

Tabelle dietetiche primi piatti 13 -18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi

N. 1 - CREMA DI CARTOTE CON PASTA

Ricetta: Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale. Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Pasta	30	30	35
	Carote	85	85	100
	Cipolla	4	4	5
	Brodo Vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 2 - CREMA DI CECI CON PASTA

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate a dadini. Eliminare l'aglio. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di ceci. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Pasta	30	30	35
	Ceci secchi	20	30	35
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 3 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di fagioli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Pasta	30	30	35
	Fagioli secchi	20	30	35
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
Olio extravergine	3	3	3,5	

N. 4 - CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di lenticchie. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Pasta	30	30	35
	Lenticchie secche	20	30	35
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 5 - CREMA DI LENTICCHIE CON RISO

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte il riso, scolarlo e unirlo alla crema di lenticchie. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Riso	30	30	35
	Lenticchie secche	20	30	35
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 6 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)

<p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliare in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Pasta	30	30	35
	Zucchine	20	20	20
	Carote	20	20	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	15	15	15
	Parmigiano	3	4	5
Olio extravergine	3	3	3,5	

N. 7 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (INVERNO)

<p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliare in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirle alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Zucca	20	20	20
	Carote	20	20	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	15	15	15
	Cavolfiore	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 8 - VELLUTATA DI ZUCCA CON PASTA (INVERNO)

<p>Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale. Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente, versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Zucca	85	85	100
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5
	Patate	45	45	50

N. 9 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO (E/I)

<p>Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Olio extravergine	3	3	3,5
	Burro	5	5,5	6

N. 10 - PASTA AL PESTO DELICATO (ESTATE)

<p>Ricetta: Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nell'omogeneizzatore insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto ed il parmigiano e aggiungere se necessario poca acqua di cottura. Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Basilico	4	4,5	5
	Parmigiano	4	4,5	5
	Olio extravergine	3	3,5	4

N. 11 - PASTA AL POMODORO (E/I)

<p>Ricetta: Tritare finemente gli odori, farli cuocere nell'olio con i pomodori/passata e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	2
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati/passata	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 12 - PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO (ESTATE)

<p>Ricetta: Lavare i pomodori freschi ed eliminare i piccioli. Tagliarli a metà ed eliminare i semi. Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori freschi e far cuocere. A fine cottura passare la salsa con il passaverdure e aggiungere il basilico fresco. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano Condire la preparazione con olio a crudo.</p>	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Pomodori freschi	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Basilico	q.b	q.b	q.b
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 13 - PASTA AL RAGU' VEGETALE (E/I)

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio e poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori e, a cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Carote	5	5	5
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Pomodori pelati/passata	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 14 - PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO (E/I)

Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano Condire la preparazione con olio a crudo.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 15 - PASTA ALL'ORTOLANA (INVERNO)

Ricetta: Mondare e lavare le verdure, tagliarle in piccoli pezzi. Metterle a cuocere con gli odori finemente tritati in poco brodo vegetale e olio. Aggiungere i pomodori. A cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Zucchine	15	15	20
	Carote	15	15	20
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Pomodori pelati/passata	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 16 - PASTA CON ZUCCHINE (ESTATE)

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine, tagliare e dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale. Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine. A fuoco spento aggiungere il parmigiano	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Zucchine	25	25	30
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 17 - PASTA E PATATE (INVERNO)

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate e tagliare a dadini. Tritare finemente gli odori e farli appassire in poco brodo vegetale. Aggiungere le patate ed i pomodori passati. Allungare con acqua calda e portare a cottura. Lessare a parte la pasta, scolarla ed unirla agli altri ingredienti. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Patate	40	40	45
	Carote	3	3	5
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 18 - PASTA IN SALSINA ROSA (INVERNO)

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio e aggiungere i pomodori. Far addensare. Lessare la pasta. Nel frattempo, a fuoco spento scolare la pasta e condirla con la salsa, mescolando con cura.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	2
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati/passata	50	55	60
	Ricotta	10	10	15
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 19 - RISO ALLA PARMIGIANA (E/I)

Ricetta: Lessare il riso, scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Riso	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Burro	5	5,5	6

N. 20 - RISOTTO AL POMODORO (E/I)

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli cuocere con i pomodori e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Riso	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Pomodori pelati/passata	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 21 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO (INVERNO)

Ricetta: Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5
	Zafferano	q.b	q.b	q.b

N. 22 - RISOTTO ALLA CREMA DI LATTUGA (INVERNO)

Ricetta: Dopo aver mondato e lavato la lattuga, tagliarla e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale. Passare il tutto e versare in una casseruola unendo il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5
	Lattuga	25	25	30

N. 23 - RISOTTO ALLA CREMA DI PISELLI (ESTATE)

Ricetta: Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale. Passarli in modo da ottenere una crema omogenea ed unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5
	Piselli	10	10	15

N. 24 - VELLUTATA DI PISELLI CON PASTA (INVERNO)

Ricetta: Stufare i piselli e le patate con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale. Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta, altro brodo vegetale bollente, versare la pasta e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Piselli surgelati	85	85	100
	Patate	45	45	50
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

N. 25 - RISOTTO CON ZUCCHINE (ESTATE)

Ricetta: Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale. Unire il riso. Mescolare accuratamente il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 - 18 mesi g	19 - 24 mesi g	25 - 36 mesi g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5
	Zucchine Fresche	25	25	30

Tabelle dietetiche secondi piatti 13 -18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi

N. 26 - BOCCONCINI DI POLLO CON CREMA DI LATTUGA (INVERNO)

Ricetta: Tagliare il petto di pollo in piccolissimi dadini. Infarinateli e metterli in un tegame con l'olio e la cipolla finemente tritata. Aggiungete la lattuga lavata e tagliatela a sottili listarelle e poco brodo vegetale. Far cuocere fino ad ottenere una consistenza cremosa.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Petto di pollo	30	40	50
	Farina	2	2	2,5
	Lattuga	70	90	100
	Cipolla	3	3	3
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Olio extravergine	2	3	4

N. 27 - CROCCHETTE DI NASELLO/SPIGOLA (INVERNO)

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane rafferma precedentemente ammollato e le uova. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare le crocchette e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia con la carta forno ed infornarle per 30 minuti a 180° forno statico.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Filetto di nasello surg.	40	50	60
	Pane rafferma	4	5	6
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato per panatura	2,5	3	3,5
	Olio extravergine	2	3	4

N. 28 - POLPETTINE DI RICOTTA E SPINACI (INVERNO)

Ricetta: Lessare gli spinaci in pochissima acqua; strizzarli bene e tritarli. Eliminare l'eccesso di siero dalla ricotta. Amalgamare gli spinaci e la ricotta con l'uovo e il parmigiano. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato, disporle su una teglia con la carta forno ed infornarle per 30 minuti a 180° forno statico	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Ricotta	35	40	50
	Spinaci freschi	10	15	20
	Uova	2,5	2,5	3
	Pangrattato per panatura	2,5	3	3,5
	Parmigiano	2,5	2,5	3
	Olio extravergine	2,5	3	4

N. 29 CACIOTTA DOLCE (E/I)

Ricetta: Togliere la caciotta in piccolissimi pezzi	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Caciotta dolce	15	20	25

N. 30 FORMAGGIO ROBIOLA (E/I)

	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Robiola	25	30	40

N. 31 - FRITTATA (E/I)

Ricetta: Sbattere le uova con il latte. Oliare una teglia ed infornare	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	uova	50	50	50
	Latte	2	2	2
	Olio extravergine	4	4	4

N. 32 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO (E/I)

Ricetta: Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino a ottenere un impasto solido ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia con carta forno ed infornare per 30 min a 180° con forno statico.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Filetto di merluzzo surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Olio extravergine	4	4	4
	Uova	2	2,5	3

N. 33 - MEDAGLIONI DI NASELLO (ESTATE)

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino a ottenere un impasto solido ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia con carta forno ed infornare per 30 min a 180° con forno statico.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Filetto di nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Olio extravergine	4	4	4
	Uova	2	2,5	3

N. 34 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA (ESTATE)

Ricetta: Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Unire il pane rafferma precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia con carta forno ed infornare per 30 min a 180° con forno statico.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Filetto di spigola surg.	40	50	60
	Pane rafferma	4	5	6
	Olio extravergine	4	4	4
Uova	2	2,5	3	

N. 35 - FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI (E/I)

Ricetta: Assicurarsi che i filetti di merluzzo non abbiano le spine dopo essere stati correttamente scongelati. Sbattere le uova, immergere i filetti nelle uova e poi passarli nel pangrattato (debitamente insaporito con olio e prezzemolo)- Disporre i filetti su una teglia con carta forno ed infornare a 180° con forno statico per 20/25 minuti	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Filetto di merluzzo surg.	40	50	60
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato per panatura	2,5	3	3,5
	Olio extravergine	2	3	4

N. 36 MOZZARELLA (E/I)

Ricetta: Togliere la mozzarella in piccolissimi pezzi	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Mozzarella	30	40	50

N. 37 - POLPETTONE DI BOVINO GOLOSO (INVERNO)

Ricetta: Unire alla carne macinata, le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane (ammollato in precedenza) e il prosciutto cotto tritato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta forno, disporlo in una teglia ed infornare.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Spalla di bovino	30	40	50
	Prosciutto cotto	3	4	5
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane rafferma	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2,5	3	4	

N. 38 PROSCIUTTO COTTO (E/I)

Ricetta: Togliere il prosciutto cotto in piccolissimi pezzi	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Prosciutto cotto	30	40	50

N. 39 RICOTTA (E/I)

	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Ricotta	30	40	50

N. 40 - SFORMATO DI TACCHINO CON CAROTE (INVERNO)

Ricetta: Mondare le carote, lavarle e tagliarle a rondelle. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla tritata finemente. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale e far stufare. Unire le carote cotte, l'uovo ed il pane raffermo (precedentemente ammollato) alla carne macinata. Amalgamare bene e disporre il composto in una teglia con carta forno, spolverare la superficie con poco pangrattato e infornare.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Fesa di tacchino	30	40	50
	Cipolla	2	2,5	3
	Carote	70	90	100
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Pangrattato	1,5	2	2,5
	Olio extravergine	2,5	3	4

N. 41 - STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI (ESTATE)

Ricetta: Tagliare il petto di pollo a striscioline molto sottili infarinare e adagiarle in un tegame con l'olio. Far cuocere con poco brodo vegetale; mescolare con cura e far ridurre il liquido	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Petto di pollo	30	40	50
	Farina	1,5	2	2,5
	Brodo vegetale	q.b	q.b.	q.b
Olio extravergine	2,5	3	4	

N. 42 - GATEAU DI PATATE (INVERNO)

Ricetta: Lavare e lessare le patate, sbucciare e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto ed il fior di latte tritati. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Patate	70	90	100
	Fior di Latte	10	15	20
	Prosciutto cotto	10	15	20
	Latte	5	8	10
	Uova	2	4	5
	Pangrattato	2	2,5	3
Olio extravergine	2,5	3	4	

N. 43 - UOVA STRAPAZZATE (I/E)

Ricetta: Sbattere le uova con il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova divengono simili ad una crema, togliere dal fuoco	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Uova	50	50	50
	Latte	3	3	3
Olio extravergine	4	4	4	

Tabelle dietetiche contorni 13 -18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi

N. 44 - BIETA ALL'OLIO (I/E)

Ricetta: Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene, tagliarla finemente e condire con olio	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Bieta	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 45 - BIETA AL POMODORO (I/E)

Ricetta: Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere la bieta e terminare la cottura. Tagliarla finemente.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Bieta	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30

N. 46 - CAROTE AL TEGAME (I/E)

Ricetta: Mondare la carote, lavarle e tagliarle a rondelle. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Carote	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2	2	2
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 47 - CAROTE ALL'OLIO (I/E)

Ricetta: Mondare e lavare le carote e lessarle. Scolarle, tagliarle a rondelle e condirle con olio	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Carote	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 48 - CAROTE JULIENNE (ESTATE)

Ricetta: Mondare e lavare le carote. Tagliarle a julienne e condirle con olio	Ingredienti	25 - 36 mesi
		g
	Carote	50
	Olio extravergine	3

N. 49 - FAGIOLINI AL POMODORO (I/E)

Ricetta: Mondare, lavare e lessare i fagiolini al dente. Scolarli. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere i fagiolini e terminare la cottura. Tagliare i fagiolini in piccoli pezzi.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Fagiolini surg./freschi	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30

N. 50 - FAGIOLINI ALL'OLIO (I/E)

Ricetta: Mondare, lavare e lessare i fagiolini. Scolarli e tagliarli in piccoli pezzi. Condire con olio.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Fagiolini surg./freschi	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 51 - FINOCCHI AL TEGAME (INVERNO)

Ricetta: Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli in piccoli pezzi e disporli in un tegame con olio e aglio interno. Aggiungere poco brodo vegetale e far stufare. Togliere l'aglio. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Finocchi	70	90	100
	Brodo Vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 52 - FINOCCHI GRATINATI (INVERNO)

Ricetta: Mondare, lavare i finocchi e tagliarli in quattro. Lessarli e scolarli. Tagliarli a fette e disporli in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Finocchi	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 53 - INSALATA DI POMODORI (ESTATE)

Ricetta: Lavare i pomodori e togliere i piccioli. Tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Pomodori	30	40	50
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 54 - PATATE ALL'OLIO (I/E)

Ricetta: Lavare e lessare le patate; sbucciarle e tagliarle a dadini. Condire con olio	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Patate	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 55 - PUREA DI PATATE (INVERNO)

Ricetta: Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Raccogliere la purea in casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle patate il burro a pezzetti. Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea. Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Patate	70	90	100
	Latte	20	25	30
	Parmigiano	2	2,5	3
	Burro	2	2,5	3

N. 56 - SPINACI ALL'OLIO (I/E)

Ricetta: Mondare, lavare accuratamente gli spinaci e lessarli in pochissima acqua; strizzarli bene e tagliarli finemente. Condire con olio	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Spinaci surg./freschi	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 57 - TORTINO DI ZUCCA (INVERNO)

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con poca acqua. Dopo averla scolata molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterla in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finchè il composto non risulti omogeneo ed adagiarlo in una teglia oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Zucca	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	5
	Pangrattato	7	9	10
	Uova	7	9	10
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 58 - ZUCCHINE TRIFOLATE (ESTATE)

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a rondelle. Metterle in un tegame con olio e aglio intero e far cuocere. A cottura ultimata eliminare l'aglio e aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Zucchine	70	90	100
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2	2,5	3

N. 59 - BASE PER BRODO VEGETALE

Ricetta: Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e cuocere. Filtrate il brodo e utilizzarlo nelle preparazioni ove previsto.	Ingredienti	13 - 18 mesi	19 - 24 mesi	25 - 36 mesi
		g	g	g
	Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
	Carote	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano	q.b.	q.b.	q.b.
	Patate	q.b.	q.b.	q.b.