

# VALORI NUTRIZIONALI RICETTE INFANZIA

<b>PREPARAZIONI VARIE</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Besciamella	155	4.77	7.34	4.25	18.82	0.2	
Brodo vegetale	30	1.24	0.17	0.03	6.31	0	
Crostini di pane	112	3.75	0.65	0	24.25	0	
Pane	115.6	3.44	0.16	0.04	26.76	0.64	
<b>PRIMI</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Crema di carote con crostini integrali	43.89	2.34	2.45	0.43	2.97	0.05	
Crema di carote con riso	44.43	1.04	1.63	0.4	6.83	0.04	
Crema di patate e carote	50.26	1.07	3.11	0.66	4.8	0.07	
Crema di zucca con crostini integrali	68.86	3.46	3.29	0.49	6.24	0.02	
Passato di verdure con crostini integrali	33.08	0.87	1.36	0.28	4.64	0.03	
Passato di verdure con riso integrale	38.82	0.87	1.39	0.31	6.11	0.03	
Minestrone di verdure con pastina	41.53	1.11	1.32	0.26	6.72	0.03	

Raviolini di magro in brodo vegetale	127.31	4.92	7.42	2.33	11	0.14	
Gnocchi di patate al pomodoro	270.6	7.82	5.75	1.08	48.19	0.09	
Pasta al ragù di carne	129.08	5.77	3.36	0.85	20.25	0.07	
Pasta al ragù di verdure	100.35	3.16	2.53	0.58	17.41	0.05	
Pasta all'olio	236.53	7.02	6.2	1.48	40.84	0.09	
Pasta ai formaggi	212.93	7.86	5.78	3.08	34.53	0.17	
Pasta al pesto	232.56	5.95	6.67	0.11	39.53	0	

Pasta al pomodoro	144.82	4.42	3.76	0.88	24.95	0.05	
Pasta al pomodoro e ricotta	142.43	4.7	4.32	1.42	22.64	0.07	
Pasta pomodoro e basilico	144.82	4.42	3.76	0.88	24.95	0.05	
Pasta alla pizzaiola	144.82	4.42	3.76	0.88	24.95	0.05	
Pasta allo zafferano	221	6.59	5.79	1.39	38.35	0.07	
Polenta	181	4.35	1.35	0.16	40.4	0	
Risotto allo zafferano	198.73	5.48	1.41	0.93	43.95	0.09	
Riso all'olio	225.73	4.86	5.69	1.42	41.51	0.09	

Risotto alla crema di carote	150.44	4.17	1.06	0.68	33.24	0.11	
Riso al pomodoro	139	3.35	3.4	0.89	25.44	0.06	
Risotto alla zucca	147.66	4.17	1.05	0.69	32.57	0.07	
Risotto alla parmigiana	214.94	5.52	5.71	1.82	37.75	0.10	
Riso integrale zafferano e ceci	178.59	4.77	4.88	1.16	30.97	0.06	
<b>SECONDI</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Salte</b>	
Filetto di sogliola al forno	116.92	10.54	6.98	1	3.22	0.20	
Filetto di platessa dorata al forno	102.9	10.01	5.82	1.34	2.81	0.21	
Burger di merluzzo al forno	133	14.74	7.29	1.6	2.22	0.2	
Filetto di merluzzo al pane aromatico	14.20	10.93	4.93	1.04	6.23	0.23	
Filetto di platessa al pomodoro	85.37	9.10	5.34	1.23	0.25	0.20	
Filetto di sogliola al pomodoro	75.57	8.5	4.22	0.6	1.01	0.21	
Filetto di sogliola	133.41	11.03	7.3	1.57	6.49	0.31	

gratinata al forno							
Cotoletta di pollo	101.10	11.10	4.55	0.91	4.25	0.11	
Petto di pollo alla griglia	96.87	12.9	5.05	0.81	0	0.05	
Rotolo di tacchino al forno	92.36	11.76	4.87	0.93	0.38	0.07	
Bocconcini di tacchino al latte	56.32	5	2.96	1.15	2.61	0.07	
Manzo all'olio	109.56	10.72	7.31	1.57	0.16	0.11	
Scaloppina di maiale al limone	124.79	11.32	8.24	1.85	1.38	0.10	
Affettato di tacchino	36	7.14	0.72	0	0.3	0	
Prosciutto cotto	132	22.2	4.4	1.53	1	0.2	
Frittata al forno	107.37	6.73	8.79	2.58	0.54	0.21	
Frittata di carote e piselli	69.22	3.77	4.22	1.18	4.37	0.19	
Frittata alle zucchine	79.37	5.08	6.37	1.88	0.62	0.16	
Frittata ai formaggi	127.54	7.94	10.53	4.52	0.52	0.34	
Omelette	107.37	6.73	8.79	2.58	0.54	0.21	
Omelette con verdure	80.37	5.08	6.37	1.87	0.86	0.15	

Primo sale	139.87	5.72	12.72	0.64	0.68	0.01	
Formagella	108.4	6.16	9.01	5.88	0.86	0.50	
Tortino di ceci al forno	124.88	6.7	6.8	2.13	10	0.25	
Polpette di legumi	170.63	12.65	2.36	0.86	26.39	0.12	
Piselli in padella	51.94	2.92	2.93	0.38	3.69	0	
Farinata di ceci	226.47	12.07	7.32	1.02	30.07	0.01	
<b>PIATTO UNICO</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Insalata di riso con pollo e piselli	202.10	6	3.63	0.58	38.8	0.05	
Pizza margherita	325.2	6.72	6.42	2.39	63.48	2.96	
Lasagne al ragù	88.74	4.03	3.27	1.11	11.59	0.05	

<b>CONTORNI</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Patate al forno	106.31	1.58	5.45	0.82	13.48	0.01	
Patate lessate	106.31	1.58	5.45	0.82	13.48	0.01	
Patate prezzemolate	104.23	1.61	5.34	0.8	13.17	0.01	
Biete erbette gratinate	75.69	2.33	5.41	1.15	4.72	0.10	
Carote al vapore	68.66	0.83	4.85	0.7	5.72	0.18	

Spinaci gratinati al forno	83.17	3.92	5.77	1.05	4.16	0.28	
Fagiolini al vapore	59.95	2	4.86	0.87	2.29	0	
Verdure crude	42.77	0.47	4.39	0.64	0.34	0	
Zucchine gratinate	92.19	3.05	6.7	1.57	5.49	0.17	
<b>FRUTTA</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Frutta fresca	26.69	0.47	0.13	0.09	7.15	0	

## VALORI NUTRIZIONALI RICETTE PRIMARIA

<b>PREPARAZIONI VARIE</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Besciamella	152	4.64	7.47	4.33	17.66	0.3	
Brodo vegetale	31	1.21	0.17	0.03	6.43	0.3	
Crostini di pane	112	3.75	0.65	0	24.25	0	
Pane	115.6	3.44	0.16	0.04	26.76	0.64	
<b>PRIMI</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Crema di carote con crostini integrali	66.61	3.74	3.43	0.56	4.92	0.07	
Crema di carote con riso	49.67	1.16	1.61	0.4	8.14	0.05	
Crema di patate e carote	54.92	1.43	3.27	0.8	5.3	0.08	

Crema di zucca con crostini integrali	140	7.99	7.2	1	10.16	0.03	
Passato di verdure con crostini integrali	36.96	1.07	1.42	0.31	5.33	0.04	
Passato di verdure con riso integrale	48.72	1.1	1.61	0.35	7.96	0.03	
Minestrone di verdure con pastina	73.83	2.09	2.05	0.44	12.54	0.05	
Raviolini di magro in brodo vegetale	147.76	6.11	8.23	2.78	13.3	0.18	
Gnocchi di patate al pomodoro	345.01	10.01	6.38	1.11	63.63	0.09	
Pasta al ragù di carne	139.29	6.97	3.32	0.87	21.76	0.07	
Pasta al ragù di verdure	107.13	3.41	2.41	0.55	19.18	0.07	
Pasta all'olio	281.05	7.92	8.01	1.74	47.43	0.08	
Pasta ai formaggi	244.73	9.19	6.66	3.52	39.43	0.21	

Pasta al pesto	270.77	6.96	7.63	0.12	46.33	0.01	
Pasta al pomodoro	171.54	5.25	4.03	0.93	30.54	0.01	

Pasta al pomodoro e ricotta	159.68	5.35	4.57	1.55	25.95	0.07	
Pasta pomodoro e basilico	171.54	5.25	4.03	0.93	30.54	0.01	
Pasta alla pizzaiola	171.54	5.25	4.03	0.93	30.54	0.01	
Pasta allo zafferano	251.9	7.53	5.15	1.41	45.02	0.08	
Polenta	235.3	5.65	1.76	0.2	52.52	0	
Risotto allo zafferano	233.31	6.66	1.93	1.26	50.76	0.12	
Riso all'olio	268.5	5.41	7.41	1.67	48.2	0.08	
Risotto alla crema di carote	174.1	4.7	1.1	0.7	38.91	0.12	
Riso al pomodoro	154.98	3.72	3.38	0.9	29.29	0.07	
Risotto alla zucca	170.76	4.7	1.1	0.7	38.91	0.12	
Risotto alla parmigiana	242.09	6.48	3.05	2.08	43.19	0.12	
Riso integrale zafferano e ceci	200.59	5.39	5.01	1.18	35.88	0.06	
<b>SECONDI</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Filetto di sogliola al forno	145.39	13.65	8.13	1.16	4.74	0.26	
Filetto di platessa dorata al forno	137.61	12.76	7.89	1.77	4.16	0.27	



Burger di merluzzo al forno	127	14.83	6.32	1.48	2.84	0.3	
Filetto di merluzzo al pane aromatico	140.3	14.33	5.42	1.33	9.21	0.32	
Filetto di platessa al pomodoro	111.54	11.44	7.16	1.61	0.36	0.27	
Filetto di sogliola al pomodoro	98.41	10.67	5.67	0.8	1.29	0.26	

Filetto di sogliola gratinata al forno	166.82	14.02	8.37	1.72	9.59	0.39	
Coscia di pollo al forno	141.32	14.08	9.44	1.96	0	0.13	
Cotoletta di pollo	124.83	15.50	5.09	1.1	4.64	0.14	
Petto di pollo alla griglia	117.6	17.54	5.5	0.87	0	0.05	
Rotolo di tacchino al forno	112	15.76	5.2	1.07	0.56	0.09	
Bocconcini di tacchino al latte	74.78	7.26	3.65	1.45	3.46	0.10	
Manzo all'olio	132.63	14.24	8.24	1.86	0.31	0.18	
Scaloppina di maiale al limone	118.21	11.46	7.17	1.69	2.08	0.10	

Affettato di tacchino	48	9.52	0.96	0	0.4	0	
Prosciutto cotto	132	22.2	4.4	1.53	1	0.3	
Frittata al forno	108.67	6.94	8.81	2.75	0.64	0.22	
Frittata di carote e piselli	42.61	2.52	2.4	0.71	2.97	0.12	
Frittata alle zucchine	73.04	4.73	5.77	1.77	0.74	0.15	
Frittata ai formaggi	128.16	7.96	10.56	4.79	0.61	0.37	
Omelette	114.79	6.46	9.68	2.75	0.67	0.2	
Omelette con verdure	81.39	4.66	6.63	1.87	1	0.14	
Primo sale	197.12	8.92	17.55	0.67	1.05	0.48	
Formagella	271	15.41	22.53	14.17	2.16	0.5	
Tortino di ceci al forno	190.92	9.93	9.29	3.06	18.31	0.41	
Polpette di legumi	256.45	16.53	4.76	1.2	39.63	0.15	
Piselli in padella	76.24	3.85	4.72	0.62	4.86	0	
Farinata di ceci	337.30	18.20	10.58	1.47	45.34	0.01	
<b>PIATTO UNICO</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	

Insalata di riso con pollo e piselli	260.23	7.73	4.89	0.77	49.22	0.06	
--------------------------------------	--------	------	------	------	-------	------	--

Pizza margherita	271	5.6	5.6	1.99	52.9	2.2	
Lasagne al ragù	136.07	6.98	4.81	1.71	17.36	0.08	
<b>CONTORNI</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Patate al forno	155.84	2.38	7.74	1.18	20.3	0.02	
Patate lessate	155.84	2.38	7.74	1.18	20.3	0.02	
Patate prezzemolate	155.84	2.38	7.74	1.18	20.3	0.02	
Biete erbette gratinate	100.2	2.92	7.4	1.56	5.89	0.13	
Carote al vapore	99.15	1.25	6.84	0.99	8.62	0.27	
Spinaci gratinati al forno	110.23	4.84	7.89	1.45	5.35	0.35	
Fagiolini al vapore	79.87	2.38	6.72	1.18	2.72	0.01	
Verdure crude	59.17	0.63	6.11	0.89	0.46	0	
Zucchine gratinate	106.06	3.65	7.66	1.84	6.3	0.21	
<b>FRUTTA</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Grassi Saturi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Sale</b>	
Frutta fresca	31.50	0.46	0.14	0.07	7.58	0	