RICETTARIO MENU' INVERNALE 2025-2026 SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA DI VIGASIO COOPERATIVA SANTA LUCIA



NOME PIATTO	MODALITA' DI PREPARAZIONE	INGREDIENTI	Cereali contenenti glutine	Crostacei e prodotti a base di crostacei	Uova e prodotti a base di uova	Pesce e prodotti a base di pesce	Arachidi e prodotti a basi di arachidi	Soia e prodotti a base di soia	Latte e prodotti a base di latte	Frutta a guscio	Sedano e prodotti a base di sedano	Senape e prodotti a base di senape	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo	Anidride solforosa e solfiti	Lupini e prodotti a base di lupini	Molluschi e prodotti a base di molluschi
PRIMI PIATTI																
Minestra di legumi con riso	Stufare in poco brodo vegetale i fagioli (preventivamente ammollati se secchi) con le verdure tagliate a piccoli cubetti e aromi. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura ultimata aggiungere il riso e rimettere a fuoco. Condire con olio evo , grana e rosmarino	3-6 anni: Riso 30g, fagioli secchi 20 g, verdure miste fresche o surgelate 30 g sedano 7g, olio extravergine d'oliva (7g),), grana padano (3g), brodo vegetale, aromi q.b e sale 0,3 g 6-9 anni: Riso 30g, fagioli secchi 20 g, verdure miste fresche o surgelate 30 g sedano 7g, olio extravergine d'oliva (7g),), grana padano (3g), brodo vegetale, aromi q.b e sale 0,3 g 9-11 anni: Riso 40g, fagioli secchi 25g, verdure miste fresche o surgelate 40 g sedano 8g, olio extravergine d'oliva (7g),), grana padano (4g), brodo vegetale, aromi q.b. e sale iodato 0,4 g			x				x		x					
Passato di verdure invernali con riso/crostini	Preparare il passato mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda con un po' di brodo (sedano) . A cottura ultimata passare tutto al passaverdura. Aggiungere il riso/crostini . Servire condendo con olio extravergine d'oliva.	3-6 anni: Patate 40 g, verdure miste fresche o surgelate 30 g ,riso/crostini 20 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g brodo vegetale (sedano), aromi q.b e sale iodato 0,3 6-9 anni: Patate 40 g, verdure miste fresche o surgelate 30 g ,riso/ crostini 20 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g brodo vegetale (sedano), aromi q.b e sale iodato 0,3 g 9-11 anni : Patate 50 g, verdure miste fresche o surgelate 40 g , riso/ crostini 25g olio extravergine d'oliva (7g), grana padano (4g brodo vegetale, aromi q.b, sale iodato 0,4 g	x		x			x	x		x	x			x	
Riso con piselli	Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i piselli. Lessare il riso in acqua salata, scolarlo e condirlo con olio extravergine e grana	3-6 anni: Riso 6 0g, piselli gelo 30 g carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Riso 70g, piselli gelo 35 g carote 12 g olio			x				x							

		extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Riso 90g, piselli gelo 40 g carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4 g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g							
Pasta all'ortolana/ al ragu' di verdure	In una pentola con olio EVO far stufare cipolla, carota e sedano tritati finemente. Aggiungere le verdure di stagione e lasciarli cuocere aggiungendo brodo vegetale. Cuocere la pasta in abbondante acqua. Condire con il sugo di verdure Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato,	3-6 anni: Pasta 60g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g, sedano 4 g, cipolla 4 g carota 10 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g, aromi q.b. e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g, sedano 4 g, cipolla 4 g carota 10 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g, aromi q.b. e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta 90g, verdura a scelta fresca o surgelata 80 g, sedano 5 g, cipolla 5 g carota 15 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4 g, aromi q.b. e sale 0,4 g	x	x		x	x		
Riso all'ortolana/ riso al ragu' di verdure	In una pentola con olio EVO far stufare cipolla, carota e sedano tritati finemente. Aggiungere le verdure di stagione e lasciarli cuocere aggiungendo brodo vegetale. Cuocere il riso in abbondante acqua. Condire con il sugo di verdure Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato,	3-6 anni: Riso 60g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g, sedano 4 g, cipolla 4 g carota 10 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g, aromi q.b. e sale 0,3 g 6-9 anni: Riso 70g, verdura a scelta fresca o surgelata 70 g, sedano 4 g, cipolla 4 g carota 10 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3 g, aromi q.b. e sale 0,3 g 9-11 anni: Riso 90g, verdura a scelta fresca o surgelata 80 g, sedano 5 g, cipolla 5 g carota 15 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4 g, aromi q.b. e sale 0,4 g		x		x	x		
Riso al pomodoro	Sbucciare lavare e tagliare le cipolla, il sedano e le carote e stufare in acqua. Aggiungere i pomodori pelati. Cuocere il riso , scolarlo e condire con la salsa di pomodoro e olio evo. Nel periodo estivo , se gradito, aggiungere al sugo del basilico fresco spezzato.	3-6 anni: riso 60g, , pomodori pelati 70 g, carote 12 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g, sedano 4 g, aromi q.b, e sale 0,3 g 6-9 anni: riso 70g, , pomodori pelati 70 g, carote 12 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g, sedano 4 g, aromi q.b, e sale 0,3 g 9-11 anni: riso 90g, , pomodori pelati 70 g, carote 12 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g, sedano 4 g, aromi q.b, e sale 0,3 g		x		x	x		
Riso alla parmigiana	Sbucciare lavare e tagliare le cipolla, farla appassire con il brodo vegetale. Incorporare il riso e farlo tostare per alcuni minuti, aggiungere il brodo vegetale a fine cottura . A cottura ultimata unire il grana e il burro e mantecare. Se gradito aggiungere salvia e rosmarino tritato.	3-6 anni: riso 60g, cipolla 8 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4g e sale 0,3 g 6-9 anni: riso 70g, cipolla 8 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4g e sale 0,3 g 9-11 anni: riso 90g, cipolla 8 g, olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 5g e sale 0,4 g		x		x			
Pasta all'olio	Cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con olio EVO. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, se gradito.	3-6 anni: Pasta 60g, olio extravergine d'oliva 6 g, grana padano 4g, sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, olio extravergine d'oliva 6 g, grana padano 4g, sale 0,3 g 9-11 anni : Pasta 90g, olio extravergine d'oliva 7 g, s grana padano 5g sale 0,4 g	x	x		x			

Pasta integrale al pomodoro	Preparare un battuto di sedano, cipolla e carota Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo.	3-6 anni: Pasta integrale 60g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g, grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta integrale 70g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g, grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta integrale 90g, pomodori pelati 80g, carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 5 g, cipolla 4 g, grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x	x	x	x	x		x
Pasta al pomodoro	Preparare un battuto di sedano, cipolla e carota Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo.	3-6 anni: Pasta 60g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g, grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, pomodori pelati 60g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, cipolla 5 g, sedano g, grana padano 3g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta 90g, pomodori pelati 80g, carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 5 g, cipolla 4 g, grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x	x	x	x	x		x
Pasta al pomodoro e piselli	Preparare un battuto di sedano, cipolla e carota Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo	3-6 anni: Pasta 60g, pomodori pelati 60g, piselli gelo 35 g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 4 g, grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, pomodori pelati 60g, piselli gelo 35 g, carote 12 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 4 g, grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta 90g, pomodori pelati 80g, piselli gelo 40 g, carote 15 g olio extravergine d'oliva 7g, sedano 5 g, grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x	x		x	x		
PIATTI UNICI									
Pasta al ragù di bovino	Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati, aggiungere la carne di manzo macinata. Cuocere aggiustando il sale. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con il sugo, olio e grana grattugiato.	3-6anni: Pasta 60g, manzo 35 g, pomodori 30 g carote 10g g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Pasta 70g, manzo 40 g, pomodori 30 g carote 10g g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 3g, cipolla 4 g aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Pasta 90g, manzo 40 g, pomodori 30 g carote 10g g olio extravergine d'oliva 7g, grana padano 4g, cipolla 5 g aromi e sale 0,4 g	x	x		x			
Pizza margherita	indicati fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido che dovrà essere lasciato a riposare coperto per alcune ore in luogo tiepido.	3-6 anni: farina grano tenero 50 , acqua 40 g, pomodori pelati 30 g, mozzarella 20 g, olio evo 7 g , lievito di birra 5 g, origano 1 g, sale 0,3 g 6-9 anni: farina grano tenero 60 , acqua 40 g, pomodori pelati 30 g, mozzarella 20 g, olio evo 7 g , lievito di birra 5 g, origano 1 g, sale 0,3 g	v			x			

Bocconcino di tacchino con polenta e patate	birra) Stendere l'impasto su una placca rivestita di carta forno appena unta con olio EVO. Procedere alla farcitura con il sugo di pomodoro e la mozzarella filettata. Spolverare con origano (se gradito). Cuocere in forno già ben caldo per 20/30 minuti. N.B. In caso di utilizzo di pasta lievitata pronta all'uso o di basi per pizza surgelate verificare in scheda tecnica di prodotto la corrispondenza degli ingredienti a quelli descritti in ricetta. Preparare un sugo di pomodoro con olio EVO, pomodori pelati passati e sale. Tagliare la mozzarella vaccina a filetti. Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle le carote e il sedano, stufare con acqua. Aggiungere la carne di tacchino tagliata a dadini e infarinata, aggiungere il succo di limone e cuocere a fuoco lento. A fine cottura aggiungere olio extra vergine a crudo. Servire accompagnato da polenta e patate lessate. Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino a consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.	9-11 anni: patate fresche 150 g, fesa tacchino 50 g,mais farina 30 g, succo di limone 20 g, olio extravergine 8 g, carote 8 g, cipolla 5 g, sedano 5 g, fesa tacchino 60 g,mais farina 40 g, succo di limone 20 g, olio extravergine 8 g, carote 8 g, cipolla 5 g, sedano 5 g, farina grano tenero 3 g, sale aromatizzato 0,3 g 6-9 anni: patate fresche 200 g, fesa tacchino 60 g,mais farina 40 g, succo di limone 20 g, olio extravergine 8 g, carote 8 g, cipolla 5 g, sedano 5 g, farina grano tenero 3 g, sale aromatizzato 0,3 g 6-9 anni: patate fresche 200 g, fesa tacchino 60 g,mais farina 40 g, succo di limone 20 g, olio extravergine 8 g, carote 8 g, cipolla 5 g, sedano 5 g, farina grano tenero 3 g, sale aromatizzato 0,3 g 9-11 anni: patate fresche 200 g, fesa tacchino 70 g, mais farina 50 g, succo di limone 20 g, olio extravergine 10 g, carote 10 g, cipolla 6 g, sedano 6 g, farina grano tenero 3 g, sale aromatizzato 0,3	x				x		
SECOND PIATTI									
Uova strapazzate	Unire le uova con il grana grattugiato. Ungere una padella con poco olio evo e versarvi il composto, cuocere a fuoco basso continuando a mescolare	3-6 anni: Uova pastorizzate 60 g, olio extravergine 5 g, parmigiano 3g, aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Uova pastorizzate 60 g, olio extravergine 5 g, parmigiano 3g, aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Uova pastorizzate 90 g, olio extravergine 5 g, parmigiano 4g, aromi e sale 0,4g		x					
Frittata	Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale egli aromi tritati. Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno	3-6 anni: Uova pastorizzate 60 g, , latte parzialmente scremato 10g, olio extravergine 5 g , parmigiano 3g, aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Uova pastorizzate 60 g, , latte parzialmente scremato 10g, olio extravergine 5 g ,		x		x			

Mozzarella Formaggio Asiago	Servire la frittata calda. Salare e infarinare i petti di pollo dopo	parmigiano 3g, aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Uova pastorizzate 90 g, , latte parzialmente scremato 15g, olio extravergine 5 g , parmigiano 4g, aromi e sale 0,4g 3-6 anni: 50 g 6-9 anni: 50 g 9-11 anni: 50 g 3-6 anni: 30 g 6-9 anni: 30 g 9-11 anni: 30 g 3-6 anni: Carne pollo 50g, olio extravergine d'oliva		x		x			
Petto di pollo agli aromi	averli battuti. Disporli in una teglia di forno unta, condire con poco olio di oliva e aromi. Informare a forno caldo (circa 170 gradi) fino a doratura	5 g, farina 3 g, aromi e sale 0,3 g 6-9 anni: Carne pollo 50g, olio extravergine d'oliva 5 g, farina 3 g, aromi e sale 0,3 g 9-11 anni: Carne pollo 60g olio extravergine d'oliva 3 g, farina 4 g, aromi e sale 0,4 g	x						
Polpettone di pollo in salsa d'arrosto	Lessare le patate e pelarle, passarle al tritacarne insieme alla carne di pollo, di seguito impastare con gli altri ingredienti. Per raggiungere la densità voluta eventualmente aggiungere il pane grattugiato ed amalgamare bene. Confezionare dei polpettoni non troppo grossi, adagiarli su una placca unta con poco olio EVO ed infornare a 160°C per circa 60 minuti. Durante la cottura, se necessario, irrorare con brodo vegetale	3-6 anni: Carne di pollo 60 g, patate 30 g, brodo vegetale (sedano) 15 g, latte 8 g, olio evo 5 g, pane grattugiato 4 g, grana padano 4 g 6-9 anni: Carne di pollo 60 g, patate 30 g, brodo vegetale (sedano) 15 g, latte 8 g, olio evo 5 g, pane grattugiato 4 g, grana padano 4 g 9-11 anni: Carne di pollo 50 g, patate 25 g, brodo vegetale (sedano) 15 g, latte 8 g, olio evo 5 g, pane grattugiato 4 g, grana padano 4 g	x	x		x	x		
Spezzatino di pollo	Tagliare la carne di pollo a bocconcini.Sistemarle in una placca precedentemente oliata, salare con sale e aromi. Cuocere in forno caldo al 180 gradi per circa 20 minutri	3-6 anni: carne di pollo 60 g, olio extravergine di oliva 7 g, aromi e sale q.b 6-9 anni: carne di pollo 60 g, olio extravergine di oliva 7 g, aromi e sale q.b 9 – 11 anni: carne di pollo 60 g, olio extravergine di oliva 7 g, aromi e sale q.b							
Filetto di platessa al limone	In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina di mais e il sale aromatizzato. Impanare entrambi i lati di filetto di platessa, precedentemente scongelati. Disporle su una placca oleata. Aggiungere un filo d'olio evo, cuocere in forno caldo a 180 gradi fino ad ottenere una doratura omogenea	3-6 anni: platessa filetto surgelato 70 g, olio extravergine 5 g, succo di limone 5g, sale 0,3 g 6-9 anni: platessa filetto surgelato 70 g, olio extravergine 5 g, succo di limone 5g, sale 0,3 g 9-11 anni: platessa filetto surgelato 80 g, olio extravergine 5 g, succo di limone 5g, sale 0,3 g			x				
Filetto di merluzzo/ platessa gratinato al forno	In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina di mais e il sale aromatizzato. Impanare entrambi i lati di filetto di merluzzo , precedentemente scongelati. Disporle su una placca oleata. Aggiungere un filo d'olio evo,	3-6 anni: merluzzo/platessa filetto surgelato 70 g, olio extravergine 5 g, pane grattugiato 2 g, mais farine 2g, sale 0,3 g 6-9 anni: merluzzo/platessa filetto surgelato 70 g,	x		x				

	cuocere in forno caldo a 180 gradi fino ad ottenere una doratura omogenea	olio extravergine 5 g, pane grattugiato 2 g, mais farine 2g, sale 0,3 g 9-11 anni: merluzzo/platessa filetto surgelato 80 g, olio extravergine 5 g, pane grattugiato 3 g, mais farine 3g, sale 0,3 g								
Pepite di merluzzo dorate al mais	Tagliare i filetti di merluzzo a dadini. In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina bianca e gialla, il grana ed il sale. Impanare i dadini di merluzzo, disporli in una placca unta di olio e cuocere in forno caldo per circa 15-20 minuti avendo cura di rigirarli a metà cottura, fino ad ottenere una doratura omogenea. N.B: nel caso di utilizzo di prodotto preconfezionato verificare in scheda tecnica la corrispondenza degli allergeni	3-6 anni: merluzzo, filetto surgelato 70 g, olio extravergine 5 g, pane grattugiato 2 g, grana 2 g, farina 2g, sale 0,3 g 6-9 anni: merluzzo, filetto surgelato 70 g, olio extravergine 5 g, pane grattugiato 2 g, grana 2 g, farina 2g, sale 0,3 g 9-11 anni: merluzzo filetto surgelato 80 g, olio extravergine 5 g, pane grattugiato 3 g,grana 3 g, farina 3g, sale 0,3 g	x	x	x		x			
Polpette di carne	Lavare tagliare, lessare le patate. Aggiungere la carne macinata il grana e il sale. Confezionare le polpettine e cuocere per qualche minuto e finire la cottura con la salsa di pomodoro .N.B: nel caso di utilizzo di prodotto preconfezionato verificare in scheda tecnica la corrispondenza degli allergeni	3-6 anni: manzo 50 g, patate 8 g, olio 5 g, grana 3 g, sale 0,3 g, aromi q.b 6-9 anni: manzo 50 g, patate 8 g, olio 5 g, grana 3 g, sale 0,3 g, aromi q.b 9-11 anni: manzo 60 g, patate 10 g, olio 5 g, grana 4 g, sale 0,4 g, aromi q.b		x			x			
Lenticchie al pomodoro	Sbucciare, lavare e tritate la cipolla. Farla appassire con un po' di brodo (sedano). Unire le lenticchie regolando il sale, aggiungere i pelati precedentemente frullati Cuocere fino a cottura ultimata .Prima di servire aggiungere olio extravergine	3-6 anni: Lenticchie secche 40, pomodori 15 g, brodo (sedano) 15 g, cipolla 8 g, olio 5 g, sale 0,3 g 6-9 anni: Lenticchie secche 40, pomodori 15 g, brodo (sedano) 15 g, cipolla 8 g, olio 5 g, sale 0,3 g 9-11 anni: Lenticchie secche 50, pomodori 20 g, brodo(sedano) 20g, cipolla 10 g, olio 5 g, sale 0,4 g						x		
CONTORNI		PREPARAZIONI VARIE								
Verdure al vapore/all'olio: carote, spinaci, zucchine, fagiolini	Pulite la verdura. Cuocetela a vapore(secondo le caratteristiche della verdura) in acqua bollente leggermente salata. Scolatela e conditela con olio EVO.	3-6 anni: Verdura fresca o surgelata 80g, olio extravergine di oliva 5g, aromi e sale 0,3. 6-9 anni: Verdura fresca o surgelata 120g, olio extravergine di oliva 5g, aromi e sale 0,3. 9-11 anni: Verdura fresca o surgelata 120g, olio extravergine di oliva 7g, aromi e sale 0,4 g								
Patate al forno/ al vapore	Mondare, lavare le patate cuocere le patate in abbondante acqua. Scolarle, sbucciare e tagliarle a pezzi	 3-6 anni: patate 120 g , olio extravergine di oliva 5g, aromi rosmarino 1 g e sale 0,3. 6-9 anni: patate 180 g , olio extravergine di oliva 5g, 								

		aromi rosmarino 1 g e sale 0,3. 9-11 anni: patate 200 0g, g olio extravergine di oliva 7g, aromi rosmarino 1 g e sale 0,4 g							
Pure'	Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il grana grattugiato.	3-6 anni: patate 120 g, latte 30 g, grana padano 4 g, aromi e sale 0,3. 6-9 anni: patate 180 g, latte 30 g, grana padano 4 g, aromi e sale 0,3. 9-11 anni: patate 200 g, latte 40 g, grana padano 5 g, aromi e sale 0,4 g		x		x			
Verdure crude: pomodoro, cappuccio, carote ,finocchi	Mondare e lavare accuratamente in abbondante acqua corrente la verdura prescelta. Scolare e tagliare a fette sottili. Condire con olio EVO, sale ed aceto di mele se gradito stufate con olio EVO e poca acqua.	 3-6 anni: Verdura 45 g, olio extravergine di oliva 5g, aromi e sale 0,3. 6-9 anni: Verdura 75 g, olio extravergine di oliva 5g, aromi e sale 0,3. 9-11 anni: Verdura 75 g , olio extravergine di oliva 7g, aromi e sale 0,4 g . 							
Verdura in foglia verde o rossa (insalata ,radicchio)	Mondare e lavare accuratamente la verdura in abbondante acqua corrente. Scolare e tagliare a fette sottili. Aggiungere le rape rosse cotte tagliate a dadini. Condire con olio EVO e sale	 3-6 anni: Verdura 15 g, olio extravergine di oliva 5g, aromi e sale 0,3. 6-9 anni: Verdura 20 g, olio extravergine di oliva 5g, aromi e sale 0,3. 9-11 anni: Verdura 20 g , olio extravergine di oliva 7g, aromi e sale 0,4 g . 							
FRUTTA E DESSERT		PREPARAZIONI VARIE							
Frutta di stagione Mela banana prugne pesca albicocca kiwi pera		3-6 anni: 150 g 6-9 anni: 150 g 9-11 anni: 200 g							
Yogurt alla frutta . Senza glutine		Vasetto 125 g				x			
Fette biscottate/pane con cioccolato		3-6 anni: pane 30 g o fetta biscottata 2 fette, cioccolato 10 g 6-9 anni: pane 50 g o fetta biscottata 3 fette, cioccolato 10 g 9-11 anni: pane 50 g o fetta biscottata 3 fette, cioccolato 10 g	x						
Fette biscottate/pane con marmellata		3-6 anni: pane 30 g o fetta biscottata 2 fette, marmellata 10 g 6-9 anni: pane 50 g o fetta biscottata 3 fette, marmellata 10 g 9-11 anni: pane 50 g o fetta biscottata 3 fette, marmellata 10 g	x						
Budino al cioccolato o vaniglia	Far bollire il latte e aggiungere il cacao o la vaniglia e lo zucchero. Lasciare cuocere come da indicazioni della confezione.	3-6 anni: latte parzialmente scremato 150 g, cacao in polvere o vaniglia 30 g, zucchero 5 g 6-9 anni: latte parzialmente scremato 150 g, cacao in polvere o vaniglia 30 g, zucchero 5 g				x			

	9-11 anni: latte parzialmente scremato 150 g,	,						
	cacao in polvere o vaniglia 30 g, zucchero 5 g					.		

Indicazione grammature: Ricettario Veneto 2.0