

RICETTARIO MICRONIDO - ASILO NIDO

- Le porzioni riportate per ciascuna ricetta sono individuali
- I pesi si riferiscono all'alimento **crudo** e al **netto degli scarti**
- I pesi sono espressi in grammi
- **NON aggiungere sale prima dei 12 mesi**
- Utilizzare poco sale iodato **preferibilmente a partire dai 24 mesi**
- Per insaporire le preparazioni utilizzare cipolla, aglio, porro **a partire dai 9 mesi**
- Erbe aromatiche e spezie (es. zafferano) **a partire dai 12 mesi**
- **VIETATI DADI e INSAPORITORI**
- **VIETATI I FUNGHI**
- **GLI ALLERGENI SONO EVIDENZIATI IN GRASSETTO**



Questo ricettario può essere integrato con altre ricette

Per ogni ricetta dovranno essere specificati:

- **gli ingredienti utilizzati**
- **le modalità di preparazione e di cottura**
- **la presenza di allergeni, come previsto dall'allegato II del Reg. (UE) 1169/2011**

Primi piatti asciutti

	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
PASTA AL POMODORO		
Pasta di semola (glutine)	25-30	35-40
Pomodori pelati	q.b.	q.b.
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (basilico, ecc.)	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
PASTA CON POMODORO FRESCO E BASILICO		
Pasta di semola (glutine)	25-30	35-40
Pomodorini freschi	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Basilico	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

9 – 12 mesi

12 – 36 mesi

PASTA CON POMODORO FRESCO E VERDURE (INTERE O PASSATE)	
Pasta di semola (glutine)	25-30



A.S.L. VCO

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE

Pomodori freschi	q.b.	q.b.
Zucchine, melanzane, peperoni, ecc.	15-20	30-40
Cipolla, aglio, porro (no sedano)	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
PASTA AL PESTO		
Pasta di semola (glutine)	-	35-40
Pesto (basilico, pinoli, parmigiano, olio E.V. e di oliva) (frutta secca e latte)	-	8-10
PASTA AL RAGÙ DI VERDURE (INTERA O PASSATA)		
Pasta di semola (glutine)	25-30	35-40
Pomodori pelati	q.b.	q.b.
Verdure miste (no sedano)	10	20
Piselli freschi/surgelati	10	10
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
PASTA ALLE ZUCCHINE (IN BIANCO/CON POMODORO)		
Pasta di semola (glutine)	25-30	35-40
(Pomodori freschi/pelati)	q.b.	q.b.
Zucchine	15-20	30-40
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
PASTA CON PATATE FAGIOLINI E PESTO		
Pasta di semola (glutine)	-	35-40
Patate	-	15-20
Fagiolini	-	15-20
Pesto (basilico, pinoli, parmigiano, olio E.V. di oliva) (frutta secca e latte)	-	8-10

	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
PASTA CON POMODORO E PISELLI (INTERI O PASSATI)		
Pasta di semola (glutine)	25-30	35-40
Pomodori freschi/pelati	q.b.	q.b.
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Piselli freschi/surgelati	10-15	20
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
PASTA / RISO CON OLIO/BURRO E PARMIGIANO		
Pasta di semola (glutine)/Riso	25-30	35-40



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE

Olio E.V. di oliva/burro	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	5	5
COUS COUS CON VERDURE (INTERE O PASSATE)		
Cous-cous (glutine)	25-30	35-40
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Verdure miste di stagione (no sedano)	15-20	30-40
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
RISOTTO CON VERDURE (INTERE O PASSATE)		
Riso	25-30	35-40
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Verdura fresca di stagione (no sedano)	15-20	30-40
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
RISOTTO CON PISELLI (INTERI O PASSATI)		
Riso	25-30	35-40
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.
Piselli freschi/surgelati	10-15	20
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
RISOTTO ALLA ZUCCA		
Riso	25-30	35-40
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Zucca	15-20	30-40
Cipolla	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
9 – 12 mesi 12 – 36 mesi		
RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
Riso	-	35-40
Brodo vegetale / di carne (sedano)	-	q.b.
Cipolla, zafferano	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	-	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
RISOTTO ALLA PARMIGIANA		
Riso	25-30	35-40
Brodo vegetale / di carne (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	5	5-10
RISOTTO PRIMAVERA (CON VERDURA INTERA O PASSATA)		
Riso	25-30	35-40
Brodo vegetale / di carne (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.



Erbe aromatiche	-	q.b.
Piselli freschi/surgelati	10	10-15
Verdure miste fresche (no sedano)	10	15-20
Pomodoro fresco/pelati	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
RISOTTO AL POMODORO		
Riso	25-30	35-40
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.
Basilico	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
ORZO MANTECATO CON VERDURA (INTERA O PASSATA)		
Orzo perlato (glutine)	25-30	35-40
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.
Verdure miste fresche (no sedano)	15-20	30-40
Basilico, prezzemolo, ecc.	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE**Primi piatti in brodo****09 – 12 mesi****12 – 36 mesi****MINESTRA/PASSATO DI VERDURA INVERNALE CON PASTA/RISO/ORZO/FARRO**

Verdure miste: carote, sedano , biete, spinaci, verze, cavolfiori, piselli, fagioli, lenticchie, ecc.	30-50	60-70
Patate	10-15	15-20
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25

MINESTRA/PASSATO DI VERDURA ESTIVA CON PASTA/RISO/ORZO/FARRO

Verdure miste: carote, sedano , biete, porri, fagiolini, pomodori, piselli, fagioli, ecc.	30-50	60-70
Patate	10-15	15-20
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5
Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25

PASTA/RISO/ORZO/FARRO E FAGIOLI/CECI/LENTICCHIE (INTERI O PASSATI)

Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25
Legumi secchi/surgelati	10/30	15/45
Patate	10	10
Carote, sedano , pomodori freschi/pelati	q.b.	q.b.
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

CREMA DI LENTICCHIE (PASSATE) CON PASTA/RISO/ORZO/FARRO

Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25
Lenticchie secche	10	15
Carote, sedano , pomodoro freschi/pelati	q.b.	q.b.
Patate	10-15	15-20
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

9 – 12 mesi**12 – 36 mesi****MINESTRA DI RISO E PREZZEMOLO**

Riso	-	20-25
Brodo vegetale (sedano)	-	q.b.
Prezzemolo	-	q.b.
Patate	-	15-20
Olio E.V. di oliva	-	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE

CREMA DI PATATE CON PASTA/RISO/ORZO/FARRO

Patate	50-60	60-70
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

MINESTRA DI PORRI/ERBETTE/SPINACI/FAGIOLINI CON RISO/PASTA/FARRO/ORZO

Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Verdura (no sedano)	30-50	60-70
Patate	15-20	20-30
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

CREMA DI ZUCCHINE/CAROTE/CAVOLFOIORE E PATATE CON PASTA/RISO/FARRO/ORZO

Zucchine/Carote/Cavolfiori	30-50	60-70
Patate	20	30
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

CREMA DI PISELLI E CAROTE CON PASTA/RISO/FARRO/ORZO

Piselli freschi/surgelati	20	30
Carote	40	50
Patate	15-20	20-30
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

9 – 12 mesi

12 – 36 mesi

PASSATO/CREMA DI VERDURE E LEGUMI CON PASTA/RISO/FARRO/ORZO

Legumi surgelati	20	30
Verdura di stagione (sedano)	40	50
Patate	15-20	20-30
Pasta/orzo/farro (glutine)/riso	15-20	20-25
Cipolla, aglio, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Brodo vegetale (sedano)	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	5

Piatti unici:



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE

PIZZA POMODORO E MOZZARELLA (da usare come sostituto di 1° piatto asciutto + 2° piatto a base di formaggio)

Pizza (glutine) pomodoro e mozzarella (latte)

AL COTTO	-	100-120
-----------------	---	---------

POLENTA E FORMAGGIO

Farina di mais per polenta	25-30	35-40
Formaggio fresco (latte)	20	25-30

POLENTA E UOVO STRAPAZZATO

Farina di mais per polenta	25-30	35-40
Uovo	mezzo uovo	n.1 uovo

POLENTA E MACINATA IN UMIDO

Farina di mais per polenta	25-30	35-40
Bovino adulto	20-30	30-40
Pomodori pelati	q.b.	q.b.
Carote, sedano	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

PASTA / RISOTTO AI FORMAGGI

Pasta (glutine) / Riso	25-30	35-40
Brodo vegetale / di carne (sedano)	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio: scamorza, ecc. (latte)	5	10-15
Formaggio grattugiato (latte)	5	5

LASAGNE con ragù di bovino adulto, besciamella e parmigiano (da usare come sostituto di 1° piatto asciutto + 2° piatto a base di carne) **Allergeni: glutine, latte, sedano**

Lasagne AL COTTO	-	100-120
-------------------------	---	---------

Secondi piatti di carne

9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
-------------	--------------

CARNE ARROSTO / AL LATTE (AL FORNO)

Bovino adulto, tacchino, pollo, coniglio, lonza, ecc.	20-30	30-40
Brodo (sedano) / latte	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

CARNE IN UMIDO / MACINATA DI BOVINO ADULTO AL POMODORO

Bovino adulto, tacchino, pollo, coniglio, ecc.	20-30	30-40
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Carote, sedano	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

CARNE ALLA PIZZAIOLA

Bovino adulto, pollo, tacchino, ecc.	20-30	30-40
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE

Origano	-	q.b.
Olive tritate	-	n.1-2
Olio E.V. di oliva	3	3

POLPETTONE/POLPETTINE DI CARNE E VERDURA AL FORNO

Bovino adulto	25	35
Uova	1/10	1/10
Verdura: carote, erbette, ecc. (no sedano)	20	25-30
(Pomodoro)	q.b	q.b.
Formaggio grattugiato (latte)	3	3
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Pane grattugiato -		
mollica (glutine) bagnata nel latte	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

PETTO DI POLLO AL LIMONE / ALL'ARANCIA (IN PADELLA/AL FORNO)

Petto di pollo	20-30	30-40
Farina (glutine)	q.b.	q.b.
Succo di limone / arancia	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

9 – 12 mesi**12 – 36 mesi****CARNE ALLA MEDITERRANEA (CON VERDURE) IN PADELLA/AL FORNO**

Bovino adulto, tacchino, pollo, coniglio, lonza, ecc.	20-30	30-40
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Verdure: carote, sedano , ecc.	15	20
(Olive tritate)	-	n.1-2
Olio E.V. di oliva	3	3

Secondi piatti di pesce**PESCE AL FORNO / CON AROMI AL FORNO**

Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

PESCE IN UMIDO

Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

PESCE AL LIMONE (AL FORNO)

Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
Succo di limone	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

PESCE ALLA PIZZAIOLA

Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
-------------------------------	-------	-------



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE

Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla	q.b.	q.b.
Origano	-	q.b.
Olive tritate	-	n.1-2
Olio E.V. di oliva	3	3

	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
PESCE GRATINATO AL FORNO		
Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
Pane grattugiato (glutine)	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
PESCE CON POMODORINI E OLIVE IN PADELLA/AL FORNO		
Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Pomodorini a dadini	q.b.	q.b.
Olive tritate	-	n.1-2
Olio E.V. di oliva	3	3
POLPETTE DI PESCE E PATATE (AL FORNO)		
Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
Patate	20	20-30
Uova	1/10	1/10
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Pane grattugiato (glutine)	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
PESCE ALLA MEDITERRANEA (CON VERDURE) IN PADELLA/AL FORNO		
Pesce fresco/surgelato	30-40	40-50
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Verdure: carote, sedano , ecc.	15	20
(Olive tritate)	-	n.1-2
Olio E.V. di oliva	3	3
Secondi piatti di uova		
FRITTATA SEMPLICE (AL FORNO)		
Uova	mezzo	1
Latte parzialmente scremato	q.b.	q.b.
Formaggio grattugiato (latte)	3	3

FRITTATA CON VERDURE (AL FORNO)

Uova	mezzo	1
Latte parzialmente scremato	q.b.	q.b.
Formaggio grattugiato (latte)	3	3
Verdura fresca di stagione (no sedano)	20	30

	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
FRITTATA CON PATATE (AL FORNO)		
Uova	mezzo	1
Latte parzialmente scremato	q.b.	q.b.
Formaggio grattugiato (latte)	3	3
Patate	20	30
UOVA STRAPAZZATE SEMPLICI / CON POMODORO O UOVA SODE		
Uova (Pomodoro fresco/pelati)	mezzo q.b.	1 q.b.
<i>Secondi piatti di legumi</i>		
POLPETTE /HAMBURGER/TORTINO DI LEGUMI E VERDURA (AL FORNO)		
Legumi secchi / surgelati	10/30	15/45
Patate	15-20	20-30
Carote, zucchine, pomod, ecc. (no sedano)	20-30	40-50
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Uova	1/10	1/10
Latte parz. scremato	q.b.	q.b.
Pane grattugiato (glutine)	q.b.	q.b.
Formaggio grattugiato (latte)	5	5
Olio E.V. di oliva	3	3
PISELLI / LEGUMI ALL'OLIO		
Piselli / Legumi freschi o surgelati	40-45	45-60
Aglio	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
LEGUMI IN UMIDO		
Legumi secchi / surgelati	15/45	15-20/45-60
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE

Secondi piatti di formaggio

	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
SFORMATO / POLPETTE DI VERDURA E FORMAGGIO		
Verdura (no sedano)	30	40
Patate	20	30
Uova	1/10	1/8
Latte parz. Scremato	q.b.	q.b.
Formaggio fresco (latte)	15	20-25
Formaggio grattugiato (latte)	5	5
Aglio, cipolla, porro	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
POLPETTONE DI RICOTTA ERBETTE/SPINACI AL FORNO		
Ricotta vaccina/formaggio fresco (latte)	25	30
Uova	1/10	1/10
Erbette/Spinaci gelo	40	50
Patate	15-20	20
Formaggio grattugiato (latte)	5	5
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Pane grattugiato (glutine)	q.b.	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
MELANZANE / ZUCCHINE ALLA PARMIGIANA		
Verdura (grigliata/cotta a vapore)	30-50	60-70
Mozzarella (latte)	15	25
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Basilico, origano	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	5	5



A.S.L. VCO.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio OssolaDIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – AREA NUTRIZIONE**Contorni**

	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
INSALATA MISTA INVERNALE		
Insalata verde, verza, cavoli, ecc.	20	25
Finocchi, carote, sedano , mais, barbabietole, ecc.	20	30-40
Olio E.V. di oliva	3	3
Succo di limone (se gradito)	q.b.	q.b.
INSALATA MISTA ESTIVA		
Insalata verde .	20	25
Pomodori, carote, sedano , cetrioli, peperoni, ravanelli, ecc.	20	30-40
Olio E.V. di oliva	3	3
Aceto/Succo di limone (se graditi)	q.b.	q.b.
VERDURE ALL'OLIO		
Spinaci, coste, erbette, carote, zucchine, fagiolini, ecc. (no sedano)	30-50	60-70
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
VERDURE AL POMODORO		
Zucchine, fagiolini, ecc. (no sedano)	30-50	60-70
Pomodori freschi o pelati	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
VERDURE AL FORNO GRATINATE CON FORMAGGIO GRATTUGIATO		
Finocchi, cavolfiori, ecc. (no sedano)	30-50	60-70
Olio E.V. di oliva	3	3
Formaggio grattugiato (latte)	3	3
VERDURE AL FORNO GRATINATE CON PANE GRATTUGIATO		
Finocchi, cavolfiori, ecc. (no sedano)	30-50	60-70
Olio E.V. di oliva	3	3
Pane grattugiato (glutine)	q.b.	q.b.
PATATE AL FORNO / ALL'OLIO / IN INSALATA		
Patate	50-60	60-70
(Aglio)	q.b.	q.b.
(Erbe aromatiche)	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3

	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
PATATE IN UMIDO		
Patate	50-60	60-70
Pomodori pelati	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.

Olio E.V. di oliva	3	3
PATATE E POMODORI / FAGIOLINI		
Patate	50	60
Pomodori / Fagiolini	30	40
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	-	q.b.
Olio E.V. di oliva	3	3
PURÈ DI PATATE		
Patate	50-60	60-70
Latte parzialmente scremato	q.b.	q.b.
Burro (latte)	-	3
Formaggio grattugiato (latte)	-	3