

ALLEGATO N 20

DIETA IN BIANCO

E' una dieta a ridotto contenuto di grassi che viene somministrata per un periodo di tempo limitato a seguito di gastroduodeniti, disturbi gastrointestinali, postumi di sindromi influenzali, condizioni che necessitano di una ripresa graduale dell'alimentazione. Deve essere predisposta in modo da essere il più aderente possibile al menù del giorno effettuando le seguenti sostituzioni :

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto a base di pasta, gnocchi o tortelli	Pasta all'olio extravergine con aggiunta di grana padano
Primo piatto asciutto a base di riso	Riso all'olio extravergine con aggiunta di grana padano
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro o riso	Riso o pastina in brodo vegetale con aggiunta di grana padano
Carne/ Formaggi/uova	Carne magra ai ferri , della stessa tipologia prevista dal menù del giorno (es polpette di lonza sostituite con fettina di lonza ai ferri) con aggiunta di olio crudo Il formaggio può essere sostituito da ricotta
Pesce	Filetti di platessa, merluzzo, branzino al vapore o bollito con aggiunta di olio a crudo
Affettati e wursterl	Prosciutto cotto o crudo sgrassato, in funzione del menù del giorno (prosciutto cotto sgrassato per le sdi)
Contorni	Patate lesse o carote lesse o a vapore con aggiunta di olio extravergine
Frutta	Mela o banana
Dolci/yogurt/gelato/budini	Mela o banana o crackers

ALLEGATO N. 21 - TABELLE PESI A COTTO MENU' ASILO NIDO - 1 / 3 ANNI

PIATTI MENU' NIDI

COMUNE DI MONZA

INDICE GENERALE

PRIMI PIATTI A BASE DI PASTA

pasta agli aromi
pasta con besciamella gratinata
pasta all'olio e grana
pasta all'ortolana
pasta al pesto
pasta e piselli
pasta al pomodoro
pasta al pomodoro e basilico
pasta al pomodoro e melanzane fresche
pasta al pomodoro e verdure/pasta alle verdure/ortolana
pasta alla ricotta, grana e basilico

PRIMI PIATTI A BASE DI RISO

risotto al grana
riso con spinaci
risotto alla zucca
risotto alle zucchine
risotto alle zucchine fresche /risotto alle zucchine fresche e basilico

PRIMI PIATTI A BASE DI GNOCCHI O TORTELLI

gnocchi al pomodoro
gnocchi al ragù vegetale /di verdure

PRIMI PIATTI A BASE DI MINESTRE

brodo vegetale con pastina
crema di cannellini e ortaggi con crostini
crema di cannellini e ortaggi con orzo e farro
crema di verdure con crostini
crema/passato di verdure con orzo
crema/passato di verdure con pasta o riso
crema/passato di verdure e legumi con pasta o riso/minestra di legumi con pasta o riso
crema di piselli con crostini
crema di piselli con orzo

crema di verdure/passato con orzo
crema di zucchine con crostini
crema di zucchine con pastina o riso
minestra con pasta e lenticchie
minestrone di verdure con pasta o riso
riso e prezzemolo

PIATTI UNICI

pasta e ceci
pasta e lenticchie
pasta pasticciata al ragù di vitellone
pasta al forno vegetariana con piselli
pizza di patate
polenta e bruscit/ragù di vitellone
timballo di riso al ragù di vitellone

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO O SALUMI

formaggio fresco
prosciutto cotto
prosciutto cotto e melone

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA

frittata
frittata alle erbe
frittata alle verdure
frittata alle zucchine
frittata alle zucchine fresche

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

filetto di pesce dorato al forno
filetto di pesce al forno
filetto di pesce al limone/al prezzemolo
filetto di pesce alla pizzaiola/ filetto di pesce al pomodoro
polpette di pesce

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

arrosto di tacchino/ arrosto di tacchino alle erbe
cosce di pollo
petto di pollo al latte
petto di pollo al pangrattato /bocconcini di petto di pollo dorati

petto di tacchino al pangrattato/bocconcini di petto di tacchino
petto di tacchino alla pizzaiola/bocconcini di tacchino alla pizzaiola
polpette di vitellone
svizzera (hamburger)di vitellone
straccetti di pollo al limone

SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

macedonia di legumi
lenticchie in umido
polpette o tortino di legumi

SECONDI PIATTI A BASE DI VERDURE

polpette di verdure
tortino di verdure

CONTORNI A BASE DI VERDURE COTTE

broccoletti all'olio
carote alla salvia/carote al forno
carote e zucchine
cavolfiori all'olio
cavolfiore gratinato
erbette all'olio
erbette al forno/gratinate
fagiolini all'olio
finocchi con besciamella gratinata
paciugo di verdure
paciugo di verdure al latte
patate al forno/arrostato
patate in insalata /lesse/all'olio
patate al prezzemolo/prezzemolate
piselli alla salvia/piselli al forno/piselli agli aromi
purè di carote
purè di patate
spinaci all'olio
spinaci al grana
spinaci al forno/gratinati
zucchine fresche gratinate
zucchine al pomodoro
zucchine trifolate

CONTORNI A BASE DI VERDURE CRUDE

carote fresche crude in fili
finocchi crudi
insalata mista
insalata mista estiva
insalata mista invernale (finocchi, insalata e carote)
insalata verde
pomodori
pomodori all'origano per caprese

DESSERT-FRUTTA

frutta
crostata alla marmellata
torta di mele

COLAZIONI

Latte e biscotti

MERENDE

biscotti e tè
budino e tè
crostata o biscotti di frolla e tè
fette biscottate, marmellata e tè
frullato di frutta
frutta fresca
gelato
latte e biscotti
mousse di frutta, biscotti, tè
torta di mele e tè
torta allo yogurt e latte
torta di mele e tè
yogurt alla frutta , biscotti e tè
yogurt alla frutta , cereali e tè
succo di frutta e biscotti
succo di frutta e crackers

PRIMI PIATTI A BASE DI PASTA

Per la definizione dei pesi a cotto dei primi piatti a base di pasta è stato considerato un peso a crudo di pasta pari a 40 g.

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta agli aromi	Ingredienti	peso a cotto (g)
	salvia	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	pasta	80
	burro	5
	peso complessivo piatto	90

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta con besciamella	Ingredienti	peso a cotto (g)
	grana padano (peso a crudo)	5
	besciamella (farina, burro, latte)	30
	pasta	80
	peso complessivo piatto	115

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta con besciamella gratinata	Ingredienti	peso a cotto (g)
	noce moscata	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	besciamella (farina, burro, latte)	30
	prosciutto cotto	5
	pasta	80
	pelati	10
	peso complessivo piatto	130

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta all'olio e grana	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio extravergine d'oliva	5
	grana padano (peso a crudo)	5
	pasta	80
	peso complessivo piatto	90

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta all'ortolana	Ingredienti	peso a cotto (g)
	sedano e cipolla	4
	zucchine, carote fresche, piselli surg	7
	pasta	80
	pomodori pelati	25
	olio extravergine d'oliva	4
	grana padano (peso a crudo)	5
	peso complessivo piatto	125

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta al pesto	Ingredienti	peso a cotto (g)
	pesto (a crudo)	5
	grana padano (peso a crudo)	5
	pasta	80
	peso complessivo piatto	90

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta ai piselli	Ingredienti	peso a cotto (g)
	prezzemolo o basilico	qb
	cipolla	qb
	olio extravergine di oliva	4
	pasta	80
	grana padano (peso a crudo)	5
	piselli	31
	peso complessivo piatto	120

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta al pomodoro	Ingredienti	peso a cotto (g)
	pasta	80
	grana padano (peso a crudo)	5
	pomodori pelati, cipolla	26
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	115

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta al pomodoro e basilico	Ingredienti	peso a cotto (g)
	basilico	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	pomodori pelati, cipolla	26
	pasta	80
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	115

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta al pomodoro e broccoletti	Ingredienti	peso a cotto (g)
	broccoli surg	10
	olio extravergine di oliva	4
	pasta	80
	pomodoro	26
	grana padano (peso a crudo)	5
	peso complessivo piatto	125

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta al pomodoro e carote	Ingredienti	peso a cotto (g)
	carote fresche	10
	olio extravergine di oliva	4
	pasta	80
	pomodoro, cipolla	26
	grana padano (peso a crudo)	5
	peso complessivo piatto	125

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta al pomodoro e melanzane	Ingredienti	peso a cotto (g)
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	pasta	80
	melanzane fresche	10
	pomodori pelati, cipolla	26
	peso complessivo piatto	125

		Infanzia (1-3 anni)
Pasta al pomodoro e verdure	Ingredienti	peso a cotto (g)
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	pasta	80
	verdure fresche o surgelate	10
	pomodori pelati, cipolla	26
	peso complessivo piatto	125

		Infanzia (1-3 anni)
Denominazione piatto		
Pasta al pomodoro e zucchine	Ingredienti	peso a cotto (g)
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	pasta	80
	zucchine fresche estate, surg. Inverno	15
	pomodori pelati, cipolla	21
	peso complessivo piatto	125

		Infanzia (1-3 anni)
Denominazione piatto		
Pasta ricotta, grana e basilico	Ingredienti	peso a cotto (g)
	basilico	qb
	latte	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	5
	ricotta (peso a crudo)	15
	pasta	80
	peso complessivo piatto	105

PRIMI PIATTI A BASE DI RISO

Per la definizione dei pesi a cotto dei primi piatti a base di riso è stato considerato un peso a crudo di riso pari a 40 g.
 Per la preparazione del riso si deve utilizzare brodo vegetale preparato con carote, cipolle, sedano.
 Non è ammesso l'impiego di preparati per brodo.

		Infanzia (1-3 anni)
Denominazione piatto		
Risotto al grana	Ingredienti	peso a cotto (g)
	brodo vegetale	qb
	cipolla	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	riso	106
	peso complessivo piatto	115

		Infanzia (1-3 anni)
Denominazione piatto		
Risotto agli spinaci	Ingredienti	peso a cotto (g)
	brodo vegetale	qb
	cipolla	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	riso	104
	spinaci surg	12
	peso complessivo piatto	125

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Risotto con la zucca	Ingredienti	peso a cotto (g)
	brodo vegetale	qb
	rosmarino	qb
	cipolla	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	riso	104
	zucca gialla fresca	12
	peso complessivo piatto	125

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Risotto alle zucchine	Ingredienti	peso a cotto (g)
	cipolla	qb
	brodo vegetale	qb
	olio extravergine di oliva	4
	riso	104
	grana padano (peso a crudo)	5
	zucchine surgelate	12
	peso complessivo piatto	125

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Risotto alle zucchine fresche e basilico	Ingredienti	peso a cotto (g)
	basilico	qb
	brodo vegetale	qb
	cipolla	qb
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	riso	104
	zucchine fresche	12
	peso complessivo piatto	125

PRIMI PIATTI A BASE DI GNOCCHI O TORTELLI

Per la definizione dei pesi a cotto dei primi piatti a base di gnocchi è stato considerato un peso a crudo di gnocchi pari a 92 g:

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Gnocchi al pomodoro	Ingredienti	peso a cotto (g)
	gnocchi	110
	grana padano (peso a crudo)	5
	pomodori pelati	26
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	145

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Gnocchi al pomodoro e basilico	Ingredienti	peso a cotto (g)
	basilico	qb
	gnocchi	110
	grana padano (peso a crudo)	5
	pomodori pelati, cipolla	26
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	145

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Gnocchi al ragù vegetale	Ingredienti	peso a cotto (g)
	basilico	qb
	carote, cipolla, sedano	15
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine di oliva	4
	gnocchi	110
	pomodori pelati	21
	peso complessivo piatto	155

PRIMI PIATTI A BASE DI MINESTRE

Per la definizione dei pesi a cotto dei primi piatti in brodo con pasta, farro o orzo è stato considerato un peso a crudo di cerea a crudo di pasta pari a 25 g .

Per la definizione dei pesi a cotto dei primi piatti in brodo con riso è stato considerato un peso a crudo di riso pari a 25 g .

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
		peso a cotto
Brodo vegetale con pastina	peso complessivo piatto	160
	peso a cotto pasta senza brodo	50
	peso brodo	110
	Ingredienti	peso a cotto
	carote, cipolla, sedano	10
	grana padano (peso a crudo)	5
	pastina	50
	patate fresche	10
	olio extravergine d'oliva	4

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di cannellini e ortaggi con crostini	peso complessivo piatto	170
	peso brodo	145
	peso a cotto pasta senza brodo	25
	Ingredienti	peso a cotto
	crostini	25
	grana padano (peso a crudo)	5
	cannellini	40
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	30
	prezzemolo	qb
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di cannellini e ortaggi con orzo e farro	peso complessivo piatto	160
	peso a cotto cereali senza brodo	50
	peso brodo	110
	Ingredienti	peso a cotto
	orzo e farro	50
	grana padano (peso a crudo)	5
	cannellini	40
	olio extravergine di oliva	4
	pelati	5
	patate fresche	10
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema/passato di verdure con crostini	peso complessivo piatto	170
	peso brodo	145
	crostini	25
	Ingredienti	peso a cotto
	crostini	25
	grana padano (peso a crudo)	5
	minestrone surgelato	40
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	20
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema /Passato di verdure con orzo	peso complessivo piatto	160
	peso a cotto orzosenza brodo	50
	peso brodo	110
	Ingredienti	peso a cotto
	orzo	50
	grana padano (peso a crudo)	5
	minestrone surgelato	50
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	10
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema /Passato di verdure con pasta	peso complessivo piatto	160
	peso a cotto pasta senza brodo	50
	peso brodo	110
	Ingredienti	peso a cotto
	pasta	
	grana padano (peso a crudo)	5
	minestrone surgelato	50
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	10
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema /Passato di verdure con riso	peso complessivo piatto	170
	peso a cotto riso senza brodo	65
	peso brodo	105
	Ingredienti	peso a cotto
	riso	65
	grana padano (peso a crudo)	5
	minestrone surgelato	30
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	5
	carote, cipolla, sedano	5

Denominazione piatto		
	10	

Crema di verdure e legumi con pasta /crema o minestra di legumi con pasta	peso complessivo piatto	160
	peso a cotto pasta senza brodo	50
	peso brodo	110
	Ingredienti	peso a cotto
	pasta	50
	grana padano (peso a crudo)	5
	legumi	40
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	15
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		
Crema di verdure e legumi con riso /crema o minestra di legumi con riso	peso complessivo piatto	160
	peso a cotto riso senza brodo	50
	peso brodo	110
	Ingredienti	peso a cotto
	riso	65
	grana padano (peso a crudo)	5
	legumi	40
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	15
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di piselli con crostini	peso complessivo piatto	170
	peso brodo	145
	crostini	25
	Ingredienti	peso a cotto
	crostini	25
	grana padano (peso a crudo)	5
	piselli surg	40
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	25
	prezzemolo	qb
cipolla	10	

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di piselli con orzo	peso complessivo piatto	170
	peso brodo	120
	peso a cotto orzo senza brodo	50
	Ingredienti	peso a cotto
	piselli surg	40
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	25
	prezzemolo	qb
	cipolla	10
	orzo	50

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di verdure/passato con farro o orzo	peso complessivo piatto	170
	p. a cotto cereali senza brodo	50
	peso brodo	120

	Ingredienti	peso a cotto
	farro o orzo	50
	grana padano (peso a crudo)	5
	minestrone surgelato	50
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	15
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di zucchini con crostini	peso complessivo piatto	170
	peso brodo	145
	crostini	25
	Ingredienti	peso a cotto
	crostini	25
	grana padano (peso a crudo)	5
	zucchine fresche	35
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	25
	cipolla	5
basilico	qb	

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di zucchini con pasta	peso complessivo piatto	160
	peso a cotto pasta senza brodo	50
	peso brodo	110
	Ingredienti	peso a cotto
	pasta	50
	grana padano (peso a crudo)	5
	zucchine fresche	35
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	25
	basilico	qb

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Crema di zucchini con riso	peso complessivo piatto	180
	peso a cotto riso senza brodo	65
	peso brodo	115
	Ingredienti	peso a cotto
	riso	65
	grana padano (peso a crudo)	5
	zucchine fresche	35
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	25
	basilico	qb

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
----------------------	--	---------------------

Minestra con pasta e lenticchie	peso complessivo piatto	170
	peso a cotto pasta senza brodo	50
	peso brodo	120
	Ingredienti	peso a cotto
	grana padano (peso a crudo)	5
	lenticchie	40
	olio extravergine di oliva	4
	pomodori pelati	25
	prezzemolo	qb
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto	Infanzia (1-3 anni)	
Minestrone di verdure con pasta	peso complessivo piatto	170
	peso a cotto pasta senza brodo	50
	peso brodo	120
	Ingredienti	peso a cotto
	pasta o riso	50
	grana padano (peso a crudo)	5
	minestrone surgelato	50
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	15
	carote, cipolla, sedano	10

Denominazione piatto	Infanzia (1-3 anni)	
Minestrone di verdure con riso	peso complessivo piatto	170
	peso a cotto riso senza brodo	65
	peso brodo	105
	Ingredienti	peso a cotto
	riso	65
	grana padano (peso a crudo)	5
	minestrone surgelato	30
	olio extravergine di oliva	4
	patate fresche	5
	carote, cipolla, sedano	5

Denominazione piatto	Infanzia (1-3 anni)	
Riso al prezzemolo (minestra)	peso complessivo piatto	170
	peso a cotto riso senza brodo	65
	peso brodo	105
	Ingredienti	peso a cotto
	prezzemolo	qb
	riso	65
	grana padano (peso a crudo)	5
	olio extravergine d'oliva	4
	patate fresche	10

PIATTI UNICI

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta e ceci	Ingredienti	peso a cotto (g)
	cipolla	qb
	rosmarino	qb
	brodo vegetale	qb
	olio extravergine di oliva	4
	grana padano (peso a crudo)	5
	ceci	51
	pasta	80
	peso brodo	39
	peso ceci	51
	peso pasta senza brodo	80
	peso complessivo piatto	170

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta e lenticchie	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio extravergine di oliva	4
	lenticchie	51
	pelati, carote, cipolla, sedano	10
	grana padano (peso a crudo)	5
	pasta	80
	peso brodo	39
	peso lenticchie	51
	peso pasta senza brodo	80
	peso complessivo piatto	170

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta pasticciata al ragù di vitellone	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio oliva extravergine	qb
	besciamella (farina, olio extr, la	10
	pelati, carote, cipolla, sedano	10
	grana padano (peso a crudo)	5
	pasta	80
	vitellone magro	35
	peso complessivo piatto	140

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pasta vegetariana con piselli al forno	Ingredienti	peso a cotto (g)
	latte	qb
	olio oliva extravergine	qb
	besciamella (farina, olio extr, la	20
	ricotta	40
	piselli	5
	grana padano	5
	pasta	80
	peso complessivo piatto	150

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pizza di patate	Ingredienti	peso a cotto (g)
	mozzarella	40
	olio extravergine di oliva	4
	pasta (patate, farina, uovo)	80
	pomodori pelati	11
	peso complessivo piatto	135

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Polenta e bruscit	peso bruscit sgocciolati	35
	peso polenta cotta	90
	peso verdure cotte	60
	Ingredienti	peso a cotto (g)
	carote, cipolla, sedano	10
	piselli surgelati	6
	olio extravergine di oliva	4
	pomodori pelati	10
	patate	30
	polenta	90
	vitellone magro	35

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Timballo di riso al ragù di vitellone	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio oliva extravergine	qb
	besciamella (farina, olio extr, latte)	10
	pelati, carote, cipolla, sedano	10
	vitellone	35
	riso	104
	peso complessivo piatto	159

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO O SALUMI

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Formaggio fresco	Peso complessivo	40
	Ingredienti	peso a crudo
	es mozzarella	40

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Prosciutto cotto	Peso complessivo	20
	Ingredienti	peso a crudo
	prosciutto sgrassato	40

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Prosciutto cotto e melone	Peso complessivo	120
	Ingredienti	Dosi ingredienti
	prosciutto cotto	40
	melone	80

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Frittata	Ingredienti	peso a cotto (g)
	farina	qb
	olio extraverg di oliva	qb
	latte fresco intero intero	qb
	grana padano	5
	uovo	45
	peso complessivo piatto	50

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Frittata alle erbe	Ingredienti	peso a cotto (g)
	farina	qb
	basilico o prezzemolo	qb
	olio extraverg di oliva	qb
	latte fresco intero intero	qb
	erbe	10
	grana padano	5
	uovo	45
	peso complessivo piatto	60

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Frittata con verdure	Ingredienti	peso a cotto (g)
	farina	qb
	basilico o prezzemolo	qb
	olio extraverg di oliva	qb
	latte fresco intero	qb
	verdure fresche o surgelate	10
	grana padano	5
	uovo	45
	peso complessivo piatto	60

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Frittata con zucchine	Ingredienti	peso a cotto (g)
	farina	qb
	basilico o prezzemolo	qb
	olio extraverg di oliva	qb
	latte fresco intero	qb
	zucchine surgelate	10
	grana padano	5
	uovo	45
	peso complessivo piatto	60

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Frittata con zucchine fresche	Ingredienti	peso a cotto (g)
	farina	qb
	basilico o prezzemolo	qb
	olio extraverg di oliva	qb
	latte fresco intero	qb
	zucchine fresche	10
	grana padano	5
	uovo	45
	peso complessivo piatto	60

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

Per la definizione dei pesi a cotto dei secondi piatti a base di pesce è stato considerato un peso a crudo di pesce dopo scongelamento non inferiore a 60 g

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Filetto di pesce dorato	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	qb
	filetto di platessa	45
	pangrattato, origano	qb
		peso complessivo piatto

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Filetto di pesce al forno	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	qb
	filetto di platessa	45
	pangrattato, prezzemolo	qb
		peso filetto sgocciolato

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Filetto di pesce al limone /limone e prezzemolo	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	qb
	succo di limone	qb
	filetto di platessa	45
	prezzemolo	qb
	brodo vegetale	qb
		peso filetto sgocciolato

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Filetto di pesce alla pizzaiola/ al pomodoro	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	qb
	pomodori pelati	qb
	cipolla	qb
	origano	qb
	filetto di platessa	45
	peso filetto sgocciolato	45

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Polpette di pesce	Ingredienti	peso a cotto (g)
	cipolla	qb
	uovo	qb
	prezzemolo	qb
	olio di oliva extravergine	qb
	pane grattugiato	qb
	grana padano	10
	patate	25
	merluzzo o platessa	35
	peso complessivo piatto	70

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

Per la definizione dei pesi a cotto dei secondi piatti a base di carne è stato considerato un peso a crudo di carne al netto di scarto non inferiore a 40 g.

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Arrosti di tacchino/ agli aromi/alle erbe	Ingredienti	peso a cotto (g)
	salvia, rosmarino	qb
	olio di oliva extravergine	qb
	tacchino: petto	30
	peso carne al netto del liquido di cottura	30

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Coscia di pollo al forno	Ingredienti	peso a cotto (g)
	salvia, rosmarino	qb
	pollo: coscia al netto di scarti	30
	peso carne al netto di scarti	30

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Petto di pollo al latte	Ingredienti	peso a cotto (g)
	salvia	qb
	latte fresco	qb
	olio di oliva extravergine	qb
	petto di pollo	30
	peso carne al netto del liquido di cottura	30

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Petto di pollo al pan grattato/ Bocconcini di petto di pollo dorati	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	qb
	pane grattugiato	qb
	origano	qb
	pollo	30
	peso complessivo piatto	35

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Petto di tacchino al pan grattato/ Bocconcini di petto di tacchino dorati	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	qb
	pane grattugiato	qb
	origano	qb
	tacchino	30
	peso complessivo piatto	35

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Petto di tacchino alla pizzaiola	Ingredienti	peso a cotto (g)
	cipolla	qb
	origano	qb
	pomodori pelati	8
	olio di oliva extravergine	qb
	tacchino: petto	30
	peso carne al netto del liquido di cottura	30

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Polpette di vitellone	Ingredienti	peso a cotto (g)
	pane grattugiato	qb
	prezzemolo	qb
	olio di oliva extravergine	qb
	vitellone sgrassato	35
	grana padano	4
	uovo	4
	patate	12
	peso complessivo piatto	55

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Straccetti di pollo al limone	Ingredienti	peso a cotto (g)
	succo di limone	qb
	olio di oliva extravergine	qb
	petto di pollo	30
	peso carne al netto del liquido di cottura	30

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Svizzera (hamburger) di vitellone	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	qb
	prezzemolo	qb
	vitellone magro	35
	grana padano	4
	patate	11
	peso complessivo piatto	50

SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Macedonia di legumi	peso complessivo piatto	90
	legumi sgocciolati	75
	liquido accompagnamento	15
	Ingredienti	peso a cotto (g)
	carote, cipolla, sedano	qb
	fagioli, lenticchie, ceci	75
	olio extravergine di oliva	4
	sugo pelati, cipolla	15

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Lenticchie in umido	peso complessivo piatto	100
	legumi sgocciolati	70
	liquido accompagnamento	30
	Ingredienti	peso a cotto (g)
	prezzemolo	qb
	lenticchie	75
	olio extravergine di oliva	4
	sugo pelati, cipolla	25

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Polpette o tortino di legumi	Ingredienti	peso a cotto (g)
	pane grattugiato	qb
	latte fresco intero intero	qb
	olio di oliva extravergine	qb
	prezzemolo	qb
	grana padano	5
	zucchine fresche	5
	fagioli o lenticchie	35
	patate	15
	uovo	5
	peso complessivo piatto	65

SECONDI PIATTI A BASE DI VERDURE

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Polpette/tortino di verdure	Ingredienti	peso a cotto (g)
	pane grattugiato	qb
	latte fresco intero intero	qb
	olio di oliva extravergine	qb
	prezzemolo	qb
	grana padano	15
	zucchine	15
	uovo	4
	patate	26
	peso complessivo piatto	60

CONTORNI A BASE DI VERDURE COTTE

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Broccoletti all'olio	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio di oliva extravergine	4
	Broccoletti	61
	peso complessivo piatto	65

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Carote al forno/ alla salvia	Ingredienti	peso a cotto (g)
	cipolla	qb
	salvia	qb
	olio di oliva extravergine	4
	carote fresche	71
peso complessivo piatto	75	

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Carote e zucchine al forno	Ingredienti	peso a cotto (g)
	zucchine sur (inv) fresche (estate)	30
	carote fresche	36
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	70

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Cavolfiore all'olio	Ingredienti	peso a cotto (g)
	olio extravergine di oliva	4
	cavolfiore	66
	peso complessivo piatto	70

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Cavolfiore gratinato	Ingredienti	peso a cotto (g)
	cipolla	qb
	salvia	qb
	besciamella (latte, burro, farina)	7
	grana	3
	cavolfiore	70
	peso complessivo piatto	80

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Erbette all'olio	Ingredienti	peso a cotto (g)
	erbette	66
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	70

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Erbette al forno/gratinate	Ingredienti	peso a cotto (g)
	aglio	qb
	grana padano	5
	erbette	66
	burro	4
	peso complessivo piatto	75

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Fagiolini all'olio	Ingredienti	peso a cotto (g)
	fagiolini	61
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	65

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Finocchi e besciamella gratinati	Ingredienti	peso a cotto (g)
	cipolla	qb
	salvia	qb
	besciamella (latte, burro, farina)	7
	grana	3
	finocchi freschi	70
	peso complessivo piatto	80

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Paciugo di verdure	Ingredienti	peso a cotto (g)
	brodo vegetale	qb
	piselli	16
	carote fresche	15
	patate fresche	15
	zucchine fresche	20
	olio extravergine di oliva	4
	fresche	70

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Paciugo di verdure al latte	Ingredienti	peso a cotto (g)
	latte fresco intero	qb
	piselli	16
	carote fresche	15
	patate fresche	15
	zucchine fresche	20
	olio extravergine di oliva	4
	fresche	70

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Patate al forno	Ingredienti	peso a cotto (g)
	salvia, rosmarino	qb
	patate fresche	86
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	90

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Patate all'olio	Ingredienti	peso a cotto (g)
	patate fresche	94
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	100

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Patate prezzemolate	Ingredienti	peso a cotto (g)
	prezzemolo	qb
	patate	94
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	100

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Piselli alla salvia	Ingredienti	peso a cotto (g)
	salvia	qb
	piselli surgelati	56
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	60

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Purè di carote	Ingredienti	peso a cotto (g)
	latte intero fresco	26
	carote fresche	40
	patate fresche	50
	burro	4
	peso complessivo piatto	120

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Purè di patate	Ingredienti	peso a cotto (g)
	latte intero fresco	26
	patate fresche	90
	burro	4
	peso complessivo piatto	120

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Spinaci all'olio	Ingredienti	peso a cotto (g)
	spinaci	66
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	70

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Spinaci al grana	Ingredienti	peso a cotto (g)
	grana padano	5
	spinaci	66
	burro	4
	peso complessivo piatto	75

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Spinaci gratinati	Ingredienti	peso a cotto (g)
	grana padano	5
	spinaci	66
	burro	4
	peso complessivo piatto	75

Denominazione piatto		Infanzia
Zucchine fresche gratinate	Ingredienti	peso a cotto (g)
	zucchine fresche	62
	pomodori freschi	10
	pane grattugiato	4
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	80

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Zucchine al pomodoro	Ingredienti	peso a cotto (g)
	basilico	qb
	zucchine fresche (estate) surg (inv)	64
	pomodori pelati, cipolla	17
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	85

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Zucchine trifolate	Ingredienti	peso a cotto (g)
	prezzemolo o basilico	qb
	zucchine fresche (estate) surg (inv)	66
	olio extravergine di oliva	4
	peso complessivo piatto	70

CONTORNI A BASE DI VERDURE CRUDE

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Carote crude in fili	Ingredienti	peso a crudo
	carote	41
	olio extravergine d'oliva	4
	peso complessivo piatto	45

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Finocchi crudi	Ingredienti	peso a crudo
	finocchi	41
	olio extravergine d'oliva	4
	peso complessivo piatto	45

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Insalata mista estiva	Ingredienti	peso a crudo
	carote	10
	lattuga	10
	olio extravergine d'oliva	4
	pomodori da insalata	21
	peso complessivo piatto	45

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Insalata mista invernale	Ingredienti	peso a crudo
	carote	15
	lattuga	10
	olio extravergine d'oliva	4
	finocchi	16
	peso complessivo piatto	45

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Insalata verde	Ingredienti	peso a crudo
	lattuga	40
	olio extravergine d'oliva	4
	peso complessivo piatto	44

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pomodori	Ingredienti	peso a crudo
	olio extravergine d'oliva	4
	pomodori da insalata	41
	peso complessivo piatto	45

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pomodori al basilico	Ingredienti	peso a crudo
	basilico	qb
	olio extravergine d'oliva	4
	pomodori da insalata	41
	peso complessivo piatto	45

Denominazione piatto		Infanzia (1-3 anni)
Pomodori all'origano caprese (caprese)	Ingredienti	peso a crudo
	origano	qb
	olio extravergine d'oliva	4
	pomodori da insalata	41
	peso complessivo piatto	45

MERENDE

Denominazione prodotto	Infanzia
	dosi (g)
Biscotti	25
tè prima infanzia	150

Denominazione prodotto	Infanzia
	dosi (g)
Biscotti	25
latte intero fresco	100

Denominazione prodotto	Infanzia
	dosi (g)
budino	125
tè prima infanzia	200

Denominazione prodotto	Infanzia
	dosi (g)
dolce preparato nel centro cottura: torta di mele, crostata o biscotti di frolla, torta yogurt, tè prima infanzia	40 150

Denominazione prodotto	Infanzia
	dosi (g)
Fette biscottate in monoporzione in monoporzione marmellata (monoporzione)	30 20
tè prima infanzia	150

Denominazione prodotto	Infanzia
	dosi (g)
frutta	100

Denominazione prodotto	Infanzia
	dosi (g)
Frullato di frutta	150

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	gelato al latte	40

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	yogurt alla frutta	125
	Biscotti	15
	tè prima infanzia	150

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	yogurt alla frutta	125
	cereali	15
	tè prima infanzia	150

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	latte	100
	dolce preparato nel centro cottura: torta di mele, crostata, torta yogurt,	40

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	Mousse di frutta	100
	biscotti	25
	tè prima infanzia	150

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	frutta	100

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	succo di frutta	150
	biscotti (monoporzione)	30

	Denominazione prodotto	Infanzia
		dosi (g)
	succo di frutta	200
	crakers (momoporzione)	40

INGREDIENTI DOLCI E PREPARAZIONI DI FRUTTA

	Denominazione piatto	
	crostata o biscotti di frolla	Ingredienti
		farina zucchero burro uova marmellata

	Denominazione piatto	
	frullato di frutta	Ingredienti
		banane mele pere

	Denominazione piatto	
	macedonia di frutta	Ingredienti
		banane mele pere

	Denominazione piatto	
	torta allo yogurt	Ingredienti
		farina zucchero burro uova yogurt lievito

	Denominazione piatto	
	torta di mele	Ingredienti
		farina zucchero burro uova lievito mele

DESSERT/FRUTTA

Denominazione prodotto	Infanzia
frutta	100

Denominazione prodotto	Infanzia
dolce preparato nel centro cottura (crostata o dolce di mele)	40