



Dipartimento di Prevenzione
UOSD Promozione della Salute
e Sorveglianza Nutrizionale



RICETTARIO TABELLA DIETETICA STANDARD



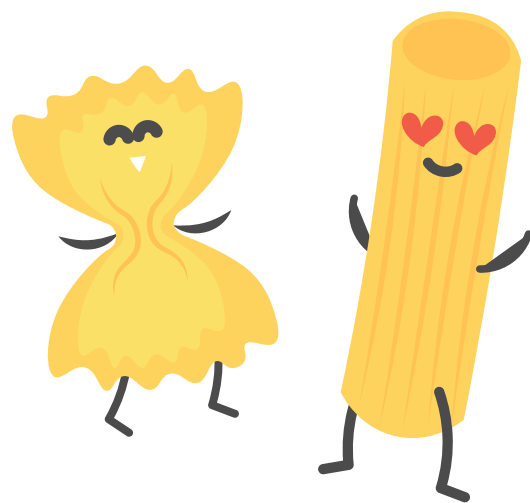
NIDO 13-24 mesi e 25-36 mesi

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

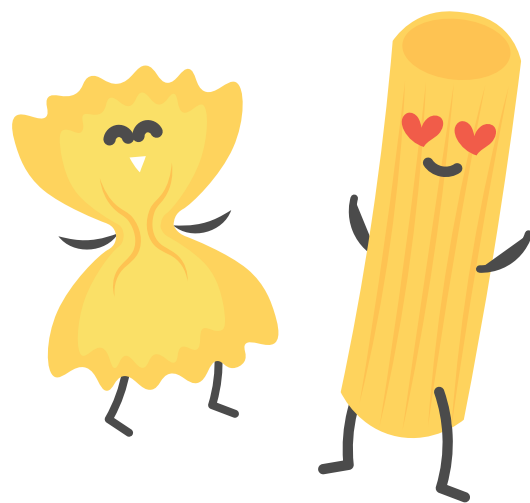
30 g
40 g
q.b.

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

Riso Carnaroli
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. 6P CREMA DI FAGIOLI CON PASTINA

INGREDIENTI

Pastina di semola
Fagioli
Aglio

13-24 MESI

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

25-36 MESI

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

N. 7P CREMA DI PISELLI CON PASTINA

INGREDIENTI

Pastina di semola
Piselli surgelati
Cipolla

13-24 MESI

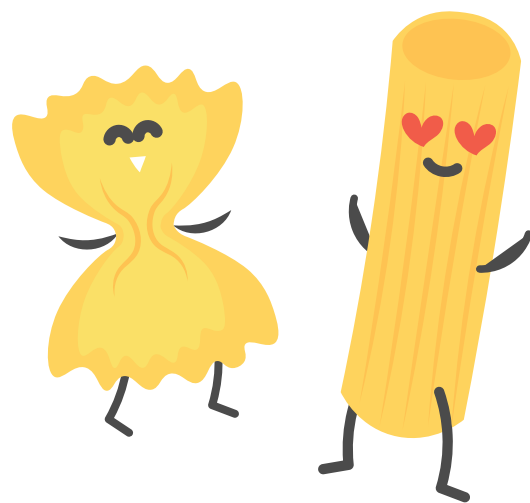
20 g
30 g
q.b.

25-36 MESI

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

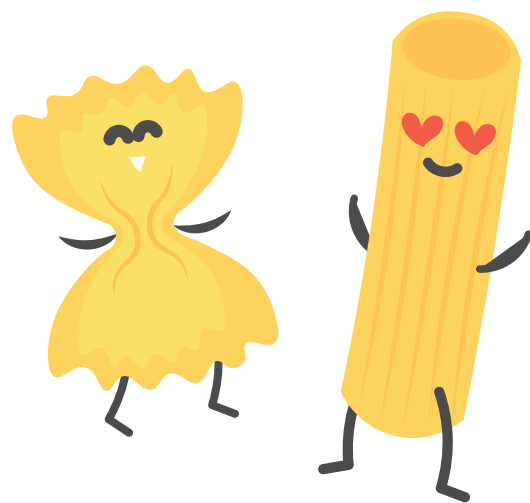
30 g
40 g
q.b.
q.b.

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

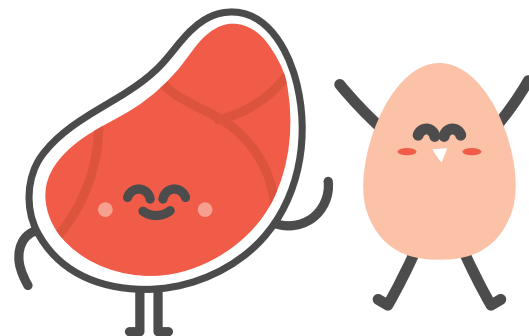
30 g
40 g
q.b.
q.b.

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

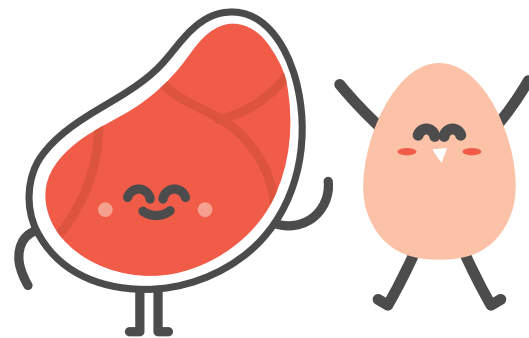
20 g

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

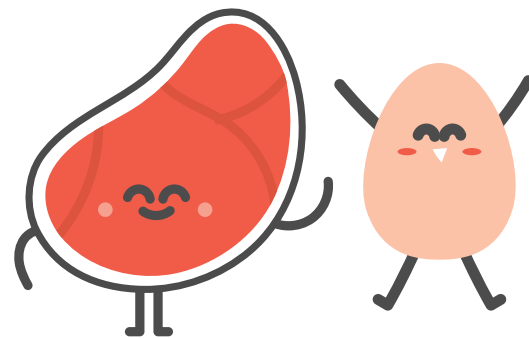
20 g
5 g
20 g

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

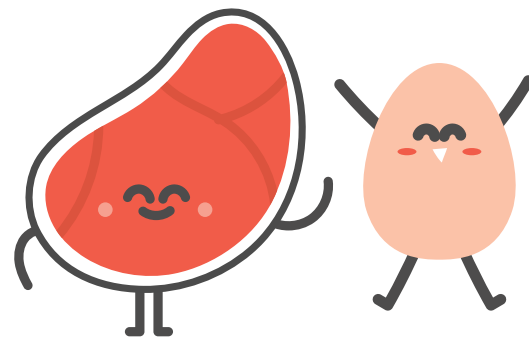
22 g

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

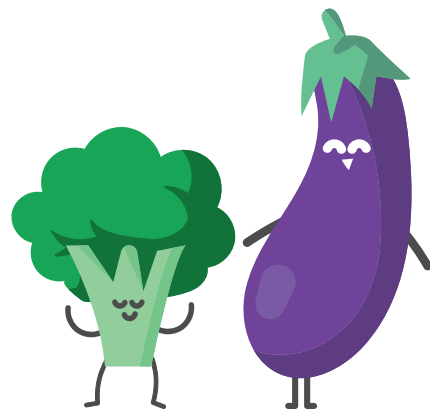
20 g
5 g
20 g

25-36 MESI

20 g
5 g
20 g

CONTORNI

Grammature a crudo e al netto
degli scarti delle ricette nido



N. 1C CAVOLFIORE 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

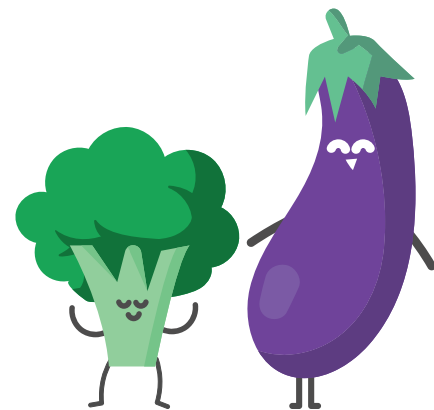
60 g
q.b.
5 g

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

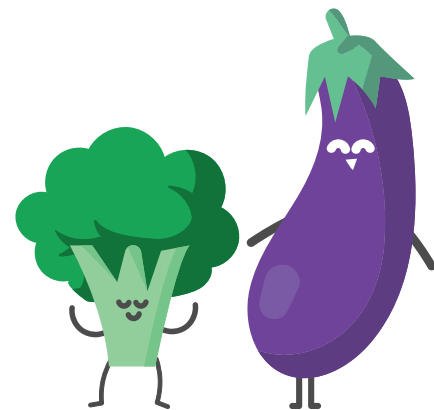
40 g
q.b.

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

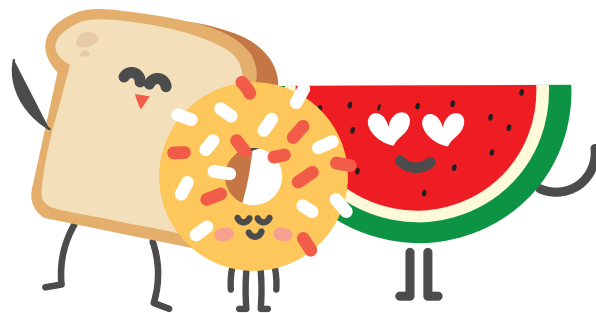
13-24 MESI

10 g

25-36 MESI

15 g

FRUTTA, PANE E DESSERT



POLPA DI FRUTTA

INGREDIENTI

100% polpa di frutta

13-24 MESI

100 g

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

INGREDIENTI

Frutta fresca di stagione
Frutta IV gamma (mela)

25-36 MESI

100 g

100 g

PANE

INGREDIENTI

Pane di frumento con
farina di tipo 0
o farina integrale

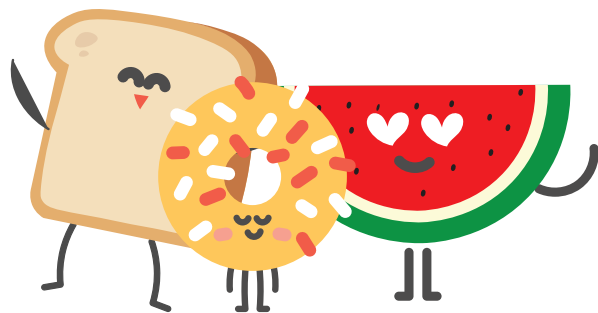
13-24 MESI

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