



MICRONIDO MAGICOMONDO

RICETTARIO E GRAMMATURE

PRIMI PIATTI.....	4
Cous cous con zucca e rosmarino	4
Cous cous con verdure di stagione.....	4
Crema di carote e patate.....	4
Crema di zucchine e patate	4
Insalata tiepida di farro	5
Minestra di pasta e lenticchie.....	5
Minestra di porri con pasta.....	5
Minestra d'orzo.....	5
Orzotto alle verdure	5
Passato di verdure con farro o orzo.....	6
Pasta al pesto (con fagiolini e patate).....	6
Pasta al pomodoro e pasta integrale a pomodoro.....	6
Pasta con cavolfiore	6
Pasta con zucca (e timo).....	6
Pasta integrale con zucchine	7
Pasta e ceci.....	7
Pasta o pastina con olio e grana	7
Riso con lenticchie	7
Riso in bianco o riso con olio e grana	7
Risotto alle zucchine	7
Risotto ai porri	8
Risotto giallo.....	8
Risotto rosa alla barbabietola.....	8
Vellutata di ceci al rosmarino con crostini.....	8
Crocchette di pesce	9
Filetti platessa al pomodoro e olive verdi (se previste)	9
Frittata	9
Frittata con verdure	9
Petto di pollo al limone	10
Polpette di carne al forno	10
Polpettine di groviera e ricotta.....	10
Scaloppine di pollo con porri	10
Ingredienti: pollo, porri, olio extra vergine di oliva, brodo vegetale, farina, sale	10
Sogliola/Merluzzo al forno	10
Sovracosce di pollo al forno.....	11
Tacchino arrosto con aromi.....	11
Ingredienti: petto tacchino, olio extra vergine d'oliva, salvia, rosmarino e sale	11
Uovo in camicia	11
Ingredienti: uovo, acqua e sale.....	11
Uovo strapazzato.....	11
Ingredienti: uovo, latte, grana, olio extra vergine d'oliva e sale.....	11
CONTORNI.....	12
Carote julienne	12
Cavolfiore al vapore.....	12
Cavolfiori gratinati (al forno).....	12
Erbe all'olio o al limone	12
Fagiolini in insalata.....	12
Finocchi al vapore.....	12
Pomodori in insalata.....	13
Spinaci in padella.....	13
Spinaci con olio e limone.....	13

Zucchine al vapore	13
MERENDE	13
Fette biscottate con marmellata.....	13
Frappè di frutta con biscotti	13
Frutta:.....	13
vd. indicazioni sotto varie	13
Pane con marmellata	14
Pane olio e zucchero	14
Torta alle mele	14
Torta allo yogurt.....	14
Yogurt bianco o alla frutta	14
Yogurt bianco con cereali integrali.....	14
VARIE: pane e frutta	14
GRAMMATURE PRIMI PIATTI	15
GRAMMATURE SECONDI PIATTI.....	20
GRAMMATURE CONTORNI	22
GRAMMATURE MERENDE	23

PRIMI PIATTI

Cous cous con zucca e rosmarino

Ingredienti: cous cous, zucca, cipolla, olio extravergine di oliva, rosmarino e sale

Mondate la zucca e tagliarla a cubetti. Farla cuocere con la cipolla aggiungendo eventualmente un po' di acqua. Servite con cous cous preparato come da indicazioni sulla confezione, con olio extravergine di oliva e del rosmarino.

Cous cous con verdure di stagione

Ingredienti: cous cous, verdure di stagione, cipolla, olio extravergine di oliva e sale

Mondate le verdure e tagliarle a cubetti. Farle cuocere con la cipolla aggiungendo eventualmente un po' di acqua. Servite con cous cous preparato come da indicazioni sulla confezione, con olio extravergine di oliva.

Crema di carote e patate

Ingredienti: pasta o riso o orzo o crostini, carote, patate, grana, olio extravergine di oliva, aromi e sale

Mondate le carote e le patate e fatele cuocere in acqua leggermente salata. Dopo mezz'ora circa, togliete dal fuoco e frullate con il minipimer. Servite con pasta o riso precedentemente lessati o con crostini di pane, con un filo di olio extravergine di oliva e con grana.

Crema di zucchine e patate

Ingredienti: pasta o riso o orzo o crostini, zucchine, patate, grana, olio extravergine di oliva, aromi e sale

Mondate i porri e le patate e fatele cuocere in acqua leggermente salata. Dopo mezz'ora circa, togliete dal fuoco e frullate con il minipimer. Servite con pasta o riso precedentemente lessati o con crostini di pane, con un filo di olio extravergine di oliva e con grana.

Insalata tiepida di farro

Ingredienti: farro, pomodori, basilico, olio extra vergine di oliva, sale

Lessate il farro e tagliare a pezzetti i pomodori. Scolate il farro, lasciatelo intiepidire e unite i pomodori e il basilico. Condire con olio extra vergine di oliva.

Minestra di pasta e lenticchie

Ingredienti: pasta, lenticchie, carote, patata, cipolla, grana, olio extra vergine d'oliva, sale

Cuocere le lenticchie con acqua fredda e al bollore aggiungere le verdure; a cottura ultimata frullare il tutto. Aggiungere poi la pasta lessata a parte; servire con olio e grana.

Minestra di porri con pasta

Ingredienti: porri, patate, pasta corta, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, brodo vegetale, sale

Pulite i porri, tagliateli a fettine e fateli stufare in poco brodo vegetale in una padella antiaderente. Aggiungete poi le patate a rondelle e altro brodo. Aggiustate di sale, unite la pasta e portate a termine la cottura. Condite con l'olio extra vergine d'oliva e il parmigiano grattugiato.

Minestra d'orzo

Ingredienti: patate, carote, zucchine, orzo, olio extra vergine e grana

Cuocere carote, zucchine, patate, frullare il tutto, lessare a parte l'orzo e unire il tutto.

Orzotto alle verdure

Ingredienti: orzo, verdure di stagione, piselli, carota, sedano, cipolla, basilico, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate le verdure, fate un battuto di cipolla, carota e sedano; scottate i piselli in acqua bollente e salata per alcuni minuti. In una casseruola antiaderente lasciate ammorbidire il battuto di verdure con un po' di brodo vegetale, quindi unite le verdure e lasciate insaporire. Versate l'orzo, mescolate per qualche minuto, bagnate con brodo e portate a cottura, unendo un mestolo di brodo caldo alla volta. Una decina di minuti prima di

spegnere aggiungete i piselli. Mantecate l'orzotto con il parmigiano, l'olio extravergine d'oliva e un po' di basilico tritato.

Mescolate con cura, coprite e lasciate riposare prima di servire.

Passato di verdure con farro o orzo

Ingredienti: farro o orzo, verdure miste di stagione, patate, legumi secchi, parmigiano, olio extravergine di oliva, aromi e sale

Cuocere le verdure di stagione e i legumi precedentemente ammollati per 12 ore in acqua fredda. Contemporaneamente lessare l'orzo. A cottura ultimata, frullare le verdure con minipimer a immersione e scolare l'orzo. Unire l'orzo al passato di verdure e servire con parmigiano e olio d'oliva extravergine a freddo.

Pasta al pesto (con fagiolini e patate)

Ingredienti: pasta, pinoli, basilico, aglio, fagiolini, patate, parmigiano, olio extravergine di oliva, sale

Frullate nel mixer le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio (privato dell'anima) e l'olio extravergine, incorporate alla fine il parmigiano. Tagliate patate e fagiolini e cuocetele in acqua bollente salata, insieme alla pasta. Scolate il tutto e condite con il pesto.

Pasta al pomodoro e pasta integrale a pomodoro

Ingredienti: pasta tradizionale o integrale, pomodoro, cipolla, basilico, olio extra vergine d'oliva, grana

Frullare pomodoro con cipolla a crudo con olio, fare stufare per 30 ' circa e a 5' dalla fine aggiungere il basilico che poi tolgo e a cottura ultimata aggiungo la pasta lessata a parte. Servire con olio e grana.

Pasta con cavolfiore

Ingredienti: pasta, cavolfiore, olio extra vergine, grana

Bollire cavolfiore in poca acqua, alla fine scolare e frullare con olio e grana e condire la pasta.

Pasta con zucca (e timo)

Ingredienti: pasta, cipolla, zucca, olio extra vergine d'oliva, grana, timo

Tagliare la zucca a pezzetti, farla cuocere con la cipolla e poi frullare il tutto. Aggiungere il timo e servire la pasta con olio e grana.

Pasta integrale con zucchine

Ingredienti: pasta, zucchine, cipolla, olio e grana

Fare cuocere zucchine, cipolle, olio con un po' di acqua e frullare il tutto con minipimer. Con la salsa preparata condire la pasta.

Pasta e ceci

Ingredienti: pasta, ceci secchi, cipolla, carota, olio extra vergine d'oliva, grana

Sciacquare i ceci e al bollore, aggiungere cipolla, carote e cuocere per 2 ore. A cottura ultimata, frullare il tutto e poi aggiungere la pasta non completamente scolata. Servire con olio e grana.

Pasta o pastina con olio e grana

Ingredienti: pasta, olio, basilico, grana

Frullare olio e basilico, se si può grana e condire la pasta. Nel secondo caso, solo con olio e grana.

Cuocere le lenticchie con la cipolla e frullare il tutto. Condire con la pastina, olio e grana.

Riso con lenticchie

Ingredienti: riso, lenticchie, carote, patate, cipolla, olio extra vergine d'oliva, grana

Cuocere le lenticchie con acqua fredda e al bollore aggiungere le verdure; a cottura ultimata frullare il tutto. Aggiungere poi il riso lessato a parte; servire con olio e grana.

Riso in bianco o riso con olio e grana

Ingredienti: riso, olio extra vergine, grana

Lessare il riso e condirlo con olio extra vergine di oliva e grana.

Risotto alle zucchine

Ingredienti: riso, zucchine, cipolla, olio extra vergine, grana

Cuocere le zucchine con la cipolla e frullare il tutto; cuocere il riso con acqua e a 10' dalla fine della cottura aggiungere le zucchine frullate completando così la cottura. Servire con olio e grana.

Risotto ai porri

Ingredienti: riso, porri, olio extra vergine, grana

Cuocere i porri; cuocere il riso con acqua e a 10' dalla fine della cottura aggiungere i porri eventualmente frullati completando così la cottura. Servire con olio e grana.

Risotto giallo

Ingredienti: riso, zafferano, cipolla, grana, extra vergine d'oliva

Cuocere acqua con cipolla e frullare il tutto, aggiungo il riso e quasi a fine cottura lo zafferano.

Servire con grana e olio.

Risotto rosa alla barbabietola

Ingredienti: riso, barbabietola, cipolla, olio extra vergine, grana

Cuocere la barbabietola con la cipolla e frullare il tutto; cuocere il riso con acqua e a 10' dalla fine della cottura aggiungere la barbabietola frullata completando così la cottura. Servire con olio e grana.

Vellutata di ceci al rosmarino con crostini

Ingredienti: ceci secchi, aglio, salvia, crostini di pane, parmigiano, olio extra vergine di oliva, brodo vegetale, sale

Lessate i ceci precedentemente lasciati in ammollo in acqua fredda per 12 ore, versateli nel passaverdura e passateli. Tagliate a pezzetti l'aglio e la salvia e stufateli in una pentola antiaderente con il brodo vegetale. Aggiungete successivamente i ceci passati e altro brodo vegetale. Salate e portate ad ebollizione, mescolando spesso. A cottura ultimata aggiungete olio extravergine di oliva, parmigiano e servite con rosmarino e con crostini di pane a parte.

SECONDI PIATTI

Crocchette di pesce

Ingredienti: merluzzo, uovo, patate, grana, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo

Lessare le patate, nel frattempo frullare con tritatutto il pesce scongelato. Far raffreddare le patate, schiacciarle e unire gli altri ingredienti. Infornare con olio e grana a 180°C per 30-40 ' circa

Filetti platessa al pomodoro e olive verdi (se previste)

Ingredienti: platessa, pomodori, olive verdi (se previste), origano, olio extra vergine d'oliva,sale

Frullare il pomodoro e metterlo sui filetti con gli aromi. Se la ricetta lo prevede aggiungere le olive verdi tagliate a rondelle e infornare a 180°C per 20' circa.

Formaggio

Ingredienti:

1. per i lattanti: ricotta fresca, robiola o formaggi a breve-media stagionatura: grana, crescenza, quartirolo
2. per i divezzi: in aggiunta ai sopra citati, mozzarella e primo sale

Frittata

Ingredienti: uova, grana, sale

Sbattere le uova con il grana. Mettere il composto in forno precedentemente scaldato a 180°C fino a completa cottura.

Frittata con verdure

Ingredienti: uova, verdure (in alternanza spinaci, patate o zucchine), grana, sale

Lessare le verdure, frullarle e unirle alle uova sbattute con grana e sale. Infornare fino a completa cottura.

Petto di pollo al limone

Ingredienti: pollo, limone, farina, olio extra vergine d'oliva, salvia e sale

Tagliare il pollo a dadini, e passarli nella farina.

Infornare in una teglia precedentemente oleata e a cottura ultimata, prima del servizio, spruzzare con succo di limone.

Polpette di carne al forno

Ingredienti: carne di manzo macinata o di vitello se specificato, pane ammorbidito, latte parzialmente scremato, grana, uova, olio extra vergine d'oliva, sale

Mescolare tutti gli ingredienti fino a ricavarne un impasto omogeneo. Formare quindi delle polpette tonde, sistemarle in una teglia antiaderente e infornarle per 20-25' fino a cottura completa.

Polpettine di groviera e ricotta

Ingredienti: ricotta, groviera, uova, pangrattato, prezzemolo, sale.

Mescolate in una terrina la ricotta, il groviera, il pane grattugiato, le uova sbattute e il prezzemolo tritato. Aggiungere un pizzico di sale e mescolare ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Formare quindi delle polpette rotonde, sistemarle in una teglia antiaderente e infornare. Lasciare cuocere le polpette per una ventina di minuti circa, sino a che avranno preso un bel colore dorato.

Scaloppine di pollo con porri

Ingredienti: pollo, porri, olio extra vergine di oliva, brodo vegetale, farina, sale

Tagliate il porro, verde compreso a fettine e farlo stufare in una pentola antiaderente, salare leggermente e continuare la cottura. Infarinare la carne e rosolarla in un'altra padella antiaderente, aggiungendo se necessario del brodo vegetale. Bagnate la carne con brodo vegetale e completare la cottura. Mettere nel tegame insieme ai porri e scaldare il tutto per qualche minuto. Servire con un filo di olio extravergine di oliva.

Sogliola/Merluzzo al forno

Ingredienti: sogliola/merluzzo, farina, olio extra vergine di oliva, salvia e rosmarino, sale

Infornare la sogliola/il merluzzo dopo averla/lo passata/o nella farina e cosparsa di erbe.

Sovracosce di pollo al forno

Ingredienti: sovra cosce di pollo, olio extra vergine d'oliva, sale e rosmarino

Infornare le sovra cosce di pollo con olio, rosmarino e sale e cuocere per un'ora circa a 180°C.

Tacchino arrosto con aromi

Ingredienti: petto tacchino, olio extra vergine d'oliva, salvia, rosmarino e sale

Mettere il petto di tacchino nella teglia con acqua, sale, olio, origano e rosmarino. Far insaporire, chiudere il tutto nella carta stagnola e cuocere per 40'. Tagliare poi a fette e servire.

Uovo in camicia

Ingredienti: uovo, acqua e sale

Riscalda l'acqua (non deve arrivare a bollore). Immergi l'uovo precedentemente sgusciato in una ciotola e attendi dai 3 ai 5 minuti circa per una cottura completa.

Uovo strapazzato

Ingredienti: uovo, latte, grana, olio extra vergine d'oliva e sale

Sbattere l'uovo con grana e latte e cuocerlo con olio extra-vergine d'oliva.

CONTORNI

Carote julienne

Ingredienti: carote, olio extra vergine oliva, sale

Lavare e mondare le carote. Tagliarle a julienne e servire.

Cavolfiore al vapore

Ingredienti: cavolfiore, olio extra vergine d'oliva, sale

Cuocere il cavolfiore in poca acqua e servire con un velo di olio extra vergine di oliva.

Cavolfiori gratinati (al forno)

Ingredienti: cavolfiore, pane grattugiato, grana, olio extra vergine d'oliva, sale

Lessare il cavolfiore e gratinarlo in forno, con pane, grana e un velo di olio.

Erbette all'olio o al limone

Ingredienti. erbette, olio extra vergine di oliva o limone, sale

Mondare e lavare le erbette. Lessare in poca acqua e condire con olio extra vergine di oliva o limone.

Fagiolini in insalata

Ingredienti: fagiolini, olio extra vergine d'oliva, sale

Mondare e lavare i fagiolini. Lessarli in acqua e condirli con olio extra vergine di oliva.

Finocchi al vapore

Ingredienti: finocchi, olio extra vergine d'oliva, sale

Lessare i finocchi e condirli con olio extra vergine di oliva.

Pomodori in insalata

Ingredienti. pomodori, olio extra vergine di oliva, sale.

Mondare e lavare i pomodori. Condirli con un velo di olio e sale.

Spinaci in padella

Ingredienti:spinaci, olio extra vergine di oliva, sale.

Cuocere direttamente gli spinaci in padella con poca acqua e condire con olio extra vergine di oliva.

Spinaci con olio e limone

Ingredienti: spinaci, olio extra vergine di oliva,limone, sale.

Lessare in poca acqua gli spinaci. Scolarli e condirli con olio extra vergine e limone.

Zucchine al vapore

Ingredienti: zucchine, olio extra vergine di oliva, sale.

Lavare e mondare le zucchine. Tagliarle a rondelle e cuocerle in poca acqua. Condirle con olio extra vergine di oliva e se possibile il sale.

MERENDE

Fette biscottate con marmellata

Ingredienti: fette biscottate e confettura extra di albicocche

Frappè di frutta con biscotti

Ingredienti: latte, frutta, biscotti senza albume d'uovo (lattanti) o secchi (divezzi)

Frutta:

vd. indicazioni sotto varie

Pane con marmellata

Ingredienti: pane e confettura extra di albicocche

Pane olio e zucchero

Ingredienti: pane, olio extravergine di oliva e zucchero

Torta alle mele

Ingredienti: farina, zucchero di canna, uova, di latte parzialmente scremato, mele, lievito in polvere

Frullare le uova con lo zucchero, unire gli altri ingredienti e frullare nuovamente fino ad ottenere un impasto omogeneo; aggiungere le mele tagliate a dadini e/o fettine. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 45-50' circa.

Torta allo yogurt

Ingredienti: farina, zucchero di canna, uova, olio extra vergine di oliva, yogurt intero, lievito in polvere

Frullare le uova con lo zucchero, unire gli altri ingredienti e frullare nuovamente fino ad avere un impasto omogeneo. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 45-50' circa.

Yogurt bianco o alla frutta

Naturale o alla frutta.

Yogurt bianco con cereali integrali

Ingredienti. yogurt naturale, miele e cereali integrali

VARIE: pane e frutta

Pane		12-36 mesi
		25 g
Frutta		
Purea di frutta (mela e/o pera e/o banana)	100 g	100 g
frutta mista fresca	/	100 g

GRAMMATURE PRIMI PIATTI

Cous cous con zucca e rosmarino

	12-36 mesi
cous cous	40 g
zucca	80 g
cipolla	3 g
olio extra vergine di oliva	5 g
rosmarino e sale	q.b.

Cous cous con verdure di stagione

	12-36 mesi
cous cous	40 g
verdure di stagione	100 g
cipolla	3 g
olio extra vergine di oliva	5 g
sale	q.b.

Crema di zucchine e patate

	12-36 mesi
pasta o riso o orzo o crostini	10 g
zucchine	80 g
patate	70 g
parmigiano	5 g
olio extra vergine di oliva	5 g
aromi e sale	q.b.

Insalata tiepida di farro

	12-36 mesi
farro	40 g
pomodori	20 g
basilico	q.b.
olio extra vergine oliva	3 g
sale	q.b.

Minestra di pasta e lenticchie

	12-36 mesi
pasta	40 g
lenticchie secche	20 g
patate	10 g
carote, cipolle	10 g
grana	3 g
olio extra vergine di oliva	5 g
aromi e sale	q.b.

Minestra di porri con la pasta

	12-36 mesi	
pasta	20 g	
porri	15 g	
patate	30 g	
parmigiano	3 g	
olio extra vergine di oliva	5 g	
aromi e sale	q.b.	

Orzotto alle verdure

	12-36 mesi	
orzo perlato	40 g	
verdure di stagione	120 g	
piselli freschi o surgelati	8 g	
olio extra vergine oliva	3 g	
parmigiano	3 g	
trito carote, sedano e cipolla	q.b.	
brodo vegetale, basilico, sale	q.b.	

Passato di verdure con farro/orzo

	12-36 mesi	
farro o orzo perlato	20 g	
verdure di stagione	50 g	
patate	40 g	
legumi secchi	3 g	
parmigiano	5 g	
olio extra vergine oliva	5 g	
sale	q.b.	

Pasta (integrale) al pesto e pasta al pesto con fagiolini e patate (primavera-estate)

	12-36 mesi	Con fagiolini e patate
pasta o pasta integrale	40 g	30 g
pesto	5 g	5 g
fagiolini, patate	-	10 g
grana	3 g	3 g

Pasta al pomodoro o integrale al pomodoro

	12-36 mesi	
pasta tradizionale o integrale	40 g	
pomodoro fresco o pelato	20 g	
cipolla, basilico	q.b.	
grana	5 g	
olio extra vergine oliva	5 g	
sale	q.b.	

Pasta con cavolfiore

	12-36 mesi
pasta	40 g
cavolfiore	20 g
grana	5 g
olio extra vergine oliva	5 g

Pasta con olio e grana

	12-36 mesi
pasta	40 g
olio extra vergine di oliva	5 g
grana	5 g
sale	q.b.

Pasta con zucca (e timo)

	12-36 mesi
pasta	40 g
zucca	40 g
cipolla	10 g
olio extra vergine di oliva	3 g
grana	3 g
timo	q.b.
sale	q.b.

Pasta e ceci

	12-36 mesi
pasta	40 g
ceci secchi	20 g
cipolla	5 g
olio extra vergine di oliva	5 g
grana	3 g
sale	q.b.

Pasta integrale con zucchine

	12-36 mesi
pasta integrale	40 g
zucchine	30 g
cipolla	10 g
olio extra vergine di oliva	3 g
grana	3 g
sale	q.b.

Riso con lenticchie

	12-36 mesi
riso	40 g
carota, patata, cipolla	30 g
lenticchie secche	20 g
olio extra vergine di oliva	3 g
grana	3 g
sale	q.b.

Riso in bianco con olio e grana

	12-36 mesi
riso	40 g
olio extra vergine di oliva	5 g
grana	5 g
sale	q.b.

Risotto ai porri

	12-36 mesi
riso	40 g
porri	20 g
olio extra vergine oliva	3 g
grana	3 g
brodo vegetale	q.b.
sale	q.b.

Risotto alle zucchine

	12-36 mesi
riso	40 g
zucchine	30 g
cipolla	1 g
olio extra vergine oliva	3 g
grana	3 g
brodo vegetale	q.b.
sale	q.b.

Risotto rosa alla barbabietola

	12-36 mesi
riso	40 g
barbabietola	20 g
cipolla	1 g
olio extra vergine oliva	3 g
grana	3 g
brodo vegetale	q.b.
sale	q.b.

Risotto giallo

	12-36 mesi
riso	40 g
zafferano	q.b.
cipolla	5 g
olio extra vergine oliva	3 g
grana	3 g
brodo vegetale	q.b.
sale	q.b.

Vellutata di ceci con crostini

12-36 mesi

ceci secchi	20 g
crostini di pane	15 g
olio extra vergine oliva	3 g
grana	3 g
aglio, salvia, brodo vegetale, rosmarino	q.b.
sale	

GRAMMATURE SECONDI PIATTI

Crocchette di pesce

	12-36 mesi
merluzzo	40 g
patate	20 g
uova (n.1 ogni 10 bambini)	5 g
grana	3 g
prezzemolo, sale	q.b.

Filetti platessa al pomodoro e olive verdi (se previste)

	12-36 mesi
merluzzo	40 g
pomodori	20 g
olive verdi	5 g
olio extra vergine di oliva	3 g
origano, sale	q.b.

Formaggio

	12-36 mesi
ricotta fresca, robiola, grana, crescenza, quartirolo	20 g
mozzarella, primo sale	20 g

Frittata

	12-36 mesi
uova	n.1
grana	3 g
sale	q.b.

Frittata con verdure

	12-36 mesi
uova	n.1
verdure (in alternanza spinaci, erbe e zucchine)	20 g
grana	3 g
sale	q.b.

Petto di pollo al limone

	12-36 mesi
carne di pollo	40 g
olio extra vergine di oliva	5 g
limone, farina, sale, rosmarino, salvia	q.b.

Polpette di carne al forno

	12-36 mesi
carne di manzo o vitello macinata	40 g
pane ammorbidito	5 g
latte parzialmente scremato	q.b.
uova (n.1 ogni 10 bambini)	5 g
grana	5 g
olio extra vergine di oliva	5 g
sale	q.b.

Polpettine di groviera e ricotta

	12-36 mesi
ricotta	20 g
groviera	10 g
uova (n.1 ogni 10 bambini)	6 g
pangrattato	10 g
prezzemolo, sale	q.b.

Scaloppine di pollo con porri

	12-36 mesi
petto di pollo	40 g
porri	20 g
olio extravergine oliva	5 g
brodo vegetale, farina, sale	q.b.

Sogliola/Merluzzo al forno

	12-36 mesi
sogliola o merluzzo	40 g
olio extra vergine di oliva	5 g
farina, salvia e rosmarino	q.b.
sale	q.b.

Sovracosce di pollo al forno

	12-36 mesi
sovracosce di pollo	40 g
olio extra vergine di oliva	5 g
rosmarino	q.b.
sale	q.b.

Tacchino arrosto con aromi

	12-36 mesi
petto tacchino	40 g
olio extra vergine di oliva	5 g
salvia, rosmarino	q.b.
sale	q.b.

Uovo in camicia

uovo

12-36 mesi
n.1

GRAMMATURE CONTORNI

Carote julienne

carote
olio extra vergine oliva
sale

12-36 mesi
30 g
5 g
q.b.

Cavolfiore al vapore

cavolfiore
olio extra vergine oliva
sale

12-36 mesi
80 g
5 g
q.b.

Cavolfiore gratinato (al forno)

cavolfiore
grana
pane grattugiato
olio extra vergine oliva
sale

12-36 mesi
80 g
5 g
q.b.
5 g
q.b.

Erbette all'olio o al limone

erbette
olio extra vergine oliva
limone
sale

12-36 mesi
80 g
5 g
q.b.
q.b.

Fagiolini in insalata

fagiolini
olio extra vergine oliva
sale

12-36 mesi
80 g
5 g
q.b.

Finocchi in pinzimonio

finocchi
olio extra vergine oliva
sale

12-36 mesi
80 g
5 g
q.b.

Pomodori in insalata

	12-36 mesi
pomodori	30 g
olio extra vergine oliva	5 g
sale	q.b.

Spinaci con olio e limone

	12-36 mesi
spinaci	80 g
olio extra vergine oliva	5 g
limone, sale	q.b.

Zucchine al vapore

	12-36 mesi
zucchine	80 g
olio extra vergine oliva	5 g
sale	q.b.

GRAMMATURE MERENDE

Fette biscottate e marmellata

	12-36 mesi
fette biscottate	n.3
confettura extra albicocche	n.2 cucchiaini

Frappè di frutta con biscotti

	12-36 mesi
latte	120 g
frutta	30 g
biscotti senza albume d'uovo	/
biscotti secchi o fette biscottate	20 g

Pane con marmellata

	12-36 mesi
pane	25 g
confettura extra di albicocche	10 g

Pane olio e zucchero

	12-36 mesi
pane	25 g
olio extravergine di oliva	5 g
zucchero	3 g

Torta allo yogurt

	12-36 mesi
farina	300 g
zucchero di canna	150 g
uova	n.3
olio extra vergine di oliva	30 g
yogurt intero	200 g
lievito	1 bustina

Con queste dosi, si ottengono 16 fette per gli utenti.

Torta di mele

	12-36 mesi
farina	300 g
zucchero di canna	300 g
uova	n.3
mele	n.3
latte parzialmente scremato	q.b.
lievito	1 bustina

Con queste dosi, si ottengono 16 fette per gli utenti.

Yogurt alla frutta

	12-36 mesi
naturale, mela, pera, banana	1 vasetto (125 g)
gusti misti	1 vasetto (125 g)

Yogurt bianco con cereali integrali

	12-36 mesi
yogurt naturale	1 vasetto (125 g)
cereali integrali	15 g
miele o zucchero	3 g