



Dipartimento di Prevenzione
UOSD Promozione della Salute
e Sorveglianza Nutrizionale



RICETTARIO TABELLA DIETETICA STANDARD



NIDO 13-24 mesi e 25-36 mesi

a cura di

**Dr.ssa Assunta Matino, Dr.ssa Gabriella Silvestri,
Dr.ssa Antonella Cappuccio, Dr.ssa Alessandra Lombardi
e Dr.ssa Renée Russo**

PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



**N. 1P
CREMA
DI LENTICCHIE
CON PASTINA**

INGREDIENTI

Pastina di semola
Lenticchie
Aglio
Prezzemolo

13-24 MESI

20 g
secche 10 g, cotte 30 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

20 g
secche 10 g, cotte 30 g
q.b.
q.b.

**N. 2P
PASTINA AL
POMODORO**

INGREDIENTI

Pastina di semola
Passata di pomodoro
Cipolla
Basilico

13-24 MESI

30 g
q.b.
q.b.
q.b.

25-36 MESI

40 g
q.b.
q.b.
q.b.

**N. 3P
RISOTTO CON
CREMA DI ZUCCA**

INGREDIENTI

Riso Carnaroli
Zucca
Aglio

13-24 MESI

30 g
40 g
q.b.

25-36 MESI

40 g
50 g
q.b.

**N. 4P
CREMA DI
BROCCOLETTI
CON PASTINA**

INGREDIENTI

Pastina di semola
Broccoletti
Aglio

13-24 MESI

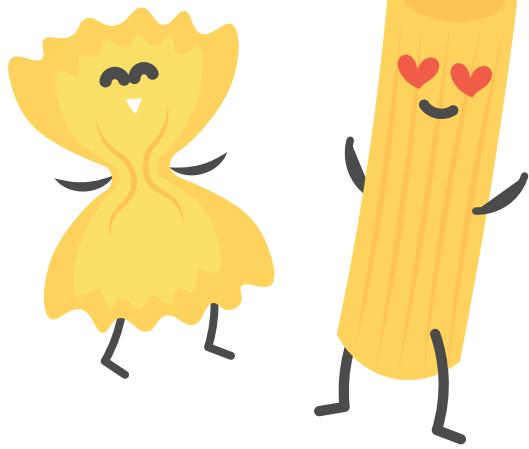
30 g
40 g
q.b.

25-36 MESI

40 g
50 g
q.b.

PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 5P RISOTTO AL POMODORO	INGREDIENTI	13-24 MESI	25-36 MESI
	Riso Carnaroli Passata di Pomodoro Cipolla Basilico	30 g q.b. q.b. q.b.	40 g q.b. q.b. q.b.
N. 6P CREMA DI FAGIOLI CON PASTINA	INGREDIENTI	13-24 MESI	25-36 MESI
	Pastina di semola Fagioli Aglio	20 g secchi 10 g, cotti 30 g q.b.	20 g secchi 10 g, cotti 30 g q.b.
N. 7P CREMA DI PISELLI CON PASTINA	INGREDIENTI	13-24 MESI	25-36 MESI
	Pastina di semola Piselli surgelati Cipolla	20 g 30 g q.b.	30 g 30 g q.b.

PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 8P GATEAU DI PATATE

INGREDIENTI

Patate
Latte
Uova
Formaggio fuso
Prosciutto cotto
Pangrattato

13-24 MESI

60 g
q.b.
10 g
5 g
10 g
q.b.

25-36 MESI

100 g
q.b.
10 g
10 g
20 g
q.b.

N. 9P CREMA DI CECI CON PASTINA

INGREDIENTI

Pastina di semola
Ceci
Aglio
Prezzemolo

13-24 MESI

20 g
secchi 10 g, cotti 30 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

20 g
secchi 10 g, cotti 30 g
q.b.
q.b.

N. 10P CREMA DI CAVOLFIORE CON PASTINA

INGREDIENTI

Pastina di semola
Cavolfiore
Aglio
Prezzemolo

13-24 MESI

30 g
40 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

40 g
50 g
q.b.
q.b.

PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 11P RISOTTO CON CREMA DI ZUCCHINE

INGREDIENTI

Riso Carnaroli
Zucchine
Burro
Cipolla

13-24 MESI

30 g
40 g
5 g
q.b.

25-36 MESI

40 g
50 g
5 g
q.b.

N. 12P CREMA DI PATATE CON PASTINA

INGREDIENTI

Pastina di semola
Patate
Cipolla
Carote
Basilico

13-24 MESI

20 g
40 g
q.b.
q.b.
q.b.

25-36 MESI

30 g
50 g
q.b.
q.b.
q.b.

N. 13P CREMA DI ZUCCHINE CON PASTINA

INGREDIENTI

Pastina di semola
Zucchine
Cipolla
Basilico

13-24 MESI

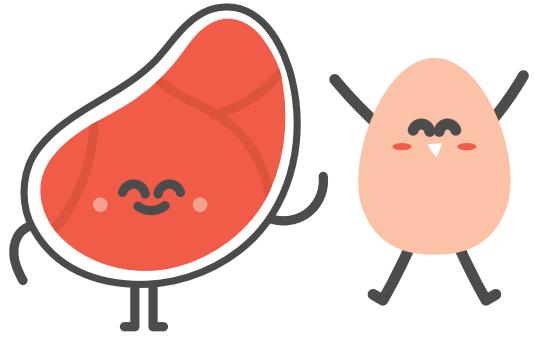
30 g
40 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

40 g
50 g
q.b.
q.b.

SECONDI PIATTI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 1S
NASELLO OLIO
E LIMONE

INGREDIENTI

Nasello
Limone

13-24 MESI

30 g
q.b.

25-36 MESI

30 g
q.b.

N. 2S
FRITTATINA

INGREDIENTI

Uova

13-24 MESI

30 g

25-36 MESI

30 g

N. 3S
BOCCONCINI
DI POLLO
AL VAPORE

INGREDIENTI

Petto di pollo

13-24 MESI

30 g

25-36 MESI

30 g

N. 4S
PROSCIUTTO
COTTO

INGREDIENTI

Prosciutto cotto

13-24 MESI

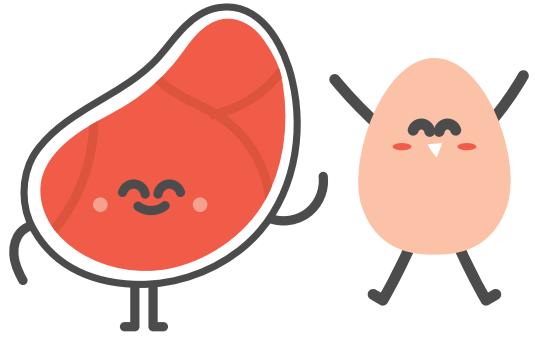
20 g

25-36 MESI

20 g

SECONDI PIATTI

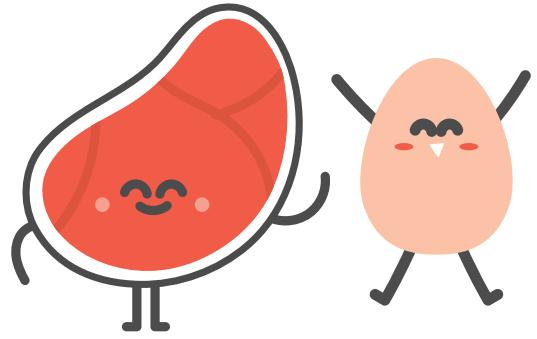
Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 5S POLPETTINE DI BOVINO AL POMODORO	INGREDIENTI Macinato di carne bovina Uova Mollica di pane Passata di pomodoro	13-24 MESI 20 g 5 g 20 g q.b.	25-36 MESI 20 g 5 g 20 g q.b.
N. 6S RICOTTA	INGREDIENTI Ricotta	13-24 MESI 30 g	25-36 MESI 40 g
N. 7S UOVA STRAPAZZATE	INGREDIENTI Uova	13-24 MESI 30 g	25-36 MESI 30 g
N. 8S POLPETTINE DI MAIALE	INGREDIENTI Macinato di carne suina Uova Mollica di pane	13-24 MESI 20 g 5 g 20 g	25-36 MESI 20 g 5 g 20 g

SECONDI PIATTI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 9S
**FORMAGGIO
ROBIOLA**

INGREDIENTI

Formaggio Robiola

13-24 MESI

30 g

25-36 MESI

40 g

N. 10S
**BOCCONCINI
DI TACCHINO
AL VAPORE
CON CREMA DI
VERDURE MISTE**

INGREDIENTI

Petto di tacchino
Zucchine
Carote
Cipolla

13-24 MESI

30 g
20 g
20 g
q.b.

25-36 MESI

30 g
30 g
30 g
q.b.

N. 11S
FORMAGGINO

INGREDIENTI

Formaggino

13-24 MESI

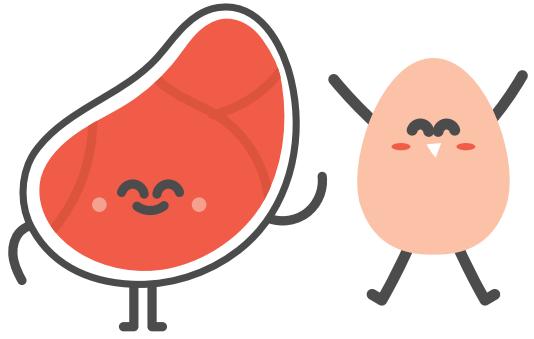
22 g

25-36 MESI

22 g

SECONDI PIATTI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 12S POLPETTINE DI BOVINO

INGREDIENTI

Macinato di bovino
Uova
Mollica di pane

13-24 MESI

20 g
5 g
20 g

25-36 MESI

20 g
5 g
20 g

N. 13S POLPETTINE DI TACCHINO

INGREDIENTI

Macinato di tacchino
Uova
Mollica di pane

13-24 MESI

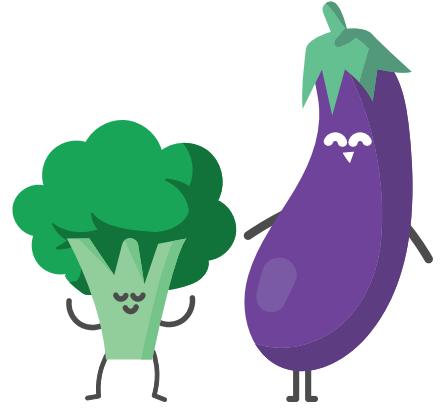
20 g
5 g
20 g

25-36 MESI

20 g
5 g
20 g

CONTORNI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 1C CAVOLFOIRE GRATINATO

INGREDIENTI

Cavolfiore
Aglio
Pane grattugiato

13-24 MESI

40 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.
q.b.

N. 2C ERBETTE ALL'OLIO

INGREDIENTI

Bietoline
Aglio

13-24 MESI

40 g
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.

N. 3C SPINACI ALL'OLIO

INGREDIENTI

Spinaci
Aglio

13-24 MESI

40 g
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.

N. 4C PUREA DI PATATE

INGREDIENTI

Patate
Latte
Burro

13-24 MESI

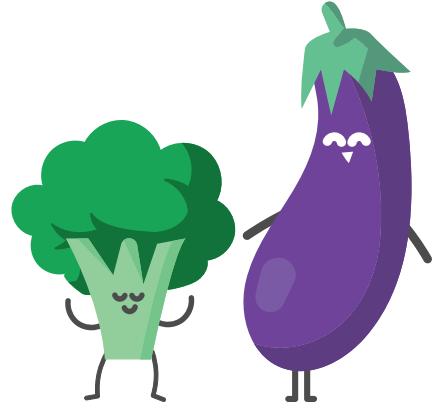
60 g
q.b.
5 g

25-36 MESI

80 g
q.b.
5 g

CONTORNI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 5C
CAROTINE
ALL'OLIO

INGREDIENTI

Carote

13-24 MESI

40 g

25-36 MESI

60 g

N. 6C
BROCCOLETTI
GRATINATI

INGREDIENTI

Broccoletti
Pane grattugiato
Aglio

13-24 MESI

40 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.
q.b.

N. 7C
SCAROLE
STUFATE

INGREDIENTI

Scarole
Oline nere snocciolate
Aglio

13-24 MESI

40 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.
q.b.

N. 8C
BROCCOLETTI
ALL'OLIO

INGREDIENTI

Broccoletti
Aglio

13-24 MESI

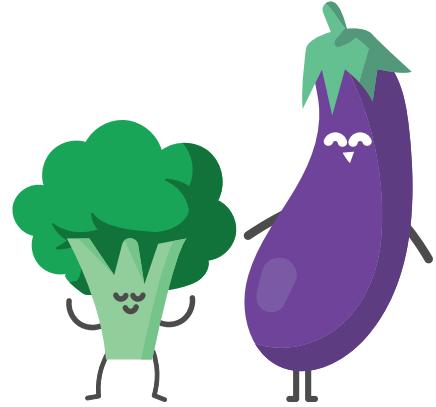
40 g
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.

CONTORNI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 9C POMODORINI ALL'INSALATA

INGREDIENTI

Pomodorini
Basilico

13-24 MESI

40 g
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.

N. 10C POMODORINI ALLA MEDITERRANEA

INGREDIENTI

Pomodorini
Olive verdi snocciolate
Basilico

13-24 MESI

40 g
q.b.
q.b.

25-36 MESI

60 g
q.b.
q.b.

N. 11C ZUCCHINE ALL'OLIO

INGREDIENTI

Zucchine

13-24 MESI

40 g

25-36 MESI

60 g

CONDIMENTO

Complessivo per il pasto



OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA

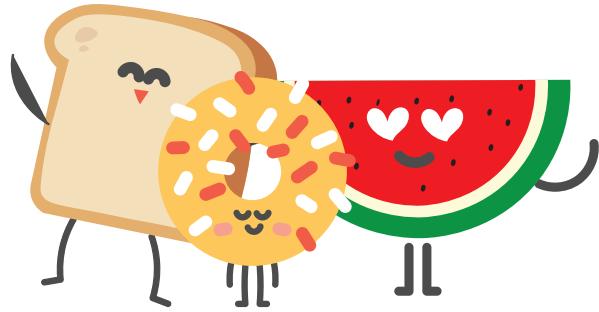
13-24 MESI

10 g

25-36 MESI

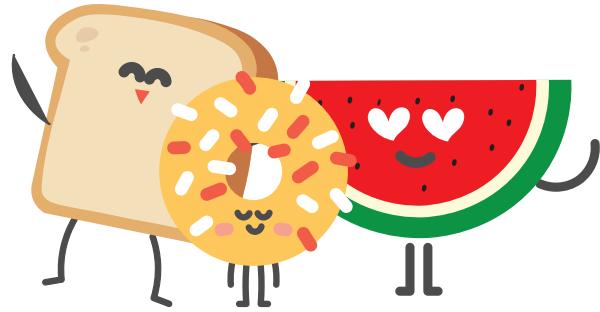
15 g

FRUTTA, PANE E DESSERT



POLPA DI FRUTTA	INGREDIENTI 100% polpa di frutta	13-24 MESI 100 g	25-36 MESI 100 g 100 g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	INGREDIENTI Frutta fresca di stagione Frutta IV gamma (mela)		
PANE	INGREDIENTI Pane di frumento con farina di tipo 0 o farina integrale	13-24 MESI 20 g	25-36 MESI 20 g

FRUTTA, PANE E DESSERT



BUDINO AL CIOCCOLATO	INGREDIENTI Budino al cioccolato	13-24 MESI 50 g	25-36 MESI 50 g
GELATO	INGREDIENTI Gelato	13-24 MESI 50 g	25-36 MESI 50 g