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di manzo	Parmigiano	Petto di pollo al vapore tritato o omogeneizzato/liofilizzato di pollo
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti
MARTEDI	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Pastina al pomodoro fresco	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
	Parmigiano	Filetti di sogliola al vapore tritati o omogeneizzato di pesce	Fesa di tacchino al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di tacchino	Filetti di nasello al vapore tritati o omogeneizzato di pesce
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti
MERCOLEDI	Pastina al pomodoro fresco	Pastina al pomodoro fresco	Brodo vegetale con passato di verdure con semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
	Carne di coniglio al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di coniglio	Petto di pollo al vapore tritato o omogeneizzato/liofilizzato di pollo	Filetti di halibut al vapore tritati o omogeneizzato pesce	Tuorlo di uova sodo
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti
GIOVEDI	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso
	Carne di maiale al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di carne	Ricotta	Tuorlo di uova sodo	Carne di bovino al vapore tritata o omogeneizzato/liofilizzato di manzo
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti
VENERDI	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina
	Filetti di halibut al vapore tritati o omogeneizzato di pesce	Tuorlo di uova sodo	Carne di agnello al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di agnello	Ricotta
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti

INDICAZIONI

Il menu non deve essere inteso in modo rigido e imm modificabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, **sentito il parere del Pediatra** e iniziare nell'ambito familiare.

BRODO VEGETALE: patate, carote, zucchine, bieta, cipolla, lattuga, sedano, zucca, pomodoro.

CARNE FRESCA: agnello, coniglio, pollo, tacchino, manzo, cavallo e maiale.

FILETTO DI PESCE SURGELATO: sogliola, nasello, halibut.

FORMAGGIO: parmigiano - stracchino - ricotta fresca.

FRUTTA: mela, pera, banana, albicocca, prugna.

DP

MENU INVERNALE NIDO 9 - 12 mesi

Eventuale colazione: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti				
Ore 9/9,30: Frutta fresca di stagione				
	I e V Settimana	II Settimana	III Settimana	IV Settimana
LUNEDI	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Pastina al pomodoro
	Tuorlo di uovo sodo	Fesa di tacchino al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di tacchino	Parmigiano	Carne di coniglio al vapore tritato o omogeneizzato/liofilizzato di coniglio
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti
MARTEDI	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Pastina al pomodoro	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
	Parmigiano	Filetti di sogliola al vapore tritati o omogeneizzato di pesce	Carne di agnello al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di agnello	Filetti di nasello al vapore tritati o omogeneizzato di pesce
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti
MERCOLEDI	Pastina al pomodoro	Pastina al pomodoro	Brodo vegetale con passato di verdure con semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
	Carne di bovino al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di manzo	Carne di maiale al vapore tritato o omogeneizzato/liofilizzato di carne	Filetti di halibut al vapore tritati o omogeneizzato pesce	Tuorlo di uova sodo
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti
GIOVEDI	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso
	Petto di pollo al vapore tritato o omogeneizzato/ liofilizzato di pollo	Ricotta	Tuorlo di uova sodo	Petto di pollo al vapore tritato o omogeneizzato/liofilizzato di pollo
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti
VENERDI	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina
	Filetti di halibut al vapore tritati o omogeneizzato di pesce	Tuorlo di uova sodo	Carne di bovino al vapore tritata o omogeneizzato/ liofilizzato di manzo	Ricotta
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti	Merenda: Formula proseguimento o latte fresco e biscotti

INDICAZIONI

Il menu non deve essere inteso in modo rigido e immodificabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e iniziare nell'ambito familiare.

BRODO VEGETALE: patate, carote, zucchine, bieta, cipolla, lattuga, sedano, zucca, pomodoro.

CARNE FRESCA: agnello, coniglio, pollo, tacchino, manzo, cavallo e maiale.

FILETTO DI PESCE SURGELATO: sogliola, nasello, halibut.

FORMAGGIO: parmigiano - stracchino - ricotta fresca.

FRUTTA: mela, pera, banana, albicocca, prugna.

TABELLE DIETETICHE NIDO

9 - 12 mesi

In questa fascia di età l'introduzione di nuovi alimenti e nuove preparazioni deve seguire le prescrizioni del Pediatra.

Eventuale colazione: Formula proseguimento (secondo prescrizione del Pediatra) - latte fresco 200 ml e n. 2 biscotti secondo prescrizione del Pediatra

Merenda: Formula di proseguimento (secondo prescrizione del Pediatra) - latte fresco 200 ml e n. 2 biscotti - yogurt 125 g e n. 2 biscotti.

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA/CREMA DI RISO/SEMOLINO

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. Aggiungere le verdure passate, l'olio extravergine di oliva e il parmigiano</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi	g
	Acqua per brodo	400 cc	
	Patate	10	
	Zucchine o Zucca	20	
	Carote, Sedano e Cipolla	15	
	Bieta	10	
	Lattuga	10	
	In estate pomodoro fresco	5	
	In inverno pomodoro pelato		
	Pastina o Crema di riso o Semolino	30	
	Parmigiano	3	
	Olio extrav.	4	

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. Aggiungere le verdure passate. Aggiungere le verdure passate, i legumi precedentemente lessati e passati, l'olio extravergine di oliva ed il parmigiano.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi	g
	Acqua per brodo	400 cc	
	Parmigiano	10	
	Patate	10	
	Zucchine o Zucca	20	
	Carote, Sedano e Cipolla	15	
	Bieta	10	
	Lattuga	10	
	Pastina	30	
	In estate pomodoro fresco	5	
	In inverno pomodoro pelato		
	Lenticchie	12	
Olio extrav.	7		

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. Aggiungere le verdure passate e i legumi precedentemente lessati e passati, l'olio extravergine di oliva.</p> <p>N.B. In caso di fagioli secchi, cuocerli dopo ammollo di almeno una notte.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi	g
	Acqua per brodo	400 cc	
	Patate	10	
	Zucchine o Zucca	20	
	Carote, Sedano e Cipolla	15	
	Bieta	10	
	Lattuga	10	
	In estate pomodoro fresco	5	
	In inverno pomodoro pelato		
	Pastina	30	
	Fagioli secchi	12	
	o Fagioli freschi	25	
Olio extrav.	7		

- PASTINA AL POMODORO O AL POMODORO FRESCO

<p>Ricetta: I pomodori freschi lavati, prima di passarli devono essere scottati in acqua bollente, pelati della buccia e privati dei semi. In un tegame mettere la cipolla tritata, l'olio ed i pomodori precedentemente passati. Far cuocere. Lessare la pastina in acqua, scolarla e condirla con la salsa ed il parmigiano.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	Pastina	30
	In estate pomodoro fresco In inverno pomodoro pelato	30
	Cipolle	3
	Parmigiano	3
	Olio extrav.	3

-CARNE AL VAPORE TRITATA (coniglio, maiale, bovino, pollo, tacchino, agnello)

<p>Cuocere la carne al vapore. Tritarla e condire con l'olio.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p> <p>Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche omogeneizzato/liofilizzato di carne Carne fresca 30g corrisponde a: Liofilizzato 3/4 Omogeneizzato di carne 60g</p>	Ingredienti	9- 12 mesi g
	Carne	30
	Olio extrav.	3

- PESCE AL VAPORE TRITATO (sogliola, halibut, nasello)

<p>Cuocere a vapore il pesce correttamente scongelato. Tritarlo e condire con l'olio.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p> <p>Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche omogeneizzato di pesce. Pesce surgelato 40g corrisponde a: Omogeneizzato di pesce 60g</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	Pesce surgelato	40
	Olio extrav.	3

- RICOTTA FRESCA

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	Ricotta	20

- TUORLO DI UOVO SODO

<p>Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dall'ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	Tuorlo d'uovo	16

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LEGUMI E SEMOLINO

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia nel brodo caldo il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. Aggiungere le verdure passate, i legumi precedentemente lessati e passati, l'olio extravergine di oliva ed il parmigiano.</p> <p>N.B. In caso di fagioli secchi, cuocerli dopo ammollo di almeno una notte.</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	Acqua per brodo	400 cc
	Patate	10
	Zucchine o Zucca	20
	Carote, Sedano e Cipolla	15
	Bieta	10
	Lattuga	10
	In estate pomodoro fresco In inverno pomodoro pelato	5
	Semolino	30
	Lenticchie/Fagioli secchi o Fagioli freschi	12 25
	Parmigiano Reggiano	3
	Olio extrav.	7

- FRUTTA

<p>Mela e pera: lavare, sbucciare e grattugiare. Banana: sbucciare e schiacciare. Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche frutta fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di frutta. Frutta fresca 60g corrisponde a: omogeneizzato di frutta 60g</p>	Ingredienti	9 - 12 mesi	g
	Mela/Pera/Banana	60	

- PANE

	Ingredienti	9 - 12 mesi	g
	Pane	10	

DF

TABELLE DIETETICHE NIDO 13 - 18 mesi

Eventuale colazione : Latte e biscotti
Ore 9/9,30 : Frutta

Il menu per la fascia di età compresa tra i 13 ed i 18 mesi deve essere adeguato alle esigenze individuali del bambino in quanto trattasi di "menu di passaggio". Infatti, il bambino, che pur avendo superato l'anno di vita, non è ancora completamente svezzato sia relativamente all'introduzione di nuovi cibi, sia relativamente alle preparazioni, l'inserimento di nuovi alimenti deve essere concordata con i genitori, sentito il parere del Pediatra. Pertanto il menu deve essere necessariamente flessibile e quindi riferirsi o a quello dei 9 -12 mesi o a quello dei bambini di età compresa tra i 19 - 24 mesi.

La tabella sottostante riporta le grammature indicative da utilizzarsi per questa fascia di età.

GRAMMATURE	g
Brodo vegetale con passato di verdure	400 c.c. di acqua e 70 verdure
Pasta o riso	40
Pasta o riso per minestra	20
Pomodori pelati	30
Pomodoro fresco da sugo	30
Legumi secchi (fagioli e lenticchie)	12
Legumi freschi (fagioli borlotti)	25
Parmigiano (condimento)	5
Parmigiano (secondo piatto)	10
Carne fresca	30
Pesce surg.	40
Formaggi	20
Ricotta	25
Uovo intero	n. 1
Omogeneizzato carne/pesce	60
Liofilizzato carne	7,5 (3/4 conf)
Verdure per contorno	40
Patate per contorno	30
Omogeneizzato frutta	60
Frutta fresca (metà mattina)	60
Pane	10
Olio extrav. d'oliva	8
Latte vaccino intero (eventuale colazione/merenda)	200 ml
Yogurt bianco/alla frutta	125
Biscotti	10
Cereali	10
Fette biscottate	10
Marmellata/miele	5
Ciambellone semplice/con yogurt/con mele	25
Tè	150
Zucchero	5
Frutta fresca (merenda)	60
Pane (merenda)	20
Pomodoro (merenda)	10
Olio extrav. d'oliva (merenda)	3
Gelato gusto "fior di latte"	45

MENU ESTIVO NIDO 19 - 24 mesi (01/04- 31/10)

Eventuale colazione: Latte e biscotti o cereali

Ore 9/9,30: Frutta fresca di stagione

	I e V Settimana	II Settimana	III Settimana	IV settimana
LUNEDI	Riso all'olio e parmigiano	Passato di verdure con pasta	Passato di lenticchie con pasta	Pasta al pomodoro fresco e basilico
	Uova strapazzate	Polpettone di bovino al forno	Provolone dolce	Straccetti di pollo cremolati
	Zucchine al tegame Pane	Patate all'olio Pane	Carote al tegame Pane	Patate stufate Pane
	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Gelato gusto "fior di latte"	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte
MARTEDI	Passato di lenticchie con pasta	Risotto con lattuga	Pasta al pomodoro fresco e basilico	Passato di verdure con orzo perlato
	Polpette di coniglio al tegame	Mozzarella	Sformato di tacchino con spinaci	Filetti di nasello gratinati
	Carote al tegame Pane	Fagiolini all'olio Pane	Pane	Carote all'olio Pane
	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte	Merenda: Pane e pomodoro/pizza al pomodoro
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro fresco e basilico	Pasta rosa	Passato di verdure con pasta	Pasta con zucchine
	Stracchino	Bocconcini di pollo alla salvia	Filetti di halibut su canapè di patate	Frittata
	Fagiolini all'olio Pane	Zucchine gratinate Pane	Pane	Bietina all'olio Pane
	Merenda: Tè e fette biscottate con marmellata/miele	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Latte e cereali
GIOVEDI	Passato di verdure con pasta	Passato di fagioli freschi/secchi con pasta	Pasta alla parmigiana	Risotto allo zafferano
	Arrosto di maiale al tegame	Filetti di platessa al limone	Uova strapazzate	Polpette di bovino in umido al tegame
	Patate al forno Pane	Carote all'olio Pane	Insalata fagiolini e carote Pane	Fagiolini all'olio Pane
	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Tè e ciambellone semplice/con yogurt/con mele*	Merenda: Yogurt e biscotti
VENERDI	Pasta al pesto delicato	Pasta al pomodoro fresco e basilico	Risotto al pomodoro	Passato di piselli con pasta
	Crocchette di halibut con carote al forno Pane	Frittata con zucchine Pane	Bocconcini di agnello alla cacciatora Bietina all'olio Pane	Ricotta Insalata di carote e patate Pane
	Merenda: Latte e cereali	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Latte e biscotti

* somministrare a settimane alterne

MENU INVERNALE NIDO 19 - 24 mesi (01/11- 31/03)

Eventuale colazione: Latte e biscotti o cereali				
Ore 9/9,30: Frutta fresca di stagione				
	I e V Settimana	II Settimana	III Settimana	IV Settimana
LUNEDI	Riso all'olio e parmigiano	Passato di lenticchie con pasta	Crema di zucca con pasta	Pasta al pomodoro
	Frittata con carciofi	Bocconcini di tacchino con crema di lattuga	Tortino di patate con formaggio	Sformato di coniglio con finocchi
	Pane	Carote al tegame Pane	Pane	Pane
	Merenda: Spremuta d'arancia e fette biscottate con marmellata/miele	Merenda: Pane e olio/pizza bianca	Merenda: Latte e cereali	Merenda: Yogurt e biscotti
MARTEDI	Passato di verdure con pasta	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro	Passato di verdure con pasta
	Polpettone di bovino al forno	Caciotta dolce	Polpettone di agnello al forno	Filetti di halibut su canapè di patate
	Patate stufate Pane	Finocchi stufati Pane	Carote al tegame Pane	Pane
	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Latte e cereali	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Biscotti e frullato di banana con latte
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro	Polenta al ragù di maiale/Timballo di pasta con ragù di maiale *	Passato di ceci/piselli con pasta *	Pasta rosa
	Crocchette di ricotta con spinaci	Spinaci all'olio e parmigiano	Filetti di nasello al limone	Uova strapazzate
	Pane	Pane	Finocchi gratinati Pane	Carote al tegame Pane
	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Latte e biscotti
GIOVEDI	Passato di fagioli con orzo perlato	Passato di verdure con pasta	Pasta alla parmigiana	Risotto con zucca
	Bocconcini di pollo al tegame	Filetti di platessa al pomodoro	Frittata	Medaglioni di pollo gratinati al forno
	Zucca gratinata Pane	Patate al forno Pane	Spinaci all'olio Pane	Cavolfiore all'olio Pane
	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Latte e cereali	Merenda: Tè e ciambellone semplice/con yogurt/con mele*	Merenda: Yogurt e cereali
VENERDI	Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro	Risotto con lattuga	Crema di patate con pasta
	Medaglioni di nasello al forno	Uova strapazzate	Bocconcini di bovino al pomodoro	Robiola
	Cavolfiore all'olio Pane	Bietina all'olio Pane	Purea di patate Pane	Bietina all'olio Pane
	Merenda: Latte e cereali	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Latte e cereali

* SOMMINISTRARE A SETTIMANE ALTERNE

MENU ESTIVO NIDO 25 - 36 mesi (01/04- 31/10)

Eventuale colazione: Latte e biscotti o cereali				
Ore 9/9,30: Frutta fresca di stagione				
	I e V Settimana	II Settimana	III Settimana	IV settimana
LUNEDI	Riso all'olio e parmigiano Uova strapazzate Zucchine al tegame Pane	Passato di verdure con pasta Polpettone di bovino al forno Patate all'olio Pane	Passato di lenticchie con pasta Provolone dolce Carote al tegame Pane	Pasta al pomodoro fresco e basilico Straccetti di pollo cremolati Patate stufate Pane
	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Gelato gusto "Fior di latte"	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte
MARTEDI	Passato di lenticchie con pasta Polpette di coniglio al tegame Insalata cappuccina Pane	Risotto con lattuga Mozzarella e pomodori con basilico Pane	Pasta al pomodoro fresco e basilico Sfornato di tacchino con spinaci Pane	Passato di verdure con orzo perlato Filetti di nasello gratinati Carote flangè Pane
	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte	Merenda: Pane e pomodoro/pizza al pomodoro
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro fresco e basilico Stracchino Fagiolini all'olio Pane	Pasta rosa Bocconcini di pollo alla salvia Zucchine gratinate Pane	Passato di verdure con pasta Filetti di halibut su canapè di patate Pane	Pasta con zucchini Frittata Insalata di pomodori Pane
	Merenda: Tè e fette biscottate con marmellata/miele	Merenda: Yogurt e cereali	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Latte e cereali
GIOVEDI	Passato di verdure con pasta Arrosto di maiale al tegame Patate al forno Pane	Passato di fagioli freschi/secchi con pasta Filetti di platessa al limone Carote flangè Pane	Pasta alla parmigiana Uova strapazzate Insalata cappuccina Pane	Risotto allo zafferano Polpette di bovino in umido al tegame Fagiolini all'olio Pane
	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Tè e ciambellone semplice/con yogurt/con mele*	Merenda: Yogurt e biscotti
VENERDI	Pasta al pesto delicato Crocchette di halibut con carote al forno Pane	Pasta al pomodoro fresco e basilico Frittata con zucchini Pane	Risotto al pomodoro Bocconcini di agnello alla cacciatora Bietina all'olio Pane	Passato di piselli con pasta Ricotta Insalata di carote e patate Pane
	Merenda: Latte e cereali	Merenda: Biscotti e frullato di frutta fresca mista con latte	Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda: Latte e biscotti

* SOMMINISTRARE A SETTIMANE ALTERNE

MENU INVERNALE NIDO 25 - 36 mesi (01/11- 31/03)

<i>Eventuale colazione: Latte e biscotti o cereali</i>				
<i>Ore 9/9,30: Frutta fresca di stagione</i>				
	<i>I e V' Settimana</i>	<i>II Settimana</i>	<i>III Settimana</i>	<i>IV' Settimana</i>
LUNEDI	<i>Riso all'olio e parmigiano</i>	<i>Passato di lenticchie con pasta</i>	<i>Crema di zucca con pasta</i>	<i>Pasta al pomodoro</i>
	<i>Frittata con carciofi</i>	<i>Bocconcini di tacchino con crema di lattuga</i>	<i>Tortino di patate con formaggio</i>	<i>Sformato di coniglio con finocchi</i>
	<i>Pane</i>	<i>Carote al tegame</i> <i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>
	<i>Merenda: Spremuta d' arancia e fette biscottate con marmellata/miele</i>	<i>Merenda: Pane e olio/pizza bianca</i>	<i>Merenda: Latte e cereali</i>	<i>Merenda: Yogurt e biscotti</i>
MARTEDI	<i>Passato di verdure con pasta</i>	<i>Risotto allo zafferano</i>	<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Passato di verdure con pasta</i>
	<i>Polpettone di bovino al forno</i>	<i>Caciotta dolce</i>	<i>Polpettone di agnello al forno</i>	<i>Filetti di halibut su canapè di patate</i>
	<i>Patate stufate</i> <i>Pane</i>	<i>Finocchi stufati</i> <i>Pane</i>	<i>Carote al tegame</i> <i>Pane</i>	<i>Pane</i>
	<i>Merenda: Yogurt e cereali</i>	<i>Merenda: Latte e cereali</i>	<i>Merenda: Yogurt e biscotti</i>	<i>Merenda: Biscotti e frullato di banana con latte</i>
MERCOLEDI	<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Polenta al ragù di maiale/Timballo di pasta con ragù di maiale *</i>	<i>Passato di ceci/piselli con pasta *</i>	<i>Pasta rosa</i>
	<i>Crocchette di ricotta con spinaci</i>	<i>Spinaci all'olio e parmigiano</i>	<i>Filetti di nasello al limone</i>	<i>Uova strapazzate</i>
	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Finocchi gratinati</i> <i>Pane</i>	<i>Insalata cappuccina</i> <i>Pane</i>
	<i>Merenda: Latte e biscotti</i>	<i>Merenda: Yogurt e biscotti</i>	<i>Merenda: Latte e biscotti</i>	<i>Merenda: Latte e biscotti</i>
GIOVEDI	<i>Passato di fagioli con orzo perlato</i>	<i>Passato di verdure con pasta</i>	<i>Pasta alla parmigiana</i>	<i>Risotto con zucca</i>
	<i>Bocconcini di pollo al tegame</i>	<i>Filetti di platessa al pomodoro</i>	<i>Frittata</i>	<i>Medaglioni di pollo gratinati al forno</i>
	<i>Zucca gratinata</i> <i>Pane</i>	<i>Patate al forno</i> <i>Pane</i>	<i>Spinaci all'olio</i> <i>Pane</i>	<i>Cavolfiore all'olio</i> <i>Pane</i>
	<i>Merenda: Yogurt e biscotti</i>	<i>Merenda: Latte e cereali</i>	<i>Merenda: Tè e ciambellone semplice/con yogurt/con mele*</i>	<i>Merenda: Yogurt e cereali</i>
VENERDI	<i>Pasta all'ortolana</i>	<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Risotto con lattuga</i>	<i>Crema di patate con pasta</i>
	<i>Medaglioni di nasello al forno</i>	<i>Uova strapazzate</i>	<i>Bocconcini di bovino al pomodoro</i>	<i>Robiola</i>
	<i>Cavolfiore all'olio</i> <i>Pane</i>	<i>Insalata cappuccina</i> <i>Pane</i>	<i>Purea di patate</i> <i>Pane</i>	<i>Bietina all'olio</i> <i>Pane</i>
	<i>Merenda: Latte e cereali</i>	<i>Merenda: Yogurt e biscotti</i>	<i>Merenda: Yogurt e cereali</i>	<i>Merenda: Latte e cereali</i>

* SOMMINISTRARE A SETTIMANE ALTERNE

PRIMI PIATTI

- RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ricetta: Cuocere il riso in acqua. Scolarlo mantenendo un po' di acqua di cottura. Togliere dal fuoco, aggiungere l'olio ed il parmigiano.	Ingredienti	19 - 24		25 - 36		mesi
		mesi	g	g	g	
N.B. Usare il sale con moderazione	Riso ribe	40		50		
	Parmigiano	3		5		
	Olio extrav.	3		3		
	Sale iodato	q.b.		q.b.		

- PASSATO DI LENTICCHIE CON PASTA

Ricetta: Sciacquare le lenticchie e lessarle con carota, cipolla, pomodori pelati e patate lavate,mondate e tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta , scolarla e unirla al passato. Condire con olio.	Ingredienti	19 - 24		25 - 36		mesi
		mesi	g	g	g	
N.B. Usare il sale con moderazione	Pasta di semola	20		30		
	Lenticchie	12		12		
	Sedano	3		3		
	Carote	3		3		
	Cipolla	3		3		
	Patate	5		5		
	Pomodori pelati	10		10		
	Olio extrav.	3		3		
	Sale iodato	q.b.		q.b.		

- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

Ricetta: Lavare i pomodori freschi e tagliarli a metà mettendoli poi, con la cipolla tritata e l'olio, in una casseruola. e far addensare. A fine cottura aggiungere il basilico fresco. Lessare la pasta , scolarla e condirla con la salsa. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	19 - 24		25 - 36		mesi
		mesi	g	g	g	
N.B. Usare il sale con moderazione	Pasta di semola	40		50		
	Cipolla	3		3		
	Pomodori freschi	50		60		
	Olio extrav.	3		3		
	Parmigiano	3		5		
	Basilico	q.b.		q.b.		
	Sale iodato	q.b.		q.b.		

- PASSATO DI VERDURE CON PASTA (ESTIVA)

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure. Tagliarle in grossi pezzi. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla al passato. Togliere dal fuoco, aggiungere l'olio ed il parmigiano.	Ingredienti	19 - 24		25 - 36		mesi
		mesi	g	g	g	
N.B. Usare il sale con moderazione	Pasta di semola	20		30		
	Carote	10		20		
	Cipolla	5		5		
	Sedano	5		5		
	Patate	10		10		
	Zucchine	20		20		
	Lattuga	10		10		
	Bieta	10		20		
	Pomodori pelati	10		10		
	Olio extrav.	3		3		
	Parmigiano	3		5		
	Sale iodato	q.b.		q.b.		

- PASTA AL PESTO DELICATO

Ricetta: Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nell' omogeneizzatore insieme all'olio e tritare. Lessare a parte la pasta, scolarla e unire il composto di basilico aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura per amalgamare.	Ingredienti	19 - 24		25 - 36		mesi
		mesi	g	g	g	
	Pasta di semola	40		50		
	Olio extrav.	4		4		

Condire con parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Basilico	15	15
	Parmigiano	3	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- RISOTTO CON LATTUGA

Ricetta: Dopo aver mondato e lavato la lattuga tagliarla e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata in olio e poco brodo vegetale. Passare il tutto e versare in una casseruola unendo il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fine cottura togliere dal fuoco e condire con il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Riso ribe	40	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Lattuga	25	30
	Cipolla	3	3
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PASTA ROSA

Ricetta: Tritare gli odori finemente e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Lessare la pasta. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con il composto, mescolando con cura. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	40	50
	Pomodori pelati	40	50
	Ricotta	10	15
	Carote	3	3
	Cipolla	3	3
	Sedano	3	3
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PASSATO DI FAGIOLI FRESCHI CON PASTA

Ricetta: Sgranare i fagioli freschi, risciacquarli bene e lessarli con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e le patate mondare e tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli al passato. Condire con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	20	30
	Fagioli freschi (borlotti)	25	25
	Carote	3	3
	Cipolla	3	3
	Sedano	3	3
	Patate	5	5
	Pomodori pelati	10	10
Olio extrav.	3	3	
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PASSATO DI FAGIOLI SECCHI CON PASTA

Ricetta: Lessare i fagioli (precedentemente messi in ammollo almeno per una notte, risciacquati bene e scolati) con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e patate mondare e tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli al passato. Condire con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	20	30
	Fagioli secchi borlotti/cannellini	12	12
	Sedano	3	3
	Carote	3	3
	Cipolla	3	3
	Patate	5	5
	Pomodori pelati	10	10
Olio extrav.	3	3	

	Sale iodato	q.b.	q.b.
--	-------------	------	------

- PASTA ALLA PARMIGIANA

Ricetta: Lessare la pasta. Scolarla mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarla con il burro. Condire con il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	40	50
	Parmigiano	3	5
	Burro	5	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- RISOTTO AL POMODORO

Ricetta: Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e condire con il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Riso ribe	40	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Carote	3	3
	Cipolla	3	3
	Sedano	3	3
	Pomodori pelati	40	50
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO PERLATO (ESTIVA)

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure. Tagliarle in grossi pezzi. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto. Lessare a parte l'orzo perlato, scolarlo e unirlo al passato. Condire con olio e parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Orzo perlato	20	30
	Carote	10	20
	Cipolla	5	5
	Sedano	5	5
	Patate	10	10
	Zucchine	20	20
	Lattuga	10	10
	Bieta	10	20
	Pomodori pelati	10	10
	Olio extrav.	3	3
	Parmigiano	3	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- PASTA CON ZUCCHINE

Ricetta: Far appassire la cipolla finemente tritata con l'olio. Aggiungere le zucchine mondare e tagliate a pezzetti. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine ed il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	40	50
	Zucchine	25	30
	Cipolla	3	3
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- RISOTTO ALLO ZAFFERANO

Ricetta: Far appassire la cipolla tritata finemente nell'olio e in poco brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale bollente. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. Togliere dal fuoco e condire con il parmigiano.	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Riso ribe	40	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Cipolla	3	3
	Parmigiano	3	5
	Zafferano	q.b.	q.b.

N.B. Usare il sale con moderazione	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- PASSATO DI PISELLI CON PASTA

Ricetta: Cuocere i piselli con la cipolla finemente tritata, olio e un po' di brodo vegetale. Quando sono cotti passarli in modo da ottenere una crema omogenea. Aggiungere altro brodo vegetale e portare nuovamente a bollire. Lessare la pasta, scolarla ed unirli al passato. Condire con il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	20	30
	Piselli surg.	45	45
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Cipolla	3	3
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PASSATO DI VERDURE CON PASTA (INVERNALE)

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure. Tagliarle in grossi pezzi. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli al passato. Condire con olio e parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	20	30
	Patate	10	10
	Zucca	10	10
	Bieta	10	20
	Lattuga o indivia	10	10
	Cavolfiore	10	10
	Carote	10	20
	Cipolla	5	5
	Sedano	5	5
	Pomodori pelati	10	10
	Olio extrav.	3	3
	Parmigiano	3	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PASTA AL POMODORO

Ricetta: Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio e far addensare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	40	50
	Carote	3	3
	Cipolla	3	3
	Sedano	3	3
	Pomodori pelati	40	50
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PASSATO DI FAGIOLI CON ORZO PERLATO

Ricetta: Lessare i fagioli (precedentemente messi in ammollo almeno per una notte, risciacquati bene e scolati) con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e patate lavate, mondare e tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli al passato. Condire con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Orzo perlato	20	30
	Fagioli secchi borlotti/cannellini	12	12
	Sedano	3	3
	Carote	3	3
	Cipolla	3	3
	Patate	5	5
	Pomodori pelati	10	10
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PASTA ALL'ORTOLANA

<p>Ricetta: Lavare e mondare gli odori e tagliarli in piccoli pezzi. Metterli a cuocere in poco brodo vegetale e olio. Aggiungere i pomodori. A cottura ultimata, passare il sugo. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa ottenuta ed il parmigiano.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 - 24 g	mesi	25 - 36 g
	Pasta di semola	40		50
	Zucchine	5		10
	Carote	5		5
	Cipolla	5		5
	Sedano	3		5
	Brodo vegetale	q.b.		q.b.
	Pomodori pelati	40		50
	Olio extrav.	3		3
	Parmigiano	3		5
	Sale iodato	q.b.		q.b.

- POLENTA AL RAGU' DI MAIALE

<p>Ricetta: Macinare la carne. Lavare e tritare gli odori e farli appassire in olio, unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori pelati passati e far addensare. Portare a bollire l'acqua, versare la farina di mais a pioggia e iniziare a mescolare; continuare senza interrompere e sempre nello stesso verso. Per il quantitativo dell'acqua attenersi alle indicazioni riportate sulla confezione in quanto può variare a seconda della grana della farina. Di norma le proporzioni per una polenta morbida sono: 1 litro e $\frac{3}{4}$ e 500g di farina di mais. Anche per il tempo di cottura attenersi a quanto riportato sulla confezione. Versare il ragù sulla polenta e spolverare con parmigiano.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 - 24 g	mesi	25 - 36 g
	Polenta	40		50
	Suino	30		40
	Pomodori pelati	40		50
	Sedano	3		3
	Carote	3		3
	Cipolla	3		3
	Parmigiano	3		5
	Olio extrav.	3		3
	Sale iodato	q.b.		q.b.

- TIMBALLO DI PASTA CON RAGU' DI MAIALE

<p>Ricetta: Macinare la carne. Lavare e tritare gli odori e farli appassire in olio, unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori pelati passati e far addensare. Preparare la besciamella nel seguente modo: far sciogliere il burro, aggiungerci la farina, lasciar cuocere un paio di minuti senza far prendere colore, aggiungere il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da evitare la formazione dei grumi, salare e far bollire. Lessare la pasta, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella ed il parmigiano. Mescolare delicatamente e versare in una teglia. Infornare.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 - 24 g	mesi	25 - 36 g
	Pasta di semola	40		50
	Suino	30		40
	Pomodori pelati	40		50
	Carote	3		3
	Cipolla	3		3
	Sedano	3		3
	Latte	50		50
	Farina	5		5
	Burro	5		5
	Parmigiano	3		5
	Olio extrav.	3		3
	Sale iodato	q.b.		q.b.

- CREMA DI ZUCCA CON PASTA

<p>Ricetta: Pulire accuratamente la zucca privandola dei semi e dei filamenti. Tagliare la polpa a dadi e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale.</p>	Ingredienti	19 - 24 g	mesi	25 - 36 g
	Pasta di semola	20		30

Passare la zucca e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale e portare nuovamente a bollore. Lessare la pasta, scolarla ed unirli alla crema. Condire con il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Zucca	25	30
	Cipolla	3	3
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- PASSATO DI CECI CON PASTA

Ricetta: Lessare i ceci (precedentemente messi in ammollo con un pizzico di bicarbonato, almeno per una notte, risciacquati bene e scolati). In una casseruola mettere l'olio, l'aglio intero, il rametto di rosmarino ed i pomodori pelati e far cuocere per cinque minuti. Eliminare l'aglio intero ed il rametto di rosmarino. Passare i ceci e versare il composto nella casseruola. Aggiungere il brodo vegetale e far prendere il bollore. Lessare la pasta, scolarla ed unirli al passato. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	20	30
	Ceci	12	12
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- RISOTTO CON ZUCCA

Ricetta: Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e condire con il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Riso ribe	40	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Zucca	25	30
	Cipolla	3	3
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- CREMA DI PATATE CON PASTA

Ricetta: Lavare, mondare le patate e tagliarle a dadini e cuocerle in brodo vegetale con gli odori. Passare il tutto e versare la purea ottenuta nel brodo vegetale di cottura tenuto a parte. Lessare la pasta, scolarla ed unirli alla crema. Condire con l'olio ed il parmigiano. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Pasta di semola	20	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Patate	25	30
	Carote	3	3
	Sedano	3	3
	Cipolla	3	3
	Parmigiano	3	5
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

SECONDI PIATTI

- UOVA STRAPAZZATE

Ricetta: Sbattere le uova con il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g
	Uova (n)	1	1

uova divengono simili ad una crema, togliere dal fuoco. N.B. Usare il sale con moderazione	Latte	5	5
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- POLPETTE DI CONIGLIO AL TEGAME

Ricetta: Macinare la carne e amalgamare con le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente e il pangrattato. Formare le polpette, disporle in un tegame con olio aggiungendo un po' di brodo vegetale. Lasciar ridurre il liquido e terminare la cottura. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Coniglio disossato	40	50	
	Pangrattato	3	3	
	Uova (g)	5	5	
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- STRACCHINO

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Stracchino	30	35	

- ARROSTO DI MAIALE AL TEGAME

Ricetta: Mettere a cuocere la carne in un tegame con olio, alloro, rosmarino e l'aglio intero. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente. A cottura ultimata eliminare l'alloro e il rosmarino. Affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Arista suino	40	50	
	Alloro	q.b.	q.b.	
	Rosmarino	q.b.	q.b.	
	Aglio	q.b.	q.b.	
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- CROCCHETTE DI HALIBUT CON CAROTE AL FORNO

Ricetta: Lessare separatamente, i filetti di halibut (correttamente scongelati) e le carote mondiate e lavate. Passare il pesce e le carote e unirvi parte del pangrattato (3g), il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Formare le crocchette, passarle prima nella farina, poi nell'uovo ed ancora nel pangrattato (4g). Disporle su una teglia oliata ed infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Filetto di halibut	50	60	
	Pangrattato	7	7	
	Farina	5	5	
	Olio extrav.	3	3	
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	
	Uova (g)	7	7	
	Carote	30	35	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- POLPETTONE DI BOVINO AL FORNO

Ricetta: Macinare la carne, amalgamare con le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pangrattato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo su una teglia e infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Bovino	40	50	
	Uova (g)	5	5	
	Pangrattato	3	3	
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- MOZZARELLA E POMODORI CON BASILICO

Ricetta: Lavare e mondare i pomodori. Tagliare la mozzarella e i pomodori in piccolissimi pezzi. Condire con olio. Aggiungere il basilico fresco e lavato. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	25 – 36 mesi	g
	Mozzarella		35
	Pomodoro		70
	Basilico		q.b.
	Olio extrav.		3
	Sale iodato		q.b.

- MOZZARELLA

Ricetta: Tagliare la mozzarella in piccolissimi pezzi.	Ingredienti	19 – 24	mesi	g
	Mozzarella			30

- BOCCONCINI DI POLLO ALLA SALVIA

Ricetta: Tagliare il petto di pollo in piccolissimi dadini. Infarinare e metterli in un tegame con l'olio. Far cuocere con un po' di brodo vegetale, mescolando con cura. Lasciar ridurre il liquido e a fine cottura aggiungere una spolverata di salvia. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24	25 – 36 mesi	g
		mesi		
		g		
	Petto di pollo	40		50
	Farina	5		5
	Olio extrav.	3		3
	Salvia	q.b.		q.b.
Brodo vegetale	q.b.		q.b.	
Sale iodato	q.b.		q.b.	

- FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE

Ricetta: Mettere l'olio in un tegame e disporvi con cura i filetti di platessa (correttamente scongelati). Far cuocere. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di limone. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24	25 – 36 mesi
		mesi	g
		g	
	Filetto di platessa	50	
Olio extrav.	3		3
Succo di limone	q.b.		q.b.

- FRITTATA CON ZUCCHINE

Ricetta: Mondare e tagliare le zucchine a rondelle; mettere a cuocere in un tegame con olio. Sbattere le uova con il latte. Aggiungere le zucchine, versare in una teglia oliata ed infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24	25 – 36 mesi	
		mesi	g	
		g		
	Uova (n)	1		1
	Zucchine	30		35
	Latte	5		5
Olio extrav.	3		3	
Sale iodato	q.b.		q.b.	

- PROVOLONE DOLCE

	Ingredienti	19 – 24	25 – 36 mesi
		mesi	g
		g	
	Provolone dolce	30	35

- SFORMATO DI TACCHINO CON SPINACI

Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli, strizzarli bene, al fine di privarli dell'acqua e tritarli. Macinare la carne ed unirvi gli spinaci, l'uovo ed il pangrattato (3g). Amalgamare bene e disporre il composto in una teglia oliata e spolverare la superficie con il rimanente pangrattato e infornare.	Ingredienti	19 – 24	25 – 36 mesi
		mesi	g
		g	
	Fesa tacchino	40	
Spinaci surg.	30		35
Pangrattato	4		4

N.B. Usare il sale con moderazione	Uova (g)	5	5
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- FILETTI DI HALIBUT SU CANAPE' DI PATATE

Ricetta: Lavare, mondare e tagliare le patate a fettine sottili. Disporle su una teglia oliata. Adagiarvi sopra i filetti di halibut (correttamente scongelati), aggiungere aglio intero, olio e prezzemolo fresco lavato e tritato finemente. Coprire con le restanti patate e aggiungere l'olio. Infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Filetto di halibut	50	60
	Patate	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- BOCCONCINI DI AGNELLO ALLA CACCIATORA

Ricetta: Lavare e asciugare bene l'agnello. tagliarlo in piccolissimi pezzi e disporlo in un tegame: condirlo con olio, aglio, rosmarino e aggiungere un po' di brodo vegetale. Far ridurre il liquido e terminare la cottura. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Agnello disossato	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI

Ricetta: Tagliare il petto di pollo a striscioline, infarinare e mettere in un tegame con l'olio. Far cuocere con un po' di brodo vegetale, mescolando con cura. Lasciar ridurre il liquido. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Petto di pollo	40	50
	Farina	5	5
	Olio extrav.	3	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- FILETTI DI NASELLO GRATINATI

Ricetta: Impanare i filetti di nasello (correttamente scongelati) e disporli su una teglia oliata. Infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di limone e il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Filetto di nasello	50	60
	Pangrattato	5	5
	Succo di limone	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	3
	Prezzemolo	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- FRITTATA

Ricetta: Sbattere le uova con il latte e il parmigiano. Oliare una teglia ed infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Uova (n.)	1	1
	Olio extrav.	3	3
	Parmigiano	3	3
	Latte	5	5

DA

	Sale iodato	q.b.	q.b.
--	-------------	------	------

- POLPETTE DI BOVINO IN UMIDO AL TEGAME

<p>Ricetta: Macinare la carne, amalgamare con le uova, il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato e il pangrattato. Formare le polpette. In un tegame preparare una salsa con olio, gli odori tritati e i pomodori pelati passati. Disporre le polpette e far cuocere.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Bovino	40	50
	Uova (g)	5	5
	Pangrattato	3	3
	Pomodori pelati	20	25
	Carota	3	3
	Cipolla	3	3
	Sedano	3	3
	Prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- RICOTTA

	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Ricotta	35	40

- FRITTATA CON CARCIOFI

<p>Ricetta: Mondare e tagliare i carciofi e lessarli. Passarli e unire il composto all'uovo precedentemente sbattuto con il latte. Versare in una teglia oliata ed infornare.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Uova (n)	1	1
	Carciofi freschi	30	35
	Latte	5	5
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- CROCCHETTE DI RICOTTA CON SPINACI

<p>Ricetta: Mondare, lavare accuratamente gli spinaci e lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli bene al fine di privarli dell'acqua e tritarli. Eliminare l'eccesso di siero dalla ricotta. Amalgamare gli spinaci e la ricotta con parmigiano. Formare delle crocchette, passarle nel pangrattato, disporle su una teglia oliata e infornare.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Ricotta	35	40
	Spinaci	15	20
	Uova (g)	5	5
	Parmigiano	3	3
	Pangrattato	3	3
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- BOCCONCINI DI POLLO AL TEGAME

<p>Ricetta: Mettere in un tegame il petto di pollo tagliato in piccolissimi dadini, l'olio, gli odori tritati e l'aglio intero. Far cuocere con un po' di brodo vegetale mescolando con cura. Lasciar ridurre il liquido e terminare la cottura.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Petto di pollo	40	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Carota	3	3
	Sedano	3	3
	Aglio intero	q.b.	q.b.

DA

	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- MEDAGLIONI DI NASELLO AL FORNO

Ricetta: Lessare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Passare il pesce e unire il pangrattato (3g), le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente ed impastare. Formare i medaglioni e panarli (4g). Disporli su una teglia oliata ed infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Filetto nasello	50	60
	Olio extrav.	3	3
	Uova (g)	5	5
	Pangrattato	7	7
	Prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- BOCCONCINI DI TACCHINO IN CREMA DI LATTUGA

Ricetta: Mettere in un tegame la cipolla finemente tritata e aggiungere il tacchino precedentemente tagliato in piccolissimi dadini e l'olio. Aggiungere la lattuga lavata e tagliata finemente e un po' di brodo vegetale. Far cuocere fino ad ottenere una consistenza cremosa. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Fesa di tacchino	40	50
	Lattuga	30	35
	Farina	5	5
	Cipolla	3	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- CACIOTTA DOLCE

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Caciotta dolce	30	35

- FILETTI DI PLATESSA AL POMODORO

Ricetta: Cuocere per pochi minuti in un tegame olio, aglio intero e i pomodori pelati passati. Adagiare con cura i filetti di pesce (correttamente scongelati) nella salsa e far cuocere. A fine cottura aggiungere il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Filetto di platessa	50	60
	Pomodori pelati	20	25
	Aglio intero	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- TORTINO DI PATATE CON FORMAGGIO

Ricetta: Lavare e lessare le patate: sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte e la mozzarella tritata. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Patate	50	60
	Mozzarella	25	30
	Latte	10	10
	Uova (g)	5	5
	Pangrattato	4	4
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- POLPETTONE DI AGNELLO AL FORNO

Ricetta: Lavare e asciugare bene l'agnello. Macinare la carne, amalgamare con le uova ed il	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g

<p>pangrattato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporre su una teglia e infornare.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Agnello disossato	40	50
	Uova (g)	5	5
	Pangrattato	3	3
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- FILETTI DI NASELLO AL LIMONE

<p>Ricetta: Mettere l'olio in un tegame e disporvi con cura i filetti di nasello (correttamente scongelati). Far cuocere. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di limone.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto di nasello	50	60
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.
	Succo di limone	q.b.	q.b.

- BOCCONCINI DI BOVINO AL POMODORO

<p>Ricetta: Mettere in un tegame la carne tagliata in piccolissimi dadini, l'olio e gli odori tritati. A metà cottura aggiungere i pomodori pelati passati. Portare a cottura.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Bovino	40	50
	Pomodori pelati	20	25
	Sedano	3	3
	Carote	3	3
	Cipolla	3	3
	Olio extrav.	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- SFORMATO DI CONIGLIO CON FINOCCHI

<p>Ricetta: Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli e lessarli. Macinare la carne ed unirvi l'uovo, i finocchi passati, il pangrattato (3g). Amalgamare bene e disporre il composto in una teglia oliata e spolverare la superficie con il restante pangrattato. Infornare.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Coniglio disossato	40	50
	Finocchi	30	35
	Uova (g)	5	5
	Pangrattato	4	4
	Olio extrav.	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- MEDAGLIONI DI POLLO GRATINATI AL FORNO

<p>Ricetta: Macinare la carne unirvi il pangrattato (3g) e l'uovo. Amalgamare il composto e formare dei medaglioni. Passarli nel pangrattato (4g) e disporli su una teglia oliata e infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Petto pollo	40	50
	Pangrattato	7	7
	Uova (g)	5	5
	Olio extrav.	3	3
	Succo di limone	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	

- ROBIOLA

	Ingredienti	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Robiola	30	35

CONTORNI

- ZUCCHINE AL TEGAME

Ricetta: Lavare, mondare e tagliare le zucchine a rondelle. Metterle in un tegame con olio e aglio intero. Far cuocere. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Zucchine	60	80	
	Aglio vestito	q.b.	q.b.	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- INSALATA CAPPUCINA

Ricetta: Lavare l'insalata, tagliuzzare finemente e condirla con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	25 – 36 mesi	g
	Cappuccina	50	
	Olio extrav.	3	
	Sale iodato	q.b.	

- FAGIOLINI ALL'OLIO

Ricetta: Mondare, lavare e lessare i fagiolini. Scolare bene e tagliuzzare in piccolissimi pezzi e condire con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Fagiolini	60	80	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PATATE AL FORNO

Ricetta: Lavare e mondare le patate, tagliarle a dadini. Condirle con olio e rosmarino e metterle in una teglia. Infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Patate	40	50	
	Olio extrav.	3	3	
	Rosmarino	q.b.	q.b.	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- PATATE ALL'OLIO

Ricetta: Lavare e lessare le patate: sbucciarle e tagliarle a dadini. Condirle con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Patate	40	50	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- ZUCCHINE GRATINATE

Ricetta: Lavare, mondare, e tagliare le zucchine a rondelle. In una teglia da forno adagiare le zucchine condite con olio, prezzemolo: cospargere di pangrattato ed infornare. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
	Zucchine	60	80	
	Pangrattato	2	2	
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- CAROTE FLANGE'

Ricetta: Mondare e lavare le carote, tagliarle a julienne e condirle con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	25 – 36 mesi	g
	Carote	50	
	Olio extrav.	3	
	Sale iodato	q.b.	

- CAROTE AL TEGAME

Ricetta:	Ingredienti	19 - 24		g
		mesi	g	
Lavare e raschiare le carote: quindi tagliarle a rondelle e disporle in un tegame con olio e aglio intero. Aggiungere brodo vegetale e mescolare: coprire il tegame e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale e mescolare. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Carote	60	80	
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	
	Aglio vestito	q.b.	q.b.	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	
N.B. Usare il sale con moderazione				

- CAROTE ALL'OLIO

Ricetta:	Ingredienti	19 - 24		g
		mesi	g	
Mondare e lavare le carote e lessarle. Scolarle, tagliarle a rondelle e condirle con olio.	Carote		60	
	Olio extrav.		3	
	Sale iodato		q.b.	
N.B. Usare il sale con moderazione				

- BIETINA ALL'OLIO

Ricetta:	Ingredienti	19 - 24		g
		mesi	g	
Mondare la bietina, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene, tagliuzzare finemente e condire con olio.	Bietina	80	100	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	
N.B. Usare il sale con moderazione				

- PATATE STUFATE

Ricetta:	Ingredienti	19 - 24		g
		mesi	g	
Lavare e pelare le patate: quindi tagliarle a dadini e disporle in un tegame con olio e aglio intero. Aggiungere brodo vegetale e mescolare: coprire il tegame e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Patate	40	50	
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	
	Aglio vestito	q.b.	q.b.	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	
N.B. Usare il sale con moderazione				

- INSALATA DI POMODORI

Ricetta:	Ingredienti	25 - 36 mesi		g
		mesi	g	
Lavare i pomodori, tagliuzzarli in piccoli pezzi e condirli con poco olio.	Pomodori		80	
	Olio extrav.		3	
	Sale iodato		q.b.	
N.B. Usare il sale con moderazione				

-INSALATA DI CAROTE E PATATE

Ricetta:	Ingredienti	19 - 24		g
		mesi	g	
Raschiare le carote, lavarle e lessarle. Lavare le patate e lessarle. Carote e patate devono essere cotte separatamente. Sbucciare le patate, tagliarle a dadini e unirle alle carote anch'esse tagliate a dadini. Condire con olio.	Patate	20	25	
	Carote	30	40	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	
N.B. Usare il sale con moderazione				

-INSALATA DI FAGIOLINI E CAROTE

Ricetta:	Ingredienti	19 - 24		g
		mesi	g	
Raschiare le carote, lavarle e lessarle. Mondare e lavare i fagiolini e lessarli. Carote e fagiolini devono essere cotti separatamente. Tagliare a piccoli pezzi le verdure e condire con olio.	Fagiolini		40	
	Carote		30	
	Olio extrav.		3	
	Sale iodato		q.b.	
N.B. Usare il sale con moderazione				

- ZUCCA GRATINATA

Ricetta: Togliere la scorza, i semi e i filamenti della zucca. Lavare la zucca e tagliarla in grossi pezzi. Scottarla in acqua e successivamente passarla. Aggiungere alla purea di zucca il parmigiano grattugiato e l'olio. Mescolare e disporre il composto in una teglia oliata. spolverare con pangrattato e far gratinare in forno. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24	25 - 36 mesi	g
		mesi	g	
	Zucca	60	80	
	Parmigiano	2	2	
	Pangrattato	2	2	
	Olio extrav.	3	3	
Sale iodato	q.b.	q.b.		

- CAVOLFIORRE ALL'OLIO

Ricetta: Mondare, lavare e lessare il cavolfiore, tagliuzzarlo in piccoli pezzi e condirlo con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24	25 - 36 mesi	g
		mesi	g	
	Cavolfiore	60	80	
	Olio extrav.	3	3	
	Sale iodato	q.b.	q.b.	

- FINOCCHI STUFATI

Ricetta: Lavare con cura i finocchi, tagliarli in piccoli pezzi e metterli in un tegame insieme con l'olio e l'aglio intero. Aggiungere brodo vegetale e mescolare. Coprire il tegame e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24	25 - 36 mesi	g
		mesi	g	
	Finocchi	60	80	
	Olio extrav.	3	3	
	Aglio vestito	q.b.	q.b.	
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	
Sale iodato	q.b.	q.b.		

- SPINACI ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ricetta: Mondare e lavare accuratamente gli spinaci. Lessarli in poca acqua, scolarli, strizzarli bene, al fine di privarli dell'acqua di cottura. Tagliuzzare finemente gli spinaci condarli con olio, parmigiano e mescolare bene. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24	25 - 36	mesi	g
		mesi	g		
	Spinaci	80	100		
	Parmigiano	2	2		
	Olio extrav.	3	3		
Sale iodato	q.b.	q.b.			

- FINOCCHI GRATINATI

Ricetta: Mondare e lavare con cura i finocchi, lessarli al dente. Tagliarli a fette e disporli in una teglia leggermente oliata. Condire con olio e cospargere con pangrattato. Infornare fino a quando si sia formata una crosticina. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24	25 - 36	mesi	g
		mesi	g		
	Finocchi	60	80		
	Pangrattato	2	2		
	Olio extrav.	3	3		
Sale iodato	q.b.	q.b.			

- SPINACI ALL'OLIO

Ricetta: Mondare e lavare accuratamente gli spinaci. Lessarli in poca acqua, scolarli, strizzarli bene, al fine di privarli dell'acqua di cottura. Tagliuzzare finemente gli spinaci condarli con olio. N.B. Usare il sale con moderazione	Ingredienti	19 - 24	25 - 36	mesi	g
		mesi	g		
	Spinaci	80	100		
	Olio extrav.	3	3		
Sale iodato	q.b.	q.b.			

- PUREA DI PATATE

Ricetta: Lavare e lessare le patate: sbucciarle e passarle allo	Ingredienti	19 - 24	25 - 36	mesi	g
		mesi	g		

<p>schiacciapate ancora calde. Raccogliere la purea in una casseruola e metterla sul fornello a fuoco basso , aggiungendo poco alla volta latte caldo (non farlo bollire). Lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice e omogenea. Terminare aggiungendo il burro e amalgamare.</p> <p>N.B. Usare il sale con moderazione</p>	Patate	40	50
	Latte UHT	30	40
	Burro	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.

- BASE PER BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni

<p>Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere . Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo nelle preparazioni ove è previsto.</p>	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Cipolle	3	3
	Carote	5	5
	Sedano	3	3
Patate	5	5	

- PANE

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Pane	10	10

- FRUTTA FRESCA

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Frutta fresca	60	80

COLAZIONE
19 - 36 mesi

- LATTE E BISCOTTI

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Latte	200	200
	Biscotti	20	20

- LATTE E CEREALI

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Latte	200	200
	Cereali	10	10

MERENDA
19 – 36 mesi

- LATTE E BISCOTTI

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
		g		
	Latte	200	200	
	Biscotti	20	20	

- YOGURT NATURALE/ALLA FRUTTA E CEREALI

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
		g		
	Yogurt naturale/alla frutta (vasetto 125 g)	n. l	n. l	
	Cereali	10	10	

- TE' E FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA/MIELE

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
		g		
	Tè	150	150	
	Zucchero	5	5	
	Succo di limone	q.b.	q.b.	
	Fette biscottate	10	20	
	Marmellata/miele	5	10	

- SPREMUTA D'ARANCIA E FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA/MIELE

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
		g		
	Spremuta d'arancia	100	100	
	Fette biscottate	10	20	
	Marmellata/miele	5	10	

- BISCOTTI E FRULLATO DI FRUTTA FRESCA MISTA CON LATTE

Ricetta: Lavare e mondare la frutta. Tagliarla in piccoli pezzi e frullarla con il latte.	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
		g		
	Latte	200	200	
	Frutta fresca	60	60	
	Biscotti	20	20	

- LATTE E CEREALI

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
		g		
	Latte	200	200	
	Cereali	10	10	

- GELATO GUSTO "FIOR DI LATTE"

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi	g
		g		
	Gelato	60	60	

- TE' E CIAMBELLONE SEMPLICE/CON YOGURT/CON MELE

	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi	g
		g		
	Tè	150	150	
	Zucchero	5	5	
	Succo di limone	q.b.	q.b.	
	Ciambellone semplice/con yogurt/con mele	35	40	

- CIAMBELLONE SEMPLICE

Ricetta per 25 porzioni: Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte, il limone grattugiato e l'olio. (se il composto risulta essere troppo morbido diminuire il quantitativo dell'olio). Amalgamare bene ed aggiungere per ultimo, il lievito. Versare il composto in un stampo precedentemente unto ed infarinato. Infornare a forno caldo e portare a cottura.	Ingredienti	
		Uova
	Zucchero	250 g
	Latte fresco	200 ml
	Farina	400 g
	Olio extraverg.	100 ml
	Lievito	1 bustina
	Limone grattugiato	n. 1

- CIAMBELLONE CON YOGURT

Ricetta per 25 porzioni: Separare i tuorli dagli albumi. Sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere lo yogurt, la farina, il limone grattugiato e l'olio. Amalgamare bene e aggiungere con cura gli albumi montati a neve ferma per non farli smontare e, per ultimo, il lievito. Versare il composto in un stampo precedentemente unto ed infarinato. Infornare a forno caldo e portare a cottura.	Ingredienti	
		Uova
	Zucchero	250 g
	Olio extraverg.	100 ml
	Farina	400 g
	Lievito	1 bustina
	Limone grattugiato	n. 1
	Yogurt naturale 125 g.	n. 1

- CIAMBELLONE CON MELE

Ricetta per 25 porzioni: Lavare, mondare le mele, tagliarle a fettine conservandole in una ciotola e, per non farle annerire, aggiungere succo di limone. Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte, il limone grattugiato e l'olio (se il composto risulta essere troppo morbido diminuire il quantitativo dell'olio). Amalgamare bene ed aggiungere per ultimo, il lievito. Adagiare le fettine di mela su uno stampo precedentemente unto ed infarinato e versarvi il composto. Infornare a forno caldo e portare a cottura.	Ingredienti	
		Uova
	Zucchero	250 g
	Olio extraverg.	100 ml
	Mele	300 g
	Farina	400 g
	Limone grattugiato	n. 1
	Latte fresco	200 ml
	Lievito	1 bustina

- YOGURT NATURALE/ALLA FRUTTA E BISCOTTI

	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi	g
		g		
	Yogurt naturale/alla frutta (vasetto 125 g)	n. 1	n. 1	
	Biscotti	20	20	

- PANE E POMODORO

	Ingredienti	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi	g
		g		
	Pane	20	20	
	Pomodoro	10	10	

	Olio extraverg.	3	3
--	-----------------	---	---

- PIZZA AL POMODORO

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Pizza al pomodoro	40	40

- PANE E OLIO

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Pane	20	20
	Olio extraverg.	3	3

- PIZZA BIANCA

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Pizza bianca	30	30

- BISCOTTI E FRULLATO DI BANANA CON LATTE

	Ingredienti	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g
	Latte	200	200
	Banana	60	60
	Biscotti	20	20

CESTINO PER GITE

25 – 36 mesi

Eventuale spuntino di metà mattina

- Frutta di stagione 80g

Pranzo

- Panino all'olio con caciotta dolce
- Panino all'olio con prosciutto cotto/frittata
- Acqua naturale da cl 50
- Frutta fresca di stagione

Alimento	g
Panino all'olio con caciotta dolce	30
Panino all'olio con prosciutto cotto o con frittata	20
	30
	20
	1 uovo
Frutta fresca di stagione	100
Acqua naturale cl 50	cl 50

Eventuale merenda

- Biscotti o pizza bianca o al pomodoro e succo di frutta

Alimento	g
Biscotti	20
Succo di frutta	125ml
Alimento	g
Pizza bianca	30
Succo di frutta	125ml
Alimento	g
Pizza al pomodoro	40
Succo di frutta	125ml

PRODOTTO ORTOFRUTTICOLI
TABELLE PESI
NETTO/LORDO

Verdure fresche		
Alimenti	Netto g	Lordo g
Bieta	100	122
Carciofi	100	294
Carote	100	105
Cavolfiore	100	151
Cipolle	100	120
Finocchi	100	170
Insalata Cappuccina	100	108
Insalata Lattuga	100	125
Insalata Indivia	100	145
Pomodori da insalata	100	105
Pomodori da sugo	100	105
Sedano	100	125
Spinaci	100	120
Zucca gialla	100	123
Zucchine	100	114

Frutta fresca		
Alimenti	Netto g	Lordo g
Albicocche	100	106
Arance	100	125
Arance da spremuta	100	260
Banane	100	154
Clementine	100	133
Loti	100	103
Mele	100	135
Melone	100	213
Pere	100	125
Pesche	100	114
Prugne	100	112

Legumi freschi		
Alimenti	Netto g	Lordo g
Fagioli borlotti	100	192
Fagiolini	100	105

Tuberi		
Alimenti	Netto g	Lordo g
Patate crude	100	120
Patate novelle crude	100	106

- *Aglio: peso medio di uno spicchio è g 4: per 40 bambini n. 2 spicchi*
- *Erbe aromatiche essiccate (alloro, rosmarino, salvia): per 40 bambini 1 g.*

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE DERRATE ALIMENTARI

Dovrà essere garantita l'assenza di Organismi Geneticamente Modificati (OGM) e dovranno essere biologiche, secondo quanto disposto dai vigenti regolamenti ed in particolare dal Reg. Ce 834/07, le seguenti tipologie di derrate:

- Frutta
- Verdura fresca
- Verdura surgelata
- Legumi e cereali
- Confetture di frutta
- Fiocchi di cereali
- Farina
- Olio extravergine di oliva
- Pasta di grano duro
- Succhi di frutta
- Pomodori pelati
- Passata di pomodoro
- Riso bianco
- Uova

