

I SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON MINESTRONE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Verdure miste per minestrone gr 50	13	0,9	0,1	1,7	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	240	8,6	6,6	38,1	1,8

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRITTATA AL FORNO					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	105	7,2	8,3	0,5	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCA AL FORNO					
Zucca gr 100	29	1,1	0,1	3,5	5,5
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	74	1,1	5,1	3,5	5,5

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
--	------	--------------	------------	-------------	-----------

PANE

Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

FRUTTA

Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
544	20,1	20,7	68,4	10,5

MARTEDÌ

Pranzo

PASTA AL SUGO *

Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	9,1	6,6	43,6	1,0

ROLLÈ DI TACCHINO

Fesa di tacchino fresca gr 50	54	12,0	0,6	0,0	0,0
Prosciutto cotto magro gr 10	11	1,7	0,4	0,2	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	121	14,7	6,8	0,2	0,0

FINOCCHI AL FORNO

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
------	--------------	------------	-------------	-----------

Finocchi gr 100	15	1,2	0,0	1,5	2,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	1,2	5,0	1,5	2,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	567	28,2	19,1	71,7	6,4
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
TRANCIO DI PIZZA AL POMODORO *					
Farina di grano tenero gr 100	321	11,5	1,0	69,5	2,9
Parmigiano grattugiato gr 10	40	3,2	3,0	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	406	14,7	9,0	69,5	2,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA					
Ricotta vaccina gr 50	73	4,4	5,5	1,8	0,0
	73	4,4	5,5	1,8	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	1,1	5,2	7,6	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	689	23,5	20,3	105,2	9,2
-------------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------

GIOVEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON BROCCOLETTI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Broccoli gr 50	17	1,5	0,2	1,6	1,6
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	244	9,2	6,7	37,9	2,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MERLUZZO GRATINATO					

Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 50	34	7,8	0,3	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	97	8,3	5,4	3,9	0,2

ZUCCHINE ALL’OLIO

Zucchine gr 100	16	1,5	0,1	1,7	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	61	1,5	5,1	1,7	1,2

PANE

Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

FRUTTA

Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE

526	22,3	17,9	69,9	6,9
------------	-------------	-------------	-------------	------------

VENERDÌ

Pranzo

RISO CON FAGIOLI

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Riso parboiled gr 40	135	3,0	0,1	32,5	0,2
Fagioli secchi gr 30	94	6,1	0,6	14,3	5,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	274	9,0	5,7	46,8	5,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	1,6	5,1	12,8	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BROCCOLI ALL’OLIO					
Broccoli gr 100	33	3,0	0,4	3,1	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	3,0	5,4	3,1	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	579	16,8	16,9	89,1	13,1
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	580,71	22,17	18,97	80,87	9,23

II SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON PISELLI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Piselli surgelati gr 50	31	2,7	0,2	3,3	3,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	246	9,5	5,7	39,6	4,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI AL FORNO					
Finocchi gr 100	15	1,2	0,0	1,5	2,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	1,2	5,0	1,5	2,2
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	1,6	5,1	12,8	1,4
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE

533

15,5

16,5

80,3

10,8

MARTEDÌ

Pranzo

PASTA CON MINESTRONE

- Pasta di semola di grano duro gr 50
- Verdure miste per minestrone gr 50
- Parmigiano grattugiato gr 3
- Olio extravergine d'oliva gr 5

Valore nutritivo per porzione				
Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
171	6,8	0,6	36,4	0,9
13	0,9	0,1	1,7	1,0
12	1,0	0,9	0,0	0,0
45	0,0	5,0	0,0	0,0
240	8,6	6,6	38,1	1,8

FRITTATA AL FORNO

- Uovo intero gr 50
- Parmigiano grattugiato gr 2
- Latte vaccino intero gr 10
- Olio extravergine d'oliva gr 3

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
64	6,2	4,4	0,0	0,0
8	0,6	0,6	0,0	0,0
6	0,3	0,4	0,5	0,0
27	0,0	3,0	0,0	0,0
105	7,2	8,3	0,5	0,0

VELLUTATA DI ZUCCA

- Zucca gr 100
- Olio extravergine d'oliva gr 5

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
29	1,1	0,1	3,5	5,5
45	0,0	5,0	0,0	0,0
74	1,1	5,1	3,5	5,5

PANE

- Panino formato rosetta gr 30

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
83	2,7	0,6	17,3	0,9
83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3
APPORTO NUTRIZIONALE	544	20,1	20,7	68,4	10,5

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL SUGO *					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	9,1	6,6	43,6	1,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLLO AL FORNO					
Petto di pollo gr 50	50	11,7	0,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	95	11,7	5,4	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BIETA ALL’OLIO					
Bieta gr 100	15	1,3	0,1	1,8	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	1,3	5,1	1,8	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	541	25,2	17,8	71,8	5,4
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

GIOVEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON SPINACI					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Spinaci gr 50	18	1,7	0,4	1,5	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	243	6,4	6,4	42,1	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PLATESSA GRATINATA AL FORNO					
Filetti di platessa gr 50	33	7,5	0,4	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	96	8,0	5,5	3,9	0,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PURE DI PATATE					

Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Latte vaccino scremato gr 10	4	0,4	0,0	0,5	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Burro gr 5	38	0,0	4,2	0,1	0,0
	107	2,6	4,9	13,4	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	570	20,3	17,4	85,8	6,0
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E PATATE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Patate gr 50	36	1,0	0,1	8,0	0,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	251	7,8	5,6	44,4	1,8

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA					
Ricotta vaccina gr 50	73	4,4	5,5	1,8	0,0
	73	4,4	5,5	1,8	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	1,1	5,2	7,6	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	535	16,5	17,0	80,1	8,0
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	544,41	19,51	17,87	77,27	8,15

III SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E CECI					

Pasta di semola di grano duro gr 30	102	4,1	0,4	21,8	0,5
Ceci secchi gr 30	103	6,3	1,9	14,1	4,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	250	10,3	7,2	35,9	4,6

CAVOLFIORE GRATINATO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Cavolfiore gr 100	30	3,2	0,2	2,7	2,4
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
	48	3,7	0,3	6,6	2,6

BROCCOLI ALL’OLIO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Broccoli gr 100	33	3,0	0,4	3,1	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	3,0	5,4	3,1	3,1

PANE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

YOGURT ALLA FRUTTA

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Yogurt alla frutta gr 125	100	4,3	3,5	13,1	1,3
	100	4,3	3,5	13,1	1,3

APPORTO NUTRIZIONALE

558	24,0	17,0	76,0	12,4
------------	-------------	-------------	-------------	-------------

MARTEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E ZUCCA					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Zucca gr 50	15	0,6	0,1	1,8	2,8
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	242	8,3	6,5	38,1	3,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
STRACCETTI DI MANZO					
Carne bovina magra gr 50	52	10,9	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	96	11	6	0	0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL'OLIO					
Olio di oliva extra vergine gr 5	45	0	5	0	0
Carote 100g	41	1,1	0,2	7,6	3,1
	86	1	5	8	3

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	549	22,4	13,1	64,5	6,8
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E PISELLI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Piselli surgelati gr 50	31	2,7	0,2	3,3	3,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	246	9,5	5,7	39,6	4,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	1,6	5,1	12,8	1,4
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
SPINACI ALL’OLIO					
Spinaci gr 100	35	3,4	0,7	2,9	1,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	80	3,4	5,7	2,9	1,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3
APPORTO NUTRIZIONALE	553	17,7	17,2	81,7	10,5

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON PATATE					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Patate gr 50	36	1,0	0,1	8,0	0,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	250	4,7	5,2	48,7	1,2
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PLATESSA AL FORNO					
Filetti di platessa gr 50	33	7,5	0,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	7,5	5,3	0,0	0,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI GRATINATI					
Finocchi gr 100	15	1,2	0,0	1,5	2,2
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	90	2,7	6,0	5,4	2,4
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3

420,50,19,12,3

APPORTO NUTRIZIONALE

54218,117,280,46,7

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTINA IN BRODO VEGETALE					
Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Verdure miste per minestrone gr 20	5	0,4	0,0	0,7	0,4
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	198	6,7	6,4	29,8	1,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
UOVA STRAPAZZATE					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	91	6,2	7,3	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	1,6	5,1	12,8	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3
APPORTO NUTRIZIONALE	516	17,8	19,5	69,0	5,7

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	543,54	19,98	16,82	74,30	8,42

IV SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL POMODORO E PARMIGIANO *					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	9,1	6,6	43,6	1,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRITTATA AL FORNO					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0

	105	7,2	8,3	0,5	0,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAVOLO GRATINATO					
Verza gr 100	29	2,0	0,1	3,8	2,9
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	104	3,5	6,1	7,7	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	595	23,0	21,7	78,2	7,3
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MARTEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E LENTICCHIE					
Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Lenticchie secche gr 30	96	6,8	0,3	15,3	4,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	277	12,2	5,8	44,4	4,8

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI AL SUGO *					
Fagiolini gr 100	24	2,1	0,1	2,4	2,9
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	69	2,1	5,1	2,4	2,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BIETA ALL’OLIO					
Bieta gr 100	15	1,3	0,1	1,8	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	1,3	5,1	1,8	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	530	18,8	16,7	75,0	12,1
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
TRANCIO DI PIZZA AL POMODORO *					
Farina di grano tenero gr 100	321	11,5	1,0	69,5	2,9

Parmigiano grattugiato gr 10	40	3,2	3,0	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	406	14,7	9,0	69,5	2,9

PROSCIUTTO COTTO

Prosciutto cotto magro gr 30	32	5,1	1,1	0,6	0,0
	32	5,1	1,1	0,6	0,0

CAROTE ALL’OLIO

Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	1,1	5,2	7,6	3,1

PANE

Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

FRUTTA

Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *

648	24,2	15,9	104,1	9,2
------------	-------------	-------------	--------------	------------

GIOVEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>RISO CON SPINACI</i>					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Spinaci gr 50	18	1,7	0,4	1,5	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	243	6,4	6,4	42,1	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>POLPETTINE DI TONNO</i>					
Tonno sott'olio sgocciolato gr 50	96	12,6	5,1	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Uovo intero gr 3	4	0,4	0,3	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	157	14,4	9,3	3,9	0,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>BROCCOLI ALL’OLIO</i>					
Broccoli gr 100	33	3,0	0,4	3,1	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	3,0	5,4	3,1	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>PANE</i>					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>FRUTTA</i>					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

<i>APPORTO NUTRIZIONALE</i>	602	27,0	21,8	75,5	7,6
------------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E ZUCCA					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Zucca gr 50	15	0,6	0,1	1,8	2,8
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	242	8,3	6,5	38,1	3,6
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
HAMBURGER DI MANZO					
Carne bovina magra gr 50	52	10,9	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	96	10,9	5,9	0,0	0,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	1,6	5,1	12,8	1,4
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3

	42	0,5	0,1	9,1	2,3
APPORTO NUTRIZIONALE	565	24,0	18,2	77,3	8,2

MEDIA SETTIMANALE	Kcal 588,02	Proteine (g) 23,40	Lipidi (g) 18,85	Glucidi (g) 81,99	Fibre (g) 8,88
-------------------	----------------	-----------------------	---------------------	----------------------	-------------------

VALUTAZIONE DEL MENU'

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO DEL MENU' (Pranzo)	564,17	21,26	18,13	78,61	8,67

11/11/2024