LE RICETTE DEL MENU AUTUNNO-INVERNO INFANZIA SAN MARTINO A.S. 26-27

1 . PRIMI PIATTI

1.1 Crema di carote con pastina 1
1.2 Gnocchi alla Romana 2
1.3 Minestra vegetale con pastina 3
1.4 Passato di verdure con pastina 4
1.5 Pasta al pesto 5
1.6 pasta al pomodoro 6
1.7 Pasta all'olio 7
1.8 Pasta allo Zafferano 8
1.9 pasta integrale BIO al pomodoro 9
1.10 Quadrucci in brodo 10
1.11 Risotto alla parmigiana 11
1.12 Risotto alla zucca 12
1.13 Risotto allo zafferano 13

2 . SECONDI PIATTI

2.1 Arrosto di tacchino 14
2.2 ASIAGO DOP 15
2.3 Bastoncini di merluzzo 16
2.4 Cotoletta alla milanese 17
2.5 Filetto di merluzzo in panatura croccante tipo Panko 18
2.6 Frittapizza 19
2.7 Frittata con verdure 20
2.8 gnocchi al pomodoro 21
2.9 Hamburger di merluzzo al forno 22
2.10 legumi al sugo 23
2.11 Mozzarella 24
2.12 Pizza margherita 25
2.13 Polenta e brasato 26
2.14 Polpette di tacchino 27
2.15 Polpette vegetali bio 28
2.16 Sformatino di legumi BIO 29
2.17 Tonno 30
2.18 Tortino di legumi BIO 31
2.19 Uova strapazzate 32

3 . CONTORNI

3.1 biete coste 33
3.2 Broccoli 34
3.3 Carote al basilico 35
3.4 Carote crude 36
3.5 Cavolfiori gratinati 37
3.6 fagiolini 38
3.7 Insalata 39
3.8 Patate al forno 40
3.9 Purè di patate 41
3.10 Spinaci 42
3.11 Tris di verdure cotte 43
3.12 Zucchine al gratin 44

4 . FRUTTA

4.1 Frutta fresca 45

5 . DESSERT

5.1 Gelato 46

6 . PANE E PRODOTTI DA FORNO

6.1 Pane 47

7 . YOGURT

7.1 Yogurt alla frutta 48

Crema di carote con pastina

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



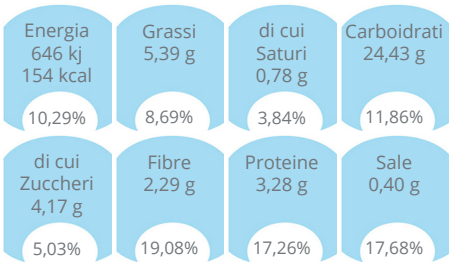
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	657 kj 157 kcal	646 kj 154 kcal
Grassi	5,48 g	5,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	0,78 g
Carboidrati	24,85 g	24,43 g
Di cui zuccheri	4,24 g	4,17 g
Fibre	2,33 g	2,29 g
Proteine	3,34 g	3,28 g
Sale	0,41 g	0,40 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota a rondelle surgelata	40 g
Patata a spicchi surgelata	30 g
Pasta di Semola di **grano** duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**98.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Contiene ingrediente surgelato/congelato, Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Cuocere le carote nel soffritto.

Frullare aggiungendo delle patate lesse.

Gnocchi alla Romana

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



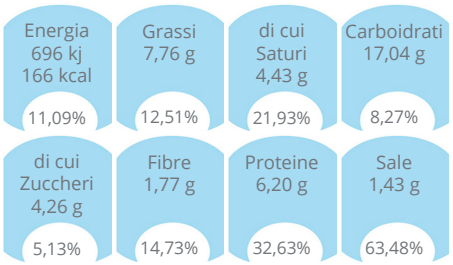
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	701 kj 167 kcal	696 kj 166 kcal
Grassi	7,81 g	7,76 g
Di cui acidi grassi saturi	4,46 g	4,43 g
Carboidrati	17,16 g	17,04 g
Di cui zuccheri	4,29 g	4,26 g
Fibre	1,78 g	1,77 g
Proteine	6,24 g	6,20 g
Sale	1,44 g	1,43 g

Fonte: CREA, Banche dati alimentari, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Gnocchi alla romana surgelati (**grano**, **uova**, **latte**, **Lisozima da uovo**)	90 g
Burro (**latte**)	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	3 g
Salvia fresca	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**99.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Minestra vegetale con pastina

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



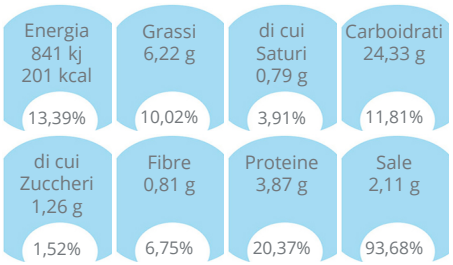
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	357 kj 85 kcal	841 kj 201 kcal
Grassi	2,64 g	6,22 g
Di cui acidi grassi saturi	0,34 g	0,79 g
Carboidrati	10,34 g	24,33 g
Di cui zuccheri	0,54 g	1,26 g
Fibre	0,34 g	0,81 g
Proteine	1,64 g	3,87 g
Sale	0,90 g	2,11 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Brodo vegetale (Acqua, **sedano**, carota, cipolla, patata, sale.)	200 ml
Pasta di Semola di **grano** duro - Ditalini (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**235.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Passato di verdure con pastina

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



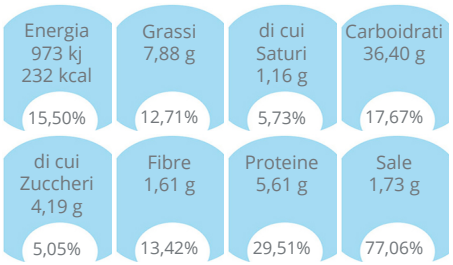
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	498 kj 119 kcal	973 kj 232 kcal
Grassi	4,03 g	7,88 g
Di cui acidi grassi saturi	0,59 g	1,16 g
Carboidrati	18,64 g	36,40 g
Di cui zuccheri	2,14 g	4,19 g
Fibre	0,82 g	1,61 g
Proteine	2,87 g	5,61 g
Sale	0,89 g	1,73 g

Fonte: CREA, USDA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Misto di verdure per minestrone surgelate (**sedano**)	160 g
Pasta di Semola di **grano** duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**195.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Contiene ingrediente surgelato/congelato, Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

Pasta al pesto

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



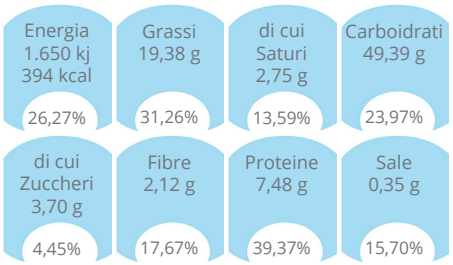
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.737 kj 415 kcal	1.650 kj 394 kcal
Grassi	20,40 g	19,38 g
Di cui acidi grassi saturi	2,89 g	2,75 g
Carboidrati	51,98 g	49,39 g
Di cui zuccheri	3,89 g	3,70 g
Fibre	2,23 g	2,12 g
Proteine	7,87 g	7,48 g
Sale	0,37 g	0,35 g

Fonte: CREA, Banche dati alimentari

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Pesto alla Genovese (**latte**) PAT	25 g
Ricotta di Vacca (**latte**)	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Quantità netta a crudo	**95 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

pasta al pomodoro

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



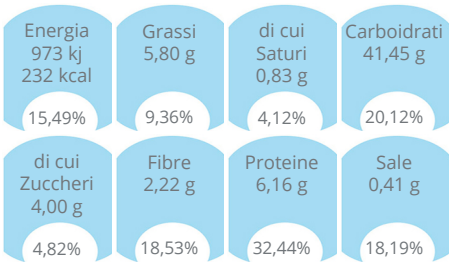
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	875 kj 209 kcal	973 kj 232 kcal
Grassi	5,22 g	5,80 g
Di cui acidi grassi saturi	0,75 g	0,83 g
Carboidrati	37,27 g	41,45 g
Di cui zuccheri	3,60 g	4,00 g
Fibre	2,00 g	2,22 g
Proteine	5,54 g	6,16 g
Sale	0,37 g	0,41 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Passata di Pomodoro	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**111.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Pasta all'olio

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



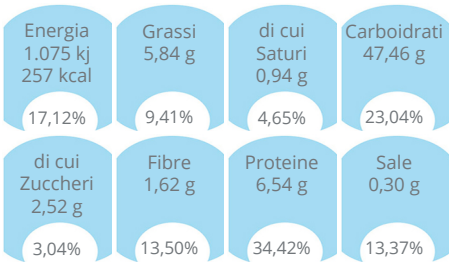
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.646 kj 393 kcal	1.075 kj 257 kcal
Grassi	8,94 g	5,84 g
Di cui acidi grassi saturi	1,44 g	0,94 g
Carboidrati	72,68 g	47,46 g
Di cui zuccheri	3,86 g	2,52 g
Fibre	2,48 g	1,62 g
Proteine	10,02 g	6,54 g
Sale	0,46 g	0,30 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Olio di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**65.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Pasta allo Zafferano

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



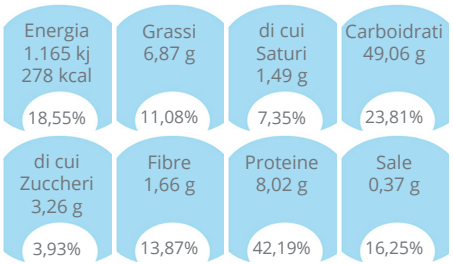
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.460 kj 349 kcal	1.165 kj 278 kcal
Grassi	8,61 g	6,87 g
Di cui acidi grassi saturi	1,86 g	1,49 g
Carboidrati	61,48 g	49,06 g
Di cui zuccheri	4,08 g	3,26 g
Fibre	2,09 g	1,66 g
Proteine	10,05 g	8,02 g
Sale	0,46 g	0,37 g

Fonte: IEO, CREA

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	3 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1 g
Zafferano	0.5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**79.8 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

pasta integrale BIO al pomodoro

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



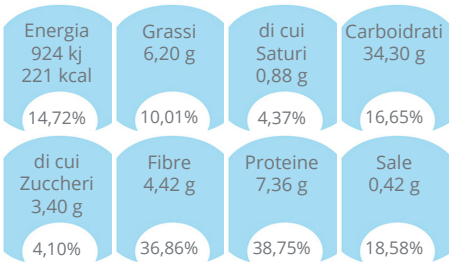
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	831 kj 199 kcal	924 kj 221 kcal
Grassi	5,58 g	6,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	0,88 g
Carboidrati	30,84 g	34,30 g
Di cui zuccheri	3,06 g	3,40 g
Fibre	3,98 g	4,42 g
Proteine	6,62 g	7,36 g
Sale	0,38 g	0,42 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di semola integrale di **grano** duro biologica - Fusilli (Semola integrale di grano duro biologica, acqua) BIO	50 g
Passata di Pomodoro	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**111.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Quadrucci in brodo

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



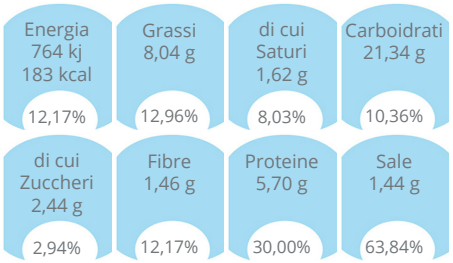
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	288 kj 69 kcal	764 kj 183 kcal
Grassi	3,03 g	8,04 g
Di cui acidi grassi saturi	0,61 g	1,62 g
Carboidrati	8,05 g	21,34 g
Di cui zuccheri	0,92 g	2,44 g
Fibre	0,55 g	1,46 g
Proteine	2,15 g	5,70 g
Sale	0,54 g	1,44 g

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

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Brodo vegetale (**sedano**)	200 g
Tortellini di carne di manzo freschi (**grano**, **uova**, **latte**, **Lisozima da uovo**)	60 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**265.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Risotto alla parmigiana

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



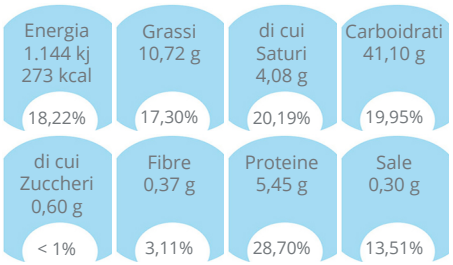
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.607 kj 384 kcal	1.144 kj 273 kcal
Grassi	15,06 g	10,72 g
Di cui acidi grassi saturi	5,73 g	4,08 g
Carboidrati	57,73 g	41,10 g
Di cui zuccheri	0,85 g	0,60 g
Fibre	0,52 g	0,37 g
Proteine	7,66 g	5,45 g
Sale	0,42 g	0,30 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Parboiled	50 g
Burro (**latte**)	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**71.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Risotto alla zucca

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



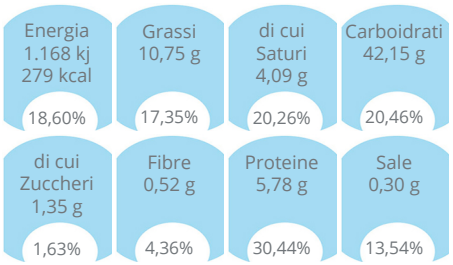
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.154 kj 276 kcal	1.168 kj 279 kcal
Grassi	10,63 g	10,75 g
Di cui acidi grassi saturi	4,04 g	4,09 g
Carboidrati	41,65 g	42,15 g
Di cui zuccheri	1,34 g	1,35 g
Fibre	0,52 g	0,52 g
Proteine	5,71 g	5,78 g
Sale	0,30 g	0,30 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Parboiled	50 g
Zucca Gialla surgelata	30 g
Burro (**latte**)	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**101.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Risotto allo zafferano

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.743 kj 416 kcal	1.137 kj 272 kcal
Grassi	16,43 g	10,72 g
Di cui acidi grassi saturi	6,25 g	4,08 g
Carboidrati	62,43 g	40,74 g
Di cui zuccheri	0,35 g	0,23 g
Fibre	0,39 g	0,25 g
Proteine	8,27 g	5,40 g
Sale	0,46 g	0,30 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale

Energia 1.137 kj 272 kcal	Grassi 10,72 g	di cui Saturi 4,08 g	Carboidrati 40,74 g
18,11%	17,29%	20,19%	19,77%
di cui Zuccheri 0,23 g	**Fibre 0,25 g**	**Proteine 5,40 g**	**Sale 0,30 g**
< 1%	2,10%	28,40%	13,17%

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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Parboiled	50 g
Burro (**latte**)	5 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Zafferano	0.05 g
Quantità netta a crudo	**65.25 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Arrosto di tacchino

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



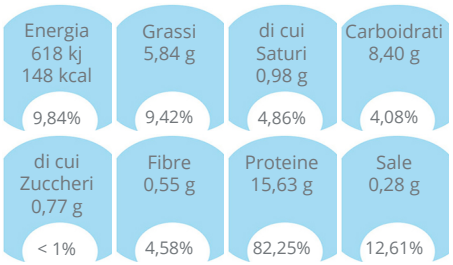
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	742 kj 177 kcal	618 kj 148 kcal
Grassi	7,02 g	5,84 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	0,98 g
Carboidrati	10,09 g	8,40 g
Di cui zuccheri	0,92 g	0,77 g
Fibre	0,66 g	0,55 g
Proteine	18,78 g	15,63 g
Sale	0,34 g	0,28 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Tacchino Fesa intera refrigerata	60 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Erbe Aromatiche	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**83.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Infarinare le fettine di pollo e farle rosolare nel burro da entrambi i lati, aggiungere vino bianco per sfumare e successivamente il succo di limone fino ad evaporazione.

Continuare la cottura e aggiungere sale e pepe.

ASIAGO DOP

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



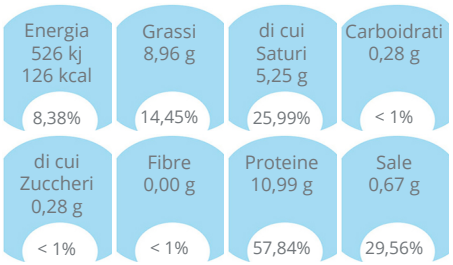
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.503 kj 359 kcal	526 kj 126 kcal
Grassi	25,60 g	8,96 g
Di cui acidi grassi saturi	15,00 g	5,25 g
Carboidrati	0,80 g	0,28 g
Di cui zuccheri	0,80 g	0,28 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	31,40 g	10,99 g
Sale	1,91 g	0,67 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Asiago DOP (**latte** vaccino, sale, caglio, fermenti lattici)	35 g
Quantità netta a crudo	**35 g**

Contenuti/**Allergeni**

Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Bastoncini di merluzzo

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



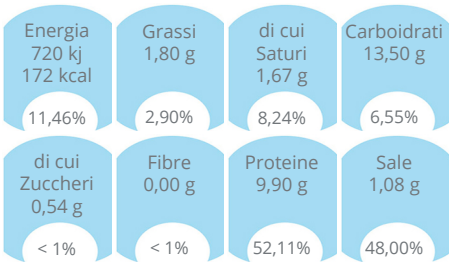
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	800 kj 191 kcal	720 kj 172 kcal
Grassi	2,00 g	1,80 g
Di cui acidi grassi saturi	1,85 g	1,67 g
Carboidrati	15,00 g	13,50 g
Di cui zuccheri	0,60 g	0,54 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	11,00 g	9,90 g
Sale	1,20 g	1,08 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo Bastoncini surgelati (**grano**, **pesce**)	90 g
Quantità netta a crudo	**90 g**

Contenuti/**Allergeni**

Pesce e prodotti a base di Pesce, Contiene ingrediente surgelato/congelato, Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Cotoletta alla milanese

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



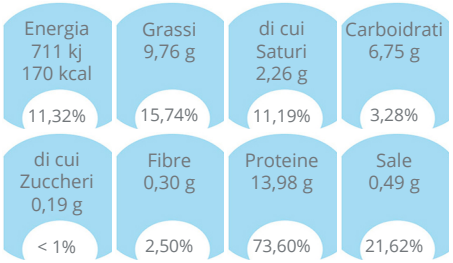
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	876 kj 209 kcal	711 kj 170 kcal
Grassi	12,02 g	9,76 g
Di cui acidi grassi saturi	2,78 g	2,26 g
Carboidrati	8,31 g	6,75 g
Di cui zuccheri	0,23 g	0,19 g
Fibre	0,37 g	0,30 g
Proteine	17,22 g	13,98 g
Sale	0,60 g	0,49 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Maiale Lonza refrigerata	60 g
Pane grattugiato (farina 00, semola, acqua, olio di sansa, lievito, malto in polvere, sale [**grano**])	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	6 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**81.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

La fettina di lonza viene impanata nell'uovo e nel pan grattato e condita con sale e olio.
Successivamente viene cotta al forno.

Filetto di merluzzo in panatura croccante tipo Panko

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



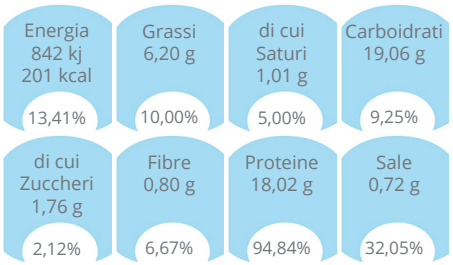
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	623 kj 149 kcal	842 kj 201 kcal
Grassi	4,59 g	6,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,75 g	1,01 g
Carboidrati	14,10 g	19,06 g
Di cui zuccheri	1,30 g	1,76 g
Fibre	0,59 g	0,80 g
Proteine	13,33 g	18,02 g
Sale	0,53 g	0,72 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo filetto surgelato (**pesce**)	100 g
Corn flakes	15 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**135.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Frittapizza

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



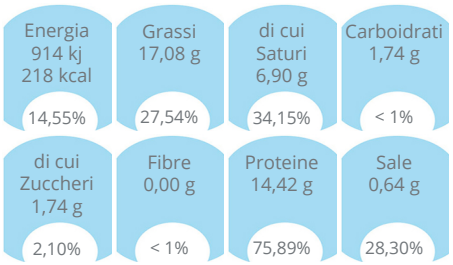
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	760 kj 182 kcal	914 kj 218 kcal
Grassi	14,21 g	17,08 g
Di cui acidi grassi saturi	5,74 g	6,90 g
Carboidrati	1,45 g	1,74 g
Di cui zuccheri	1,45 g	1,74 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	12,00 g	14,42 g
Sale	0,53 g	0,64 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	50 g
Mozzarella, cubetti (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale)	30 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**120.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Frittata con verdure

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



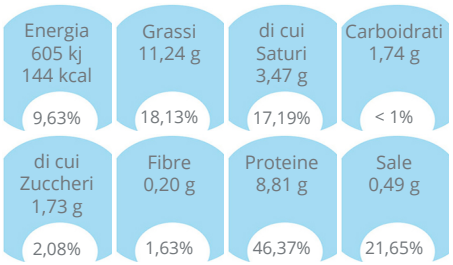
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	575 kj 137 kcal	605 kj 144 kcal
Grassi	10,68 g	11,24 g
Di cui acidi grassi saturi	3,30 g	3,47 g
Carboidrati	1,65 g	1,74 g
Di cui zuccheri	1,64 g	1,73 g
Fibre	0,19 g	0,20 g
Proteine	8,37 g	8,81 g
Sale	0,47 g	0,49 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	50 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	30 g
Zucchina fresca	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**105.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

gnocchi al pomodoro

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



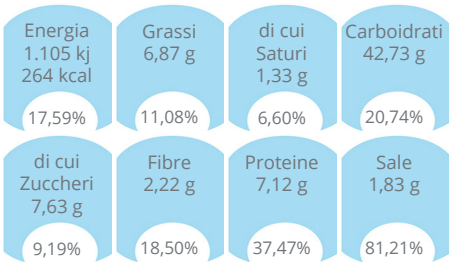
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	552 kj 132 kcal	1.105 kj 264 kcal
Grassi	3,43 g	6,87 g
Di cui acidi grassi saturi	0,67 g	1,33 g
Carboidrati	21,34 g	42,73 g
Di cui zuccheri	3,81 g	7,63 g
Fibre	1,11 g	2,22 g
Proteine	3,56 g	7,12 g
Sale	0,91 g	1,83 g

Fonte: CREA, Banche dati alimentari, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Gnocchi di patate freschi (**grano**, **uova**, **Lisozima da uovo**)	130 g
Pomodoro Pelati	50 g
Carota fresca	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**200.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Hamburger di merluzzo al forno

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



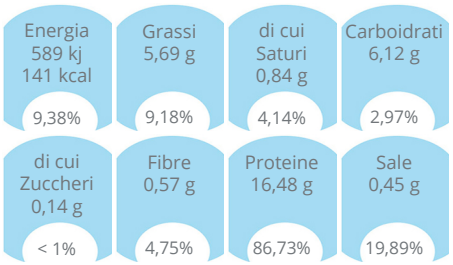
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	446 kj 106 kcal	589 kj 141 kcal
Grassi	4,31 g	5,69 g
Di cui acidi grassi saturi	0,63 g	0,84 g
Carboidrati	4,63 g	6,12 g
Di cui zuccheri	0,11 g	0,14 g
Fibre	0,43 g	0,57 g
Proteine	12,47 g	16,48 g
Sale	0,34 g	0,45 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo filetto surgelato (**pesce**)	100 g
Patata Novella surgelata	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Prezzemolo fresco	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**132.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Pesce e prodotti a base di Pesce, Contiene ingrediente surgelato/congelato, Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

I legumi cotti vengono impastati con uova, pan grattato, prezzemolo e un mix di formaggio grattuggiato.

Una volta create le polpette vengono messe in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

legumi al sugo

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



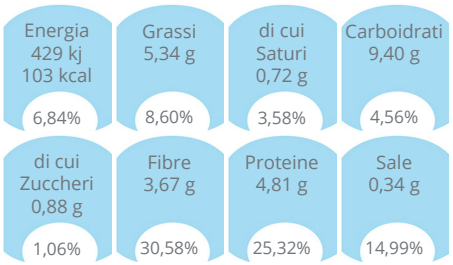
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.216 kj 291 kcal	429 kj 103 kcal
Grassi	15,11 g	5,34 g
Di cui acidi grassi saturi	2,05 g	0,72 g
Carboidrati	26,63 g	9,40 g
Di cui zuccheri	2,49 g	0,88 g
Fibre	10,40 g	3,67 g
Proteine	13,63 g	4,81 g
Sale	0,96 g	0,34 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Fagiolo Cannellini BIO secco	20 g
Passata di Pomodoro	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**35.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Mozzarella

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Mozzarella - Bocconcini (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale)	30 g
Quantità netta a crudo	**30 g**

Contenuti/**Allergeni**

Latte e prodotti a base di Latte

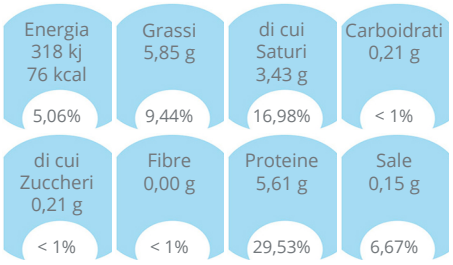
Preparazione

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.059 kj 253 kcal	318 kj 76 kcal
Grassi	19,50 g	5,85 g
Di cui acidi grassi saturi	11,43 g	3,43 g
Carboidrati	0,70 g	0,21 g
Di cui zuccheri	0,70 g	0,21 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	18,70 g	5,61 g
Sale	0,50 g	0,15 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Pizza margherita

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



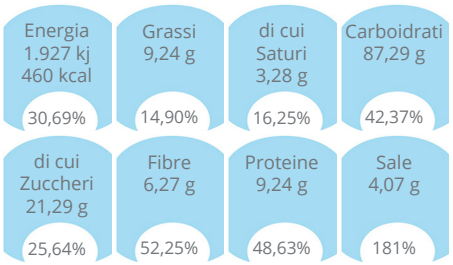
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.168 kj 279 kcal	1.927 kj 460 kcal
Grassi	5,60 g	9,24 g
Di cui acidi grassi saturi	1,99 g	3,28 g
Carboidrati	52,90 g	87,29 g
Di cui zuccheri	12,90 g	21,29 g
Fibre	3,80 g	6,27 g
Proteine	5,60 g	9,24 g
Sale	2,47 g	4,07 g

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

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pizza margherita (**grano**, **latte**)	165 g
Quantità netta a crudo	**165 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Polenta e brasato

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



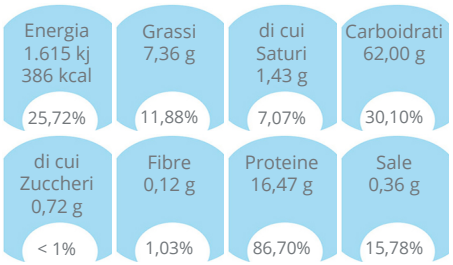
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.143 kj 273 kcal	1.615 kj 386 kcal
Grassi	5,21 g	7,36 g
Di cui acidi grassi saturi	1,01 g	1,43 g
Carboidrati	43,88 g	62,00 g
Di cui zuccheri	0,51 g	0,72 g
Fibre	0,09 g	0,12 g
Proteine	11,66 g	16,47 g
Sale	0,25 g	0,36 g

Fonte: CREA, IEO, NUOVO INGREDIENTE

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
POLENTA	80 g
Bovino adulto Girello refrigerato	50 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**141.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Polpette di tacchino

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



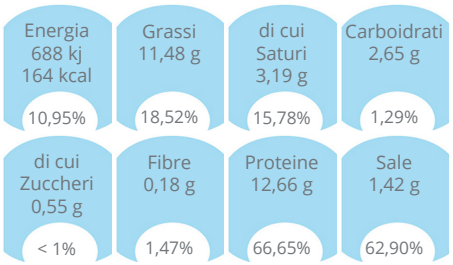
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	890 kj 213 kcal	688 kj 164 kcal
Grassi	14,85 g	11,48 g
Di cui acidi grassi saturi	4,12 g	3,19 g
Carboidrati	3,43 g	2,65 g
Di cui zuccheri	0,71 g	0,55 g
Fibre	0,23 g	0,18 g
Proteine	16,38 g	12,66 g
Sale	1,84 g	1,42 g

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

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
POLPETTE DI TACCHINO (TACCHINO **UOVA** PANGRATTATO **LATTE** GRANA [**grano**, **Lisozima da uovo**])	70 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Erbe Aromatiche	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**77.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Polpette vegetali bio

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



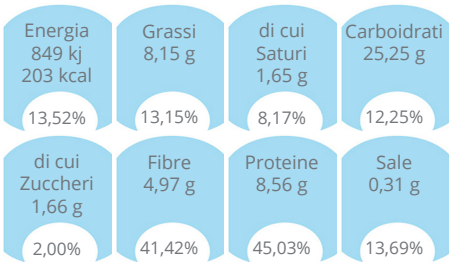
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	847 kj 202 kcal	849 kj 203 kcal
Grassi	8,13 g	8,15 g
Di cui acidi grassi saturi	1,65 g	1,65 g
Carboidrati	25,19 g	25,25 g
Di cui zuccheri	1,66 g	1,66 g
Fibre	4,96 g	4,97 g
Proteine	8,54 g	8,56 g
Sale	0,31 g	0,31 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata Novella surgelata	50 g
Ceci medi secchi	30 g
Ricotta di Vacca (siero di **latte**, crema di **latte**, sale, correttore di acidità: acido citrico)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**100.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Contiene ingrediente surgelato/congelato, Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

I legumi cotti vengono impastati con uova, pan grattato, prezzemolo e un mix di formaggio grattuggiato.

Una volta create le polpette vengono messe in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

Sformatino di legumi BIO

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



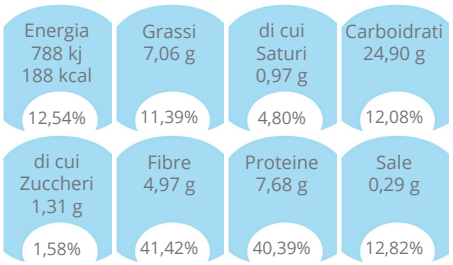
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	873 kj 209 kcal	788 kj 188 kcal
Grassi	7,83 g	7,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,07 g	0,97 g
Carboidrati	27,60 g	24,90 g
Di cui zuccheri	1,45 g	1,31 g
Fibre	5,51 g	4,97 g
Proteine	8,51 g	7,68 g
Sale	0,32 g	0,29 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata Novella surgelata	50 g
Ceci secchi biologici BIO	30 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**90.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

I legumi cotti vengono impastati con uova, pan grattato, prezzemolo e un mix di formaggio grattuggiato.

Una volta create le polpette vengono messe in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

Tonno

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Tonno sott'olio di oliva (**pesce**)	50 g
Quantità netta a crudo	**50 g**

Contenuti/**Allergeni**

Pesce e prodotti a base di Pesce

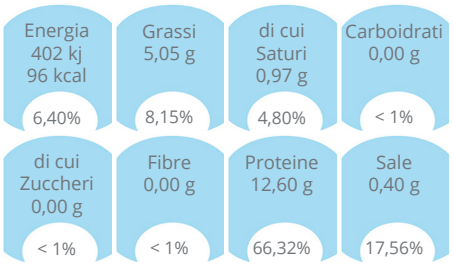
Preparazione

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	804 kj 192 kcal	402 kj 96 kcal
Grassi	10,10 g	5,05 g
Di cui acidi grassi saturi	1,94 g	0,97 g
Carboidrati	0,00 g	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	25,20 g	12,60 g
Sale	0,80 g	0,40 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Tortino di legumi BIO

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



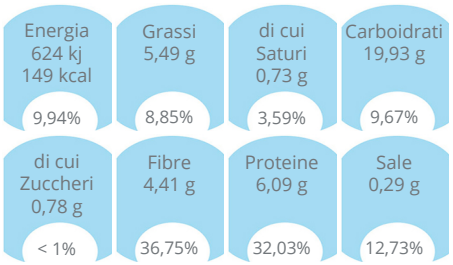
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	779 kj 186 kcal	624 kj 149 kcal
Grassi	6,85 g	5,49 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g	0,73 g
Carboidrati	24,84 g	19,93 g
Di cui zuccheri	0,97 g	0,78 g
Fibre	5,50 g	4,41 g
Proteine	7,59 g	6,09 g
Sale	0,36 g	0,29 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata Novella surgelata	50 g
Fagiolo Cannellini BIO secco	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**80.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

I legumi cotti vengono impastati con uova, pan grattato, prezzemolo e un mix di formaggio grattuggiato.

Una volta create le polpette vengono messe in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

Uova strapazzate

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



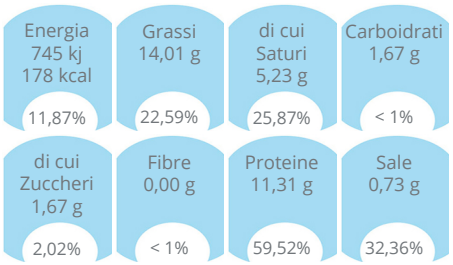
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	744 kj 178 kcal	745 kj 178 kcal
Grassi	13,98 g	14,01 g
Di cui acidi grassi saturi	5,22 g	5,23 g
Carboidrati	1,67 g	1,67 g
Di cui zuccheri	1,67 g	1,67 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	11,29 g	11,31 g
Sale	0,73 g	0,73 g

Fonte: CREA, USDA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	50 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	30 g
Edamer (**latte**)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**100.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

biete coste

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



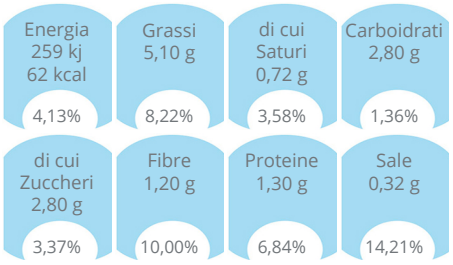
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	246 kj 59 kcal	259 kj 62 kcal
Grassi	4,84 g	5,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,69 g	0,72 g
Carboidrati	2,66 g	2,80 g
Di cui zuccheri	2,66 g	2,80 g
Fibre	1,14 g	1,20 g
Proteine	1,23 g	1,30 g
Sale	0,30 g	0,32 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Bieta Costa surgelata	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**105.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Gli spinaci vengono cotti al vapore con olio e sale.

Broccoli

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



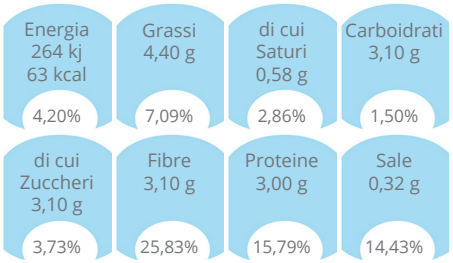
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	253 kj 60 kcal	264 kj 63 kcal
Grassi	4,21 g	4,40 g
Di cui acidi grassi saturi	0,55 g	0,58 g
Carboidrati	2,97 g	3,10 g
Di cui zuccheri	2,97 g	3,10 g
Fibre	2,97 g	3,10 g
Proteine	2,88 g	3,00 g
Sale	0,31 g	0,32 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Broccolo surgelato	100 g
Olio extravergine di Oliva	4 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**104.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Carote al basilico

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



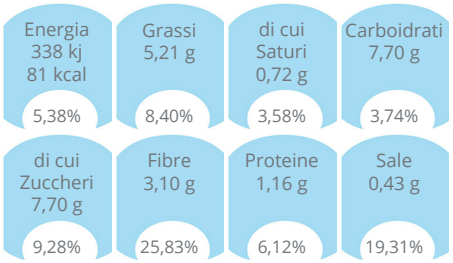
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	315 kj 75 kcal	338 kj 81 kcal
Grassi	4,86 g	5,21 g
Di cui acidi grassi saturi	0,67 g	0,72 g
Carboidrati	7,18 g	7,70 g
Di cui zuccheri	7,18 g	7,70 g
Fibre	2,89 g	3,10 g
Proteine	1,08 g	1,16 g
Sale	0,40 g	0,43 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota a rondelle surgelata	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Basilico fresco	2 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**107.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Carote crude

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



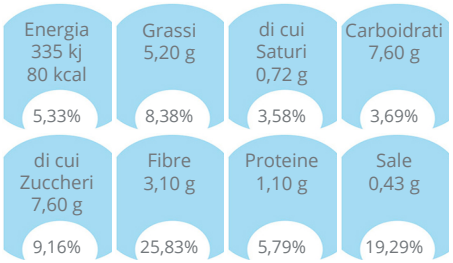
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	318 kj 76 kcal	335 kj 80 kcal
Grassi	4,94 g	5,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,69 g	0,72 g
Carboidrati	7,22 g	7,60 g
Di cui zuccheri	7,22 g	7,60 g
Fibre	2,95 g	3,10 g
Proteine	1,05 g	1,10 g
Sale	0,41 g	0,43 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota alla julienne IV gamma (IV)	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**105.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Cavolfiori gratinati

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



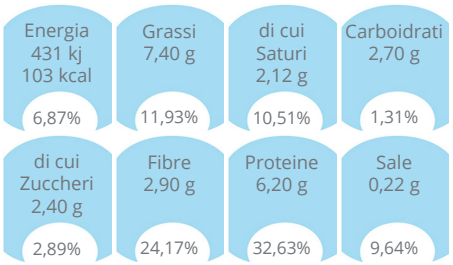
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	375 kj 89 kcal	431 kj 103 kcal
Grassi	6,42 g	7,40 g
Di cui acidi grassi saturi	1,84 g	2,12 g
Carboidrati	2,34 g	2,70 g
Di cui zuccheri	2,08 g	2,40 g
Fibre	2,52 g	2,90 g
Proteine	5,38 g	6,20 g
Sale	0,19 g	0,22 g

Fonte: CREA, IEO, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolfiore surgelato	100 g
Formaggio Grattugiato (**Latte**, Sale, Caglio)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**115.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

fagiolini

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



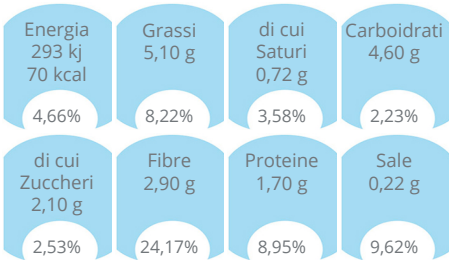
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	278 kj 66 kcal	293 kj 70 kcal
Grassi	4,84 g	5,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,69 g	0,72 g
Carboidrati	4,37 g	4,60 g
Di cui zuccheri	2,00 g	2,10 g
Fibre	2,76 g	2,90 g
Proteine	1,62 g	1,70 g
Sale	0,21 g	0,22 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Fagiolini surgelati	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**105.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Insalata

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



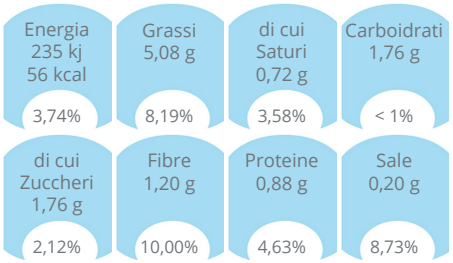
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	276 kj 66 kcal	235 kj 56 kcal
Grassi	5,96 g	5,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	0,72 g
Carboidrati	2,07 g	1,76 g
Di cui zuccheri	2,07 g	1,76 g
Fibre	1,41 g	1,20 g
Proteine	1,03 g	0,88 g
Sale	0,23 g	0,20 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Insalata	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**85.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

L'insalata viene lavata e tagliata e successivamente condita con olio e sale.

Patate al forno

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



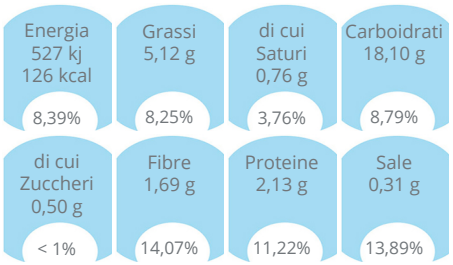
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	496 kj 118 kcal	527 kj 126 kcal
Grassi	4,81 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g	0,76 g
Carboidrati	17,03 g	18,10 g
Di cui zuccheri	0,47 g	0,50 g
Fibre	1,59 g	1,69 g
Proteine	2,01 g	2,13 g
Sale	0,29 g	0,31 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata a spicchi surgelata	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Erbe Aromatiche	1 g
Sale fino	0.3 g
Quantità netta a crudo	**106.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Purè di patate

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



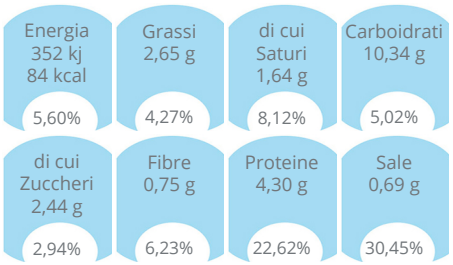
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	334 kj 80 kcal	352 kj 84 kcal
Grassi	2,52 g	2,65 g
Di cui acidi grassi saturi	1,56 g	1,64 g
Carboidrati	9,83 g	10,34 g
Di cui zuccheri	2,32 g	2,44 g
Fibre	0,71 g	0,75 g
Proteine	4,08 g	4,30 g
Sale	0,66 g	0,69 g

Fonte: IEO, Banche dati alimentari, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Acqua	58 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	28 g
Preparato per purè di patate (Patata (70,6%); **latte** intero; formaggio; sale; estratto di lievito; aromi.)	14 g
Formaggio Grattugiato (**Latte**, Sale, Caglio)	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**105.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Spinaci

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



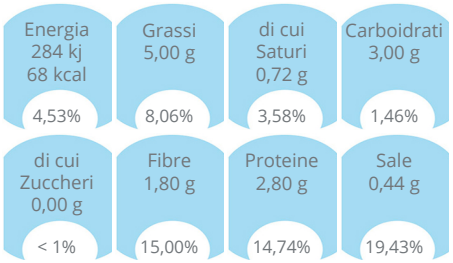
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	270 kj 65 kcal	284 kj 68 kcal
Grassi	4,74 g	5,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,69 g	0,72 g
Carboidrati	2,85 g	3,00 g
Di cui zuccheri	0,00 g	0,00 g
Fibre	1,71 g	1,80 g
Proteine	2,66 g	2,80 g
Sale	0,42 g	0,44 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Spinacio a cubetti surgelato	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**105.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Gli spinaci vengono cotti al vapore con olio e sale.

Tris di verdure cotte

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



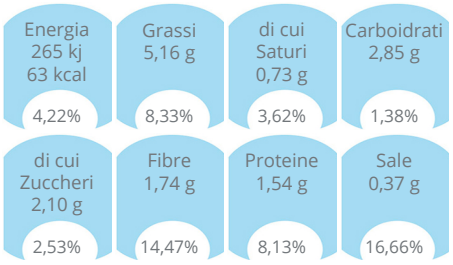
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	311 kj 74 kcal	265 kj 63 kcal
Grassi	6,05 g	5,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,86 g	0,73 g
Carboidrati	3,34 g	2,85 g
Di cui zuccheri	2,47 g	2,10 g
Fibre	2,04 g	1,74 g
Proteine	1,81 g	1,54 g
Sale	0,43 g	0,37 g

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

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Verdura invernale cotta	80 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino	0.3 g
Quantità netta a crudo	**85.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Il piatto èè composto da tre tipi di verdure preparate al vapore con una base di soffritto, olio e sale.

Zucchine al gratin

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



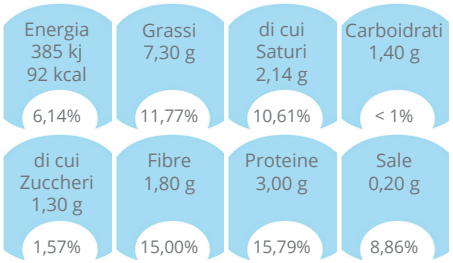
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	335 kj 80 kcal	385 kj 92 kcal
Grassi	6,33 g	7,30 g
Di cui acidi grassi saturi	1,86 g	2,14 g
Carboidrati	1,22 g	1,40 g
Di cui zuccheri	1,13 g	1,30 g
Fibre	1,56 g	1,80 g
Proteine	2,60 g	3,00 g
Sale	0,17 g	0,20 g

Fonte: CREA, IEO, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucchina surgelata a rondelle	100 g
Formaggio Grattugiato (**Latte**, Sale, Caglio)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.2 g
Quantità netta a crudo	**115.2 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Cuocere le zucchine nel soffritto di aglio e olio con coperchio per 15 minuti.

A fine cottura aggiungere prezzemolo, pepe e sale.

Frutta fresca

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



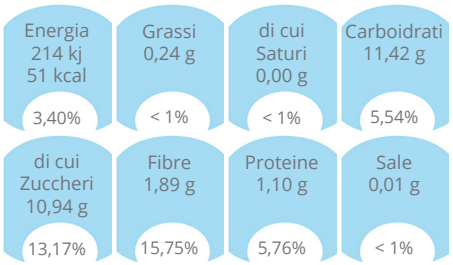
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

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

Fonte: Ingred. composto (INRAN, IEO)

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca estiva	150 g
Quantità netta a crudo	**150 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Gelato

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Gelato coppetta panna e cioccolato (**latte**)	60 g
Quantità netta a crudo	**60 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

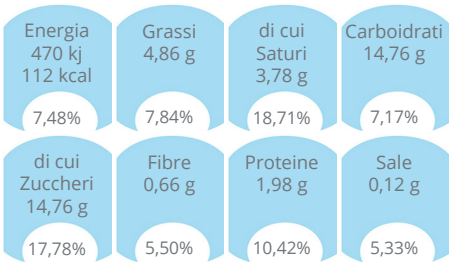
Preparazione

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	783 kj 187 kcal	470 kj 112 kcal
Grassi	8,10 g	4,86 g
Di cui acidi grassi saturi	6,30 g	3,78 g
Carboidrati	24,60 g	14,76 g
Di cui zuccheri	24,60 g	14,76 g
Fibre	1,10 g	0,66 g
Proteine	3,30 g	1,98 g
Sale	0,20 g	0,12 g

Fonte: Banche dati alimentari

Dichiarazione nutrizionale



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

Pane

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



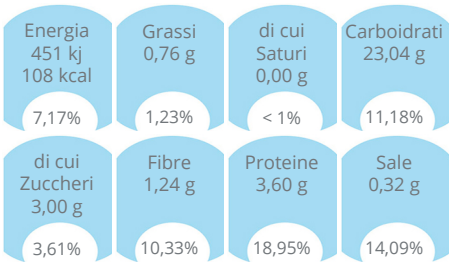
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.126 kj 269 kcal	451 kj 108 kcal
Grassi	1,90 g	0,76 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	57,60 g	23,04 g
Di cui zuccheri	7,50 g	3,00 g
Fibre	3,10 g	1,24 g
Proteine	9,00 g	3,60 g
Sale	0,80 g	0,32 g

Fonte: CREA

Dichiarazione nutrizionale



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

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pane - Rosetta (Farina di **grano** tipo 00, acqua, lievito, sale)	40 g
Quantità netta a crudo	**40 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Yogurt alla frutta

Infanzia (3-6 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Yogurt alla frutta da **latte** intero	125 g
Quantità netta a crudo	**125 g**

Contenuti/**Allergeni**

Latte e prodotti a base di Latte

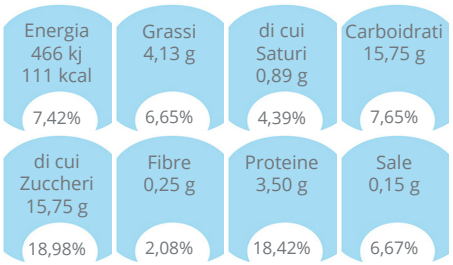
Preparazione

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	373 kj 89 kcal	466 kj 111 kcal
Grassi	3,30 g	4,13 g
Di cui acidi grassi saturi	0,71 g	0,89 g
Carboidrati	12,60 g	15,75 g
Di cui zuccheri	12,60 g	15,75 g
Fibre	0,20 g	0,25 g
Proteine	2,80 g	3,50 g
Sale	0,12 g	0,15 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



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