

COMUNE DI MOLFETTA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
MENU PRIMAVERA / ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^SETT.	Riso al pomodoro Petto di pollo ai ferri Fagiolini al pomodoro Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e lenticchie Primosale Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Filetto di merluzzo al sugo Carote gratinate Patate al forno Frutta fresca di stagione Merenda*	Crema di zucchine con farro Spezzatino di vitello Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
2^SETT.	Pasta integrale al pomodoro Filetto di merluzzo al sugo Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e zucchine Scaloppina di maiale al limone Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con fagiolini al pomodoro Frittata Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Scamorza fresca Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
3^SETT.	Pasta integrale al pomodoro Spezzatino di vitello Carote gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo al sugo Zucchine grigliate Patate al forno Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con passato di verdure Pollo impanato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
4^SETT.	Pasta e zucchine Frittata Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso con crema di carote Straccetti di pollo panati Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e piselli Ricotta di vacca Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Polpette di vitello al sugo Carote e zucchine gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Prosciutto cotto Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*

* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 150 ml / Crackers non salati 25 gr. / Crostata di frutta 40 gr. / Frutta fresca di stagione 150 gr. (alternati nella settimana)

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI

N. RnB/A4112
SEZ. A

COMUNE DI MOLFETTA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
MENU PRIMAVERA / ESTATE SCUOLA PRIMARIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^SETT.	Riso al pomodoro Petto di pollo ai ferri Fagiolini al pomodoro Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e lenticchie Primosale Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Filetto di merluzzo al sugo Carote gratinate Patate al forno Frutta fresca di stagione Merenda*	Crema di zucchini con farro Spezzatino di vitello Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Zucchini gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
2^SETT.	Pasta integrale al pomodoro Filetto di merluzzo al sugo Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e zucchini Scaloppina di maiale al limone Zucchini gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con fagiolini al pomodoro Frittata Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudeiolo pomodoro e basilico Scamorza fresca Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
3^SETT.	Pasta integrale al pomodoro Spezzatino di vitello Carote gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo al sugo Zucchini grigliate Patate al forno Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con passato di verdure Pollo impanato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
4^SETT.	Pasta e zucchini Frittata Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso con crema di carote Straccetti di pollo panati Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e piselli Ricotta di vacca Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Polpette di vitello al sugo Carote e zucchini gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudeiolo pomodoro e basilico Prosciutto cotto Zucchini gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*

* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 150 ml / Crackers non salati 25 gr. / Crostata di frutta 60 gr. / Frutta fresca di stagione 150 gr. (alternati nella settimana)

Dott.ssa **MARIAGRAZIA GUSPINI**
N. **PnB/A4/12**
SEZ. A

COMUNE DI MOLFETTA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
MENU PRIMAVERA / ESTATE SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^SETT.	Riso al pomodoro Petto di pollo ai ferri Fagiolini al pomodoro Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e lenticchie Primosale Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Filetto di merluzzo al sugo Carote gratinate Patate al forno Frutta fresca di stagione Merenda*	Crema di zucchini con farro Spezzatino di vitello Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Zucchini gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
2^SETT.	Pasta integrale al pomodoro Filetto di merluzzo al sugo Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e zucchini Scaloppina di maiale al limone Zucchini gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con fagiolini al pomodoro Frittata Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Scamorza fresca Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
3^SETT.	Pasta integrale al pomodoro Spezzatino di vitello Carote gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo al sugo Zucchini grigliate Patate al forno Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con passato di verdure Pollo impanato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
4^SETT.	Pasta e zucchini Frittata Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso con crema di carote Straccetti di pollo panati Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e piselli Ricotta di vacca Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Polpette di vitello al sugo Carote e zucchini gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Prosciutto cotto Zucchini gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*

* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 200 ml / Crackers non salati 25 gr. / Crostata di frutta 70 gr. / Frutta fresca di stagione 200 gr. (alternati nella settimana)

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI
N. RUB. A4/12
SEZ. A

Menù Ristorazione Scolastica

Il menù è stato stilato secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

Il menù è articolato nella versione primavera/estate, per i mesi da aprile a settembre, contenente 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti da altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino) e carne suina.

È possibile la sostituzione del formaggio con altro tipo di latticino: ricotta vaccina, robiola, stracchino, giuncata.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando aromi di stagione (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.).

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

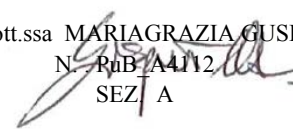
In presenza di disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà sostituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI

N. RRB/A4112

SEZ. A



1^ SETTIMANA

LUNEDI'
RISO AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

5,67 6,66 41,54

Calorie

22,66 59,94 166,14 248,74

Percentuali

9,11% 24,10% 66,79% 100,00%

PETTO DI POLLO AI FERRI

Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

7,80 5,30 0,00

Calorie

31,20 47,70 0,00 78,90

Percentuali

39,54% 60,46% 0,00% 100,00%

FAGIOLINI AL POMODORO

Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

2,34 5,20 3,00

Calorie

9,36 46,80 12,00 68,16

Percentuali

13,73% 68,66% 17,61% 100,00%

Pane tipo integrale

50 3,75 0,65 24,25 112,00

Frutta fresca di stagione

150 0,30 0,15 16,95 66,00

Grammi

4,05 0,80 41,20

Calorie

16,20 7,20 164,80 188,20

Percentuali

8,61% 3,83% 87,57% 100,00%

Grammi TOTALI

19,86 17,96 85,74

Calorie

79,42 161,64 342,94 584,00

Percentuali

13,60% 27,68% 58,72% 100,00%

1^ SETTIMANA

MARTEDI'
PASTA E LENTICCHIE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	13,55	5,98	49,79		
Calorie	54,18	53,78	199,14		307,10
Percentuali	17,64%	17,51%	64,85%		100,00%

PRIMOSALE

Primosale	40	7,48	7,80	0,00	101,20
-----------	----	------	------	------	--------

Grammi	7,48	7,80	0,00		
Calorie	29,92	70,20	0,00		100,12
Percentuali	29,88%	70,12%	0,00%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,96	5,16	2,24		
Calorie	3,84	46,44	8,96		59,24
Percentuali	6,48%	78,39%	15,12%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	3,54	0,35	42,35		
Calorie	14,16	3,15	169,40		186,71
Percentuali	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

Grammi TOTALI	25,53	19,29	94,38		
Calorie	102,10	173,57	377,50		653,17
Percentuali	15,63%	26,57%	57,80%		100,00%

1^A SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE					
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Melanzane	80	0,88	0,32	2,08	14,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,16	7,53	40,48		
Calorie	40,64	67,77	161,92	270,33	
Percentuali	15,03%	25,07%	59,90%	100,00%	

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	11,16	5,52	0,60		
Calorie	44,64	49,68	2,40	96,72	
Percentuali	46,15%	51,36%	2,48%	100,00%	

CAROTE GRATINATE

Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,61	5,31	11,49		
Calorie	6,42	47,75	45,96	100,13	
Percentuali	6,41%	47,69%	45,90%	100,00%	

PATATE AL FORNO

Patate	100	2,10	1,00	17,90	85,00
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,10	6,00	17,90		
Calorie	8,40	54,00	71,60	134,00	
Percentuali	6,27%	40,30%	53,43%	100,00%	

Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	0,30	0,15	16,95		
Calorie	1,20	1,35	67,80	70,35	
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

Grammi TOTALI	23,23	18,51	69,52		
Calorie	92,90	166,55	278,08	537,53	
Percentuali	17,28%	30,98%	51,73%	100,00%	

GIOVEDÌ
CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farro	50	7,55	1,25	33,55	167,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
10,27 7,74 34,67
Calorie

41,06 69,62 138,68 249,36

Percentuali

16,47% 27,92% 55,62% 100,00%

SPEZZATINO DI VITELLO

Spezzatino di vitello	50	10,15	2,85	0,00	66,50
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
10,44 7,96 0,68
Calorie

41,74 71,66 2,74 116,14

Percentuali

35,94% 61,70% 2,36% 100,00%

INSALATA MISTA

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Pomodori	50	0,60	0,10	1,40	8,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
1,05 5,16 2,30
Calorie

4,20 46,44 9,20 59,84

Percentuali

7,02% 77,61% 15,37% 100,00%

Pane tipo integrale

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi
4,05 0,80 41,20
Calorie

16,20 7,20 164,80 188,20

Percentuali

8,61% 3,83% 87,57% 100,00%

Grammi TOTALI
25,80 21,66 78,85
Calorie
103,20 194,91 315,42 613,53
Percentuali
16,82% 31,77% 51,41% 100,00%

1^ SETTIMANA

VENERDI'
PASTA AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	20	3,94	0,48	0,00	21,60
Mozzarella di vacca	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

15,05 11,59 36,59

Calorie

60,18 104,27 146,36 310,81

Percentuali

19,36% 33,55% 47,09% 100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

1,81 5,21 5,29

Calorie

7,22 46,85 21,16 75,23

Percentuali

9,60% 62,27% 28,13% 100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

3,54 0,35 42,35

Calorie

14,16 3,15 169,40 186,71

Percentuali

7,58% 1,69% 90,73% 100,00%

Grammi TOTALI

20,39 17,14 84,23

Calorie

81,56 154,26 336,92 572,74

Percentuali

14,24% 26,93% 58,83% 100,00%

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	19,86	17,96	85,74	584,00
Martedì	25,53	19,29	94,38	653,17
Mercoledì	23,23	18,51	69,52	537,53
Giovedì	25,80	21,66	78,85	613,53
Venerdì	20,39	17,14	84,23	572,74
MEDIA	22,96	18,91	82,54	592,19
Calorie	91,84	170,18	330,17	
Percentuali	16%	29%	56%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi	0,45	0,15	21,75		
Calorie	1,80	1,35	87,00	90,15	
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

CRACKERS

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	2,35	2,50	20,03		
Calorie	9,40	22,50	80,10	112,00	
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Burro	5	0,04	4,17	0,06	37,90
Zucchero	3	0,00	0,00	3,14	11,76
Uovo	7	0,87	0,61	0,00	8,96
Confettura di frutta	15	0,08	0,00	8,81	33,30
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	2,08	4,85	19,73		
Calorie	8,33	43,64	78,90	130,87	
Percentuali	6,37%	33,35%	60,29%	100,00%	

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	0,30	0,15	16,95		
Calorie	1,20	1,35	67,80	70,35	
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

1^ SETTIMANA

LUNEDI'
RISO AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	6,53	6,74	49,97		
Calorie	26,10	60,66	199,86		286,62
Percentuali	9,11%	21,16%	69,73%		100,00%

PETTO DI POLLO AI FERRI

Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,36	5,36	0,00		
Calorie	37,44	48,24	0,00		85,68
Percentuali	43,70%	56,30%	0,00%		100,00%

FAGIOLINI AL POMODORO

Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	3,51	5,30	4,50		
Calorie	14,04	47,70	18,00		79,74
Percentuali	17,61%	59,82%	22,57%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	24,20	18,33	100,52		
Calorie	96,78	164,97	402,06		663,81
Percentuali	14,58%	24,85%	60,57%		100,00%

1^ SETTIMANA

MARTEDI'
PASTA E LENTICCHIE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	13,55	5,98	49,79		
Calorie	54,18	53,78	199,14		307,10
Percentuali	17,64%	17,51%	64,85%		100,00%

PRIMOSALE

Primosale	50	9,35	9,75	0,00	126,50
-----------	----	------	------	------	--------

Grammi	9,35	9,75	0,00		
Calorie	37,40	87,75	0,00		125,15
Percentuali	29,88%	70,12%	0,00%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,20	5,20	2,80		
Calorie	4,80	46,80	11,20		62,80
Percentuali	7,64%	74,52%	17,83%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	28,45	21,33	101,29		
Calorie	113,78	191,93	405,14		710,85
Percentuali	16,01%	27,00%	56,99%		100,00%

1^ SETTIMANA

MERCOLEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u>					
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	11,96	7,80	48,80		
Calorie	47,85	70,20	195,21		313,26
Percentuali	15,28%	22,41%	62,32%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,84	5,63	0,90		
Calorie	51,36	50,67	3,60		105,63
Percentuali	48,62%	47,97%	3,41%		100,00%

CAROTE GRATINATE

Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,16	5,41	15,29		
Calorie	8,62	48,65	61,16		118,43
Percentuali	7,28%	41,08%	51,64%		100,00%

PATATE AL FORNO

Patate	120	2,52	1,20	21,48	102,00
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,52	6,20	21,48		
Calorie	10,08	55,80	85,92		151,80
Percentuali	6,64%	36,76%	56,60%		100,00%

Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	0,30	0,15	16,95		
Calorie	1,20	1,35	67,80		70,35
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%		100,00%

Grammi TOTALI	27,26	18,99	81,94		
Calorie	109,03	170,87	327,77		607,67
Percentuali	17,94%	28,12%	53,94%		100,00%

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO					
Farro	60	9,06	1,50	40,26	201,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,04	8,01	41,66		
Calorie	48,14	72,05	166,64		286,83
Percentuali	16,78%	25,12%	58,10%		100,00%

SPEZZATINO DI VITELLO

Spezzatino di vitello	60	12,18	3,42	0,00	79,80
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,59	8,58	0,98		
Calorie	50,34	77,24	3,94		131,52
Percentuali	38,28%	58,73%	2,99%		100,00%

INSALATA MISTA

Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Pomodori	60	0,72	0,12	1,68	10,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,32	5,20	2,88		
Calorie	5,28	46,80	11,52		63,60
Percentuali	8,30%	73,58%	18,11%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	30,74	22,72	91,57		
Calorie	122,96	204,45	366,30		693,71
Percentuali	17,73%	29,47%	52,80%		100,00%

1^ SETTIMANA

VENERDI'

PASTA AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Macinato di vitello	25	4,93	0,60	0,00	27,00
Mozzarella di vacca	25	4,68	4,88	0,18	63,25
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	18,18	12,87	44,10		
Calorie	72,70	115,83	176,38		364,91
Percentuali	19,92%	31,74%	48,34%		100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,46	5,26	5,99		
Calorie	9,82	47,30	23,96		81,08
Percentuali	12,11%	58,33%	29,55%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	24,98	18,53	98,79		
Calorie	99,92	166,73	395,14		661,79
Percentuali	15,10%	25,19%	59,71%		100,00%

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	24,20	18,33	100,52	663,81
Martedì	28,45	21,33	101,29	710,85
Mercoledì	27,26	18,99	81,94	607,67
Giovedì	30,74	22,72	91,57	693,71
Venerdì	24,98	18,53	98,79	661,79
MEDIA	27,12	19,98	94,82	667,56
Calorie	108,50	179,79	379,28	
Percentuali	16%	27%	57%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi	0,45	0,15	21,75		
Calorie	1,80	1,35	87,00		90,15
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%		100,00%

CRACKERS

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	2,35	2,50	20,03		
Calorie	9,40	22,50	80,10		112,00
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%		100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 60 gr.

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	20	2,20	0,14	15,46	68,00
Burro	7	0,06	5,84	0,08	53,06
Zucchero	5	0,00	0,00	5,23	19,60
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	18	0,09	0,00	10,57	39,96
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	3,59	6,85	31,33		
Calorie	14,34	61,63	125,31		201,29
Percentuali	7,13%	30,62%	62,26%		100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	0,30	0,15	16,95		
Calorie	1,20	1,35	67,80		70,35
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%		100,00%

LUNEDI'
RISO AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	80	5,92	0,24	65,04	269,60
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,92	10,31	66,83		
Calorie	39,68	92,75	267,30		399,73
Percentuali	9,93%	23,20%	66,87%		100,00%

PETTO DI POLLO AI FERRI

Petto di pollo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,48	7,48	0,00		
Calorie	49,92	67,32	0,00		117,24
Percentuali	42,58%	57,42%	0,00%		100,00%

FAGIOLINI AL POMODORO

Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	3,51	7,30	4,50		
Calorie	14,04	65,70	18,00		97,74
Percentuali	14,36%	67,22%	18,42%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,90	0,98	51,70		
Calorie	19,60	8,82	206,80		235,22
Percentuali	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

Grammi TOTALI	30,81	26,07	123,03		
Calorie	123,24	234,59	492,10		849,93
Percentuali	14,50%	27,60%	57,90%		100,00%

MARTEDI'

PASTA E LENTICCHIE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Lenticchie secche	50	11,35	0,50	25,55	145,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	16,91	8,22	62,07		
Calorie	67,62	73,94	248,26		389,82
Percentuali	17,35%	18,97%	63,69%		100,00%

PRIMOSALE

Primosale	60	11,22	11,70	0,00	151,80
-----------	----	-------	-------	------	--------

Grammi	11,22	11,70	0,00		
Calorie	44,88	105,30	0,00		150,18
Percentuali	29,88%	70,12%	0,00%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,44	7,24	3,36		
Calorie	5,76	65,16	13,44		84,36
Percentuali	6,83%	77,24%	15,93%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
Grammi	4,45	0,45	54,35		
Calorie	17,80	4,05	217,40		239,25
Percentuali	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

Grammi TOTALI	34,02	27,61	119,78		
Calorie	136,06	248,45	479,10		863,61
Percentuali	15,75%	28,77%	55,48%		100,00%

1^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u>					
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	16,80	11,59	64,41		
Calorie	67,22	104,27	257,64		429,12
Percentuali	15,66%	24,30%	60,04%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	120	18,72	0,72	0,00	81,60
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	19,32	7,97	1,50		
Calorie	77,28	71,73	6,00		155,01
Percentuali	49,85%	46,27%	3,87%		100,00%

CAROTE GRATINATE

Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,66	7,51	19,18		
Calorie	10,64	67,59	76,72		154,95
Percentuali	6,87%	43,62%	49,51%		100,00%

PATATE AL FORNO

Patate	150	3,15	1,50	26,85	127,50
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	3,15	6,50	26,85		
Calorie	12,60	58,50	107,40		178,50
Percentuali	7,06%	32,77%	60,17%		100,00%

Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
---------------------------	-----	------	------	-------	-------

Grammi	0,40	0,20	22,60		
Calorie	1,60	1,80	90,40		93,80
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%		100,00%

Grammi TOTALI	39,18	27,27	107,69		
Calorie	156,74	245,39	430,76		832,88
Percentuali	18,82%	29,46%	51,72%		100,00%

GIOVEDÌ
CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farro	80	12,08	2,00	53,68	268,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	16,73	11,91	55,08		
Calorie	66,92	107,19	220,32		394,43
Percentuali	16,97%	27,18%	55,86%		100,00%

SPEZZATINO DI VITELLO

Spezzatino di vitello	80	16,24	4,56	0,00	106,40
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	16,89	11,82	1,58		
Calorie	67,54	106,40	6,34		180,28
Percentuali	37,47%	59,02%	3,51%		100,00%

INSALATA MISTA

Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Pomodori	60	0,72	0,12	1,68	10,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,62	7,24	3,48		
Calorie	6,48	65,16	13,92		85,56
Percentuali	7,57%	76,16%	16,27%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,90	0,98	51,70		
Calorie	19,60	8,82	206,80		235,22
Percentuali	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

Grammi TOTALI	40,14	31,95	111,84		
Calorie	160,54	287,57	447,38		895,49
Percentuali	17,93%	32,11%	49,96%		100,00%

1^ SETTIMANA

VENERDI'
PASTA AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Macinato di vitello	35	6,90	0,84	0,00	37,80
Mozzarella di vacca	30	5,61	5,85	0,21	75,90
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

25,18

17,87

59,07

Calorie

100,70

160,83

236,28

497,81

Percentuali

20,23%

32,31%

47,46%

100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

2,96

7,36

9,88

Calorie

11,84

66,24

39,52

117,60

Percentuali

10,07%

56,33%

33,61%

100,00%

Pane tipo 0

50

4,05

0,25

31,75

137,50

Frutta fresca di stagione

200

0,40

0,20

22,60

88,00

Grammi

4,45

0,45

54,35

Calorie

17,80

4,05

217,40

239,25

Percentuali

7,44%

1,69%

90,87%

100,00%

Grammi TOTALI

32,59

25,68

123,30

Calorie

130,34

231,12

493,20

854,66

Percentuali

15,25%

27,04%

57,71%

100,00%

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	30,81	26,07	123,03	849,93
Martedì	34,02	27,61	119,78	863,61
Mercoledì	39,18	27,27	107,69	832,88
Giovedì	40,14	31,95	111,84	895,49
Venerdì	32,59	25,68	123,30	854,66
MEDIA	35,35	27,71	117,13	859,31
Calorie	141,38	249,42	468,51	
Percentuali	16%	29%	55%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	0,60	0,20	29,00	112,00

Grammi	0,60	0,20	29,00		
Calorie	2,40	1,80	116,00	120,20	
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

CRACKERS

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	2,35	2,50	20,03		
Calorie	9,40	22,50	80,10	112,00	
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

CROSTATA DI FRUTTA 70 gr.

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	25	2,75	0,18	19,33	85,00
Burro	8	0,06	6,67	0,09	60,64
Zucchero	7	0,00	0,00	7,32	27,44
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	20	0,10	0,00	11,74	44,40
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	4,15	7,72	38,47		
Calorie	16,62	69,45	153,87	239,94	
Percentuali	6,93%	28,95%	64,13%	100,00%	

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	0,40	0,20	22,60		
Calorie	1,60	1,80	90,40	93,80	
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

2^ SETTIMANA

LUNEDI'

PASTA INTEGRALE AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,28	7,21	38,40		
Calorie	37,12	64,89	153,60		255,61
Percentuali	14,52%	25,39%	60,09%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	11,16	5,52	0,60		
Calorie	44,64	49,68	2,40		96,72
Percentuali	46,15%	51,36%	2,48%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,45	5,06	0,90		
Calorie	1,80	45,54	3,60		50,94
Percentuali	3,53%	89,40%	7,07%		100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,05	0,80	41,20		
Calorie	16,20	7,20	164,80		188,20
Percentuali	8,61%	3,83%	87,57%		100,00%

Grammi TOTALI	24,94	18,59	81,10		
Calorie	99,76	167,31	324,40		591,47
Percentuali	16,87%	28,29%	54,85%		100,00%

2^ SETTIMANA

MARTEDI'
PASTA E ZUCCHINE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

8,17 7,19 36,97

Calorie

32,66 64,67 147,88 245,21

Percentuali

13,32% 26,37% 60,31% 100,00%

SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE

Fettina di maiale	50	9,50	3,15	0,00	66,50
Farina 00	5	0,55	0,04	3,87	17,00
Succo di limone	5	0,03	0,00	0,12	0,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

10,08 8,19 3,98

Calorie

40,32 73,67 15,92 129,91

Percentuali

31,04% 56,71% 12,26% 100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

1,81 5,21 5,29

Calorie

7,22 46,85 21,16 75,23

Percentuali

9,60% 62,27% 28,13% 100,00%

Pane tipo 0

40

3,24

0,20

25,40

110,00

Frutta fresca di stagione

150

0,30

0,15

16,95

66,00

Grammi

3,54 0,35 42,35

Calorie

14,16 3,15 169,40 186,71

Percentuali

7,58% 1,69% 90,73% 100,00%

Grammi TOTALI

23,59 20,93 88,59

Calorie

94,36 188,33 354,36 637,05

Percentuali

14,81% 29,56% 55,63% 100,00%

2^ SETTIMANA

MERCOLEDI'
RISO E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

6,48 5,51 37,21

Calorie

25,92 49,55 148,82 224,29

Percentuali

11,56% 22,09% 66,35% 100,00%

GIUNCATA

Giuncata	40	7,48	7,80	0,00	101,20
----------	----	------	------	------	--------

Grammi

7,48 7,80 0,00

Calorie

29,92 70,20 0,00 100,12

Percentuali

29,88% 70,12% 0,00% 100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

0,96 5,16 2,24

Calorie

3,84 46,44 8,96 59,24

Percentuali

6,48% 78,39% 15,12% 100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

3,54 0,35 42,35

Calorie

14,16 3,15 169,40 186,71

Percentuali

7,58% 1,69% 90,73% 100,00%

Grammi TOTALI

18,46 18,82 81,80

Calorie

73,84 169,34 327,18 570,36

Percentuali

12,95% 29,69% 57,36% 100,00%

2^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA CON FAGIOLINI AL POMODORO</u>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Fagiolini	80	1,68	0,08	1,92	14,40
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,10	7,29	38,66		
Calorie	36,38	65,61	154,62		256,61
Percentuali	14,18%	25,57%	60,25%		100,00%

FRITTATA

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,62	11,73	3,89		
Calorie	38,48	105,57	15,56		159,61
Percentuali	24,11%	66,14%	9,75%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,45	5,06	0,90		
Calorie	1,80	45,54	3,60		50,94
Percentuali	3,53%	89,40%	7,07%		100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,05	0,80	41,20		
Calorie	16,20	7,20	164,80		188,20
Percentuali	8,61%	3,83%	87,57%		100,00%

Grammi TOTALI	23,22	24,88	84,65		
Calorie	92,86	223,92	338,58		655,36
Percentuali	14,17%	34,17%	51,66%		100,00%

2^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori freschi	80	0,80	0,16	2,80	15,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	6,88	6,58	38,73		
Calorie	27,50	59,25	154,90		241,66
Percentuali	11,38%	24,52%	64,10%		100,00%

SCAMORZA FRESCA

Scamorza fresca	40	10,00	10,24	0,40	133,60
-----------------	----	-------	-------	------	--------

Grammi	10,00	10,24	0,40		
Calorie	40,00	92,16	1,60		133,76
Percentuali	29,90%	68,90%	1,20%		100,00%

CAROTE AL VAPORE

Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,10	5,20	7,60		
Calorie	4,40	46,80	30,40		81,60
Percentuali	5,39%	57,35%	37,25%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	3,54	0,35	42,35		
Calorie	14,16	3,15	169,40		186,71
Percentuali	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

Grammi TOTALI	21,52	22,37	89,08		
Calorie	86,06	201,36	356,30		643,73
Percentuali	13,37%	31,28%	55,35%		100,00%

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	24,94	18,59	81,10	591,47
Martedì	23,59	20,93	88,59	637,05
Mercoledì	18,46	18,82	81,80	570,36
Giovedì	23,22	24,88	84,65	655,36
Venerdì	21,52	22,37	89,08	643,73
MEDIA	22,34	21,12	85,04	619,59
Calorie	89,38	190,05	340,16	
Percentuali	14%	31%	55%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi	0,45	0,15	21,75		
Calorie	1,80	1,35	87,00		90,15
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%		100,00%

CRACKERS

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	2,35	2,50	20,03		
Calorie	9,40	22,50	80,10		112,00
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%		100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Burro	5	0,04	4,17	0,06	37,90
Zucchero	3	0,00	0,00	3,14	11,76
Uovo	7	0,87	0,61	0,00	8,96
Confettura di frutta	15	0,08	0,00	8,81	33,30
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	2,08	4,85	19,73		
Calorie	8,33	43,64	78,90		130,87
Percentuali	6,37%	33,35%	60,29%		100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	0,30	0,15	16,95		
Calorie	1,20	1,35	67,80		70,35
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%		100,00%

2^ SETTIMANA

LUNEDI'

PASTA INTEGRALE AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,86	7,40	46,20		
Calorie	43,45	66,60	184,81		294,86
Percentuali	14,74%	22,59%	62,68%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,84	5,63	0,90		
Calorie	51,36	50,67	3,60		105,63
Percentuali	48,62%	47,97%	3,41%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,60	5,08	1,20		
Calorie	2,40	45,72	4,80		52,92
Percentuali	4,54%	86,39%	9,07%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	29,10	19,04	94,35		
Calorie	116,41	171,36	377,41		665,18
Percentuali	17,50%	25,76%	56,74%		100,00%

2^ SETTIMANA

MARTEDI'
PASTA E ZUCCHINE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
9,52 7,35 44,42
Calorie

38,06 66,11 177,68 281,85

Percentuali

13,50% 23,45% 63,04% 100,00%

SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE

Fettina di maiale	60	11,40	3,78	0,00	79,80
Farina 00	8	0,88	0,06	6,18	27,20
Succo di limone	5	0,03	0,00	0,12	0,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
12,31 8,84 6,30
Calorie

49,24 79,52 25,20 153,96

Percentuali

31,98% 51,65% 16,37% 100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
2,46 5,26 5,99
Calorie

9,82 47,30 23,96 81,08

Percentuali

12,11% 58,33% 29,55% 100,00%

Pane tipo 0

50 4,05 0,25 31,75 137,50

Frutta fresca di stagione

150 0,30 0,15 16,95 66,00

Grammi
4,35 0,40 48,70
Calorie

17,40 3,60 194,80 215,80

Percentuali

8,06% 1,67% 90,27% 100,00%

Grammi TOTALI
28,63 21,84 105,41
Calorie
114,52 196,52 421,64 732,68
Percentuali
15,63% 26,82% 57,55% 100,00%

2^ SETTIMANA

MERCOLEDI'
RISO E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

6,48 5,51 37,21

Calorie

25,92 49,55 148,82 224,29

Percentuali

11,56% 22,09% 66,35% 100,00%

GIUNCATA

Giuncata	50	9,35	9,75	0,00	126,50
----------	----	------	------	------	--------

Grammi

9,35 9,75 0,00

Calorie

37,40 87,75 0,00 125,15

Percentuali

29,88% 70,12% 0,00% 100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

1,20 5,20 2,80

Calorie

4,80 46,80 11,20 62,80

Percentuali

7,64% 74,52% 17,83% 100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

4,35 0,40 48,70

Calorie

17,40 3,60 194,80 215,80

Percentuali

8,06% 1,67% 90,27% 100,00%

Grammi TOTALI

21,38 20,86 88,71

Calorie

85,52 187,70 354,82 628,04

Percentuali

13,62% 29,89% 56,50% 100,00%

2^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA CON FAGIOLINI AL POMODORO</u>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,73	7,50	46,61		
Calorie	42,90	67,50	186,42		296,82
Percentuali	14,45%	22,74%	62,81%		100,00%

FRITTATA

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,62	11,73	3,89		
Calorie	38,48	105,57	15,56		159,61
Percentuali	24,11%	66,14%	9,75%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,60	5,08	1,20		
Calorie	2,40	45,72	4,80		52,92
Percentuali	4,54%	86,39%	9,07%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	25,75	25,24	97,75		
Calorie	102,98	227,16	390,98		721,12
Percentuali	14,28%	31,50%	54,22%		100,00%

2^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	8,17	6,76	46,60		
Calorie	32,66	60,87	186,38		279,92
Percentuali	11,67%	21,74%	66,59%		100,00%

SCAMORZA FRESCA

Scamorza fresca	50	12,50	12,80	0,50	167,00
-----------------	----	-------	-------	------	--------

Grammi	12,50	12,80	0,50		
Calorie	50,00	115,20	2,00		167,20
Percentuali	29,90%	68,90%	1,20%		100,00%

CAROTE AL VAPORE

Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,65	5,30	11,40		
Calorie	6,60	47,70	45,60		99,90
Percentuali	6,61%	47,75%	45,65%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	26,67	25,26	107,20		
Calorie	106,66	227,37	428,78		762,82
Percentuali	13,98%	29,81%	56,21%		100,00%

2^ SETTIMANA

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	29,10	19,04	94,35	665,18
Martedì	28,63	21,84	105,41	732,68
Mercoledì	21,38	20,86	88,71	628,04
Giovedì	25,75	25,24	97,75	721,12
Venerdì	26,67	25,26	107,20	762,82
MEDIA	26,30	22,45	98,68	701,97
Calorie	105,22	202,02	394,73	
Percentuali	15%	29%	56%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

Succo di frutta senza zuccheri aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi

0,45 0,15 21,75

Calorie

1,80 1,35 87,00 90,15

Percentuali

2,00% 1,50% 96,51% 100,00%

CRACKERS

Crackers non salati

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi

2,35 2,50 20,03

Calorie

9,40 22,50 80,10 112,00

Percentuali

8,39% 20,09% 71,52% 100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 60 gr.

Farina
Burro
Zucchero
Uovo
Confettura di frutta
Agenti lievitanti, sale e aromi

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
20	2,20	0,14	15,46	68,00
7	0,06	5,84	0,08	53,06
5	0,00	0,00	5,23	19,60
10	1,24	0,87	0,00	12,80
18	0,09	0,00	10,57	39,96
q.b				

Grammi

3,59 6,85 31,33

Calorie

14,34 61,63 125,31 201,29

Percentuali

7,13% 30,62% 62,26% 100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Frutta fresca di stagione

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

0,30 0,15 16,95

Calorie

1,20 1,35 67,80 70,35

Percentuali

1,71% 1,92% 96,38% 100,00%

LUNEDI'
PASTA INTEGRALE AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	15,70	11,19	61,81		
Calorie	62,82	100,67	247,24		410,72
Percentuali	15,29%	24,51%	60,20%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	120	18,72	0,72	0,00	81,60
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	19,32	7,97	1,50		
Calorie	77,28	71,73	6,00		155,01
Percentuali	49,85%	46,27%	3,87%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,90	7,12	1,80		
Calorie	3,60	64,08	7,20		74,88
Percentuali	4,81%	85,58%	9,62%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,90	0,98	51,70		
Calorie	19,60	8,82	206,80		235,22
Percentuali	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

Grammi TOTALI	40,82	27,26	116,81		
Calorie	163,30	245,30	467,24		875,83
Percentuali	18,64%	28,01%	53,35%		100,00%

2^ SETTIMANA

MARTEDI'

PASTA E ZUCCHINE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

13,37 11,03 58,76

Calorie

53,48 99,27 235,04 387,79

Percentuali

13,79% 25,60% 60,61% 100,00%

SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE

Fettina di maiale	80	15,20	5,04	0,00	106,40
Farina 00	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Succo di limone	10	0,06	0,00	0,23	1,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

16,36 12,11 7,96

Calorie

65,44 108,99 31,84 206,27

Percentuali

31,73% 52,84% 15,44% 100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

2,96 7,36 9,88

Calorie

11,84 66,24 39,52 117,60

Percentuali

10,07% 56,33% 33,61% 100,00%

Pane tipo 0

50

4,05

0,25

31,75

137,50

Frutta fresca di stagione

200

0,40

0,20

22,60

88,00

Grammi

4,45 0,45 54,35

Calorie

17,80 4,05 217,40 239,25

Percentuali

7,44% 1,69% 90,87% 100,00%

Grammi TOTALI

37,14 30,95 130,95

Calorie

148,56 278,55 523,80 950,91

Percentuali

15,62% 29,29% 55,08% 100,00%

2^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

RISO E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Piselli surgelati	80	4,40	0,48	5,20	41,60
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

8,32 7,66 46,64

Calorie

33,28 68,90 186,54 288,72

Percentuali

11,53% 23,86% 64,61% 100,00%

GIUNCATA

Giuncata	60	11,22	11,70	0,00	151,80
----------	----	-------	-------	------	--------

Grammi

11,22 11,70 0,00

Calorie

44,88 105,30 0,00 150,18

Percentuali

29,88% 70,12% 0,00% 100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

1,44 7,24 3,36

Calorie

5,76 65,16 13,44 84,36

Percentuali

6,83% 77,24% 15,93% 100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi

4,45 0,45 54,35

Calorie

17,80 4,05 217,40 239,25

Percentuali

7,44% 1,69% 90,87% 100,00%

Grammi TOTALI

25,43 27,05 104,35

Calorie

101,72 243,41 417,38 762,51

Percentuali

13,34% 31,92% 54,74% 100,00%

2^ SETTIMANA

GIOVEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA CON FAGIOLINI AL POMODORO</u>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	14,82	11,29	61,55		
Calorie	59,28	101,57	246,18		407,03
Percentuali	14,56%	24,95%	60,48%		100,00%

FRITTATA

Uovo	80	9,92	6,96	0,00	102,40
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	13,98	16,92	5,45		
Calorie	55,91	152,25	21,78		229,95
Percentuali	24,31%	66,21%	9,47%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,90	7,12	1,80		
Calorie	3,60	64,08	7,20		74,88
Percentuali	4,81%	85,58%	9,62%		100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,15	0,85	46,85		
Calorie	16,60	7,65	187,40		211,65
Percentuali	7,84%	3,61%	88,54%		100,00%

Grammi TOTALI	33,85	36,17	115,64		
Calorie	135,39	325,55	462,56		923,50
Percentuali	14,66%	35,25%	50,09%		100,00%

2^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Cacioricotta	10	1,19	1,43	0,05	17,80
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,94	9,76	60,96		
Calorie	43,76	87,82	243,84		375,43
Percentuali	11,66%	23,39%	64,95%		100,00%

SCAMORZA FRESCA

Scamorza fresca	60	15,00	15,36	0,60	200,40
-----------------	----	-------	-------	------	--------

Grammi	15,00	15,36	0,60		
Calorie	60,00	138,24	2,40		200,64
Percentuali	29,90%	68,90%	1,20%		100,00%

CAROTE AL VAPORE

Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,65	7,30	11,40		
Calorie	6,60	65,70	45,60		117,90
Percentuali	5,60%	55,73%	38,68%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,45	0,45	54,35		
Calorie	17,80	4,05	217,40		239,25
Percentuali	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

Grammi TOTALI	32,04	32,87	127,31		
Calorie	128,16	295,81	509,24		933,22
Percentuali	13,73%	31,70%	54,57%		100,00%

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	40,82	27,26	116,81	875,83
Martedì	37,14	30,95	130,95	950,91
Mercoledì	25,43	27,05	104,35	762,51
Giovedì	33,85	36,17	115,64	923,50
Venerdì	32,04	32,87	127,31	933,22
MEDIA	33,86	30,86	119,01	889,19
Calorie	135,43	277,72	476,04	
Percentuali	15%	31%	54%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	0,60	0,20	29,00	112,00

Grammi	0,60	0,20	29,00		
Calorie	2,40	1,80	116,00	120,20	
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

CRACKERS

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	2,35	2,50	20,03		
Calorie	9,40	22,50	80,10	112,00	
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

CROSTATA DI FRUTTA 70 gr.

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	25	2,75	0,18	19,33	85,00
Burro	8	0,06	6,67	0,09	60,64
Zucchero	7	0,00	0,00	7,32	27,44
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	20	0,10	0,00	11,74	44,40
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	4,15	7,72	38,47		
Calorie	16,62	69,45	153,87	239,94	
Percentuali	6,93%	28,95%	64,13%	100,00%	

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	0,40	0,20	22,60		
Calorie	1,60	1,80	90,40	93,80	
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

3^ SETTIMANA

LUNEDI'
PASTA INTEGRALE AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,28	7,21	38,40		
Calorie	37,12	64,89	153,60		255,61
Percentuali	14,52%	25,39%	60,09%		100,00%

SPEZZATINO DI VITELLO

Spezzatino di vitello	50	10,15	2,85	0,00	66,50
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,44	7,96	0,68		
Calorie	41,74	71,66	2,74		116,14
Percentuali	35,94%	61,70%	2,36%		100,00%

CAROTE GRATINATE

Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,61	5,31	11,49		
Calorie	6,42	47,75	45,96		100,13
Percentuali	6,41%	47,69%	45,90%		100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,05	0,80	41,20		
Calorie	16,20	7,20	164,80		188,20
Percentuali	8,61%	3,83%	87,57%		100,00%

Grammi TOTALI	25,37	21,28	91,77		
Calorie	101,48	191,49	367,10		660,07
Percentuali	15,37%	29,01%	55,61%		100,00%

3^ SETTIMANA

MARTEDI'
RISO E LENTICCHIE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,15	5,54	53,63		
Calorie	48,58	49,82	214,50		312,90
Percentuali	15,53%	15,92%	68,55%		100,00%

CACIOTTINA FRESCA

Caciottina fresca	40	6,92	8,52	0,20	105,20
-------------------	----	------	------	------	--------

Grammi	6,92	8,52	0,20		
Calorie	27,68	76,68	0,80		105,16
Percentuali	26,32%	72,92%	0,76%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,96	5,16	2,24		
Calorie	3,84	46,44	8,96		59,24
Percentuali	6,48%	78,39%	15,12%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	3,54	0,35	42,35		
Calorie	14,16	3,15	169,40		186,71
Percentuali	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

Grammi TOTALI	23,57	19,57	98,42		
Calorie	94,26	176,09	393,66		664,01
Percentuali	14,20%	26,52%	59,29%		100,00%

3^ SETTIMANA

MERCOLEDI'
PASTA AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	7,42	7,21	36,74		
Calorie	29,66	64,89	146,94		241,49
Percentuali	12,28%	26,87%	60,85%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	11,16	5,52	0,60		
Calorie	44,64	49,68	2,40		96,72
Percentuali	46,15%	51,36%	2,48%		100,00%

ZUCCHINE GRIGLIATE

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,81	5,21	5,29		
Calorie	7,22	46,85	21,16		75,23
Percentuali	9,60%	62,27%	28,13%		100,00%

PATATE AL FORNO

Patate	100	2,10	1,00	17,90	85,00
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,10	6,00	17,90		
Calorie	8,40	54,00	71,60		134,00
Percentuali	6,27%	40,30%	53,43%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	3,54	0,35	42,35		
Calorie	14,16	3,15	169,40		186,71
Percentuali	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

Grammi TOTALI	23,92	18,29	84,98		
Calorie	95,68	164,57	339,90		600,15
Percentuali	15,94%	27,42%	56,64%		100,00%

3^a SETTIMANA

GIOVEDÌ

PASTA CON PASSATO DI VERDURE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Minestrone surgelato	80	1,17	1,23	6,34	40,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	8,29	8,34	42,19		
Calorie	33,17	75,03	168,74		276,95
Percentuali	11,98%	27,09%	60,93%		100,00%

POLLO IMPANATO

Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	8,31	5,41	3,89		
Calorie	33,22	48,65	15,56		97,43
Percentuali	34,10%	49,93%	15,97%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,45	5,06	0,90		
Calorie	1,80	45,54	3,60		50,94
Percentuali	3,53%	89,40%	7,07%		100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,05	0,80	41,20		
Calorie	16,20	7,20	164,80		188,20
Percentuali	8,61%	3,83%	87,57%		100,00%

Grammi TOTALI	21,10	19,60	88,18		
Calorie	84,39	176,42	352,70		613,51
Percentuali	13,76%	28,76%	57,49%		100,00%

3^ SETTIMANA

VENERDI'
PASTA AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	20	3,94	0,48	0,00	21,60
Mozzarella di vacca	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

15,05 11,59 36,59

Calorie

60,18 104,27 146,36 310,81

Percentuali

19,36% 33,55% 47,09% 100,00%

FAGIOLINI ALL'OLIO

Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

2,10 5,10 2,40

Calorie

8,40 45,90 9,60 63,90

Percentuali

13,15% 71,83% 15,02% 100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

3,54 0,35 42,35

Calorie

14,16 3,15 169,40 186,71

Percentuali

7,58% 1,69% 90,73% 100,00%

Grammi TOTALI

20,69 17,04 81,34

Calorie

82,74 153,32 325,36 561,42

Percentuali

14,74% 27,31% 57,95% 100,00%

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	25,37	21,28	91,77	660,07
Martedì	23,57	19,57	98,42	664,01
Mercoledì	23,92	18,29	84,98	600,15
Giovedì	21,10	19,60	88,18	613,51
Venerdì	20,69	17,04	81,34	561,42
MEDIA	22,93	19,15	88,94	619,83
Calorie	91,71	172,38	355,74	
Percentuali	15%	28%	57%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

Succo di frutta senza zuccheri
aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi

0,45 0,15 21,75

Calorie

1,80 1,35 87,00 90,15

Percentuali

2,00% 1,50% 96,51% 100,00%

CRACKERS

Crackers non salati

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi

2,35 2,50 20,03

Calorie

9,40 22,50 80,10 112,00

Percentuali

8,39% 20,09% 71,52% 100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.

Farina
Burro
Zucchero
Uovo
Confettura di frutta
Agenti lievitanti, sale e aromi

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
10	1,10	0,07	7,73	34,00
5	0,04	4,17	0,06	37,90
3	0,00	0,00	3,14	11,76
7	0,87	0,61	0,00	8,96
15	0,08	0,00	8,81	33,30
q.b				

Grammi

2,08 4,85 19,73

Calorie

8,33 43,64 78,90 130,87

Percentuali

6,37% 33,35% 60,29% 100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Frutta fresca di stagione

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

0,30 0,15 16,95

Calorie

1,20 1,35 67,80 70,35

Percentuali

1,71% 1,92% 96,38% 100,00%

3^ SETTIMANA

LUNEDÌ
PASTA INTEGRALE AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,86	7,40	46,20		
Calorie	43,45	66,60	184,81		294,86
Percentuali	14,74%	22,59%	62,68%		100,00%

SPEZZATINO DI VITELLO

Spezzatino di vitello	60	12,18	3,42	0,00	79,80
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,59	8,58	0,98		
Calorie	50,34	77,24	3,94		131,52
Percentuali	38,28%	58,73%	2,99%		100,00%

CAROTE GRATINATE

Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,16	5,41	15,29		
Calorie	8,62	48,65	61,16		118,43
Percentuali	7,28%	41,08%	51,64%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	30,40	22,32	108,53		
Calorie	121,62	200,85	434,11		756,58
Percentuali	16,07%	26,55%	57,38%		100,00%

MARTEDI'

RISO E LENTICCHIE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,15	5,54	53,63		
Calorie	48,58	49,82	214,50		312,90
Percentuali	15,53%	15,92%	68,55%		100,00%

CACIOTTINA FRESCA

Caciottina fresca	50	8,65	10,65	0,25	131,50
-------------------	----	------	-------	------	--------

Grammi	8,65	10,65	0,25		
Calorie	34,60	95,85	1,00		131,45
Percentuali	26,32%	72,92%	0,76%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,20	5,20	2,80		
Calorie	4,80	46,80	11,20		62,80
Percentuali	7,64%	74,52%	17,83%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	26,35	21,79	105,38		
Calorie	105,38	196,07	421,50		722,95
Percentuali	14,58%	27,12%	58,30%		100,00%

MERCOLEDI'

PASTA AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	8,63	7,40	44,21		
Calorie	34,50	66,60	176,82		277,92
Percentuali	12,41%	23,96%	63,62%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,84	5,63	0,90		
Calorie	51,36	50,67	3,60		105,63
Percentuali	48,62%	47,97%	3,41%		100,00%

ZUCCHINE GRIGLIATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,46	5,26	5,99		
Calorie	9,82	47,30	23,96		81,08
Percentuali	12,11%	58,33%	29,55%		100,00%

PATATE AL FORNO

Patate	120	2,52	1,20	21,48	102,00
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,52	6,20	21,48		
Calorie	10,08	55,80	85,92		151,80
Percentuali	6,64%	36,76%	56,60%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	28,27	18,69	99,80		
Calorie	113,08	168,17	399,18		680,43
Percentuali	16,62%	24,71%	58,67%		100,00%

GIOVEDI'

PASTA CON PASSATO DI VERDURE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Minestrone surgelato	100	1,46	1,54	7,92	51,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,68	8,79	50,94		
Calorie	38,70	79,07	203,76		321,53
Percentuali	12,04%	24,59%	63,37%		100,00%

POLLO IMPANATO

Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,37	5,57	7,78		
Calorie	41,48	50,13	31,12		122,73
Percentuali	33,80%	40,85%	25,36%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,60	5,08	1,20		
Calorie	2,40	45,72	4,80		52,92
Percentuali	4,54%	86,39%	9,07%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	25,45	20,37	105,97		
Calorie	101,78	183,29	423,88		708,95
Percentuali	14,36%	25,85%	59,79%		100,00%

VENERDI'
PASTA AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Macinato di vitello	25	4,93	0,60	0,00	27,00
Mozzarella di vacca	25	4,68	4,88	0,18	63,25
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

18,18 12,87 44,10

Calorie

72,70 115,83 176,38 364,91

Percentuali

19,92% 31,74% 48,34% 100,00%

FAGIOLINI ALL'OLIO

Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

3,15 5,15 3,60

Calorie

12,60 46,35 14,40 73,35

Percentuali

17,18% 63,19% 19,63% 100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

4,35 0,40 48,70

Calorie

17,40 3,60 194,80 215,80

Percentuali

8,06% 1,67% 90,27% 100,00%

Grammi TOTALI

25,68 18,42 96,40

Calorie

102,70 165,78 385,58 654,06

Percentuali

15,70% 25,35% 58,95% 100,00%

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	30,40	22,32	108,53	756,58
Martedì	26,35	21,79	105,38	722,95
Mercoledì	28,27	18,69	99,80	680,43
Giovedì	25,45	20,37	105,97	708,95
Venerdì	25,68	18,42	96,40	654,06
MEDIA	27,23	20,31	103,21	704,59
Calorie	108,91	182,83	412,85	
Percentuali	15%	26%	59%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

Succo di frutta senza zuccheri aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi

0,45 0,15 21,75

Calorie

1,80 1,35 87,00 90,15

Percentuali

2,00% 1,50% 96,51% 100,00%

CRACKERS

Crackers non salati

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi

2,35 2,50 20,03

Calorie

9,40 22,50 80,10 112,00

Percentuali

8,39% 20,09% 71,52% 100,00%

CROSTATATA DI FRUTTA 60 gr.

Farina
Burro
Zucchero
Uovo
Confettura di frutta
Agenti lievitanti, sale e aromi

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
20	2,20	0,14	15,46	68,00
7	0,06	5,84	0,08	53,06
5	0,00	0,00	5,23	19,60
10	1,24	0,87	0,00	12,80
18	0,09	0,00	10,57	39,96
q.b				

Grammi

3,59 6,85 31,33

Calorie

14,34 61,63 125,31 201,29

Percentuali

7,13% 30,62% 62,26% 100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Frutta fresca di stagione

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

0,30 0,15 16,95

Calorie

1,20 1,35 67,80 70,35

Percentuali

1,71% 1,92% 96,38% 100,00%

LUNEDI'
PASTA INTEGRALE AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	15,70	11,19	61,81		
Calorie	62,82	100,67	247,24		410,72
Percentuali	15,29%	24,51%	60,20%		100,00%

SPEZZATINO DI VITELLO

Spezzatino di vitello	80	16,24	4,56	0,00	106,40
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	16,89	11,82	1,58		
Calorie	67,54	106,40	6,34		180,28
Percentuali	37,47%	59,02%	3,51%		100,00%

CAROTE GRATINATE

Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,66	7,51	19,18		
Calorie	10,64	67,59	76,72		154,95
Percentuali	6,87%	43,62%	49,51%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,90	0,98	51,70		
Calorie	19,60	8,82	206,80		235,22
Percentuali	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

Grammi TOTALI	40,15	31,50	134,27		
Calorie	160,60	283,47	537,09		981,17
Percentuali	16,37%	28,89%	54,74%		100,00%

MARTEDI'
RISO E LENTICCHIE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Lenticchie secche	50	11,35	0,50	25,55	145,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	15,16	7,67	66,87		
Calorie	60,62	68,99	267,46		397,07
Percentuali	15,27%	17,37%	67,36%		100,00%

CACIOTTINA FRESCA

Caciottina fresca	60	10,38	12,78	0,30	157,80
-------------------	----	-------	-------	------	--------

Grammi	10,38	12,78	0,30		
Calorie	41,52	115,02	1,20		157,74
Percentuali	26,32%	72,92%	0,76%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,44	7,24	3,36		
Calorie	5,76	65,16	13,44		84,36
Percentuali	6,83%	77,24%	15,93%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,45	0,45	54,35		
Calorie	17,80	4,05	217,40		239,25
Percentuali	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

Grammi TOTALI	31,43	28,14	124,88		
Calorie	125,70	253,22	499,50		878,42
Percentuali	14,31%	28,83%	56,86%		100,00%

MERCOLEDI'
PASTA AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,72	11,19	59,15		
Calorie	50,88	100,67	236,58		388,13
Percentuali	13,11%	25,94%	60,95%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO

Merluzzo filetto surgelato	120	18,72	0,72	0,00	81,60
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	19,32	7,97	1,50		
Calorie	77,28	71,73	6,00		155,01
Percentuali	49,85%	46,27%	3,87%		100,00%

ZUCCHINE GRIGLIATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,96	7,36	9,88		
Calorie	11,84	66,24	39,52		117,60
Percentuali	10,07%	56,33%	33,61%		100,00%

PATATE AL FORNO

Patate	150	3,15	1,50	26,85	127,50
Aromi	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	3,15	6,50	26,85		
Calorie	12,60	58,50	107,40		178,50
Percentuali	7,06%	32,77%	60,17%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
Grammi	4,45	0,45	54,35		
Calorie	17,80	4,05	217,40		239,25
Percentuali	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

Grammi TOTALI	39,45	26,97	124,88		
Calorie	157,80	242,69	499,50		899,99
Percentuali	17,53%	26,97%	55,50%		100,00%

GIOVEDÌ

PASTA CON PASSATO DI VERDURE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Minestrone surgelato	100	1,46	1,54	7,92	51,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	13,53	12,47	65,28		
Calorie	54,12	112,23	261,12		427,47
Percentuali	12,66%	26,25%	61,08%		100,00%

POLLO IMPANATO

Petto di pollo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	14,00	7,80	11,67		
Calorie	55,98	70,16	46,68		172,82
Percentuali	32,39%	40,60%	27,01%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,90	7,12	1,80		
Calorie	3,60	64,08	7,20		74,88
Percentuali	4,81%	85,58%	9,62%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,90	0,98	51,70		
Calorie	19,60	8,82	206,80		235,22
Percentuali	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

Grammi TOTALI	33,33	28,37	130,45		
Calorie	133,30	255,29	521,80		910,39
Percentuali	14,64%	28,04%	57,32%		100,00%

VENERDI'
PASTA AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Macinato di vitello	35	6,90	0,84	0,00	37,80
Mozzarella di vacca	30	5,61	5,85	0,21	75,90
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

25,18 17,87 59,07

Calorie

100,70 160,83 236,28 497,81

Percentuali

20,23% 32,31% 47,46% 100,00%

FAGIOLINI ALL'OLIO

Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

3,15 7,15 3,60

Calorie

12,60 64,35 14,40 91,35

Percentuali

13,79% 70,44% 15,76% 100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi

4,45 0,45 54,35

Calorie

17,80 4,05 217,40 239,25

Percentuali

7,44% 1,69% 90,87% 100,00%

Grammi TOTALI

32,78 25,47 117,02

Calorie

131,10 229,23 468,08 828,41

Percentuali

15,83% 27,67% 56,50% 100,00%

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	40,15	31,50	134,27	981,17
Martedì	31,43	28,14	124,88	878,42
Mercoledì	39,45	26,97	124,88	899,99
Giovedì	33,33	28,37	130,45	910,39
Venerdì	32,78	25,47	117,02	828,41
MEDIA	35,43	28,09	126,30	899,67
Calorie	141,70	252,78	505,19	
Percentuali	16%	28%	56%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

Succo di frutta senza zuccheri
aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
200	0,60	0,20	29,00	112,00

Grammi

0,60 0,20 29,00

Calorie

2,40 1,80 116,00 120,20

Percentuali

2,00% 1,50% 96,51% 100,00%

CRACKERS

Crackers non salati

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi

2,35 2,50 20,03

Calorie

9,40 22,50 80,10 112,00

Percentuali

8,39% 20,09% 71,52% 100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 70 gr.

Farina
Burro
Zucchero
Uovo
Confettura di frutta
Agenti lievitanti, sale e aromi

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,75	0,18	19,33	85,00
8	0,06	6,67	0,09	60,64
7	0,00	0,00	7,32	27,44
10	1,24	0,87	0,00	12,80
20	0,10	0,00	11,74	44,40
q.b				

Grammi

4,15 7,72 38,47

Calorie

16,62 69,45 153,87 239,94

Percentuali

6,93% 28,95% 64,13% 100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Frutta fresca di stagione

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi

0,40 0,20 22,60

Calorie

1,60 1,80 90,40 93,80

Percentuali

1,71% 1,92% 96,38% 100,00%

4^ SETTIMANA

LUNEDI'
PASTA E ZUCCHINE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
8,17 7,19 36,97
Calorie

32,66 64,67 147,88 245,21

Percentuali

13,32% 26,37% 60,31% 100,00%

FRITTATA

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
9,62 11,73 3,89
Calorie

38,48 105,57 15,56 159,61

Percentuali

24,11% 66,14% 9,75% 100,00%

BIETA ALL'OLIO

Bieta	100	1,30	0,10	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi
1,30 5,10 2,80
Calorie

5,20 45,90 11,20 62,30

Percentuali

8,35% 73,68% 17,98% 100,00%

Pane tipo integrale

50 3,75 0,65 24,25 112,00

Frutta fresca di stagione

150 0,30 0,15 16,95 66,00

Grammi
4,05 0,80 41,20
Calorie

16,20 7,20 164,80 188,20

Percentuali

8,61% 3,83% 87,57% 100,00%

Grammi TOTALI
23,14 24,82 84,86
Calorie

92,54 223,34 339,44 655,32

Percentuali

14,12% 34,08% 51,80% 100,00%

4^ SETTIMANA

MARTEDI'

RISO CON CREMA DI CAROTE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Carote	60	0,66	0,12	4,56	21,00
Patate	20	0,42	0,20	3,58	17,00
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Passata di pomodoro	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	6,68	6,92	49,35		
Calorie	26,72	62,24	197,38		286,34
Percentuali	9,33%	21,74%	68,93%		100,00%

STRACCETTI DI POLLO PANATI

Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	8,31	5,41	3,89		
Calorie	33,22	48,65	15,56		97,43
Percentuali	34,10%	49,93%	15,97%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,96	5,16	2,24		
Calorie	3,84	46,44	8,96		59,24
Percentuali	6,48%	78,39%	15,12%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	3,54	0,35	42,35		
Calorie	14,16	3,15	169,40		186,71
Percentuali	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

Grammi TOTALI	19,49	17,83	97,83		
Calorie	77,94	160,47	391,30		629,71
Percentuali	12,38%	25,48%	62,14%		100,00%

4^ SETTIMANA

MERCOLEDI'
PASTA E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

7,88 5,95 33,37

Calorie

31,52 53,51 133,46 218,49

Percentuali

14,43% 24,49% 61,08% 100,00%

RICOTTA DI VACCA

Ricotta di vacca	40	3,52	4,36	1,40	58,40
------------------	----	------	------	------	-------

Grammi

3,52 4,36 1,40

Calorie

14,08 39,24 5,60 58,92

Percentuali

23,90% 66,60% 9,50% 100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi

0,45 5,06 0,90

Calorie

1,80 45,54 3,60 50,94

Percentuali

3,53% 89,40% 7,07% 100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

3,54 0,35 42,35

Calorie

14,16 3,15 169,40 186,71

Percentuali

7,58% 1,69% 90,73% 100,00%

Grammi TOTALI

15,39 15,72 78,02

Calorie

61,56 141,44 312,06 515,06

Percentuali

11,95% 27,46% 60,59% 100,00%

4^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u>					
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Melanzane	30	0,33	0,12	0,78	5,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,61	7,33	39,18		
Calorie	38,44	65,97	156,72		261,13
Percentuali	14,72%	25,26%	60,02%		100,00%

POLPETTE DI VITELLO AL SUGO

Macinato di vitello	40	7,88	0,96	0,00	43,20
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Passata di pomodoro	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,92	8,01	4,49		
Calorie	43,68	72,05	17,96		133,69
Percentuali	32,67%	53,89%	13,43%		100,00%

CAROTE E ZUCCHINE GRATINATE

Carote	50	0,55	0,10	3,80	17,50
Zucchine	50	0,65	0,05	0,70	5,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,71	5,26	8,39		
Calorie	6,82	47,30	33,56		87,68
Percentuali	7,78%	53,94%	38,28%		100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,05	0,80	41,20		
Calorie	16,20	7,20	164,80		188,20
Percentuali	8,61%	3,83%	87,57%		100,00%

Grammi TOTALI	26,29	21,39	93,26		
Calorie	105,14	192,51	373,04		670,69
Percentuali	15,68%	28,70%	55,62%		100,00%

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori freschi	80	0,80	0,16	2,80	15,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	6,88	6,58	38,73		
Calorie	27,50	59,25	154,90		241,66
Percentuali	11,38%	24,52%	64,10%		100,00%

PROSCIUTTO COTTO

Prosciutto cotto	20	3,96	2,94	0,18	43,00
------------------	----	------	------	------	-------

Grammi	3,96	2,94	0,18		
Calorie	15,84	26,46	0,72		43,02
Percentuali	36,82%	61,51%	1,67%		100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,81	5,21	5,29		
Calorie	7,22	46,85	21,16		75,23
Percentuali	9,60%	62,27%	28,13%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	3,54	0,35	42,35		
Calorie	14,16	3,15	169,40		186,71
Percentuali	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

Grammi TOTALI	16,18	15,08	86,55		
Calorie	64,72	135,70	346,18		546,61
Percentuali	11,84%	24,83%	63,33%		100,00%

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	23,14	24,82	84,86	655,32
Martedì	19,49	17,83	97,83	629,71
Mercoledì	15,39	15,72	78,02	515,06
Giovedì	26,29	21,39	93,26	670,69
Venerdì	16,18	15,08	86,55	546,61
MEDIA	20,10	18,97	88,10	603,48
Calorie	80,38	170,69	352,40	
Percentuali	13%	28%	58%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

Succo di frutta senza zuccheri
aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi

0,45 0,15 21,75

Calorie

1,80 1,35 87,00 90,15

Percentuali

2,00% 1,50% 96,51% 100,00%

CRACKERS

Crackers non salati

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi

2,35 2,50 20,03

Calorie

9,40 22,50 80,10 112,00

Percentuali

8,39% 20,09% 71,52% 100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.

Farina
Burro
Zucchero
Uovo
Confettura di frutta
Agenti lievitanti, sale e aromi

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
10	1,10	0,07	7,73	34,00
5	0,04	4,17	0,06	37,90
3	0,00	0,00	3,14	11,76
7	0,87	0,61	0,00	8,96
15	0,08	0,00	8,81	33,30
q.b				

Grammi

2,08 4,85 19,73

Calorie

8,33 43,64 78,90 130,87

Percentuali

6,37% 33,35% 60,29% 100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Frutta fresca di stagione

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi

0,30 0,15 16,95

Calorie

1,20 1,35 67,80 70,35

Percentuali

1,71% 1,92% 96,38% 100,00%

4^ SETTIMANA

LUNEDI'
PASTA E ZUCCHINE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,52	7,35	44,42		
Calorie	38,06	66,11	177,68		281,85
Percentuali	13,50%	23,45%	63,04%		100,00%

FRITTATA

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	9,62	11,73	3,89		
Calorie	38,48	105,57	15,56		159,61
Percentuali	24,11%	66,14%	9,75%		100,00%

BIETA ALL'OLIO

Bieta	150	1,95	0,15	4,20	25,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,95	5,15	4,20		
Calorie	7,80	46,35	16,80		70,95
Percentuali	10,99%	65,33%	23,68%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	25,89	25,16	98,56		
Calorie	103,54	226,40	394,24		724,18
Percentuali	14,30%	31,26%	54,44%		100,00%

MARTEDI'

RISO CON CREMA DI CAROTE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Carote	70	0,77	0,14	5,32	24,50
Patate	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Passata di pomodoro	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		7,74	7,07	60,03	
Calorie		30,96	63,59	240,10	334,65
Percentuali		9,25%	19,00%	71,75%	100,00%

STRACCETTI DI POLLO PANATI

Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		10,37	5,57	7,78	
Calorie		41,48	50,13	31,12	122,73
Percentuali		33,80%	40,85%	25,36%	100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		1,20	5,20	2,80	
Calorie		4,80	46,80	11,20	62,80
Percentuali		4,45%	85,16%	10,39%	100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%

Grammi TOTALI		23,66	23,24	119,31	
Calorie		94,64	209,12	477,22	780,98
Percentuali		12,12%	26,78%	61,11%	100,00%

MERCOLEDI'

PASTA E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	7,88	5,95	33,37		
Calorie	31,52	53,51	133,46		218,49
Percentuali	14,43%	24,49%	61,08%		100,00%

RICOTTA DI VACCA

Ricotta di vacca	50	4,40	5,45	1,75	73,00
------------------	----	------	------	------	-------

Grammi	4,40	5,45	1,75		
Calorie	17,60	49,05	7,00		73,65
Percentuali	23,90%	66,60%	9,50%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,60	5,08	1,20		
Calorie	2,40	45,72	4,80		52,92
Percentuali	4,54%	86,39%	9,07%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	17,23	16,88	85,02		
Calorie	68,92	151,88	340,06		560,86
Percentuali	12,29%	27,08%	60,63%		100,00%

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u>					
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	11,96	7,80	48,80		
Calorie	47,85	70,20	195,21		313,26
Percentuali	15,28%	22,41%	62,32%		100,00%

POLPETTE DI VITELLO AL SUGO

Macinato di vitello	50	9,85	1,20	0,00	54,00
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Passata di pomodoro	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	13,52	8,40	8,68		
Calorie	54,06	75,60	34,72		164,38
Percentuali	32,89%	45,99%	21,12%		100,00%

CAROTE E ZUCCHINE GRATINATE

Carote	75	0,83	0,15	5,70	26,25
Zucchine	75	0,98	0,08	1,05	8,25
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,31	5,33	10,64		
Calorie	9,22	47,97	42,56		99,75
Percentuali	9,24%	48,09%	42,67%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20		211,77
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	32,58	22,46	114,17		
Calorie	130,33	202,14	456,69		789,16
Percentuali	16,52%	25,61%	57,87%		100,00%

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	8,17	6,76	46,60		
Calorie	32,66	60,87	186,38		279,92
Percentuali	11,67%	21,74%	66,59%		100,00%

PROSCIUTTO COTTO

Prosciutto cotto	30	5,94	4,41	0,27	64,50
------------------	----	------	------	------	-------

Grammi	5,94	4,41	0,27		
Calorie	23,76	39,69	1,08		64,53
Percentuali	36,82%	61,51%	1,67%		100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,46	5,26	5,99		
Calorie	9,82	47,30	23,96		81,08
Percentuali	12,11%	58,33%	29,55%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	20,91	16,83	101,56		
Calorie	83,64	151,45	406,22		641,32
Percentuali	13,04%	23,62%	63,34%		100,00%

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	25,89	25,16	98,56	724,18
Martedì	23,66	18,24	119,31	735,98
Mercoledì	17,23	16,88	85,02	560,86
Giovedì	32,58	22,46	114,17	789,16
Venerdì	20,91	16,83	101,56	641,32
MEDIA	24,05	19,91	103,72	690,30
Calorie	96,22	179,20	414,89	
Percentuali	14%	26%	60%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

Succo di frutta senza zuccheri
aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi	0,45	0,15	21,75	
Calorie	1,80	1,35	87,00	90,15
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%

CRACKERS

Crackers non salati

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	2,35	2,50	20,03	
Calorie	9,40	22,50	80,10	112,00
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 60 gr.

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	2,20	0,14	15,46	68,00
Burro	0,06	5,84	0,08	53,06
Zucchero	0,00	0,00	5,23	19,60
Uovo	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	0,09	0,00	10,57	39,96
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b			

Grammi	3,59	6,85	31,33	
Calorie	14,34	61,63	125,31	201,29
Percentuali	7,13%	30,62%	62,26%	100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Frutta fresca di stagione

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	0,30	0,15	16,95	
Calorie	1,20	1,35	67,80	70,35
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%

LUNEDI'
PASTA E ZUCCHINE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	13,37	11,03	58,76		
Calorie	53,48	99,27	235,04		387,79
Percentuali	13,79%	25,60%	60,61%		100,00%

FRITTATA

Uovo	80	9,92	6,96	0,00	102,40
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	13,98	16,92	5,45		
Calorie	55,91	152,25	21,78		229,95
Percentuali	24,31%	66,21%	9,47%		100,00%

BIETA ALL'OLIO

Bieta	150	1,95	0,15	4,20	25,50
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,95	7,15	4,20		
Calorie	7,80	64,35	16,80		88,95
Percentuali	8,77%	72,34%	18,89%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,90	0,98	51,70		
Calorie	19,60	8,82	206,80		235,22
Percentuali	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

Grammi TOTALI	34,20	36,08	120,11		
Calorie	136,79	324,69	480,42		941,91
Percentuali	14,52%	34,47%	51,01%		100,00%

MARTEDI'
RISO CON CREMA DI CAROTE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	80	5,92	0,24	65,04	269,60
Carote	70	0,77	0,14	5,32	24,50
Patate	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Passata di pomodoro	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,90	10,53	76,29		
Calorie	43,58	94,77	305,14		443,49
Percentuali	9,83%	21,37%	68,80%		100,00%

STRACCETTI DI POLLO PANATI

Petto di pollo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	14,00	7,80	11,67		
Calorie	55,98	70,16	46,68		172,82
Percentuali	32,39%	40,60%	27,01%		100,00%

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	1,44	7,24	3,36		
Calorie	5,76	65,16	13,44		84,36
Percentuali	5,17%	82,76%	12,07%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,45	0,45	54,35		
Calorie	17,80	4,05	217,40		239,25
Percentuali	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

Grammi TOTALI	30,78	29,02	145,67		
Calorie	123,12	261,14	582,66		966,92
Percentuali	12,73%	27,01%	60,26%		100,00%

MERCOLEDI'
PASTA E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Piselli surgelati	80	4,40	0,48	5,20	41,60
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,07	8,21	41,84		
Calorie	40,28	73,85	167,34		281,47
Percentuali	14,31%	26,24%	59,45%		100,00%

RICOTTA DI VACCA

Ricotta di vacca	60	5,28	6,54	2,10	87,60
------------------	----	------	------	------	-------

Grammi	5,28	6,54	2,10		
Calorie	21,12	58,86	8,40		88,38
Percentuali	23,90%	66,60%	9,50%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	0,90	7,12	1,80		
Calorie	3,60	64,08	7,20		74,88
Percentuali	4,81%	85,58%	9,62%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,45	0,45	54,35		
Calorie	17,80	4,05	217,40		239,25
Percentuali	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

Grammi TOTALI	20,70	22,32	100,09		
Calorie	82,80	200,84	400,34		683,98
Percentuali	12,11%	29,36%	58,53%		100,00%

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u>					
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	16,80	11,59	64,41		
Calorie	67,22	104,27	257,64		429,12
Percentuali	15,66%	24,30%	60,04%		100,00%

POLPETTE DI VITELLO AL SUGO

Macinato di vitello	70	13,79	1,68	0,00	75,60
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Passata di pomodoro	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	20,50	12,93	13,17		
Calorie	81,98	116,33	52,68		250,99
Percentuali	32,66%	46,35%	20,99%		100,00%

CAROTE E ZUCCHINE GRATINATE

Carote	75	0,83	0,15	5,70	26,25
Zucchine	75	0,98	0,08	1,05	8,25
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,81	5,44	14,53		
Calorie	11,24	48,92	58,12		118,28
Percentuali	9,50%	41,36%	49,14%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,90	0,98	51,70		
Calorie	19,60	8,82	206,80		235,22
Percentuali	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

Grammi TOTALI	45,01	30,93	143,81		
Calorie	180,04	278,33	575,24		1033,60
Percentuali	17,42%	26,93%	55,65%		100,00%

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Cacioricotta	10	1,19	1,43	0,05	17,80
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,94	9,76	60,96		
Calorie	43,76	87,82	243,84		375,43
Percentuali	11,66%	23,39%	64,95%		100,00%

PROSCIUTTO COTTO

Prosciutto cotto	40	7,92	5,88	0,36	86,00
------------------	----	------	------	------	-------

Grammi	7,92	5,88	0,36		
Calorie	31,68	52,92	1,44		86,04
Percentuali	36,82%	61,51%	1,67%		100,00%

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	2,96	7,36	9,88		
Calorie	11,84	66,24	39,52		117,60
Percentuali	10,07%	56,33%	33,61%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	4,45	0,45	54,35		
Calorie	17,80	4,05	217,40		239,25
Percentuali	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

Grammi TOTALI	26,27	23,45	125,55		
Calorie	105,08	211,03	502,20		818,32
Percentuali	12,84%	25,79%	61,37%		100,00%

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	34,20	36,08	120,11	941,91
Martedì	30,78	26,02	145,67	939,92
Mercoledì	20,70	22,32	100,09	683,98
Giovedì	45,01	30,93	143,81	1033,60
Venerdì	26,27	23,45	125,55	818,32
MEDIA	31,39	27,76	127,04	883,54
Calorie	125,57	249,80	508,17	
Percentuali	14%	28%	58%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	0,60	0,20	29,00	112,00

Grammi	0,60	0,20	29,00		
Calorie	2,40	1,80	116,00		120,20
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%		100,00%

CRACKERS

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	2,35	2,50	20,03		
Calorie	9,40	22,50	80,10		112,00
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%		100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 70 gr.

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	25	2,75	0,18	19,33	85,00
Burro	8	0,06	6,67	0,09	60,64
Zucchero	7	0,00	0,00	7,32	27,44
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	20	0,10	0,00	11,74	44,40
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	4,15	7,72	38,47		
Calorie	16,62	69,45	153,87		239,94
Percentuali	6,93%	28,95%	64,13%		100,00%

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

Grammi	0,40	0,20	22,60		
Calorie	1,60	1,80	90,40		93,80
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%		100,00%