

Brodo vegetale

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, sbucciare e lavare le verdure intere (carota, cipolla e sedano); Cuocerle in acqua salata per circa un'ora. Eliminare le verdure e filtrare il brodo vegetale

METODO DI COTTURA

Cottura in acqua

CONTENUTI /ALLERGENI

Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Acqua	100g
Cipolla Bianca	4 g
Carota fresca	8 g
Sedano Verde Fresco	2 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 114.8g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	18 Kj/4 Kcal
GRASSI	0,02 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g
CARBOIDRATI	0,88 g
Di cui zuccheri	0,88g
FIBRE	0,32 g
PROTEINE	0,17 g
SALE	0,33 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Brodo di carne

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, sbucciare e lavare le verdure intere e cuocerle in acqua salata. Al momento dell'ebollizione, aggiungere la carne di manzo e cuocere per circa due ore. Togliere le verdure e la carne e filtrare il brodo.

METODO DI COTTURA

Cottura in acqua

CONTENUTI /ALLERGENI

Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Acqua	100g
Cipolla Bianca	4 g
Manzo copertina di spalla refrigerata	70 g
Carota fresca	8 g
Sedano Verde Fresco	2 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 184.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	408 Kj/97 Kcal
GRASSI	4,01 g
Di cui acidi grassi saturi	1,26g
CARBOIDRATI	0,88 g
Di cui zuccheri	0,88g
FIBRE	0,32 g
PROTEINE	14,38 g
SALE	0,42 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Besciamella

MODALITA' DI PREPARAZIONE

In una casseruola far sciogliere il burro e aggiungere la farina setacciata a pioggia con poco sale; dopo aver amalgamato il tutto con la frusta, versare il latte caldo poco alla volta fino ad ottenere una besciamella omogenea, senza grumi e di consistenza cremosa.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Latte fresco Parzialmente Scremato	30g
Grano Tenere Tipo "00" Farina	8g
Burro (Latte)	3 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 41.3g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	270 Kj/64 Kcal
GRASSI	3,01 g
Di cui acidi grassi saturi	1,74g
CARBOIDRATI	7,77 g
Di cui zuccheri	1,67 g
FIBRE	0,20 g
PROTEINE	1,95 g
SALE	0,33 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Couscous di verdure invernali

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare lavare e tagliare le verdure. Stufarle con un pizzico di sale, a tegame coperto per qualche minuto.

Posizionare il couscous in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il couscous con grana grattugiato e olio EVO a credo.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido o stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uova, Latte, Sedano, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Couscous (grano)	60g
Porro	25g
Carota fresca	25g
Brodo vegetale (sedano)	10g
Olio extra vergine di oliva	5g
Sale fino	0.3g
Grana Padano DOP (Latte, Sale, caglio, [lisozima da uovo, uova])	3g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 123.8g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.257 Kj/300 Kcal
GRASSI	6.30 g
Di cui acidi grassi saturi	1,32 g
CARBOIDRATI	49,74 g
Di cui zuccheri	3,28g
FIBRE	4,53 g
PROTEINE	9,46
SALE	0,46 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Ditalini in insalata

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Tritare finemente il prezzemolo, il sedano e metterli in una capace zuppiera. Unire l'olio facendo cadere a filo e mescolando bene per ottenere una salsa omogenea. Dividere a metà lo spicco d'aglio e metterlo nella salsa. Tagliare a metà il pomodoro, privarlo dei semi, ridurlo a cubettini di ½ cm e aggiungerlo alla salsa; salare, pepare, mescolare e coprire il recipiente con pellicola trasparente e conservarlo per almeno un'ora in frigorifero; condire con questo composto la pasta cotta al dente in abbondante acqua. Aggiungere alla fine il basilico spezzettato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola	60g
Sedano verde fresco	25g
Pomodoro	20 g
Basilico fresco	1 g
Olio extra vergine di oliva	5g
Sale fino	0.3g
Aglio fresco	0.5 g
Prezzemolo fresco	1 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 112.8g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.117 Kj/267 Kcal
GRASSI	5.94 g
Di cui acidi grassi saturi	0,87 g
CARBOIDRATI	48,91 g
Di cui zuccheri	3,93 g
FIBRE	2,51 g
PROTEINE	7,32 g
SALE	0,38 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pasta al burro e salvia

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condirla con il burro aromatizzato con qualche foglia di salvia fresca mondata e lavata e scaldato a bagnomaria. Se gradito, servire con il grana grattugiato

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro 8Semola di grano duro, acqua)	60 g
Burro (latte)	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Salvia fresca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 71.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.113Kj/266 Kcal
GRASSI	5,99 g
Di cui acidi grassi saturi	3,17g
CARBOIDRATI	47,98 g
Di cui zuccheri	3,04g
FIBRE	2,06 g
PROTEINE	7,69 g
SALE	0,35 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN, IEO)

Pasta al pomodoro

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo del basilico fresco.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura, cottura in umido o stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro 8Semola di grano duro, acqua)	60 g
Pomodori pelati	50 g
Carota fresca	10g
Cipolla bianca	3g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Basilico fresco	0.5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 132.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.188Kj/284 Kcal
GRASSI	6,96 g
Di cui acidi grassi saturi	1,38g
CARBOIDRATI	49,94 g
Di cui zuccheri	5,00g
FIBRE	2,41 g
PROTEINE	8,30 g
SALE	0,39 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN, IEO)

Pasta al pesto

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Frullare il basilico e l'olio extra vergine di oliva e, se il composto risultasse troppo denso, un po' di brodo vegetale freddo (o l'acqua di cottura della pasta). Lessare la pasta e condirla con il pesto e il grana grattugiato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Uova, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Basilico fresco	7 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 89.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.238 Kj/296 Kcal
GRASSI	8,75 g
Di cui acidi grassi saturi	1,52g
CARBOIDRATI	48,05 g
Di cui zuccheri	3,11g
FIBRE	1,83 g
PROTEINE	9,04 g
SALE	0,38 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pasta al ragù di pesce

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il merluzzo o la platessa macinata a crudo. Cuocere il pesce con le verdure, salare e aggiungere i pelati frullati, in modo che il sugo risulti di colore rosato. Portare a cottura e condire con l'olio extra vergine di oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col ragù di pesce.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Pesce, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Pomodori pelati	35 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	7 g
Cipolla Bianca	3 g
Merluzzo filetto fresco (pesce)	7 g
Platessa fresca (pesce)	7 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 190.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.188 Kj/284 Kcal
GRASSI	6,25 g
Di cui acidi grassi saturi	0,89g
CARBOIDRATI	49,39 g
Di cui zuccheri	4,475g
FIBRE	2,21 g
PROTEINE	10,51 g
SALE	0,41 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pasta alla crema di zucchine e ricotta

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle. Tritare la cipolla e stufarla con un po' di brodo vegetale. Aggiungere le zucchine e a fine cottura frullare insieme alla ricotta e all'olio crudo. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla col sugo di zucchine e ricotta.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Zucchina fresca	40 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Ricotta di vacca (latte)	10 g
Sale fino iodato	0.3 g
Cipolla Bianca	3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 128.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.164 Kj/278 Kcal
GRASSI	6,97 g
Di cui acidi grassi saturi	1,55g
CARBOIDRATI	48,62 g
Di cui zuccheri	3,64g
FIBRE	2,20 g
PROTEINE	7,47 g
SALE	0,35 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Riso al pomodoro

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare grossolanamente le cipolle e le carote, aggiungere i pelati, salare e portare a cottura, per ultimo frullare, aggiustare di sale e condire con olio extra vergine di oliva. Lessare il riso, scolarlo e condirlo col sugo di pomodoro e il grana. Se gradito, nel periodo estivo aggiungere del basilico fresco tritato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Lisozima da uovo, Latte, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso arborio	60 g
Pomodori pelati	50 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	7 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 128.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.129 Kj/270 Kcal
GRASSI	6,34 g
Di cui acidi grassi saturi	1,31g
CARBOIDRATI	50,44 g
Di cui zuccheri	2,32g
FIBRE	1,30 g
PROTEINE	5,72 g
SALE	0,38 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Riso all'olio EVO e grana

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e condirlo con l'olio EVO a crudo e grana padano grattugiato

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Lisozima da uovo, Latte, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso arborio	50 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 65.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.107 Kj/256 Kcal
GRASSI	6,08 g
Di cui acidi grassi saturi	1,31 g
CARBOIDRATI	48,24 g
Di cui zuccheri	0,12g
FIBRE	0,60 g
PROTEINE	5,01g
SALE	0,35 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Risotto ai porri

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, lavare e tagliare a rondelle i porri; farli stufare nel brodo vegetale con la cipolla tritata. Aggiustare di sale. Versare il riso e cuocerlo nel sugo di porri. A fine cottura aggiungere olio EVO e spolverare con il formaggio grattugiato.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Lisozima da uovo, Latte, Uova, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso arborio	60 g
Porro	50 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 131.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.150 Kj/275 Kcal
GRASSI	613 g
Di cui acidi grassi saturi	1,31 g
CARBOIDRATI	50,09 g
Di cui zuccheri	2,97g
FIBRE	2,11 g
PROTEINE	6,11 g
SALE	0,40 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Risotto di zucchine e salmone

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a dadini. Fare appassire la cipolla in un filo di olio EVO e mettere il riso per tostarlo, aggiungere le zucchine. Far cuocere il riso, aggiungere il brodo vegetale all'occorrenza. A cottura quasi ultimata, aggiungere il salmone precedentemente cotto a vapore, mescolare e condire con timo prima di servire.

METODO DI COTTURA

Cottura a vapore, Cottura in umido o stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato /congelato, Pesce, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso arborio	60 g
Salmone Filetto surgelato (pesce)	35 g
Brodo vegetale(sedano)	10 g
Zucchina fresca	30 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Timo essiccato	0.5g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 143.8 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.322Kj/316 Kcal
GRASSI	9,51 g
Di cui acidi grassi saturi	1,84g
CARBOIDRATI	49,48 g
Di cui zuccheri	1,33g
FIBRE	1,14 g
PROTEINE	10,55 g
SALE	0,42 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Risotto alla zucca

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare grossolanamente le cipolle e le carote; farle stufare in pentola con il brodo vegetale. Nel frattempo lavare le zucche intere e metterle in forno a 150° per 20 minuti. Toglietele dal forno, sbucciarle, privarle dei semi e tagliarle a pezzi, unirle poi al trito di cipolla e carote e portarle a cottura aggiungendo il brodo vegetale. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Mondare il riso, aggiungere la crema di zucca e procedere alla sua cottura controllando il grado di salatura. Prima di servire aggiungere il grana.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Lisozima da uovo, Latte, Uova, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso arborio	60 g
Zucca	50 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	7 g
Cipolla Bianca	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 134.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.121 Kj/268 Kcal
GRASSI	6,14 g
Di cui acidi grassi saturi	1,33g
CARBOIDRATI	50,49 g
Di cui zuccheri	1,87g
FIBRE	1,02 g
PROTEINE	5,64 g
SALE	0,40 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingrid. Composto (INRAN,IEO)

Riso alla caprese

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare il riso (precedentemente setacciato) in abbondante acqua salata. Nel frattempo lavare i pomodori e tagliarli a cubetti. Preparare un pesto con olio EVO e basilico lavato e frullato e tagliare la mozzarella a dadini. Assemblare la mozzarella e l'olio EVO con basilico, condire il riso e servire.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso arborio	60 g
Pomodoro	25 g
Mozzarella (Latte, sale, caglio, fermenti lattici)	20 g
Basilico fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 111.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.256 Kj/300 Kcal
GRASSI	9,19 g
Di cui acidi grassi saturi	3,07g
CARBOIDRATI	49,31 g
Di cui zuccheri	1,19g
FIBRE	1,10 g
PROTEINE	8,04 g
SALE	0,41 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pizza margherita

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito nell'acqua calda e aggiungere alla farina, impastare la farina con il sale, l'olio e l'acqua q.b. e lasciar riposare. Distribuire la mozzarella tagliata a dadini e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180° fino a doratura.

METODO DI COTTURA

Cottura al forno

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Acqua	65 ml
Grano tenero Tipo "0" Farina	50 g
Pomodori pelati	25 g
Mozzarella (latte, caglio,fermenti lattici, sale)	715g
Lievito di Birra	0.5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Origano essiccato	1 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 161.8 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.101 Kj/263 Kcal
GRASSI	8,65 g
Di cui acidi grassi saturi	2,52g
CARBOIDRATI	39,46 g
Di cui zuccheri	2,26g
FIBRE	2,14 g
PROTEINE	9,03 g
SALE	0,38 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Crema di carote con orzo

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzettini nell'acqua leggermente salata, dopo alcuni minuti aggiungere le patate sbucciate e poi la parte bianca dei porri. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Aggiungere l'orzo lessato a parte e servire con prezzemolo, l'olio EVO ed il grana padano.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Lisozima da uovo, Orzo, Uova, Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Orzo Perlato	30 g
Patata fresca	50 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	50 g
Porro	20 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 158.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	925 Kj/221 Kcal
GRASSI	6,88 g
Di cui acidi grassi saturi	1,43 g
CARBOIDRATI	34,99 g
Di cui zuccheri	5,04 g
FIBRE	5,69 g
PROTEINE	6,13 g
SALE	0,48 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Minestra d'orzo

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, sbucciare, tagliare e lavare le verdure. Metterle nell'acqua, salare, portare a cottura e frullare. La minestra dovrà essere abbastanza liquida (eventualmente aggiungere brodo vegetale). Aggiungere al preparato l'orzo (precedentemente setacciato e lavato) e cuocere. Condire con l'olio EVO e grana grattugiato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Lisozima da uovo, Orzo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Orzo Perlato	30 g
Brodo vegetale (Sedano)	100 g
Patata fresca	40 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	40 g
Cipolla Bianca	5 g
Sedano Verde Fresco	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 228 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	871 Kj/208 Kcal
GRASSI	6,77 g
Di cui acidi grassi saturi	1,41 g
CARBOIDRATI	32,57 g
Di cui zuccheri	4,37 g
FIBRE	5,05 g
PROTEINE	5,71 g
SALE	0,47 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Minestrone estivo con pastina

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti assieme ai legumi (preventivamente ammollati, se secchi). Aggiungere l'acqua necessaria a portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio EVO, il grana e il prezzemolo tritato.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido e stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Orzo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro, Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Patata fresca	25 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	25 g
Zucchini fresca	25 g
Fagiolo Borlotto secco	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Sedano Verde Fresco	3 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 150.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	911 Kj/218 Kcal
GRASSI	6,72 g
Di cui acidi grassi saturi	1,37g
CARBOIDRATI	33,70 g
Di cui zuccheri	4,60g
FIBRE	4,03 g
PROTEINE	6,73 g
SALE	0,43 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Minestrone invernale

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti assieme ai legumi (preventivamente ammollati, se secchi). Aggiungere l'acqua necessaria a portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio EVO, il grana e il prezzemolo tritato.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido e stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Orzo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro, Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Patata fresca	25 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	25 g
Broccolo fresco	20 g
Bieta costa fresca	25 g
Fagiolo Borlotto secco	5 g
Cipolla Bianca	3 g
Sedano Verde Fresco	3 g
Prezzemolo fresco	1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 149.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	923 Kj/220 Kcal
GRASSI	6,79 g
Di cui acidi grassi saturi	1,36 g
CARBOIDRATI	34,22 g
Di cui zuccheri	5,15 g
FIBRE	4,00 g
PROTEINE	7,24 g
SALE	0,44 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Passato di verdure estive con crostini

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le verdure. Cuocerle in acqua salata. Frullare o passare le verdure al passaverdura e servire con grana e olio extravergine di oliva a crudo. Lasciare una consistenza maggiore alla vellutata. Solo al momento della somministrazione aggiungere i crostini.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g
Patata fresca	40 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	15 g
Zucchina fresca	8 g
Fagiolini freschi	7 g
Cipolla Bianca	5 g
Sedano Verde Fresco	5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 103 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	630 Kj/151 Kcal
GRASSI	7,29 g
Di cui acidi grassi saturi	1,50g
CARBOIDRATI	17,98 g
Di cui zuccheri	2,72g
FIBRE	2,27 g
PROTEINE	3,44 g
SALE	0,31 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Passato di verdure estive con pastina

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le verdure. Cuocerle in acqua salata. Frullare o passare le verdure al passaverdura e aggiungere la pastina, portarla a cottura e servire con grana e olio extravergine di oliva a crudo.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro- Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Patata fresca	40 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota fresca	15 g
Zucchina fresca	8 g
Fagiolini freschi	7 g
Cipolla Bianca	5 g
Sedano Verde Fresco	5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 118 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	870 Kj/208 Kcal
GRASSI	6,72 g
Di cui acidi grassi saturi	1,40 g
CARBOIDRATI	32,76 g
Di cui zuccheri	3,23 g
FIBRE	2,35 g
PROTEINE	5,58 g
SALE	0,12 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Passato di verdure invernali con crostini

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le verdure. Cuocerle in acqua salata. Frullare o passare le verdure al passaverdura e servire con grana e olio extravergine di oliva a crudo. Solo al momento della somministrazione aggiungere i crostini.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g
Patata fresca	40 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	2 g
Carota fresca	15 g
Zucca	8 g
Bieta costa fresca	7 g
Cipolla Bianca	5 g
Sedano Verde Fresco	5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 103 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	632 Kj/151 Kcal
GRASSI	7,29 g
Di cui acidi grassi saturi	1,50 g
CARBOIDRATI	18,17 g
Di cui zuccheri	2,85 g
FIBRE	2,08 g
PROTEINE	3,47 g
SALE	0,32 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pastina in brodo vegetale

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere la pastina nel brodo vegetale in ebollizione e servire con formaggio grana grattugiato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro- Pastina (Semola di grano duro, acqua)	30 g
Brodo vegetale (Sedano)	100 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 138 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	698 Kj/167 Kcal
GRASSI	6,28 g
Di cui acidi grassi saturi	1,31 g
CARBOIDRATI	24,50 g
Di cui zuccheri	2,03 g
FIBRE	1,09 g
PROTEINE	4,41 g
SALE	0,35 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingrid. Composto (INRAN,IEO)

Tortellini in brodo di carne

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere i tortellini nel brodo di carne in ebollizione e servire con formaggio grana grattugiato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Tortellini di carne di manzo freschi (grano, uova, latte, lisozima da uovo)	50 g
Brodo di carne (Sedano)	100 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Olio extra vergine di oliva	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 157 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	895 Kj/214 Kcal
GRASSI	10,24 g
Di cui acidi grassi saturi	2,50 g
CARBOIDRATI	16,98 g
Di cui zuccheri	1,23 g
FIBRE	0,92 g
PROTEINE	12,96 g
SALE	0,89 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Vellutata di zucchine con crostini

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mettere le verdure in acqua fredda dopo averle pulite, sbucciate, lavate e tagliate. Assemblare il tutto e cuocere aggiungendo il sale. A cottura ultimata frullare e verificare il raggiungimento di una consistenza cremosa. Eventualmente correggere aggiungendo brodo vegetale oppure addensare prolungando la cottura. Condire con olio extra vergine d'oliva e formaggio grana. Solo al momento della somministrazione aggiungere i crostini.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Uova, Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO)	15 g
Zucchina fresca	60 g
Cipolla Bianca	5 g
Patata fresca	40 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	2g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 128 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	629Kj/150 Kcal
GRASSI	7,29 g
Di cui acidi grassi saturi	1,51g
CARBOIDRATI	17,28 g
Di cui zuccheri	1,98g
FIBRE	2,19 g
PROTEINE	3,01 g
SALE	0,26 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Orzotto in crema di piselli

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare, tritare le cipolle e le carote e farle stufare con acqua. Aggiungere i piselli, salare e portare a cottura. Estrarre circa la metà del sugo, frullare ed unire i due composti aggiungendo olio extra vergine di oliva a crudo. Nel frattempo lessare l'orzo acqua salata, scolarlo e condirlo con il sugo ed il formaggio grana.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura, Cottura in umido e stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Orzo, Ingred. Surgelato/congelato, Lisozima da uovo, Uova, Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Orzo perlato	60 g
Pisello fine surgelato	25 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	7 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	2g
Sale fino iodato	0,3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 103.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.103Kj/263 Kcal
GRASSI	6,77 g
Di cui acidi grassi saturi	1,42g
CARBOIDRATI	44,60 g
Di cui zuccheri	0,70g
FIBRE	7,34 g
PROTEINE	8,69 g
SALE	0,45 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Petto di pollo alla salvia

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Salare e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disponerli in una teglia da forno unta, condire con poco olio EVO e disporre le foglie di salvia e la maggiorana in superficie. Infornare a forno caldo a 170° circa, per 10-15 minuti fino a doratura.

METODO DI COTTURA

Cottura al forno

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Petto di pollo	50 g
Grano tenero tipo "" Farina	2 g
Salvia fresca	0.5 g
Maggiorana fresca	0.5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0,3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 58.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	436Kj/104 Kcal
GRASSI	5,47 g
Di cui acidi grassi saturi	0,87 g
CARBOIDRATI	1,85 g
Di cui zuccheri	0,32 g
FIBRE	0,21 g
PROTEINE	11,95 g
SALE	0,34 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Polpettone di tacchino

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare le patate e pelarle, passarle al tritacarne insieme alla carne di tacchino, 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.

METODO DI COTTURA

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Uova, Latte, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Tacchino Fesa intera refrigerata	50 g
Patata fresca	20 g
Brodo vegetale (Sedano)	10 g
Latte fresco parzialmente scremato	6 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	4 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 98 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	600Kj/143 Kcal
GRASSI	7,02 g
Di cui acidi grassi saturi	1,71 g
CARBOIDRATI	5,90 g
Di cui zuccheri	0,52 g
FIBRE	0,46 g
PROTEINE	14,21 g
SALE	0,22 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Arista di maiale agli agrumi

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sgrassare e tagliare le scaloppine, batterle e dopo averle spolverate di farina, sistemarle in una placca leggermente unta, salarle e irrorarle con brodo vegetale. Cuocerle in forno a 150° C per 15 minuti. A parte spremere le arance e i limoni, versare il succo in una padella, mettere sul fuoco e far concentrare. Aggiungere il succo alla carne per insaporirla e far cuocere per altri 10/15 minuti.

METODO DI COTTURA

Cottura al forno, Cottura in padella

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Contiene carne di suino, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Maiale lonza refrigerata	50 g
Arancia succo	10 g
Brodo vegetale (Sedano)	10 g
Limone succo	5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana fresco, Timo fresco, Origano essiccato)	0,3 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	4 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 84.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	574Kj/137 Kcal
GRASSI	8,54 g
Di cui acidi grassi saturi	1,85g
CARBOIDRATI	4,34 g
Di cui zuccheri	1,10g
FIBRE	0,16 g
PROTEINE	10,88 g
SALE	0,36 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Brasato di vitellone

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Disporre in una teglia i pezzi di fesa di vitellone salato e passati alla farina, le verdure a pezzettini e gli aromi. Bagnare e sfumare con del vino rosso. Rosolare la caren e le verdure con un po' di brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora avendo l'attenzione di tenere il fondo di cottura piuttosto liquido. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare il brasato e servire caldo.

METODO DI COTTURA

Cottura brasata

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Vitellone fesa refrigerata	50 g
Pomodori pelati	15 g
Brodo vegetale (Sedano)	10 g
Cipolla Bianca	5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Carota fresca	5 g
Sedano Verde fresco	5 g
Olio extra vergine d'oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Grano tenero Tipo "00" Farina	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 100.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	509Kj/122 Kcal
GRASSI	6,03 g
Di cui acidi grassi saturi	1,03g
CARBOIDRATI	5,21 g
Di cui zuccheri	1,39g
FIBRE	0,57 g
PROTEINE	11,87 g
SALE	0,41 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Asiago

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.

CONTENUTI /ALLERGENI

Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Asiago DOP (Latte vaccino, sale, caglio, fermenti lattici)	30 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 30 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	451Kj/108 Kcal
GRASSI	7,68 g
Di cui acidi grassi saturi	4,50 g
CARBOIDRATI	0,24 g
Di cui zuccheri	0,24 g
FIBRE	0,00 g
PROTEINE	9,42 g
SALE	0,57 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Caciotta fresca

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.

CONTENUTI /ALLERGENI

Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Caciotta (Latte)	50 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 50 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	770Kj/184 Kcal
GRASSI	14,80 g
Di cui acidi grassi saturi	8,68 g
CARBOIDRATI	0,40 g
Di cui zuccheri	0,40 g
FIBRE	0,00 g
PROTEINE	12,30 g
SALE	0,64 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingrid. Composto (INRAN,IEO)

Grana Padano

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.

CONTENUTI /ALLERGENI

Latte, Lisozima di uovo, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	30 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 30 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	492Kj/118 Kcal
GRASSI	8,40 g
Di cui acidi grassi saturi	5,26 g
CARBOIDRATI	0,0 g
Di cui zuccheri	0,0 g
FIBRE	0,00 g
PROTEINE	9,90 g
SALE	0,53 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Monte veronese

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.

CONTENUTI /ALLERGENI

Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Monte Veronese DOP (Latte, sale, caglio)	30 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 30 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	501Kj/120 Kcal
GRASSI	9,75 g
Di cui acidi grassi saturi	7,05g
CARBOIDRATI	0,15 g
Di cui zuccheri	0,15g
FIBRE	0,00 g
PROTEINE	7,80 g
SALE	0,59 g

FONTE: INRAN, IEO, Incred. Composto (INRAN,IEO)

Fagioli all'uccelletto

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con un po' di brodo vegetale. Aggiungere i fagioli e all'occorrenza bagnare con brodo vegetale. Unire i pomodori pelati precedentemente frullati, la salvia e il sale e portare a cottura. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio extra vergine di oliva a crudo.

CONTENUTI /ALLERGENI

Sedano

METODO DI COTTURA

Cottura in umido o stufata

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Fagioli borlotti secchi	40 g
Pomodori pelati	15 g
Brodo vegetale (Sedano)	10 g
Cipolla Bianca	8 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Salvia fresca	0.1 g
Sale fino iodato	0.3 g
Prezzemolo fresco	0,1 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 78.5 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	700Kj/167 Kcal
GRASSI	5,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73g
CARBOIDRATI	20,00 g
Di cui zuccheri	2,40 g
FIBRE	7,18 g
PROTEINE	8,36 g
SALE	0,33 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Polpette di legumi

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mettere in ammollo il giorno precedente i legumi secchi accuratamente setacciati. Sbucciare, lavare e tagliare le patate e le carote. Lessare i legumi e a parte le altre verdure. Passare il tutto al tritacarne, aggiungere il formaggio grana, gli aromi e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare delle polpette e disporle su una placca leggermente oliata con un filo di olio extra vergine di oliva e cuocere a 180° C per circa 15 minuti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima di uovo, Latte, Uova

METODO DI COTTURA

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Fagioli borlotti secchi	13 g
Lenticchia secca	13 g
Ceci secchi	14 g
Carota Bianca	15 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Origano essiccato	0,1 g
Patata fresca	8 g
Rosmarino	0.1 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 76.5 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	862Kj/206 Kcal
GRASSI	7,81 g
Di cui acidi grassi saturi	1,75g
CARBOIDRATI	23,95 g
Di cui zuccheri	2,50 g
FIBRE	6,70 g
PROTEINE	10,74 g
SALE	0,47 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Crocchette di merluzzo gratinate al forno

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare le patate, pelarle e passarle al tritacarne con i filetti di merluzzo. Impastare gli ingredienti aggiungendo uova, sale, grana e pane grattugiati. Comporre delle crocchette e disporle su una placca oleata (o ricoperta con carta da forno). Infornare a 180° C per circa 25 minuti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato/congelato, Grano, Lisozima di uovo, Latte, Uova, Pesce

METODO DI COTTURA

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	70 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Patata fresca	25 g
Uova intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	0.1 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 113.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	617Kj/147 Kcal
GRASSI	6,61 g
Di cui acidi grassi saturi	1,33 g
CARBOIDRATI	8,98 g
Di cui zuccheri	0,24 g
FIBRE	0,67 g
PROTEINE	13,17 g
SALE	0,58 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Filetto di platessa al limone

MODALITA' DI PREPARAZIONE

In una teglia da forno appena unta d'olio, adagiare i filetti di platessa, irrorare con succo di limone spremuto, spolverare un pizzico di sale e infornare per 15 minuti circa a 180° C. Condire successivamente con olio extra vergine di oliva.

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato/congelato, Pesce

METODO DI COTTURA

Cottura al forno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Platessa filetto surgelato (pesce)	70 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Limone succo	5 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 80.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	431Kj/103 Kcal
GRASSI	5,92 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85g
CARBOIDRATI	0,38 g
Di cui zuccheri	0,19g
FIBRE	0,02 g
PROTEINE	12,13 g
SALE	0,51 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Polpettine di pesce

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare le patate, pelarle e passarle al tritacarne il merluzzo con la platessa, le patate cotte e le carote crude. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale, grana grattugiato salvia e prezzemolo. Fare le polpettine schiacciate e disporle su una placca oleata (o ricoperta con carta da forno). Infornare a 180° C per circa 20 minuti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato/congelato, Grano, Liozima di uovo, Latte, Uova, Pesce

METODO DI COTTURA

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Merluzzo filetto surgelato (pesce)	35 g
Platessa filetto surgelato (pesce)	35 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Liozima da uovo, uova)	5 g
Sale fino iodato	0.3 g
Patata fresca	25 g
Carota fresca	12 g
Prezzemolo fresco	1 g
Salvia fresca	1 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 116.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	556Kj/133 Kcal
GRASSI	6,55 g
Di cui acidi grassi saturi	1,25g
CARBOIDRATI	5,60 g
Di cui zuccheri	1,20g
FIBRE	0,97 g
PROTEINE	12,91 g
SALE	0,53 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Prosciutto cotto

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Eliminare il grasso, affettare finemente e presentare le fette di prosciutto ripiegate.

CONTENUTI /ALLERGENI

Contiene carne di suino

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Prosciutto cotto	30 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 30 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	270Kj/65 Kcal
GRASSI	4,41 g
Di cui acidi grassi saturi	1,53 g
CARBOIDRATI	0,27 g
Di cui zuccheri	0,27 g
FIBRE	0,00 g
PROTEINE	5,94 g
SALE	0,49 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Frittata al forno con verdure estive

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mescolare con la frusta le uova, il latte il sale e il grana grattugiato. Aggiungere le verdure di stagione lavata e tagliata (a julienne o tritata) e il prezzemolo tritato. Ungere una placca da forno con poco olio extra vergine di oliva, riscaldarla e versare il composto. Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

COTTURA

Cottura al forno

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato/congelato, Liozima da uovo, Latte , Uovo

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Uova intere pastorizzate (Liozima da uovo)	60 g
Zucchina fresca	15 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Liozima da uovo, uova)	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Fagiolini surgelati	15 g
Prezzemolo fresco	1 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 109.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	604Kj/144 Kcal
GRASSI	11,24 g
Di cui acidi grassi saturi	3,24g
CARBOIDRATI	1,40 g
Di cui zuccheri	1,01g
FIBRE	0,68 g
PROTEINE	9,07 g
SALE	0,57 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Frittata al forno con verdure invernali

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mescolare con la frusta le uova, il latte il sale e il grana grattugiato. Aggiungere le verdure di stagione lavata e tagliata (a julienne o tritata) e il prezzemolo tritato. Ungere una placca da forno con poco olio extra vergine di oliva, riscaldarla e versare il composto. Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

COTTURA

Cottura al forno

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato/congelato, Liozima da uovo, Latte , Uovo

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Uova intere pastorizzate (Liozima da uovo)	60 g
Spinaci a cubetti surgelati	75 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Liozima da uovo, uova)	3 g
Sale fino iodato	0.3 g
Bieta foglie surgelata	75 g
Prezzemolo fresco	1 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	10 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 108.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	592Kj/141 Kcal
GRASSI	11,22 g
Di cui acidi grassi saturi	3,24 g
CARBOIDRATI	0,94 g
Di cui zuccheri	1,71 g
FIBRE	0,28 g
PROTEINE	9,12 g
SALE	0,58 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Uova sode

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mettere le uova in acqua fredda e portare ad ebollizione. Cuocere per circa 10 minuti. Sgusciare le uova e porzionare tagliandole a metà. Condire con un filo di olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale.

COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Lisozima da uovo, Uovo

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Uova intere pastorizzate (Lisozima da uovo)	60 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 65.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	510Kj/122 Kcal
GRASSI	10,22 g
Di cui acidi grassi saturi	2,63g
CARBOIDRATI	0,00 g
Di cui zuccheri	0,00g
FIBRE	0,00 g
PROTEINE	7,44 g
SALE	0,50 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Bocconcini di tacchino con polenta e patate

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare le verdure, sbucciare, lavarle e tritarle e farle appassire con brodo vegetale. Aggiungere la carne di tacchino tagliata a dadini e infarinarla, aggiungere succo di limone e cuocere a fuoco lento. A fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva crudo. Servire il piatto accompagnato da polenta e patate lesse. Per la polenta: Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

COTTURA

Cottura al forno, Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano e Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Patata fresca	150 g
Tacchino fesa intera refrigerata	50 g
Olio extra vergine di oliva	7 g
Mais farina	30 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana fresco, Timo fresco, Origano essiccato)	0.3 g
Limone succo	15 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	8 g
Cipolla Bianca	4 g
Sedano Verde Fresco	4 g
Grano tenero Tipo "00" farina	2 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 280.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.564Kj/373 Kcal
GRASSI	9,99 g
Di cui acidi grassi saturi	1,59 g
CARBOIDRATI	54,74 g
Di cui zuccheri	2,46g
FIBRE	3,83 g
PROTEINE	18,28 g
SALE	0,40 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Gnocchi di patate al pesto e ricotta

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Frullare il basilico e l'olio extra vergine di oliva e, se il composto risultasse troppo denso, un po' di brodo vegetale freddo (o l'acqua di cottura degli gnocchi).

Mescolare il pesto con il grana padano e la ricotta e condire gli gnocchi precedentemente lessati in acqua bollente salata.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Gnocchi di patate freschi (grano,uova, Lisozima da uovo)	120 g
Ricotta di Vacca (latte)	40 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Basilico fresco	5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 178.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.375 Kj/328 Kcal
GRASSI	13,71 g
Di cui acidi grassi saturi	4,40 g
CARBOIDRATI	39,06 g
Di cui zuccheri	6,65 g
FIBRE	1,55 g
PROTEINE	11,54 g
SALE	1,87 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Insalata di pasta mediterranea

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lavare i pomodori e tagliarli a dadini. Sgocciolarli e condirli con olio EVO, un pizzico di sale e basilico fresco tritato. Tagliare a dadini la mozzarella. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto d'acqua fredda. Unire gli ingredienti, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	60 g
Mozzarella (Latte, caglio, fermenti lattici, sale)	30 g
Pomodoro	30 g
Basilico fresco	1 g
Olio extra vergine di oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 127.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.456 Kj/348 Kcal
GRASSI	12,75 g
Di cui acidi grassi saturi	4,43g
CARBOIDRATI	48,77 g
Di cui zuccheri	3,83g
FIBRE	2,22 g
PROTEINE	12,48 g
SALE	0,46 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Insalata di riso

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine di oliva. Aggiungere il formaggio tagliato a cubetti, i piselli bolliti, le carote e le zucchine precedentemente lessate e i pomodori crudi tagliati a dadini.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato/congelato, Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso parboiled	60 g
Pisello Fine surgelato	8 g
Pomodoro	8 g
Carota fresca	8 g
Zucchina fresca	8 g
Caciotta (Latte)	4 g
Basilico fresco	1 g
Prezzemolo fresco	1 g
Olio extra vergine di oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 108.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.235 Kj/295 Kcal
GRASSI	8,93 g
Di cui acidi grassi saturi	2,31g
CARBOIDRATI	49,21 g
Di cui zuccheri	1,11g
FIBRE	2,39 g
PROTEINE	6,65 g
SALE	0,46 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Insalata di riso con pollo e piselli

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Stufare con un pizzico di sale, a tegame coperto per qualche minuto i piselli, poi aggiungere i bocconcini di pollo e farli cuocere con il brodo vegetale. Cuocere il riso in acqua bollente salata; scolarlo e unire al sugo di piselli e bocconcini di pollo. Condire con olio EVO a crudo.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura, Cottura in umido o stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingred. Surgelato/congelato, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso parboiled	60 g
Pisello Fine surgelato	15 g
Pollo Petto intero refrigerato	15 g
Basilico fresco	1 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Prezzemolo fresco	1 g
Olio extra vergine di oliva	6 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 107.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.134 Kj/271 Kcal
GRASSI	5,78 g
Di cui acidi grassi saturi	0,92g
CARBOIDRATI	48,67g
Di cui zuccheri	0,13g
FIBRE	2,394g
PROTEINE	8,41 g
SALE	0,39 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pasta pasticciata

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Pulire e tritare le verdure e stufarle con il brodo vegetale. Sgrassare, tagliare e tritare la carne, aggiungerla alle verdure e salare con sale aromatizzato. Quando la carne si è rosolata aggiungere i pelati frullati. A cottura ultimata condire con l'olio extra vergine d'oliva. A parte preparare la besciamella: stemperare la farina a freddo con un po' di latte fino ad ottenere una crema omogenea; fare bollire il rimanente latte con il sale, aggiungere il composto avendo cura di cuocere mescolando per almeno cinque minuti. A fine cottura togliere dal fuoco la besciamella così preparata, aggiungere il burro e unirla al ragù di carne.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura, Cottura in umido o stufata, Cottura al forno

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Latte, Lisozima da uovo, Uova, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pasta di semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua)	50 g
Besciamella (Latte parz. Scremato, Burro (Latte), Fraina di frumento (grano), Sale iodato)	40 g
Pomodori pelati	20 g
Bovino adulto Noce refrigerata	1 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	5 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana fresco, Timo fresco, Origano essiccato)	0.03 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sedano Verde fresco	2 g
Cipolla Bianca	3 g
Carota fresca	3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 188.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.415 Kj/338 Kcal
GRASSI	10,77 g
Di cui acidi grassi saturi	3,57g
CARBOIDRATI	49,14 g
Di cui zuccheri	5,78g
FIBRE	2,18 g
PROTEINE	13,89 g
SALE	0,72 g

Gnocchi di patate al ragù di manzo

RICETTA

Mondare, lavare e tritare le verdure e stufarle in brodo vegetale. Macinare la carne di manzo, aggiungerla alle verdure insieme ai pomodori pelati e frullati e agli aromi tritati; cuocere aggiustando di sale. A fine cottura condire con olio extra vergine di oliva. Lessare gli gnocchi in acqua bollente e salata. Scolare e condire con il sugo e il grana grattugiato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura, Cottura in umido o stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano, Lisozima da uovo, Latte, Uova, Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Gnocchi di patate freschi (grano,uova, Lisozima da uovo)	120 g
Manzo copertina di spalla refrigerata	30 g
Pomodoro pelato	20 g
Brodo vegetale	10 g
Cipolla Bianca	5 g
Grana Padano DOP(Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	3 g
Carota Fresca	5 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 198.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.195 Kj/285 Kcal
GRASSI	8.62 g
Di cui acidi grassi saturi	2,03 g
CARBOIDRATI	38,54 g
Di cui zuccheri	6,14 g
FIBRE	1,73 g
PROTEINE	12,72 g
SALE	1,87 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente (carni bianche) e mollica di pane ammorbidita nel latte; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con l'olio e aggiungere i pomodori pelati, i piselli, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno a circa 170° C per 20 minuti, coperte. Accompagnare il piatto con le verdure lessate.

COTTURA

Cottura al forno, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano e Latte

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Patata fresca	150 g
Carne trita di tacchino	25 g
Olio extra vergine di oliva	7 g
Carne trita di pollo	25 g
Sale fino iodato	0.3 g
Salvia fresca	0,5 g
Mollica di pane (grano)	10 g
Pisello fresco	80 g
Rosmarino	0,5 g
Latte fresco Parzialmente Scremato	15 g
Grano tenero Tipo "00" farina	2 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 323.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.374Kj/328 Kcal
GRASSI	9,83 g
Di cui acidi grassi saturi	1,62 g
CARBOIDRATI	40,15 g
Di cui zuccheri	5,19 g
FIBRE	7,94 g
PROTEINE	20,87 g
SALE	0,56 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Riso con spadellata di carne bianca e verdure

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, lavare e tritare la cipolla, lavare e tagliare a listarelle le carote e le zucchine, cuocere il tutto con il brodo vegetale. Tagliare a bocconcini la carne e stufarla assieme alla rimanente carota e cipolla tritati con il brodo vegetale. A cottura quasi ultimata assemblare le due preparazioni ottenute aggiungendo le erbe aromatiche tritate (basilico e prezzemolo). Cuocere il riso in abbondante acqua salata; scolare e unire alla padellata di carne e verdure.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura, Cottura in umido o stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Contiene carne di suino, Sedano, Lisozima da uovo, Latte, Uova

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Riso arborio	60 g
Zucchina fresca	10 g
Pollo Petto intero refrigerato	10 g
Maiale lonza refrigerata	10 g
Carota fresca	10 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	2 g
Grana Padano DOP (Latte, sale, caglio, Lisozima da uovo, uova)	5 g
Prezzemolo fresco	1 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 123.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.232 Kj/294 Kcal
GRASSI	7,46 g
Di cui acidi grassi saturi	1,91 g
CARBOIDRATI	49,33 g
Di cui zuccheri	1,20 g
FIBRE	1,14 g
PROTEINE	10,25 g
SALE	0,47 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Rotolo di coniglio arrosto

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Stufare i sapori in poco olio e rosolare il coniglio disossato (precedentemente lavato e asciugato) e spruzzarlo di limone. Continuare la cottura aggiungendo brodo vegetale fino a doratura. Passare il fondo di cottura al passaverdura e guarnire. Servire il piatto accompagnato da polenta e patate lessate.

COTTURA

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingrediente surgelato/congelato e Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Coniglio intero congelato	50 g
Olio extra vergine di oliva	7 g
Mais farina	30 g
Sale fino iodato	0.3 g
Limone succo	1 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	8 g
Cipolla Bianca	4 g
Sedano Verde Fresco	2 g
	2 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 263.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.540Kj/363 Kcal
GRASSI	11,48 g
Di cui acidi grassi saturi	2,24 g
CARBOIDRATI	52,32 g
Di cui zuccheri	2,09g
FIBRE	3,69 g
PROTEINE	15,91 g
SALE	0,46 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Seppioline in umido con polenta e piselli

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Scongelare le seppioline, pulirle e lavarle. Tritare e stufare le verdure in una casseruola con poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori pelati, i piselli e le seppioline. A cottura ultimata cospargere di prezzemolo tritato finemente. Servire il piatto con polenta. Si possono sostituire le seppioline con i totani. Per la polenta: Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

COTTURA

Cottura in umido o stufata, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Ingrediente surgelato/congelato, Sedano e Molluschi

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pisello fine surgelato	80 g
Seppioline surgelate	70 g
Pomodori pelati	20 g
Olio extra vergine di oliva	7 g
Mais farina	30 g
Sale fino iodato	0.3 g
Brodo vegetale (sedano)	10 g
Carota fresca	4 g
Cipolla Bianca	4 g
Sedano Verde Fresco	3 g
Prezzemolo fresco	1 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 229.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	1.097Kj/262 Kcal
GRASSI	8,45 g
Di cui acidi grassi saturi	1,18 g
CARBOIDRATI	31,13 g
Di cui zuccheri	2,22 g
FIBRE	6,44 g
PROTEINE	17,25 g
SALE	0,77 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Cappuccio

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzare a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Cavolo cappuccio verde	45 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 50.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	224Kj/54 Kcal
GRASSI	5,04 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g
CARBOIDRATI	1,13 g
Di cui zuccheri	1,13 g
FIBRE	1,17 g
PROTEINE	0,95 g
SALE	0,32 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Carote

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzare a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Carota fresca	45 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 50.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	254Kj/61 Kcal
GRASSI	5,09 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g
CARBOIDRATI	3,42 g
Di cui zuccheri	3,42 g
FIBRE	1,40 g
PROTEINE	0,50 g
SALE	0,40 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Carote cotte all'olio

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

METODO DI COTTURA

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Carota fresca	80 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 85.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	305Kj/73 Kcal
GRASSI	5,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g
CARBOIDRATI	9,12 g
Di cui zuccheri	9,12 g
FIBRE	3,72 g
PROTEINE	1,32 g
SALE	0,48 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Fagiolini cotti all'olio

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

METODO DI COTTURA

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Fagiolini freschi	80 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 85.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	248Kj/59 Kcal
GRASSI	5,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g
CARBOIDRATI	1,92 g
Di cui zuccheri	1,92 g
FIBRE	2,32 g
PROTEINE	1,68 g
SALE	0,30 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Finocchio

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzare a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Finocchio fresco	45 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 50.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	205Kj/49 Kcal
GRASSI	5,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g
CARBOIDRATI	0,45 g
Di cui zuccheri	0,45 g
FIBRE	0,99 g
PROTEINE	0,54 g
SALE	0,30 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Insalata

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzare a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Lattuga	15 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 20.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	202Kj/48 Kcal
GRASSI	5,06 g
Di cui acidi grassi saturi	0,73 g
CARBOIDRATI	0,33 g
Di cui zuccheri	0,33 g
FIBRE	0,23 g
PROTEINE	0,27 g
SALE	0,30 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pomodoro

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzare a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pomodoro	45 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 20.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	224Kj/54 Kcal
GRASSI	5,09 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g
CARBOIDRATI	1,58 g
Di cui zuccheri	1,58 g
FIBRE	0,90 g
PROTEINE	0,45 g
SALE	0,30 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Spinaci cotti all'olio

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

METODO DI COTTURA

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Spinacio fresco	80 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 85.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	305Kj/73 Kcal
GRASSI	5,56 g
Di cui acidi grassi saturi	0,78 g
CARBOIDRATI	2,40 g
Di cui zuccheri	0,32 g
FIBRE	1,52 g
PROTEINE	2,72 g
SALE	0,49 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Zucchine cotte all'olio

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

METODO DI COTTURA

Cottura a vapore, Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Zucchina fresca	80 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 85.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	235Kj/56 Kcal
GRASSI	5,08 g
Di cui acidi grassi saturi	0,74 g
CARBOIDRATI	1,12 g
Di cui zuccheri	1,04 g
FIBRE	1,04 g
PROTEINE	0,00 g
SALE	0,30 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Piselli al pomodoro

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare, tritare la cipolla, farla appassire con un poco di brodo vegetale. Unire i piselli, regolare di sale ed aggiungere i pelati precedentemente frullati e altro brodo vegetale, se necessario. Cuocere fino a cottura ultimata. Prima di servire aggiungere l'olio extra vergine di oliva e, nel periodo estivo, del prezzemolo fresco tritato.

METODO DI COTTURA

Cottura in umido o stufata

CONTENUTI /ALLERGENI

Sedano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pisello fine fresco	80 g
Pomodori pelati	15 g
Brodo Vegetale (sedano)	10 g
Cipolla Bianca	8 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 118.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	386Kj/92 Kcal
GRASSI	5,56 g
Di cui acidi grassi saturi	0,72 g
CARBOIDRATI	6,18 g
Di cui zuccheri	4,18 g
FIBRE	5,28 g
PROTEINE	4,68 g
SALE	0,33 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Patate lessate

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, lavare e Cuocere le patate in abbondante acqua salata. Scolarle, sbuciarle e tagliarle a pezzi. Condire con olio EVO e sale iodato. Nel periodo estivo, se gradito, spolverizzare le patate con prezzemolo tritato.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Patata fresca	120 g
Olio extra vergine di oliva	5 g
Sale fino iodato	0.3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 85.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	630Kj/151 Kcal
GRASSI	6,20 g
Di cui acidi grassi saturi	0,95 g
CARBOIDRATI	21,60 g
Di cui zuccheri	0,48 g
FIBRE	1,92 g
PROTEINE	2,52 g
SALE	0,32 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Banana

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Banana	150 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 150 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	408Kj/98 Kcal
GRASSI	0,45 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g
CARBOIDRATI	23,10 g
Di cui zuccheri	19,20 g
FIBRE	2,70 g
PROTEINE	1,80 g
SALE	0,00 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Mela

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Mela	150 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 150 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	276Kj/66 Kcal
GRASSI	0,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g
CARBOIDRATI	15,00 g
Di cui zuccheri	15,00 g
FIBRE	3,90 g
PROTEINE	0,30 g
SALE	0,01 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pera

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pera	150 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 150 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	220Kj/53 Kcal
GRASSI	0,15 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g
CARBOIDRATI	13,20 g
Di cui zuccheri	13,20 g
FIBRE	5,70 g
PROTEINE	0,45 g
SALE	0,01 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Pane

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Servire il pane intero o tagliato a fette preferibilmente insieme al secondo piatto.

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pane comune (grano)	40 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 40 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	496Kj/118 Kcal
GRASSI	0,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,04 g
CARBOIDRATI	27,00 g
Di cui zuccheri	0,76 g
FIBRE	1,20 g
PROTEINE	3,28 g
SALE	0,64 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Crostini di pane

MODALITA' DI PREPARAZIONE

Tagliare il pane fresco a cubetti piccoli; disporli in una placca, spolverizzarli con erbe aromatiche a piacere e un filo di olio EVO. Cuocere in forno a 180° C per 10 minuti circa, fino a doratura .

METODO DI COTTURA

Cottura al forno

CONTENUTI /ALLERGENI

Grano

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Pane comune (grano)	30 g
Olio extra vergine di oliva	2 g
Rosmarino	1 g
Salvia fresca	1 g
Timo essiccato	1 g
Origano essiccato	1 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 36 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	488Kj/117 Kcal
GRASSI	2,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,41 g
CARBOIDRATI	21,49 g
Di cui zuccheri	1,81 g
FIBRE	1,74 g
PROTEINE	2,71 g
SALE	0,48 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

Polenta

MODALITA' DI PREPARAZIONE

In una capiente casseruola di acciaio o di rame portare l'acqua a una temperatura di 180° C. Aggiungere il sale fino. Versare la farina di mais a pioggia, mescolandola e amalgamandola all'acqua servendosi di una frusta o di un braccio meccanico (per evitare la formazione di grumi). Portare ad ebollizione. Continuare la cottura rimestando con un cucchiaio e facendo bollire lentamente la polenta. Cuocere per 45 minuti, mescolando in continuazione, fino a quando la polenta comincia a staccarsi dai bordi del recipiente di cottura.

METODO DI COTTURA

Cottura bollitura/lessatura

CONTENUTI /ALLERGENI

Nessuno

INGREDIENTI

Ingredienti	Ingredienti per porzione
Acqua	120 g
Mais Farina	30 g
Sale fino iodato	0,3 g

QUANTITA' NETTA A CRUDO 150.3 g

VALORI NUTRIZIONALI

ENERGIA	455Kj/109 Kcal
GRASSI	0,81 g
Di cui acidi grassi saturi	0,09 g
CARBOIDRATI	24,24 g
Di cui zuccheri	0,45 g
FIBRE	0,93 g
PROTEINE	2,61 g
SALE	0,30 g

FONTE: INRAN, IEO, Ingred. Composto (INRAN,IEO)

