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

1 . PRIMI PIATTI

1.1 Crema di zucca con pastina 1
1.2 Pasta al pesto 2
1.3 pasta al pomodoro 3
1.4 Pasta allo Zafferano 4
1.5 Pasta aurora 5
1.6 pasta integrale BIO al pomodoro 6
1.7 Quadrucci 7
1.8 Risotto alla parmigiana 8
1.9 Risotto alla zucca 9
1.10 Risotto allo zafferano 10

2 . SECONDI PIATTI

2.1 ASIAGO DOP 11
2.2 Bastoncini di merluzzo 12
2.3 Chicche di patate al pomodoro 13
2.4 Cosce di pollo al forno 14
2.5 Cotoletta alla milanese 15
2.6 Filetto di merluzzo in panatura croccante tipo Panko 16
2.7 Frittapizza 17
2.8 Frittata con verdure 18
2.9 Hamburger di merluzzo al forno 19
2.10 Lenticchie BIO al pomodoro 20
2.11 Lollipop di legumi bio 21
2.12 Mozzarella 22
2.13 Pizza margherita 23
2.14 Polenta e brasato 24
2.15 Polpette di tacchino 25
2.16 Polpette vegetali bio 26
2.17 Sformatino di legumi BIO 27
2.18 Tonno 28
2.19 Uova sode 29
2.20 Uova strapazzate 30

3 . CONTORNI

3.1 biete coste 31
3.2 Broccoli 32
3.3 Carote al basilico 33
3.4 Carote crude 34
3.5 Cavolfiori gratinati 35
3.6 fagiolini 36
3.7 Insalata 37
3.8 Insalata mista 38
3.9 Insalata mista e mais 39
3.10 Patate al forno 40
3.11 Tris di verdure cotte 41
3.12 Zucchine al gratin 42

4 . FRUTTA

4.1 Frutta fresca 43

5 . PANE E PRODOTTI DA FORNO

5.1 Pane 44

Crema di zucca con pastina

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



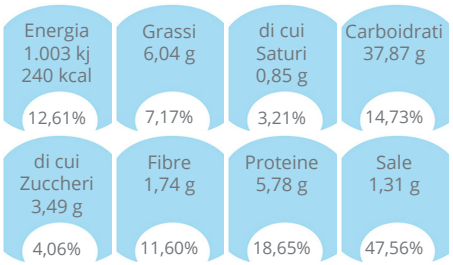
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	437 kj 104 kcal	1.003 kj 240 kcal
Grassi	2,63 g	6,04 g
Di cui acidi grassi saturi	0,37 g	0,85 g
Carboidrati	16,51 g	37,87 g
Di cui zuccheri	1,52 g	3,49 g
Fibre	0,76 g	1,74 g
Proteine	2,52 g	5,78 g
Sale	0,57 g	1,31 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Brodo vegetale (Acqua, **sedano**, carota, cipolla, patata, sale.)	100 g
Zucca Gialla surgelata	60 g
Pasta di Semola di **grano** duro - Ditalini (Semola di grano duro, acqua)	40 g
Patata a spicchi surgelata	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Cipolla Bianca	4 g
Sale fino iodato	0.4 g
Quantità netta a crudo	**229.4 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

La zucca cotta al forno condita con olio e sale viene frullate con le patate bollite e il brodo vegetale.

Pasta al pesto

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



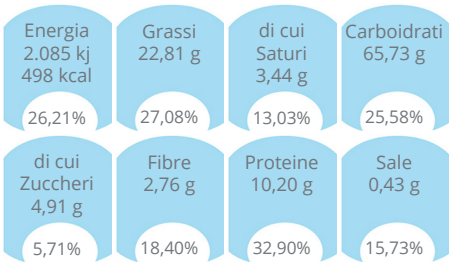
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.668 kj 398 kcal	2.085 kj 498 kcal
Grassi	18,24 g	22,81 g
Di cui acidi grassi saturi	2,75 g	3,44 g
Carboidrati	52,58 g	65,73 g
Di cui zuccheri	3,93 g	4,91 g
Fibre	2,21 g	2,76 g
Proteine	8,16 g	10,20 g
Sale	0,34 g	0,43 g

Fonte: CREA, Banche dati alimentari

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	80 g
Pesto alla Genovese (**latte**) PAT	30 g
Ricotta di Vacca (**latte**)	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Quantità netta a crudo	**125 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

pasta al pomodoro

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



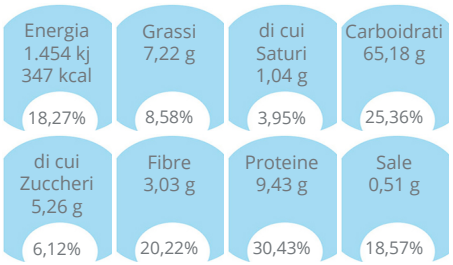
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.021 kj 244 kcal	1.454 kj 347 kcal
Grassi	5,08 g	7,22 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g	1,04 g
Carboidrati	45,80 g	65,18 g
Di cui zuccheri	3,70 g	5,26 g
Fibre	2,13 g	3,03 g
Proteine	6,63 g	9,43 g
Sale	0,36 g	0,51 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	80 g
Passata di Pomodoro	50 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**142.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Pasta allo Zafferano

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



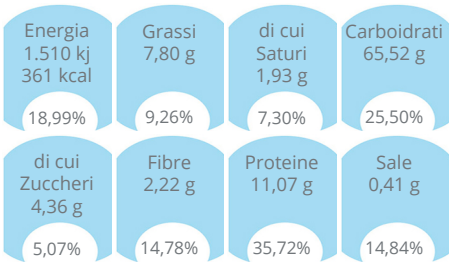
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.408 kj 336 kcal	1.510 kj 361 kcal
Grassi	7,26 g	7,80 g
Di cui acidi grassi saturi	1,80 g	1,93 g
Carboidrati	61,06 g	65,52 g
Di cui zuccheri	4,07 g	4,36 g
Fibre	2,07 g	2,22 g
Proteine	10,32 g	11,07 g
Sale	0,38 g	0,41 g

Fonte: IEO, CREA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	80 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	15 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	1.5 g
Zafferano	0.5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**107.3 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 aurora

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



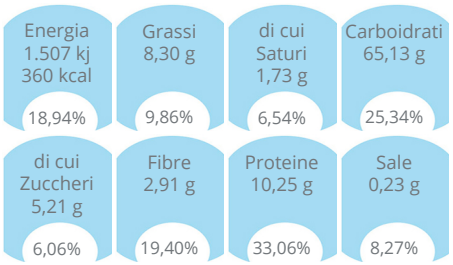
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.032 kj 247 kcal	1.507 kj 360 kcal
Grassi	5,69 g	8,30 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,73 g
Carboidrati	44,61 g	65,13 g
Di cui zuccheri	3,57 g	5,21 g
Fibre	1,99 g	2,91 g
Proteine	7,02 g	10,25 g
Sale	0,16 g	0,23 g

Fonte: CREA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua)	80 g
Passata di Pomodoro	50 g
Ricotta di Vacca (**latte**)	10 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Quantità netta a crudo	**146 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

pasta integrale BIO al pomodoro

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



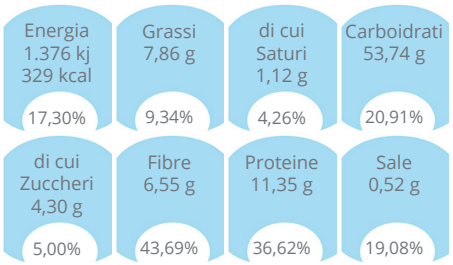
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	967 kj 231 kcal	1.376 kj 329 kcal
Grassi	5,53 g	7,86 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	1,12 g
Carboidrati	37,76 g	53,74 g
Di cui zuccheri	3,02 g	4,30 g
Fibre	4,61 g	6,55 g
Proteine	7,98 g	11,35 g
Sale	0,37 g	0,52 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 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	80 g
Passata di Pomodoro	50 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**142.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Quadrucci

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



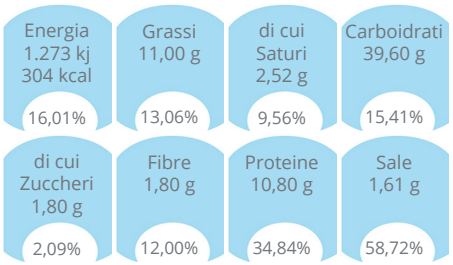
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.016 kj 243 kcal	1.273 kj 304 kcal
Grassi	8,77 g	11,00 g
Di cui acidi grassi saturi	2,01 g	2,52 g
Carboidrati	31,60 g	39,60 g
Di cui zuccheri	1,44 g	1,80 g
Fibre	1,44 g	1,80 g
Proteine	8,62 g	10,80 g
Sale	1,28 g	1,61 g

Fonte: CREA, IEO, Banche dati alimentari

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Tortellini di carne di manzo freschi (**grano**, **uova**, **latte**, **Lisozima da uovo**)	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**125.3 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**

Preparazione

Risotto alla parmigiana

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



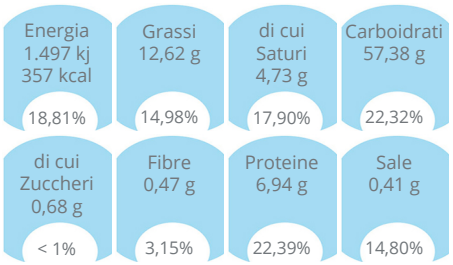
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.604 kj 383 kcal	1.497 kj 357 kcal
Grassi	13,52 g	12,62 g
Di cui acidi grassi saturi	5,07 g	4,73 g
Carboidrati	61,50 g	57,38 g
Di cui zuccheri	0,72 g	0,68 g
Fibre	0,51 g	0,47 g
Proteine	7,44 g	6,94 g
Sale	0,44 g	0,41 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Parboiled	70 g
Burro (**latte**)	6 g
Olio extravergine di Oliva	6 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	0.3 g
Quantità netta a crudo	**93.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



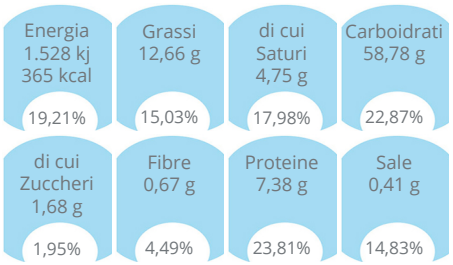
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.147 kj 274 kcal	1.528 kj 365 kcal
Grassi	9,50 g	12,66 g
Di cui acidi grassi saturi	3,56 g	4,75 g
Carboidrati	44,09 g	58,78 g
Di cui zuccheri	1,26 g	1,68 g
Fibre	0,50 g	0,67 g
Proteine	5,54 g	7,38 g
Sale	0,31 g	0,41 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Parboiled	70 g
Zucca Gialla surgelata	40 g
Burro (**latte**)	6 g
Olio extravergine di Oliva	6 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	0.3 g
Quantità netta a crudo	**133.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



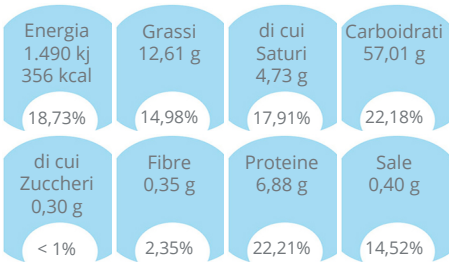
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.705 kj 407 kcal	1.490 kj 356 kcal
Grassi	14,44 g	12,61 g
Di cui acidi grassi saturi	5,41 g	4,73 g
Carboidrati	65,26 g	57,01 g
Di cui zuccheri	0,34 g	0,30 g
Fibre	0,40 g	0,35 g
Proteine	7,88 g	6,88 g
Sale	0,46 g	0,40 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Riso Parboiled	70 g
Burro (**latte**)	6 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Zafferano	0.05 g
Quantità netta a crudo	**87.35 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

ASIAGO DOP

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



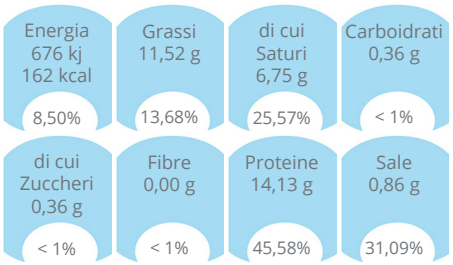
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.503 kj 359 kcal	676 kj 162 kcal
Grassi	25,60 g	11,52 g
Di cui acidi grassi saturi	15,00 g	6,75 g
Carboidrati	0,80 g	0,36 g
Di cui zuccheri	0,80 g	0,36 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	31,40 g	14,13 g
Sale	1,91 g	0,86 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Asiago DOP (**latte** vaccino, sale, caglio, fermenti lattici)	45 g
Quantità netta a crudo	**45 g**

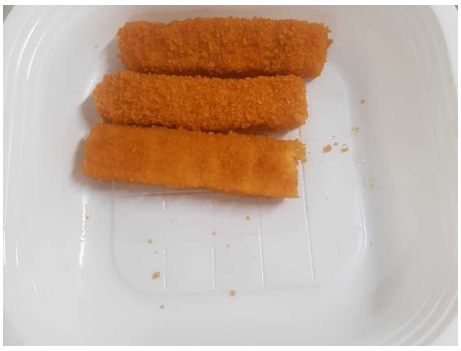
Contenuti/**Allergeni**

Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Bastoncini di merluzzo

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo Bastoncini surgelati (**grano**, **pesce**)	120 g
Quantità netta a crudo	**120 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

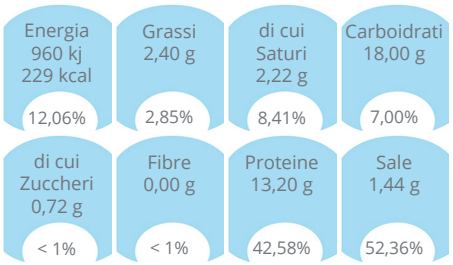
Preparazione

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	800 kj 191 kcal	960 kj 229 kcal
Grassi	2,00 g	2,40 g
Di cui acidi grassi saturi	1,85 g	2,22 g
Carboidrati	15,00 g	18,00 g
Di cui zuccheri	0,60 g	0,72 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	11,00 g	13,20 g
Sale	1,20 g	1,44 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Chicche di patate al pomodoro

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



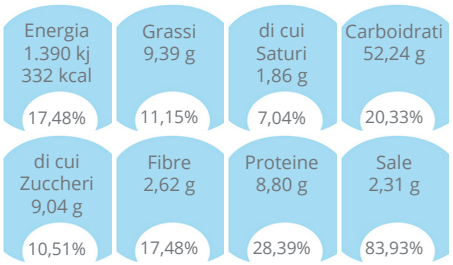
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	588 kj 141 kcal	1.390 kj 332 kcal
Grassi	3,97 g	9,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	1,86 g
Carboidrati	22,11 g	52,24 g
Di cui zuccheri	3,83 g	9,04 g
Fibre	1,11 g	2,62 g
Proteine	3,72 g	8,80 g
Sale	0,98 g	2,31 g

Fonte: CREA, Banche dati alimentari, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Gnocchi di patate freschi (**grano**, **uova**, **Lisozima da uovo**)	160 g
Pomodoro Pelati	50 g
Carota fresca	12 g
Olio extravergine di Oliva	7 g
Cipolla Bianca	4 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**236.3 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

Cosce di pollo al forno

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



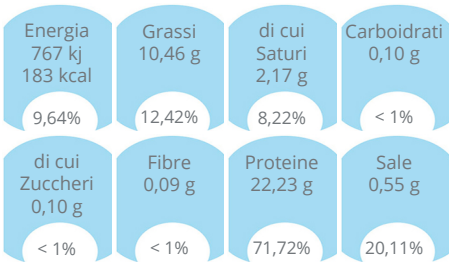
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	603 kj 144 kcal	767 kj 183 kcal
Grassi	8,21 g	10,46 g
Di cui acidi grassi saturi	1,71 g	2,17 g
Carboidrati	0,08 g	0,10 g
Di cui zuccheri	0,08 g	0,10 g
Fibre	0,07 g	0,09 g
Proteine	17,46 g	22,23 g
Sale	0,43 g	0,55 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pollo Coscia surgelata	120 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Erbe Aromatiche	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**127.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Cotoletta alla milanese

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



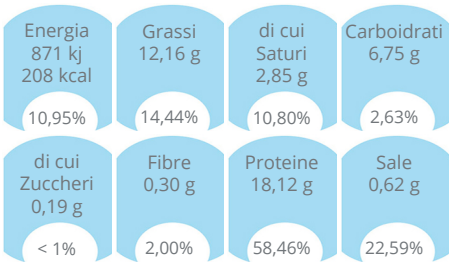
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	851 kj 203 kcal	871 kj 208 kcal
Grassi	11,88 g	12,16 g
Di cui acidi grassi saturi	2,79 g	2,85 g
Carboidrati	6,60 g	6,75 g
Di cui zuccheri	0,19 g	0,19 g
Fibre	0,29 g	0,30 g
Proteine	17,72 g	18,12 g
Sale	0,61 g	0,62 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Maiale Lonza refrigerata	80 g
Pane grattugiato (farina 00, semola, acqua, olio di sansa, lievito, malto in polvere, sale [**grano**])	10 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**102.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



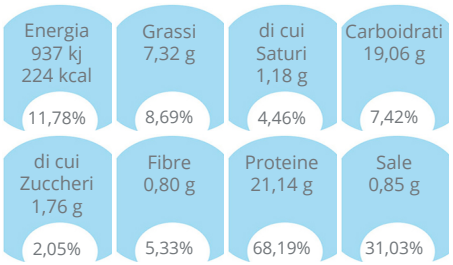
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	599 kj 143 kcal	937 kj 224 kcal
Grassi	4,68 g	7,32 g
Di cui acidi grassi saturi	0,75 g	1,18 g
Carboidrati	12,19 g	19,06 g
Di cui zuccheri	1,13 g	1,76 g
Fibre	0,51 g	0,80 g
Proteine	13,53 g	21,14 g
Sale	0,54 g	0,85 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo filetto surgelato (**pesce**)	120 g
Corn flakes	15 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	10 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**156.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



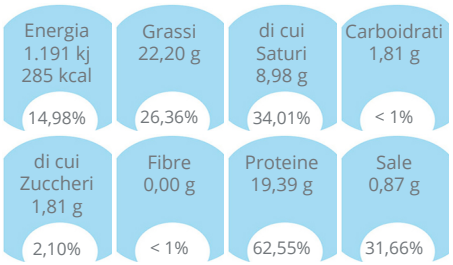
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	762 kj 182 kcal	1.191 kj 285 kcal
Grassi	14,20 g	22,20 g
Di cui acidi grassi saturi	5,74 g	8,98 g
Carboidrati	1,16 g	1,81 g
Di cui zuccheri	1,16 g	1,81 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	12,41 g	19,39 g
Sale	0,56 g	0,87 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	75 g
Mozzarella, cubetti (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale) STG	40 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	30 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**]) DOP	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**156.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



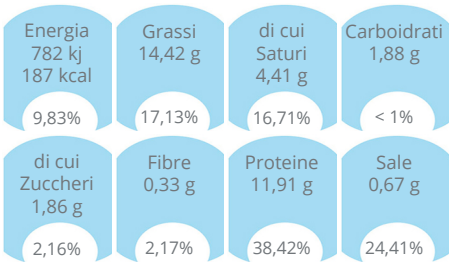
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	554 kj 132 kcal	782 kj 187 kcal
Grassi	10,21 g	14,42 g
Di cui acidi grassi saturi	3,12 g	4,41 g
Carboidrati	1,33 g	1,88 g
Di cui zuccheri	1,31 g	1,86 g
Fibre	0,23 g	0,33 g
Proteine	8,43 g	11,91 g
Sale	0,47 g	0,67 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	75 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	30 g
Zucchina fresca	25 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**141.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Hamburger di merluzzo al forno

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



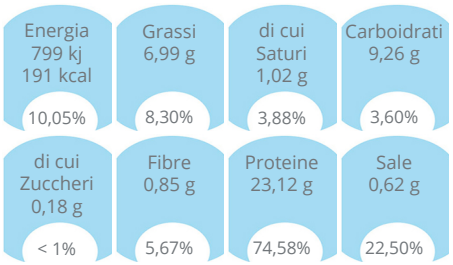
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	414 kj 99 kcal	799 kj 191 kcal
Grassi	3,62 g	6,99 g
Di cui acidi grassi saturi	0,53 g	1,02 g
Carboidrati	4,79 g	9,26 g
Di cui zuccheri	0,09 g	0,18 g
Fibre	0,44 g	0,85 g
Proteine	11,96 g	23,12 g
Sale	0,32 g	0,62 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Merluzzo filetto surgelato (**pesce**)	140 g
Patata Novella surgelata	40 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Prezzemolo fresco	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**193.3 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.

Lenticchie BIO al pomodoro

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



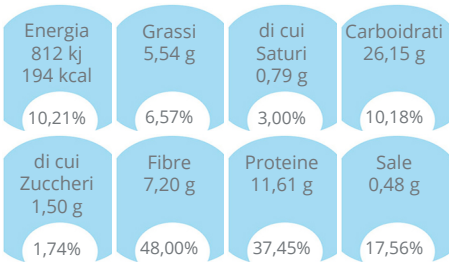
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.078 kj 257 kcal	812 kj 194 kcal
Grassi	7,34 g	5,54 g
Di cui acidi grassi saturi	1,05 g	0,79 g
Carboidrati	34,68 g	26,15 g
Di cui zuccheri	1,99 g	1,50 g
Fibre	9,55 g	7,20 g
Proteine	15,40 g	11,61 g
Sale	0,64 g	0,48 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Lenticchia secca biologica BIO	50 g
Passata di Pomodoro	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.4 g
Quantità netta a crudo	**75.4 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Lollipop di legumi bio

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



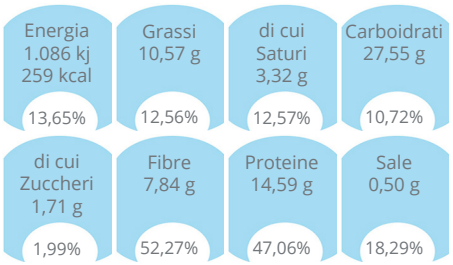
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	934 kj 223 kcal	1.086 kj 259 kcal
Grassi	9,09 g	10,57 g
Di cui acidi grassi saturi	2,85 g	3,32 g
Carboidrati	23,69 g	27,55 g
Di cui zuccheri	1,47 g	1,71 g
Fibre	6,74 g	7,84 g
Proteine	12,55 g	14,59 g
Sale	0,43 g	0,50 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata a spicchi surgelata	50 g
Fagiolo Cannellini BIO secco	40 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	10 g
Ricotta di Vacca (siero di **latte**, crema di **latte**, sale, correttore di acidità: acido citrico)	10 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**116.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Mozzarella

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



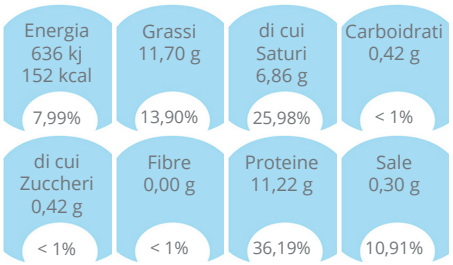
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.059 kj 253 kcal	636 kj 152 kcal
Grassi	19,50 g	11,70 g
Di cui acidi grassi saturi	11,43 g	6,86 g
Carboidrati	0,70 g	0,42 g
Di cui zuccheri	0,70 g	0,42 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	18,70 g	11,22 g
Sale	0,50 g	0,30 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Mozzarella - Bocconcini (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale)	60 g
Quantità netta a crudo	**60 g**

Contenuti/**Allergeni**

Latte e prodotti a base di Latte

Preparazione

Pizza margherita

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



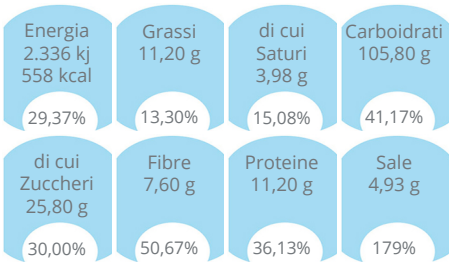
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.168 kj 279 kcal	2.336 kj 558 kcal
Grassi	5,60 g	11,20 g
Di cui acidi grassi saturi	1,99 g	3,98 g
Carboidrati	52,90 g	105,80 g
Di cui zuccheri	12,90 g	25,80 g
Fibre	3,80 g	7,60 g
Proteine	5,60 g	11,20 g
Sale	2,47 g	4,93 g

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

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pizza margherita (**grano**, **latte**)	200 g
Quantità netta a crudo	**200 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

Polenta e brasato

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



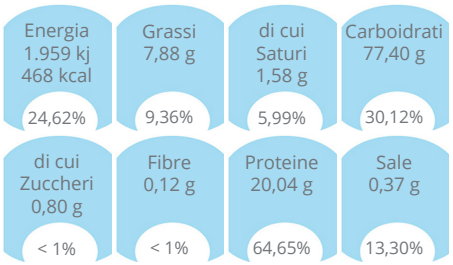
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.143 kj 273 kcal	1.959 kj 468 kcal
Grassi	4,60 g	7,88 g
Di cui acidi grassi saturi	0,92 g	1,58 g
Carboidrati	45,18 g	77,40 g
Di cui zuccheri	0,47 g	0,80 g
Fibre	0,07 g	0,12 g
Proteine	11,70 g	20,04 g
Sale	0,22 g	0,37 g

Fonte: CREA, IEO, NUOVO INGREDIENTE

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
POLENTA	100 g
Bovino adulto Girello refrigerato	60 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	**171.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Polpette di tacchino

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



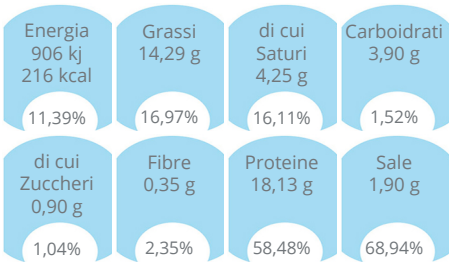
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	829 kj 198 kcal	906 kj 216 kcal
Grassi	13,07 g	14,29 g
Di cui acidi grassi saturi	3,89 g	4,25 g
Carboidrati	3,56 g	3,90 g
Di cui zuccheri	0,82 g	0,90 g
Fibre	0,32 g	0,35 g
Proteine	16,59 g	18,13 g
Sale	1,74 g	1,90 g

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

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
POLPETTE DI TACCHINO (TACCHINO **UOVA** PANGRATTATO **LATTE** GRANA [**grano**, **Lisozima da uovo**])	100 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Erbe Aromatiche	4 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**109.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



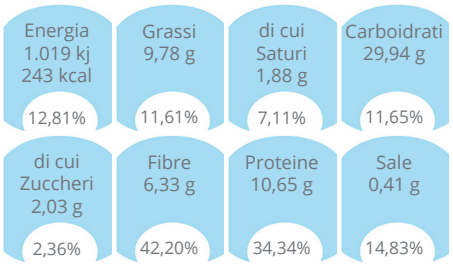
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	915 kj 219 kcal	1.019 kj 243 kcal
Grassi	8,79 g	9,78 g
Di cui acidi grassi saturi	1,69 g	1,88 g
Carboidrati	26,90 g	29,94 g
Di cui zuccheri	1,82 g	2,03 g
Fibre	5,69 g	6,33 g
Proteine	9,56 g	10,65 g
Sale	0,37 g	0,41 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata Novella surgelata	50 g
Ceci medi secchi	40 g
Ricotta di Vacca (siero di **latte**, crema di **latte**, sale, correttore di acidità: acido citrico)	10 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**111.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



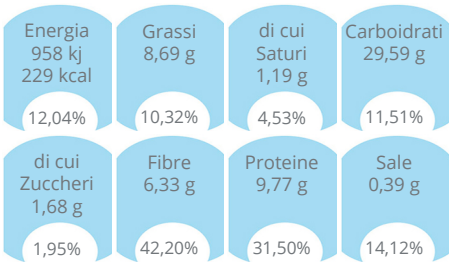
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	945 kj 226 kcal	958 kj 229 kcal
Grassi	8,58 g	8,69 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g	1,19 g
Carboidrati	29,21 g	29,59 g
Di cui zuccheri	1,66 g	1,68 g
Fibre	6,25 g	6,33 g
Proteine	9,64 g	9,77 g
Sale	0,38 g	0,39 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata Novella surgelata	50 g
Ceci secchi biologici BIO	40 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**101.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Tonno sott'olio di oliva (**pesce**)	60 g
Quantità netta a crudo	**60 g**

Contenuti/**Allergeni**

Pesce e prodotti a base di Pesce

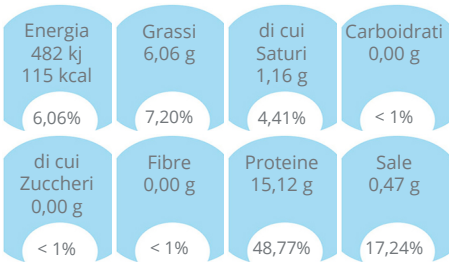
Preparazione

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	804 kj 192 kcal	482 kj 115 kcal
Grassi	10,10 g	6,06 g
Di cui acidi grassi saturi	1,94 g	1,16 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	15,12 g
Sale	0,78 g	0,47 g

Fonte: IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Uova sode

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	75 g
Quantità netta a crudo	**75 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

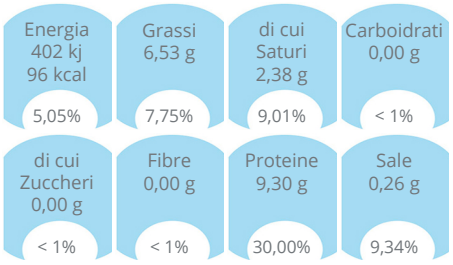
Preparazione

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	536 kj 128 kcal	402 kj 96 kcal
Grassi	8,70 g	6,53 g
Di cui acidi grassi saturi	3,17 g	2,38 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	12,40 g	9,30 g
Sale	0,35 g	0,26 g

Fonte: CREA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Uova strapazzate

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



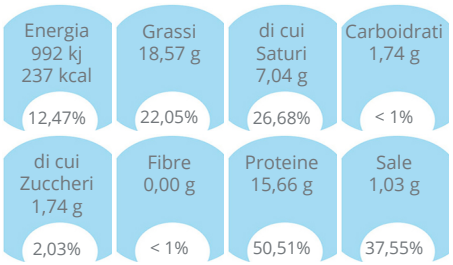
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	755 kj 180 kcal	992 kj 237 kcal
Grassi	14,14 g	18,57 g
Di cui acidi grassi saturi	5,36 g	7,04 g
Carboidrati	1,33 g	1,74 g
Di cui zuccheri	1,33 g	1,74 g
Fibre	0,00 g	0,00 g
Proteine	11,93 g	15,66 g
Sale	0,78 g	1,03 g

Fonte: CREA, USDA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Uova Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**)	75 g
Latte UHT Parzialmente Scremato	30 g
Edamer (**latte**)	15 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio, lisozima [**uova**, **Lisozima da uovo**])	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**131.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



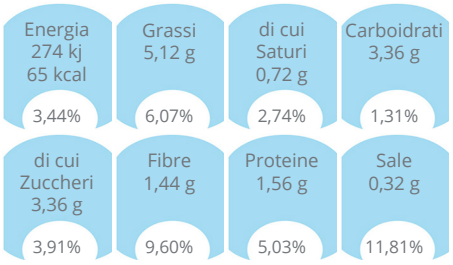
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	218 kj 52 kcal	274 kj 65 kcal
Grassi	4,08 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,58 g	0,72 g
Carboidrati	2,68 g	3,36 g
Di cui zuccheri	2,68 g	3,36 g
Fibre	1,15 g	1,44 g
Proteine	1,25 g	1,56 g
Sale	0,26 g	0,32 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Bieta Costa surgelata	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**125.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Gli spinaci vengono cotti al vapore con olio e sale.

Broccoli

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



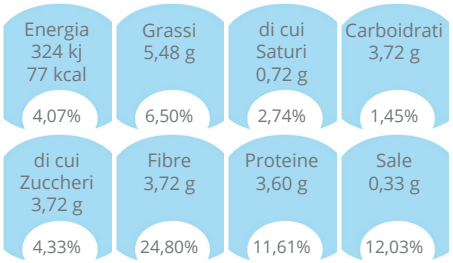
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	258 kj 62 kcal	324 kj 77 kcal
Grassi	4,37 g	5,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,58 g	0,72 g
Carboidrati	2,97 g	3,72 g
Di cui zuccheri	2,97 g	3,72 g
Fibre	2,97 g	3,72 g
Proteine	2,87 g	3,60 g
Sale	0,26 g	0,33 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Broccolo surgelato	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**125.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Carote al basilico

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



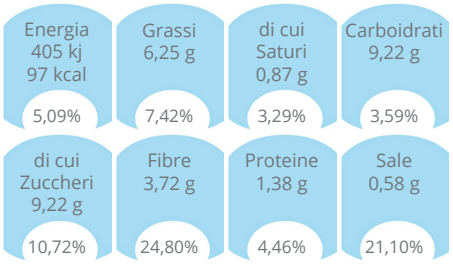
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	316 kj 75 kcal	405 kj 97 kcal
Grassi	4,87 g	6,25 g
Di cui acidi grassi saturi	0,68 g	0,87 g
Carboidrati	7,19 g	9,22 g
Di cui zuccheri	7,19 g	9,22 g
Fibre	2,90 g	3,72 g
Proteine	1,08 g	1,38 g
Sale	0,45 g	0,58 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota a rondelle surgelata	120 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Basilico fresco	2 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**128.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Carote crude

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



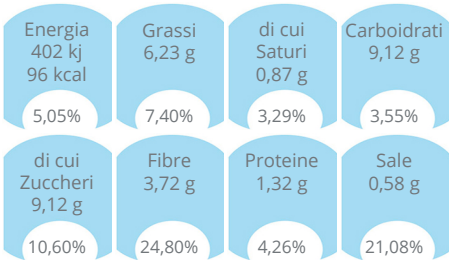
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	318 kj 76 kcal	402 kj 96 kcal
Grassi	4,94 g	6,23 g
Di cui acidi grassi saturi	0,69 g	0,87 g
Carboidrati	7,22 g	9,12 g
Di cui zuccheri	7,22 g	9,12 g
Fibre	2,95 g	3,72 g
Proteine	1,05 g	1,32 g
Sale	0,46 g	0,58 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota alla julienne IV gamma	120 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**126.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Cavolfiori gratinati

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



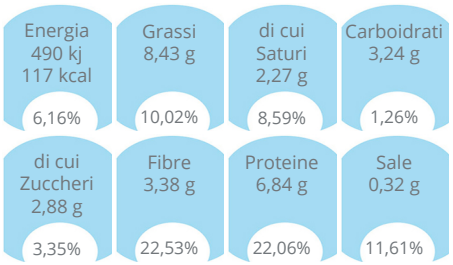
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	360 kj 86 kcal	490 kj 117 kcal
Grassi	6,19 g	8,43 g
Di cui acidi grassi saturi	1,66 g	2,27 g
Carboidrati	2,38 g	3,24 g
Di cui zuccheri	2,11 g	2,88 g
Fibre	2,48 g	3,38 g
Proteine	5,02 g	6,84 g
Sale	0,23 g	0,32 g

Fonte: CREA, IEO, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolfiore surgelato	120 g
Formaggio Grattugiato (**Latte**, Sale, Caglio)	10 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**136.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

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

Preparazione

fagiolini

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



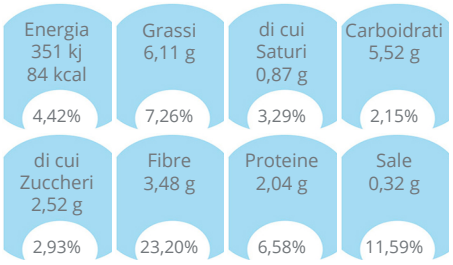
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	278 kj 66 kcal	351 kj 84 kcal
Grassi	4,84 g	6,11 g
Di cui acidi grassi saturi	0,69 g	0,87 g
Carboidrati	4,37 g	5,52 g
Di cui zuccheri	2,00 g	2,52 g
Fibre	2,76 g	3,48 g
Proteine	1,62 g	2,04 g
Sale	0,25 g	0,32 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Fagiolini surgelati	120 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**126.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Insalata

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



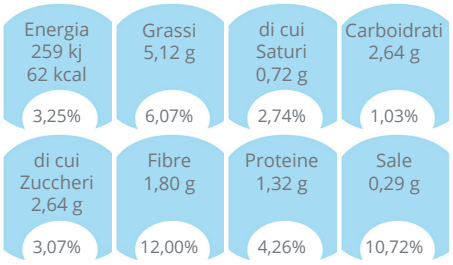
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	206 kj 49 kcal	259 kj 62 kcal
Grassi	4,08 g	5,12 g
Di cui acidi grassi saturi	0,58 g	0,72 g
Carboidrati	2,11 g	2,64 g
Di cui zuccheri	2,11 g	2,64 g
Fibre	1,44 g	1,80 g
Proteine	1,05 g	1,32 g
Sale	0,23 g	0,29 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Insalata	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**125.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

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

Insalata mista

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



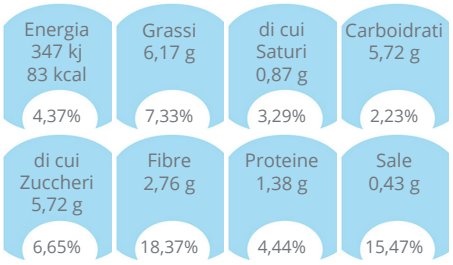
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	265 kj 63 kcal	347 kj 83 kcal
Grassi	4,70 g	6,17 g
Di cui acidi grassi saturi	0,66 g	0,87 g
Carboidrati	4,36 g	5,72 g
Di cui zuccheri	4,36 g	5,72 g
Fibre	2,10 g	2,76 g
Proteine	1,05 g	1,38 g
Sale	0,33 g	0,43 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Insalata	70 g
Carota alla julienne IV gamma (IV)	55 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**131.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

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

Insalata mista e mais

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



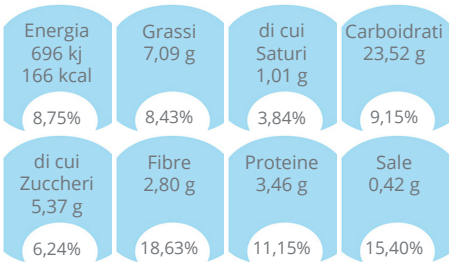
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	511 kj 122 kcal	696 kj 166 kcal
Grassi	5,20 g	7,09 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g	1,01 g
Carboidrati	17,25 g	23,52 g
Di cui zuccheri	3,94 g	5,37 g
Fibre	2,05 g	2,80 g
Proteine	2,53 g	3,46 g
Sale	0,31 g	0,42 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Insalata	60 g
Carota alla julienne IV gamma (IV)	45 g
Mais	25 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**136.3 g**

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

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

Patate al forno

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



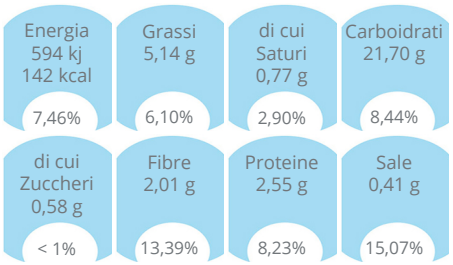
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	470 kj 112 kcal	594 kj 142 kcal
Grassi	4,06 g	5,14 g
Di cui acidi grassi saturi	0,61 g	0,77 g
Carboidrati	17,17 g	21,70 g
Di cui zuccheri	0,46 g	0,58 g
Fibre	1,59 g	2,01 g
Proteine	2,02 g	2,55 g
Sale	0,32 g	0,41 g

Fonte: CREA, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Patata a spicchi surgelata	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Erbe Aromatiche	1 g
Sale fino	0.4 g
Quantità netta a crudo	**126.4 g**

Contenuti/**Allergeni**

❄ Contiene ingrediente surgelato/congelato

Preparazione

Tris di verdure cotte

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



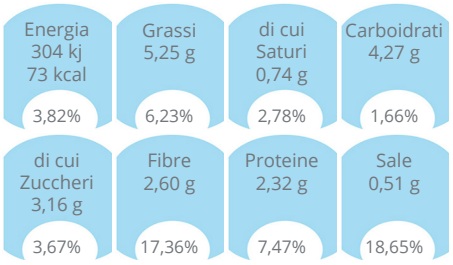
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	242 kj 58 kcal	304 kj 73 kcal
Grassi	4,18 g	5,25 g
Di cui acidi grassi saturi	0,59 g	0,74 g
Carboidrati	3,41 g	4,27 g
Di cui zuccheri	2,52 g	3,16 g
Fibre	2,08 g	2,60 g
Proteine	1,85 g	2,32 g
Sale	0,41 g	0,51 g

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

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Verdura invernale cotta	120 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Sale fino	0.4 g
Quantità netta a crudo	**125.4 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



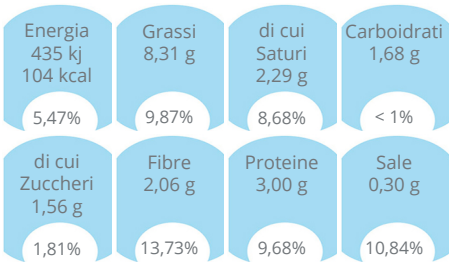
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	319 kj 76 kcal	435 kj 104 kcal
Grassi	6,10 g	8,31 g
Di cui acidi grassi saturi	1,68 g	2,29 g
Carboidrati	1,23 g	1,68 g
Di cui zuccheri	1,14 g	1,56 g
Fibre	1,51 g	2,06 g
Proteine	2,20 g	3,00 g
Sale	0,22 g	0,30 g

Fonte: CREA, IEO, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucchina surgelata a rondelle	120 g
Formaggio Grattugiato (**Latte**, Sale, Caglio)	10 g
Olio extravergine di Oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g
Quantità netta a crudo	**136.3 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

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



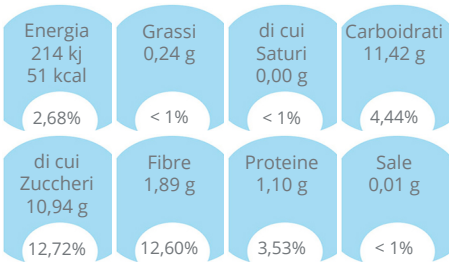
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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 Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

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

Contenuti/**Allergeni**

Preparazione

Pane

Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev.



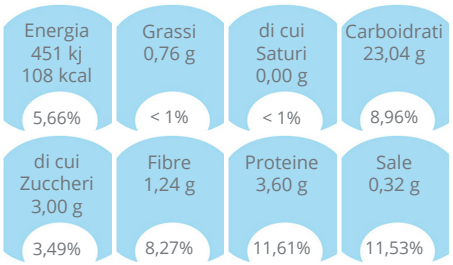
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

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 Primaria (6-11 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (7.955 Kj / 1.900 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