



Dipartimento di Prevenzione  
UOSD Promozione della Salute  
e Sorveglianza Nutrizionale



# RICETTARIO TABELLA DIETETICA STANDARD



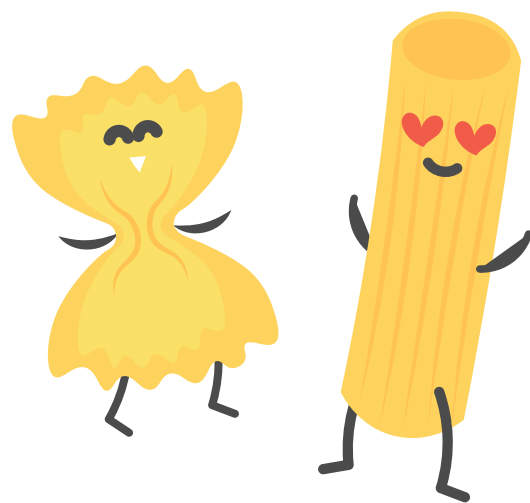
**NIDO 6-8 mesi e 9-12 mesi**

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 CAROTE CON SEMOLINO

### INGREDIENTI

Semolino  
Carote  
Olio extravergine d'oliva

### GRAMMATURE

20 g  
40 g  
7 g

## N. 2P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA MULTICEREALI

### INGREDIENTI

Crema multicereali  
Fagioli  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

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

## N. 3P CREMA DI ZUCCA CON SEMOLINO

### INGREDIENTI

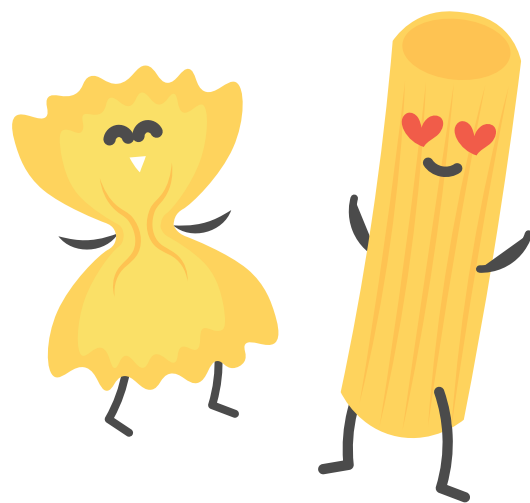
Semolino  
Zucca  
Olio extravergine d'oliva

### GRAMMATURE

20 g  
40 g  
7 g

# PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto  
degli scarti delle ricette nido



## N. 4P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E CREMA DI RISO

### INGREDIENTI

Crema di riso  
Lenticchie  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

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

## N. 5P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI MAIS E TAPIOCA

### INGREDIENTI

Crema di mais e tapioca  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

20 g  
7 g  
q.b.

## N. 6P CREMA DI ZUCCA CON CREMA DI RISO

### INGREDIENTI

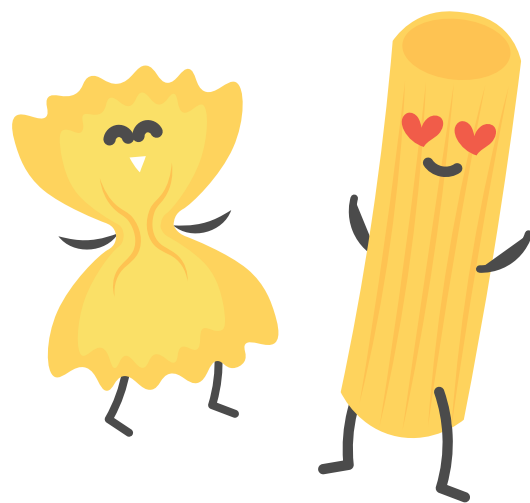
Crema di riso  
Zucca  
Olio extravergine d'oliva

### GRAMMATURE

20 g  
40 g  
7 g

# PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto  
degli scarti delle ricette nido



## N. 7P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO

### INGREDIENTI

Semolino  
Lenticchie  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

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

## N. 8P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA MULTICEREALI

### INGREDIENTI

Crema multicereali  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

20 g  
7 g  
q.b.

## N. 9P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E SEMOLINO

### INGREDIENTI

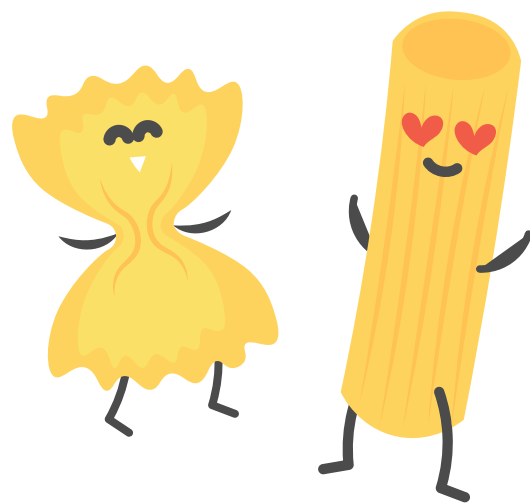
Semolino  
Fagioli  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

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

# PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto  
degli scarti delle ricette nido



## N. 10P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO

### INGREDIENTI

Crema di riso  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

20 g  
7 g  
q.b.

## N. 11P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA DI RISO

### INGREDIENTI

Crema di riso  
Fagioli  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

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

## N. 12P BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO

### INGREDIENTI

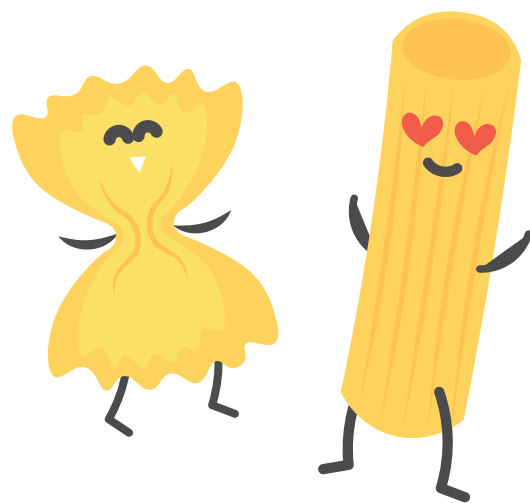
Semolino  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

### GRAMMATURE

20 g  
7 g  
q.b.

# PRIMI PIATTI

Grammature a crudo e al netto  
degli scarti delle ricette nido



**N. 13P**  
**BRODO VEGETALE**  
**CON PASSATO DI**  
**VERDURE, FAGIOLI**  
**E PASTINA OO**

## INGREDIENTI

Pastina OO  
Fagioli  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

## GRAMMATURE

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

**N. 14P**  
**BRODO VEGETALE**  
**CON PASSATO**  
**DI VERDURE,**  
**LENTICCHIE E**  
**PASTINA OO**

## INGREDIENTI

Pastina OO  
Lenticchie  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

## GRAMMATURE

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

**N. 15P**  
**BRODO VEGETALE**  
**CON PASSATO**  
**DI VERDURE E**  
**PASTINA OO**

## INGREDIENTI

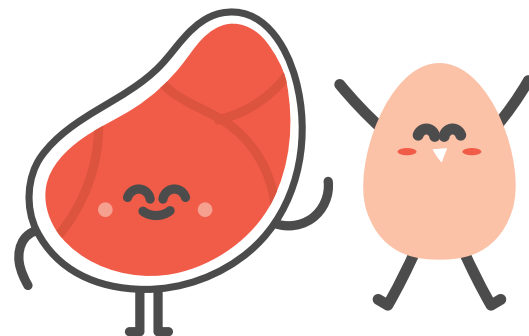
Pastina OO  
Olio extravergine d'oliva  
Brodo vegetale con  
passato di verdure/  
tuberi (carota, zucchine,  
bietole, spinaci, patate)

## GRAMMATURE

20 g  
7 g  
q.b.

# SECONDI PIATTI

Grammature a crudo e al netto  
degli scarti delle ricette nido



**N. 1S**  
**LIOFILIZZATO/  
OMOGENEIZZATO  
DI CONIGLIO**

## INGREDIENTI

Omogeneizzato di  
coniglio  
Liofilizzato di coniglio

## GRAMMATURE

40 g

5 g

**N. 2S**  
**LIOFILIZZATO/  
OMOGENEIZZATO  
DI AGNELLO**

## INGREDIENTI

Omogeneizzato di  
agnello  
Liofilizzato di agnello

## GRAMMATURE

40 g

5 g

**N. 3S**  
**FILETTI DI  
NASELLO AL  
VAPORE TRITATI/  
OMOGENEIZZATO  
DI NASELLO**

## INGREDIENTI

Nasello  
Omogeneizzato di  
nasello

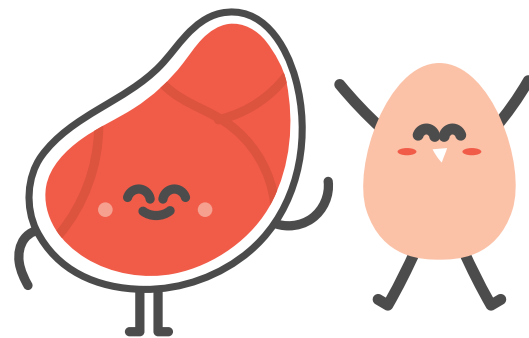
## GRAMMATURE

20 g

40 g

# SECONDI PIATTI

Grammature a crudo e al netto  
degli scarti delle ricette nido



N. 4S  
PARMIGIANO  
GRATTUGIATO

## INGREDIENTI

Parmigiano Reggiano

## GRAMMATURE

20 g

N. 5S  
PETTO DI  
TACCHINO AL  
VAPORE TRITATO/  
OMOGENEIZZATO  
DI TACCHINO

## INGREDIENTI

Tacchino  
Omogeneizzato di  
tacchino

## GRAMMATURE

20 g  
40 g

N. 6S  
CARNE DI  
BOVINO AL  
VAPORE TRITATA/  
OMOGENEIZZATO  
DI BOVINO

## INGREDIENTI

Bovino  
Omogeneizzato di  
bovino

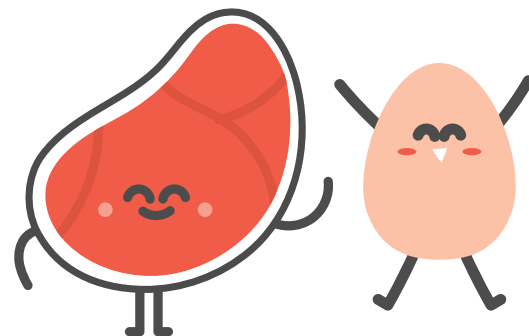
## GRAMMATURE

20 g  
40 g



# SECONDI PIATTI

Grammature a crudo e al netto  
degli scarti delle ricette nido



**N. 7S  
FORMAGGINO**

## INGREDIENTI

Formaggino

## GRAMMATURE

22 g

**N. 8S  
PETTO DI POLLO  
AL VAPORE  
TRITATO/  
OMOGENEIZZATO  
DI POLLO**

## INGREDIENTI

Pollo  
Omogeneizzato di pollo

## GRAMMATURE

20 g  
40 g

**N. 9S  
CARNE DI  
MAIALE AL  
VAPORE TRITATA/  
OMOGENEIZZATO  
DI CARNE**

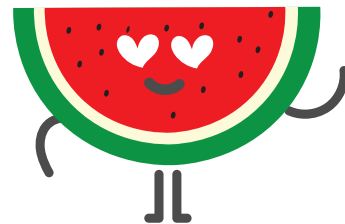
## INGREDIENTI

Maiale  
Omogeneizzato  
di carne

## GRAMMATURE

20 g  
40 g

# FRUTTA



**OMOGENEIZZATO  
DI FRUTTA**

## INGREDIENTI

Omogeneizzato  
di frutta

## GRAMMATURE

40 g