

# MENU ASILO NIDO ( bambini 12-36 mesi)

## ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

### MENU' AUTUNNO-INVERNO 1° settimana

#### Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(13) Pasta olio e salvia con cannellini	(8) Minestra di verdure con riso	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo
(*) Prosciutto crudo	(30) Frittata al grana	(42) Fesa di tacchino al forno	(*) Mozzarelline o Formaggio morbido	(55) Pesce alla mugnaia
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Patate lesse
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

### MENÙ AUTUNNO-INVERNO 2° settimana

#### Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(4) Gnocchi al ragù	(15) Pasta ai formaggi
(30) Frittata al forno	(31) Pesce al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(33) Sformato di ricotta e spinaci	(41) Insalata di legumi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda filangé
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

## MENÙ AUTUNNO-INVERNO 3° settimana

### Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(7) Minestra di legumi passati	(6) Pasta alle verdure con pomodoro	(16) Pasta e fagioli	(5) Risotto in bianco
(35) Roast beef di maiale	(*)Formaggio morbido	(37) Straccetti di carne bianca	(54) Frittata con prosciutto cotto	(36) Seppie gratinate
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale	
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

## MENU' AUTUNNO-INVERNO 4° settimana

### Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con zucca gialla	(17) Crema di verdure con pastina	(5) Pasta olio e zafferano	(14) Risotto con lenticchie decorticate	(24) Polenta al pomodoro
(*) Prosciutto crudo	(39) Polpette di vitello al pomodoro	(40) Pesce al pomodoro	(50) Petto di pollo al limone	(*)Formaggio a pasta molle
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

**MENU' AUTUNNO-INVERNO 5° settimana****Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(9) Pasta e patate	(8) Risotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(16) Quadrucci con crema di ceci	(8) Orzo asciutto con verdure
(30) Frittata	(43) Polpette di pesce	(42) Arista al forno	(*) Formaggio morbido	(46) Pollo arrosto
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

# MENU ASILO NIDO ( bambini 12-36 mesi)

## ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

### MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 1° settimana

#### Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Insalata di farro e verdure dadolate	(5) Pasta in bianco	(20) Risotto al pomodoro	(10) Minestra in brodo vegetale	(21) Insalata di legumi misti e orzo
(46) Cosce di pollo arrosto	(31) Pesce croccante al forno (= gratinato)	(30) Frittata	(32) Spezzatino di tacchino	(*) Formaggio morbido
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale		(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

### MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 2° settimana

#### Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(58) Pasta olio e salvia	(2) Pasta al pomodoro e basilico	(*) Antipasto di verdura cruda	(16) Quadrucci con ceci	(11) Pasta al pesto
(47) Insalata di pollo con ortaggi e piselli	(31) Pesce al forno	(20) Risotto al pomodoro	(*) Formaggio	(39) Polpetta al pomodoro
	(*) Verdura cruda	(30) Frittata al forno	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 3° settimana****Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara con origano	(26) Crema di verdure e legumi con crostini di pane	(2) Pasta al pomodoro	(14) Risotto ai legumi misti	(56) Gnocchi al ragù vegetale
(30) Frittata al grana	(50) Petto di tacchino ai ferri	(43) Crocchette di pesce	(35) Roast beef di maiale	(*) Prosciutto cotto/crudo
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 4° settimana****Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Riso con dadini di ortaggi e grana	(2) Pasta al pomodoro	(34) Crema di borlotti con crostini di pane	(23) Pasta al ragù	(20) Risotto pomodoro
(*) Formaggio morbido	(44) Pollo panato al forno	(30) Frittata al forno scamorza e grana	(31) Pesce gratinato	(37) Straccetti agli aromi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) 1/2 Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

## MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 5° settimana

### Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzo con verdure	(13) Pasta al sugo di pomodoro e fagioli	(45) Pasta aglio,olio e pane grattugiato	(6) Pasta con verdure	(58) Risotto allo zafferano
(50) Scaloppa di maiale al limone	(40)Pesce al pomodoro	(*) Formaggio	(50) Bocconcini di tacchino alla salvia	(*) Prosciutto crudo
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*)Patate	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

(\*) Grammatore o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario

		Nido	Materna	Elementari	Medie
<b>CONDIMENTI</b>	Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	8 g	10 g
	Olio extra vergine di oliva	10 g	12 g	15 g	18 g
	Sale iodato <sup>(1)</sup>				
<b>SECONDI PIATTI FREDDI</b>	Prosciutto cotto/crudo	30 g	40 g	50 g	60 g
	Formaggi a pasta molle o filata	35 g	40 g	50 g	60 g
<b>CONTORNI DI VERDURE</b>	Verdura fresca, insalata, radicchio	30 g	40 g	50 g	60 g
	Verze, cappucci, finocchi, carote	30 g	40 g	50 g	60 g
	Pomodori	30 g	80 g	100 g	150 g
	Verdura da cuocere	80 g	100 g	150 g	200 g
<b>PANE</b>	Pane comune	25-30 g	40 g	50 g	60 g
	Pane integrale <sup>(2)</sup>	25-30 g	50 g	60 g	60 g
<b>FRUTTA</b>	Frutta cruda	80 g	100 g	150 g	200 g
	Frutta cotta	80 g	150 g	180 g	200 g

## RICETTARIO MENÙ BASE

	<b>Nido</b>
<b>n.1 Cereali con piselli</b>	
Riso brillato/Pasta/Orzo/Farro	40/50 g
Piselli freschi o surgelati	20 g
Cipolla	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
<b>n.2 Pasta al pomodoro/Riso - Pasta alla marinara - Pasta fredda con pomodoro e olive</b>	
Pasta di semola/ Riso/Tagliatelle secche all'uovo	40/50 g
Passata di pomodoro – pomodori freschi	20 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.
(Origano, basilico)	10 g
Olive	q.b.
<b>n.3 Crema di verdure e orzo/riso</b>	
Orzo, riso	20 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina	70/80 g
Latte	q.b.
<b>n.4 Gnocchi al ragù</b>	
Gnocchi di patate freschi	100 g
Passata di pomodoro	20 g
Macinato di vitello	10 g
Cipolla	q.b.
<b>n.5 Risotto/Orzo/Pasta in bianco/Aglio e olio/Limone</b>	
Riso brillato/Pasta di Semola/Orzo	40 g
Parmigiano	5/8 g
Olio	q.b.
Zafferano/salvia/buccia di limone	q.b.
(Pane grattugiato)	q.b.
<b>n.6 Pasta con verdure - Pasta con piselli – Pasta con ragù di verdure – Pasta fredda con verdure</b>	
Pasta di semola	40/50 g
Verdure fresche di stagione	30 g
Sedano, Carota, Cipolla	q.b.
(Passata di pomodoro facoltativa)	20 g
Piselli	20 g



	<b>Nido</b>
<b>n.7 Minestra di legumi passati/Minestra di legumi passati e cereali</b>	
Cereali (Orzo, Farro, Riso)	20 g
Legumi secchi(per minestra di legumi e cereali)	20 g
Legumi secchi(per minestra di legumi passati)	40 g
Carote, patate, sedano, cipolla	q.b.
<b>n.8 Cereali con verdure</b>	
Riso brillato/Orzo/Farro	40/50 g
Verdure fresche di stagione	20 g
Cipolla	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Parmigiano	5/8 g
<b>n.9 Pasta e patate</b>	
Pasta di semola	20 g
Patate	30 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.
<b>n.10 Minestra in brodo (vegetale o di carne) - Tortellini in brodo</b>	
Pasta di semola/Riso/Quadrucchi/Orzo/Farro	20 g
Tortellini freschi	50 g
Brodo vegetale/ di carne	q.b.
<b>n.11 Pasta al pesto</b>	
Pasta di semola	40/50 g
Pesto	10 g
<b>n.12 Crema di verdure</b>	
Patata, carota, zucchina, cipolla, piselli freschi	100 g
Latte	q.b.
<b>n.13 Pasta/Riso al sugo di pomodoro e legumi - Pasta olio e salvia con legumi – Pasta fredda pomodoro e legumi</b>	
Pasta di semola/Riso	40-50 g
(Passata di pomodoro, pomodori freschi)	20 g
Legumi secchi	10 g
Legumi freschi	30 g
<b>n.14 Riso/Pasta con legumi</b>	
Riso brillato/Pasta di semola	20 g
Legumi secchi	15 g
Legumi freschi	30 g
Aglione, prezzemolo	q.b.
Brodo vegetale	q.b.

	<b>Nido</b>
<b>n.15 Pasta ai formaggi</b>	
Pasta di semola	40/50 g
Groviera, fontina, mozzarella	20 g
<b>n.16 Minestra con legumi - Crema di legumi con pastina</b>	
Quadrucci/Pastina	20 g
Legumi secchi	15 g
Carota, patata, cipolla	q.b.
<b>n.17 Minestrone/Crema/Passato di verdure e cereali</b>	
Orzo/Riso/Farro/Pasta	20 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina, broccoli, cavolfiori	70/80 g
Erbe aromatiche	q.b.
<b>n.18 Riso con porri e verdure</b>	
Riso brillato	20/30 g
Verdure fresche di stagione	30 g
Porri	10 g
Brodo vegetale	q.b.
<b>n.19 Insalata di farro</b>	
Farro	30 g
Pomodori pachino, olive nere	q.b.
Mozzarella	10 g
Origano	q.b.
<b>n.20 Cereali al pomodoro</b>	
Riso brillato/Farro/Orzo	40/50 g
Passata di pomodoro/pomodoro fresco	20 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.
Parmigiano	5 g
<b>n.21 Insalata di legumi e cereali - Insalata di legumi e cereali e verdure</b>	
Orzo/Farro/Pasta/Riso	20 g
Fagioli, lenticchie, ceci secchi	15 g
(Verdure fresche di stagione)	q.b.
Rosmarino	q.b.

	<b>Nido</b>
<b>n.22 Pasta e ricotta – ricotta e piselli - ricotta e prosciutto cotto</b>	
Pasta di semola	40/50 g
Ricotta	15 g
(Prosciutto cotto)	10 g
Passata di pomodoro	q.b.
Piselli	20 g
<b>n.23 Pasta al ragù di carne/di pesce/tonno</b>	
Pasta di semola	40/50 g
Passata di pomodoro - pomodoro fresco	20 g
Macinato di vitello/Pesce /tonno (no nido)	10 g
Carota, Cipolla , Olive	q.b.
<b>n.24 Polenta al pomodoro - Polenta o semolino in bianco ai formaggi</b>	
Semola di mais/Semola di grano	30/40 g
Passata di pomodoro/ Formaggi misti (caciotta, scamorza, parmigiano, Emmenthal)	20 g 15 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.
<b>n.25 Gnocchi al pomodoro/Gnocchi di semolino</b>	
Gnocchi di patate freschi/Gnocchi di semolino	100 g
Passata di pomodoro	20 g
Sedano, Cipolla, Carota	q.b.
Parmigiano	5 g
<b>n.26 Passato/Crema di verdura con crostini</b>	
Verdura di stagione mista	80 g
Pane comune	60 g
Legumi secchi	10 g
<b>n.27 Minestra con finocchi e patate - Minestra/crema con piselli e patate</b>	
Pasta di semola/Riso	20 g
Finocchi/Piselli	40 g
Patate	50 g
<b>n.28 Minestrone/Passato di verdure, legumi e cereali</b>	
Pasta di semola/Riso	20 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zuccina	50 g
Legumi secchi	15 g

	Nido
<b>n.29 Gnocchi olio e salvia - Ravioli con olio e salvia</b>	
Gnocchi di patate freschi /ravioli di ricotta e spinaci	100 g
Salvia	q.b.
Parmigiano	5/8 g
<b>n.30 Frittata – Frittata ai formaggi</b>	
Uova	½ unità
Farina, latte	q.b.
Parmigiano	q.b.
Scamorza	
Grana	5 g
<b>n.31 Pesce al forno – Pesce gratinato /con patate</b>	
Pesce fresco o surgelato	60 g
Aglione, prezzemolo, limone	q.b.
Patate	50 g
(Pane grattugiato)	q.b.
<b>n.32 Spezzatino/bocconcini di tacchino/pollo -Rollè di tacchino (con crema di carote) – Insalata di pollo e verdure</b>	
Tacchino/Pollo	40 g
(Olive nere)	q.b.
(Carote, verdure e ortaggi di stagione)	q.b.
Aglione, limone, salvia, erbe aromatiche	q.b.
Nota - Per insalata di pollo con verdure: verdure di stagione	80 g
<b>n.33 Polpette di ricotta e spinaci - Sformato di ricotta e spinaci</b>	
Ricotta di vacca	20 g
Spinaci	50 g
Uova	q.b.
Parmigiano	5 g
Noce moscata	q.b.
<b>n.34 Crema/Vellutata di legumi (con crostini)</b>	
Borlotti/Ceci secchi/Lenticchie	30 g
(Pane)	25/30 g
<b>n.35 Roast beef di maiale o di vitello - Roast beef o arista di maiale al latte</b>	
Vitello/Maiale	40 g
Sedano, carota, cipolla	15 g
Rosmarino, salvia	q.b.
Vino bianco	q.b.
(latte)	q.b.

	<b>Nido</b>
<b>n.36 Seppie gratinate</b>	
Seppie	60 g
Cipolla	q.b.
Pangrattato	q.b.
<b>n.37 Fettina di vitello ai ferri – Dadini di bollito- Straccetti di vitello/pollo/tacchino agli aromi - Bocconcini di manzo/pollo/maiale</b>	
Fettina di vitello/Petto di pollo/Maiale/Tacchino	40 g
(Erbe aromatiche, limone, aceto balsamico)	q.b.
<b>n.38 Frittata/Omelette con verdure – Frittata/Omelette con piselli</b>	
Uova intere	½ unità
Verdure fresche di stagione/ Piselli	20/30 g
Farina, latte	q.b.
<b>n.39 Polpette di vitello al pomodoro – agli aromi- con verdure Polpettone di vitello</b>	
Macinato di vitello	30 g
Uova	q.b.
Pangrattato	q.b.
Parmigiano	3 g
Latte	q.b.
(Pomodori pelati/Verdure di stagione)	15 g
Prezzemolo, aglio	q.b.
<b>n.40 Pesce al pomodoro</b>	
Pesce fresco o surgelato	60 g
Pomodori pelati	15 g
Olive nere, cipolla, origano	q.b.
<b>n.41 Legumi all’olio – pomodoro – insalata di legumi – Piselli in padella</b>	
Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	40 g
Aromi	q.b.
(Pomodoro)	20 g
Piselli surgelati	150 g
<b>n.42 Carne al forno</b>	
Carne magra di maiale/di vitello/di tacchino	40 g
Sedano, carota, cipolla	10 g
Rosmarino, salvia	q.b.
Vino bianco, limone	q.b.

	<b>Nido</b>
<b>n.43 Polpette di pesce - Crocchette di pesce</b>	
<b>– Filetti panati di pesce</b>	
Pesce fresco o surgelato	30 g
Tuorlo d'uovo	q.b.
Latte	q.b.
Pangrattato	q.b.
Prezzemolo, aglio	q.b.
<b>n.44 Crocchette di pollo al forno -</b>	
<b>Pollo panato al forno – Scaloppa di arista panata</b>	
Bocconcini di pollo/Arista di maiale	40g
Tuorlo d'uovo, pangrattato	q.b.
Sesamo	q.b.
<b>n.45 Pasta aglio, olio e pane grattugiato</b>	
Pasta di Semola	40 g
Olio	q.b.
Aglio, Pane grattugiato	q.b.
<b>n.46 Pollo arrosto</b>	
Pollo	60 g
Aglio, rosmarino, limone	q.b.
<b>n.47 Insalata di pollo/vitello con ortaggi (e legumi)</b>	
Pollo /vitello	40 g
Ortaggi bolliti	30 g
(Piselli freschi/ceci)	q.b.
(Aceto balsamico)	q.b.
<b>n.48 Fettina in Pizzaiola - Petto di pollo al pomodoro – Pizzaiola di maiale</b>	
Fettina di vitello/Pollo/Maiale	40 g
Pomodori pelati	15 g
Prezzemolo, aglio, (aceto balsamico)	q.b.
<b>n.49 Crostino al formaggio – Crostino con verdure</b>	
Pane comune	15 g
Formaggio fresco/Verdure	15 g
<b>n.50 Carne ai ferri – Carne al limone – Carne alla salvia – Carne con verdure</b>	
Petto o fesa di tacchino/manzo o vitello/ Petto o bocconcini o piccatine di pollo/ Scaloppa di maiale o involtini con verdure	40 g
Limone/salvia/verdura di stagione	q.b.

	<b>Nido</b>
<b>n.51 Sformato di verdura – Sformato con prosciutto</b>	
Uova intere	½ unità
(Verdura fresca di stagione)	60 g
Farina, latte	q.b.
(Prosciutto cotto)	10 g
<b>n.52 Saltimbocca/Rollè spinaci e prosciutto cotto – Involtini di tacchino</b>	
Vitello magro/Tacchino/Maiale	40 g
Prosciutto crudo/cotto	10 g
Salvia	
Spinaci	30
<b>n.53 Insalata di riso -orzo</b>	
Riso brillato - orzo	
Verdure miste, pomodori pachino, olive	
Prosciutto cotto/mozzarella/tonno	
<b>n.54 Omelette con prosciutto – Frittata con prosciutto cotto</b>	
Uova	½ unità
Prosciutto cotto	10 g
Farina, latte	q.b.
<b>n.55 Pesce alla mugnaia - Pesce all'agro – all'olio aromatico</b>	
Pesce fresco o surgelato	60 g
Aglio, prezzemolo, limone	q.b.
(Farina)	q.b.
<b>n.56 Gnocchi al pomodoro e ceci - Gnocchi al pomodoro con verdure</b>	
Gnocchi di patate	100 g
Pomodoro	20 g
Cipolla, Carota	q.b.
Ceci secchi	15 g
Verdure fresche di stagione	30 g
<b>n.57 Gnocchi/Ravioli al pomodoro</b>	
Gnocchi di patate/ Ravioli ricotta e spinaci	100 g
Pomodoro	20 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.
<b>n.58 Risotto/Pasta con zafferano - Risotto/Pasta con salvia</b>	
Riso brillato/Pasta di Semola	40 g
Olio	q.b.
Zafferano/Salvia	q.b.

	<b>Nido</b>
<b>n.59 Tortellini con verdure</b>	
Tortellini secchi	40/50 g
Verdure fresche di stagione	30 g
Sedano, Carota, Cipolla	q.b.
Passata di pomodoro	20 g
Parmigiano reggiano	5-8 g
<b>n.60 Pasta al pomodoro e olive verdi</b>	
Pasta di semola	40/50 g
Passata di pomodoro	20 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.
Olive verdi	10 g
<b>n. 61 Uova al pomodoro</b>	
Uovo	½ unità
Cipolla	q.b.
Pomodoro (fresco o cubettato)	q.b.
Aromi (basilico e origano)	q.b.
<b>n. 62 Tortino di patate/Sformato di patate, mozzarella e prosciutto cotto</b>	
Patate	120 g
Uovo	½ unità
Parmigiano Reggiano	5-8 g
Mozzarella	15 g
Prosciutto cotto	10 g
<b>n. 63 Insalata di patate con verdura e/o ortaggi</b>	
Patate	120 g
Verdura/Ortaggi	50 g
<b>n.64 Insalata di legumi e verdure/ortaggi</b>	
Legumi secchi	15 g
Verdure/ortaggi	50 g