

R

PIANO ALIMENTARE

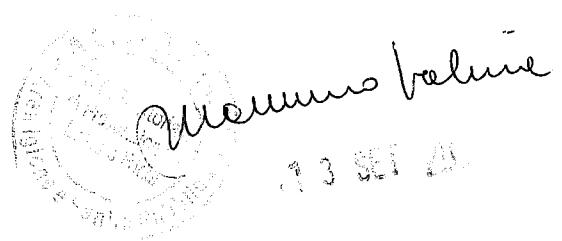
Scuola dell'Infanzia - Lercara Friddi (PA)

Elaborato da

Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista



Autunno-Inverno



Autunno Inverno

13 set 2011

Le abitudini alimentari di ogni individuo si consolidano in età scolare, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga in età adulta. Come già evidenziato nelle "linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica", un'alimentazione corretta, associata ad un'attività fisica regolare, può prevenire l'aumento di peso e ridurre il rischio di sviluppare in futuro malattie cronico-degenerative. Abitudini alimentari scorrette possono determinare anche la carenza di nutrienti essenziali compromettendo lo sviluppo regolare dell'organismo del bambino: quindi per promuovere una crescita armonica ed uno sviluppo corretto è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti, qualitativamente e quantitativamente adeguati. A scuola, infatti, i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare senza sprechi, a variare i cibi secondo la stagionalità. Alla luce di tali considerazioni la scuola ha pertanto il ruolo fondamentale, come proprio compito istituzionale, di promuovere uno stile di vita sano, mediante il consumo nella mensa scolastica di pasti non solo appetibili, ma anche sani e corretti dal punto di vista nutrizionale.

Tutte le pietanze del menù sono preparate in giornata e le materie prime utilizzate sono prevalentemente locali a "km 0" per garantire un cibo genuino, di stagione e di alta qualità. Essendo un menù scolastico lo schema alimentare non è compilato per l'intera giornata, ma comprende il pranzo. Il menù può essere utile anche per orientare i genitori nella preparazione degli altri pasti della giornata, per garantire l'alternanza delle preparazioni alimentari, in questo modo i bambini e i ragazzi diventano il veicolo di un messaggio di corretta alimentazione rivolto all'intera famiglia. Le quote caloriche giornaliere sono state ricavate mediante i LARN IV revisione e suddivise poi in maniera equilibrata nei vari principi nutritivi. Per quanto riguarda i bambini della scuola dell'infanzia sono stati calcolati una media di 560 kcal per il pranzo. Essendo il menù calcolato su valori medi per fasce d'età, è importante modulare le quantità tra i bambini, in base all'età e al sesso, con porzioni leggermente ridotte o maggiori rispetto lo schema dietetico.

Tenendo sempre presente che le quantità e la tipologia previsti dalle grammature soddisfano i fabbisogni energetici e nutritivi degli utenti. Per tale motivo è importante non eccedere con un singolo piatto, rispettando le grammature indicate. L'abitudine al ripasso (porzione bis) non trova giustificazione né dal punto di vista nutrizionale, né da quello educativo. Il bis è una pratica da limitare alle verdure, crude o cotte (escludendo le patate) e alla frutta fresca. Può essere invece consigliato aiutare i bambini più piccoli (1-4 anni), a raggiungere gradualmente la grammatura prevista, soprattutto degli alimenti più difficili, servendo prima una piccola quantità e poi ripassando l'alimento, per raggiungere la porzione (finto bis). Tale strategia vuole evitare il rifiuto totale dell'alimento dovuto alla percezione di una quantità troppo grande. Per stabilire le razioni alimentari, cioè le quantità di alimenti da dare in base alle necessità nutrizionali (calorie, proteine, carboidrati, grassi ecc) si è proceduto nel seguente modo: - si sono scomposti i piatti del menù nei loro ingredienti principali; - si è calcolata l'energia e le quantità dei principi nutritivi (glucidi, lipidi e proteine) forniti dalle porzioni prese come riferimento, che possono essere modificate fino ad ottenere le quote di nutrienti e calorie prestabilite. Al tal fine è indispensabile l'uso delle tabelle di composizione degli alimenti dal CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) ex INRAN. Inoltre per la compilazione delle tabelle dietetiche si è basato sulle "linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute e sulle "linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dal CREA.

Il presente menù è stato redatto su 4 settimane e su base stagionale:

- menù invernale (Novembre – Aprile)
- menù estivo (Maggio - Ottobre)

Il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato anche in base dell'andamento

del clima. Il pasto segue la tradizione italiana e locale con preparazioni semplici e varie. Per ciascuna ricetta vengono specificate le grammature di tutti gli ingredienti che la compongono, indicate al crudo ed a netto degli scarti.

Struttura dei pasti

la giornata alimentare deve essere costituita da cinque pasti: colazione, pranzo, cena oltre a spuntino e merenda.

Il menù dovrà prevedere ad ogni pasto principale:

- Un piatto composto prevalentemente da una pasta o una minestra, minestrone o passato di verdure.
- Un secondo piatto, seguendo un'alternanza settimanale: preferire la carne bianca
- Piatto unico, anche una volta la settimana come raccomandata dalle linee di indirizzo nazionale.
- Un contorno di verdura di stagione, dove è possibile fresca.
- Frutta fresca di stagione, che deve essere variato all'interno della settimana con possibilità di scelta.
- Pane anche integrale, senza aggiunta di grassi con poco sale.

Il dessert, dolce o gelato deve essere previsto dove possibile nei giorni di festa.

La colazione avrà un valore energetico di circa 20% delle calorie giornaliere, gli spuntini del 5-8%, mentre i pasti principali avranno un valore del 30-40 dell'energia giornaliera.

Siccome non esiste l'alimento "completo", è necessario variare il più possibile le scelte alimentari non solo per evitare il pericolo di carenze o eccessi di nutrienti, ma anche per soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori (Tab. 3).

Eta (anni)	Peso (kg)	MB (kcal/die)	Fabbisogno energetico (kcal/die) per LAF		
			25° pct	mediana	75° pct
Maschi					
1	14,0	810	1050	1120	1150
2	16,2	872	1250	1382	1456
3	18,5	925	1322	1420	1571
4	20,5	983	1397	1542	1690
5	22,3	1023	1472	1535	1727
6	24,2	1060	1570	1737	1852
7	26,1	1070	1598	1816	1934
8	27,9	1070	1598	1800	1936
9	30,2	1200	1799	1960	2136
10	32,5	1320	2011	2203	2449
11	34,7	1400	2145	2442	2696
12	36,8	1490	2282	2503	2787
13	38,7	1593	2372	2703	2900
14	40,7	1613	2393	2703	2916
15	42,5	1782	2592	2747	3013
16	44,6	1840	2655	2813	3145
17	46,2	1960	2812	3103	3408
Femmine					
1	13,4	752	1010	1040	1070
2	15,7	815	1216	1346	1455
3	18,0	861	1290	1420	1534
4	20,5	912	1360	1476	1584
5	22,3	960	1472	1516	1631
6	24,2	1020	1562	1616	1730
7	26,1	1030	1562	1616	1730
8	27,9	1090	1655	1716	1848
9	30,2	1140	1910	1959	2115
10	32,5	1200	2117	2250	2321
11	34,7	1262	2124	2216	2291
12	36,8	1343	2352	2346	2493
13	38,7	1400	2344	2416	2595
14	40,7	1420	2397	2487	2647
15	42,5	1451	2409	2510	2617
16	44,6	1470	2410	2517	2675
17	46,2	1470	2416	2514	2677

Tab. 1: Fabbisogni energetici in base al peso, età e sesso (LARN 2014).

Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	15 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0.66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboiodrati (g) corrispondenti al 35 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	15 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

Tab. 2 Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche (Ministero della Salute, linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica 2010).

Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

Tab. 3 Frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica (Ministero della salute - linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica – 2010).

Alimento	Principali caratteristiche nutrizionali
Gruppo cibi, pesce, uova e legumi	Cibi freschi, crudi o a base di carne crudi o cotti (voliture e affettati), prezzemoli, uova, legumi
Gruppo latte e derivati	Latte, yogurt ricotta, formaggi
Gruppo cereali e tuberi	Cereali e loro derivati, pasta, pane, farine biscottata, riso, fiocchi di riso, orzo, complessi, patate, patate
Gruppo grassi da condimento	Olio extra vergine di oliva, olio monozemere
Gruppo frutta e verdura	Frutta e verdura di stagione

Tab. 4 : Gruppi alimentari

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Questi alimenti sono importanti perché fonte di carboidrati (carboidrati semplici come fruttosio, glucosio, lattosio, e complessi come amido e fibra), oltre che di vitamine, di sali minerali e sostanze bioattive (polifenoli, composti solforati, ecc). Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto energetico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato. In un'alimentazione equilibrata circa il 45-60% dell'energia giornaliera dovrebbe provenire dai carboidrati; di questi, non più del 15% sotto forma di carboidrati semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio) e il restante di carboidrati complessi (amido). Cereali e derivati, legumi, ortaggi e frutta rappresentano inoltre l'unica fonte naturale di fibra alimentare, molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. Il gruppo dei cereali comprende i cereali in chicco e sotto forma di farina (es.: frumento, mais, riso, orzo, farro) e i prodotti da loro derivati (ad es.: pasta, pane, grissini, fette biscottate e crackers). I legumi di più frequente uso alimentare sono: fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave e soia. Gli ortaggi si suddividono in: ortaggi da foglia (insalata, bietola, spinaci), da frutto (melanzane, peperoni, zucchine, pomodori), da fiore (broccoli, carciofi, cavolfiori), da radice (barbabietola, carota, rapa, ravanello), da fusto (asparagi, finocchi, sedano), da tubero (patata) e da bulbo (aglio, cipolla, porro, scalogno). Infine, la frutta si suddivide in frutta fresca (mele, pere, pesche, banana, melone, ecc), secca oleosa (noci, nocciole, mandorle) e secca zuccherina (castagne, albicocche e prugne disidratate).

Nutrirsi ogni giorno con cinque porzioni "colorate" di frutta ed ortaggi mantiene il nostro benessere

Numerosi studi scientifici confermano che i colori dei prodotti ortofrutticoli sono funzionali al nostro benessere. Nutrizionisti di tutto il mondo raccomandano il consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi, scegliendo 5 prodotti di colore diverso.

Variare il consumo di frutta e verdura per proteggere la nostra salute e coprire il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo: ogni specie vegetale è caratterizzata da un determinato colore. E' possibile, infatti, dividere frutta e verdura in 5 gruppi, corrispondenti ciascuno a cinque colori diversi. Con una alimentazione variata e completa anche di frutta e ortaggi secondo questa regola, non solo ci si nutre bene, ma si riduce anche di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiache e coronarie ed altre malattie altrettanto diffuse.

Ciascun colore è caratterizzato dalla presenza di sostanze chiamate "phytochemicals" (composti organici di origine vegetale), che non hanno funzione nutritiva, ma costituiscono uno scudo protettivo per il nostro organismo e ci mantengono in forma senza bisogno di integratori. Frutta e ortaggi, sia crudi che cotti, conferiscono alla nostra alimentazione le caratteristiche tipiche della dieta mediterranea e arricchiscono di gusto e colore la nostra buona tavola.

Legenda



BIANCO	ROSSO	CHIARO/GRANICO	BUU/VIOLENTE	VERDE
Più fenoli, flavonoli, complessi solforati (agli e cipolla), potassio, vitamina C zeleno (funghi)	Antocianini, lycopene, vitamina C	Fenoli, fito- carotenoidi, vitamina C	Antocianini, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio	Clorofilla, carotenoidi, magnesio vitamina C, zelido fisiologico
Cavolfiore, cipolla, pomodoro, aglio, finocchio, pesce, funghi, miele, pera	Pomodori, rape, roccia, ravanelli, arance anguria, fragole e ciliege	Tutti gli agrumi, melone, cipolla, zibetica, carote, peperoni, zucca	Melone, patate, fagioli, fichi, frutta di bosco bosco prugne, uva nera	Abricchi, betta, briciole di cavolo, cere di ceci, olive, lattuga, rucola, prezzemolo, uva bianca, kiwi

Il sale, meglio poco

Un consumo eccessivo di sale (cloruro di sodio) può favorire l'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. La principale fonte di sale nell'alimentazione italiana è rappresentata dal pane e dai prodotti da forno, seguiti da carne e derivati e dai formaggi. I prodotti da forno ed il pane sono alimenti assunti quotidianamente, tuttavia non vengono considerati come importanti fonti di sale: per questo motivo è stato avviato un impegno nella riduzione del sale nella produzione del pane e cereali.

Fabbisogno proteico

Il fabbisogno raccomandato in fase di crescita delle proteine è di circa 1g/Kg/die, con un apporto intorno al 10-15% delle calorie giornaliere. Almeno il 50 % delle proteine devono essere ad alto valore biologico, quindi ogni giorno deve essere assicurata una porzione di carne o pesce o uovo, oltre a latticini e legumi, in modo da assicurare un corretto introito di aminoacidi essenziali.

Fabbisogno lipidico

I lipidi devono ricoprire circa il 20-35% delle calorie delle calorie giornaliere, con prevalenza degli acidi grassi monoinsaturi.

Fabbisogno di carboidrati

Il fabbisogno di carboidrati è intorno al 45-60% delle calorie giornaliere, costituito preferibilmente da carboidrati complessi quali, ad esempio, quelli apportati da cereali, pane integrale, legumi.

Fabbisogno di fibra

Il quantitativo raccomandato è di circa 8,4 g/1000 kcal, che dovrebbe essere assicurato con il consumo di frutta, verdura, legumi e cereali integrali.

Fabbisogno di vitamine e minerali

Il fabbisogno vitamínico è solitamente soddisfatto da una dieta varia, dove siano presenti a rotazione tutte le tipologie di alimenti. La vitamina C è indispensabile per la funzione di antiossidante e per il suo coinvolgimento nel metabolismo del ferro. È presente nella frutta e verdura fresca, anche se viene inattivata facilmente dalla luce e calore. Sarebbe opportuno l'assunzione di cinque porzioni di frutta e verdura giornaliere, variandone la quantità e preferendo i prodotti di stagione e di produzione locale, cosicché possa esserne integro il contenuto in vitamine e Sali minerali, oltre che di acqua. La vitamina A è importante per il meccanismo della visione e per la difesa delle mucose e dei tessuti, con possibile tossicità in caso di accumulo. Le vitamine del gruppo B presenti prevalentemente nella carne, assumono importanza per la protezione del

sistema neurologico ed ematico. La vitamina D, fondamentale perché favorisce l'assorbimento di calcio a livello intestinale, è contenuta in misura trascurabile negli alimenti ed è prodotta prevalentemente dal nostro organismo attraverso l'esposizione solare. Il ferro e il calcio sono infine Sali minerali, altri micronutrienti importanti per persone in via di sviluppo.

Diete Speciali

Un buon servizio di ristorazione scolastica deve saper rispondere a richieste "speciali" quali diete per intolleranza o allergia, malattie metaboliche, celiachia, ecc. e saper tutelare la salute fisica e psicologica dei bambini interessati all'interno di una vita collettiva. Le diete speciali, nel contesto della mensa scolastica, rappresentano un dovere sociale nei confronti dei bambini con patologie croniche che richiedono un trattamento dietetico, devono essere integrate nell'ambito della classe e devono promuovere nella famiglia una maggiore fiducia nei confronti della mensa. Per tutelare le diete speciali è necessario strutturare percorsi sicuri e garanti delle richieste attraverso un intervento di collaborazione (protocollo definito e diffuso agli operatori delle amministrazioni coinvolte ed alle famiglie) tra le varie professionalità, nel rispetto dei reciproci ruoli: medico curante / pediatra, Nutrizionista, servizio sanitario (distretto, dipartimento di prevenzione), direzione scolastica, amministrazione comunale, ditte di ristorazione. Ogni operatore deve responsabilizzarsi per fornire la risposta adeguata alle esigenze cliniche del bambino allergico o intollerante, curando anche l'aspetto psicologico. I genitori dei bambini che necessitano di usufruire di una dieta speciale dovranno presentare alla scuola una richiesta specifica compilando l'apposito modello disponibile presso le strutture scolastiche corredata di certificazione medica. L'esclusione di uno o più alimenti per motivi etici, religiosi o culturali verrà valutata dall'ente comunale ai fini dell'accoglimento a seguito di presentazione alla scuola di un'autocertificazione redatta su apposito modello.

AUTUNNO-INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con il pomodoro	Minestrone con pasta	Pastina in brodo vegetale	Lasagna	Pasta e lenticchie
	Vitello magro	Frittata con patate	Prosciutto cotto	Pane bianco	Bastoncini di pesce
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Insalata mista	Pane bianco
	Verdure lesse	Pomodori	Insalata mista	Pere	Verdure lesse
	Arance	Mele	Mandaranci	Olio extra vergine di oliva	Frutta fresca (media)
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

AUTUNNO-INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Passato di verdure con pasta	Pasta al forno	Riso con verdure	Pasta con il pomodoro	Minestrone con pasta e legumi
	Petto di pollo	Pane bianco	Mozzarella	Frittata	Merluzzo o Nasello
	Pane bianco	Verdure lesse	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
	Insalata mista	Arance	Carote	Verdure lesse	Insalata mista
	Pere	Olio extra vergine di oliva	Mele	Frutta fresca (media)	Arance
	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

AUTUNNO-INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con il pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Pasta con le patate	Pizza Margherita al taglio	Pasta e lenticchie
	Maiale magro	Petto di pollo	Frittata	Prosciutto cotto	Bastoncini di pesce
	Pane bianco				
	Carote	Insalata mista	Verdure lesse	Insalata mista	Pomodori
	Mandaranci	Frutta fresca (media)	Arance	Pere	Mele
	Olio extra vergine di oliva				

Elaborato da: Dott. Gianiucà Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Mamma Belene
13 SET 2018

AUTUNNO-INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 4

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Riso con verdure	Pasta con il pomodoro	Passato di verdure con pasta	Pasta al forno	Pasta e legumi
	Petto di pollo	Frittata con patate	Mozzarella	Pane bianco	Platessa
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Insalata mista	Pane bianco
	Insalata mista	Pomodori	Verdure lesse	Mandaranci	Frutta fresca (media)
	Arance	Mele	Pere	Olio extra vergine di oliva	Carote
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

AUTUNNO-INVERNO *Mese*
TUTTA LA SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con il pomodoro	Minestrone con pasta	Pastina in brodo vegetale	Lasagna	Pasta e lenticchie
	Vitello magro	Frittata con patate	Prosciutto cotto	Pane bianco	Bastoncini di pesce
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Insalata mista	Pane bianco
	Verdure lesse	Pomodori	Insalata mista	Pere	Verdure lesse
	Arance	Mele	Mandaranci	Olio extra vergine di oliva	Frutta fresca (media)
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

AUTUNNO-INVERNO

PRANZO



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Pasta con il pomodoro	Minestrone con pasta	Pastina in brodo vegetale	Lasagna	Pasta e lenticchie
	Vitello magro	Frittata con patate	Prosciutto cotto	Pane bianco	Bastoncini di pesce
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Insalata mista	Pane bianco
	Verdure lesse	Pomodori	Insalata mista	Pere	Verdure lesse
	Arance	Mele	Mandaranci	Olio extra vergine di oliva	Frutta fresca (media)
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	Passato di verdure con pasta	Pasta al forno	Riso con verdure	Pasta con il pomodoro	Minestrone con pasta e legumi
	Petto di pollo	Pane bianco	Mozzarella	Frittata	Merluzzo o Nasello
	Pane bianco	Verdure lesse	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
	Insalata mista	Arance	Carote	Verdure lesse	Insalata mista
	Pere	Olio extra vergine di oliva	Mele	Frutta fresca (media)	Arance
	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 3	Pasta con il pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Pasta con le patate	Pizza Margherita al taglio	Pasta e lenticchie
	Maiale magro	Petto di pollo	Frittata	Prosciutto cotto	Bastoncini di pesce
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
	Carote	Insalata mista	Verdure lesse	Insalata mista	Pomodori
	Mandaranci	Frutta fresca (media)	Arance	Pere	Mele
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

Manuale di riferimento
Settimana 1

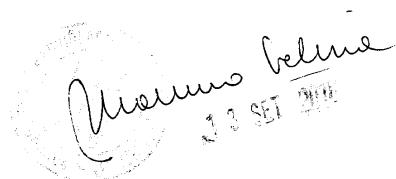
© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

AUTUNNO-INVERNO

PRANZO

LUNEDÌ**MARTEDÌ****MERCOLEDÌ****GIOVEDÌ****VENERDÌ**

SETTIMANA 4	Riso con verdure	Pasta con il pomodoro	Passato di verdure con pasta	Pasta al forno	Pasta e legumi
	Petto di pollo	Frittata con patate	Mozzarella	Pane bianco	Platessa
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Insalata mista	Pane bianco
	Insalata mista	Pomodori	Verdure lesse	Mandaranci	Frutta fresca (media)
	Arance	Mele	Pere	Olio extra vergine di oliva	Carote
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva



Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Lunedì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	100	219	7	0,9	48,7
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,5
<i>Passata pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Vitello magro	40	37	8,3	0,4	0
Pane	40	114	3,4	0,2	25,4
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Verdure lesse	80	16	1,4	0,2	2,1
<i>Verdure di stagione</i>	80	16	1,4	0,2	2,1
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	375	555	20,8	17	84
%			15	28	57

Martedì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta	135	144	5,5	0,8	30,4
<i>Pasta di semola</i>	35	124	3,8	0,5	27,7
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,7
Frittata con patate	110	120	8,4	5,7	9
<i>Uova di gallina</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>Patate</i>	50	43	1	0,5	8,9
Pomodori	100	19	1	0,2	3,5
Pane	45	129	3,8	0,2	28,5
Mele	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	500	547	19	17	82
%			14	29	57

Mercoledì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pastina con brodo	190	149	4,7	1,2	32,1
<i>Pasta di semola</i>	40	141	4,3	0,6	31,7
<i>Brodo vegetale</i>	150	8	0,4	0,6	0,4
Prosciutto cotto magro	40	53	8,9	1,8	0,4
Pane	50	143	4,2	0,2	31,8
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Mandaranci	100	53	0,8	0,2	12,8
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	475	546	19,4	18,6	78,9
%			14	31	55

Massimo Belotti

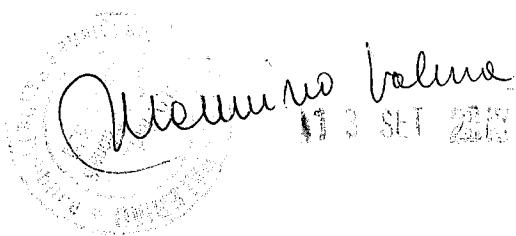
Giovedì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
lasagne	117	279	15	4,3	48
Pasta all'uovo	60	220	7,8	1,4	46,8
Spassata di pomodoro	40	7	0,5	0,1	1,2
Carne di manzo magro	25	33	5	1,4	0
Parmigiano grattugiato	5	19	1,7	1,4	0
Pane	35	100	3	0,2	22,2
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	14	126	0	14	0
Tot.	346	553	19	19	80,8
%			14	31	55

(aut)

Venerdì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e lenticchie	60	193	10,1	0,7	39
Pasta di semola	30	106	3,2	0,4	23,7
lenticchie	30	87	6,8	0,3	15,3
Bastoncini di merluzzo	50	96	5,5	5	8
Pane	40	114	3,4	0,2	25,4
Verdure lesse	100	20	1,7	0,3	2,7
Verdure e/o ortaggi di stagione	100	20	1,7	0,3	2,7
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	360	553	21	16	85
%			15	27	58



Lunedì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passato di verdure con pasta	145	179	6,6	0,9	38,3
Pasta di semola	45	159	4,9	0,6	35,6
Passato di verdure di stagione	100	20	1,7	0,3	2,7
Petto di pollo	40	40	9,3	0,3	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,8
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	350	544	21,3	16,8	80,6
%			16	28	56

Martedì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	155	306	16	4,4	53,7
Pasta di semola	60	212	6,5	0,8	47,4
Carne magra di maiale	30	42	6	2	0
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0	1,2
Piselli freschi	15	8	0,8	0,1	1
Parmigiano grattugiato pangrattato	5	19	1,7	1,4	0
5	18	0,5	0,1	3,9	
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Arance	100	34	0,7	0,2	7,8
Verdure lesse	100	20	1,7	0,3	2,7
Verdure e/o ortaggi di stagione	100	20	1,7	0,3	2,7
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	397	554	21	17	83
%			15	28	57

Mercoledì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con verdure	140	153	4,4	0,5	35
riso	40	133	2,7	0,2	32,3
Verdure di stagione	100	20	1,7	0,3	2,7
Mozzarella di vacca	40	101	7,5	7,8	0,3
Carote	80	28	0,8	0,2	6
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	420	560	17,1	19	84
%			13	30	57

Messina Bellone
13 SET 2018

Giovedì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	100	219	7	0,9	48,7
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,5
<i>Salsa di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Frittata	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>uova</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
Pane	40	114	3,4	0,2	25,3
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Verdure lesse	100	20	1,7	0,3	2,7
<i>Verdure e/o ortaggi di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,7
Olio estrevergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	410	560	20,2	16,8	86,4
%			15	27	58

W

Venerdì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta e legumi	105	201	8,6	1,1	40,9
<i>Pasta di semola</i>	40	141	4,3	0,5	31,6
<i>Misto di legumi</i>	15	50	3,5	0,5	8
<i>Verdure di stagione</i>	50	10	0,8	0,1	1,3
Merluzzo o nasello	40	28	6,7	0,1	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Olio estravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	390	554	21	16,8	82,2
%			16	28	56

Massimo Belotti
13 SET 2010

Lunedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	90	184	5,9	0,8	40,7
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Maiale magro	40	56	7,9	2,7	0
Pane	40	114	3,4	0,2	25,4
Carote	80	28	0,9	0,2	6,1
Mandaranci	100	53	0,8	0,2	12,8
Olio extravergine d'oliva	13	117	0	13	0
Tot.	363	552	19	17	85
%			14	28	58

W

Martedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pastina in brodo vegetale	150	182	5,7	1,1	39,8
<i>Pastina di semla</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Brodo vegetale</i>	100	5	0,3	0,4	0,3
Petto di pollo	40	40	9,3	0,3	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	435	553	20,7	17	82,9
%			15	28	57

Mercoledì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con patate	100	192	5,7	1,1	42,3
<i>Pasta di semola</i>	40	141	4,4	0,5	31,6
<i>Patate</i>	60	51	1,3	0,6	10,7
Frittata	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>uovo</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Verdure lesse	100	20	1,7	0,3	2,7
<i>Verdure e/o ortaggi di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,7
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	420	556	19,7	17	84,6
%			15	28	57



Giovedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pizza margherita	110	298	6,2	6,2	58
Prosciutto cotto magro	30	40	6,6	1,3	0,3
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Insalata mista	80	12	0,8	0,2	1,8
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	360	561	16,4	17,9	88
%			12	29	59

Venerdì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e lenticchie	60	193	10,6	0,7	39,1
Pasta di semola	30	106	3,8	0,4	23,8
lenticchie	30	87	6,8	0,3	15,3
Bastoncini di merluzzo	60	115	6,6	6	9,6
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Pomodori	100	19	1	0,2	3,5
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	360	548	20,9	17,3	82,2
%			15	29	56



 Riccardo Beltrame
 13 SET 2008

Lunedì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con verdure	130	182	4,7	0,4	42,3
riso	50	166	3,3	0,2	40,2
Verdure di stagione	80	16	1,4	0,2	2,1
Petto di pollo	40	40	9,3	0,3	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	415	547	19,7	16,3	83,6
%			15	27	58

Martedì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	90	184	5,9	0,8	40,7
Pasta di semola	50	177	5,4	0,7	39,5
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0,1	1,2
Frittata con patate	110	120	8,4	5,7	9
Uova di gallina	60	77	7,4	5,2	0,1
patate	50	43	1	0,5	8,9
Pane	40	114	3,4	0,2	25,4
Pomodoro	100	19	1	0,2	3,5
Mela	80	36	0,2	0,2	8,8
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	430	563	19	17,1	87,4
%			14	28	58

Mercoledì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passato di verdure con pasta	125	175	6,3	0,8	37,7
Pasta di semola	45	159	4,9	0,6	35,6
Verdure di stagione	80	16	1,4	0,2	2,1
Mozzarella di vacca	35	89	6,5	6,8	0,2
Verdure lesse	100	20	1,7	0,3	2,7
Verdure e/o ortaggi di stagione	100	20	1,7	0,3	2,7
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	420	552	19	18,2	81,1
%			14	30	56


 a guida
 Meumus Belue
 3 SET 2016

Giovedì quarta settimana – Autunno/Inverno

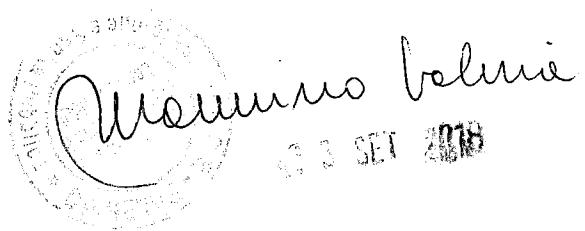
	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	150	299	14,9	4,2	53,6
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,6
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
<i>Carne di maiale magra</i>	25	35	4,9	1,7	0
<i>Piselli freschi</i>	15	8	0,8	0,1	0,9
<i>Parmigiano grattugiato</i>	5	19	1,7	1,4	0
<i>pangrattato</i>	5	18	0,5	0,1	3,9
Pane	25	71	2,1	0,1	15,8
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Mandaranci	100	53	0,8	0,2	12,8
Olio extravergine d'oliva	13	117	0	13	0
Tot.	368	553	18,6	17,7	84
%			14	29	57

Venerdì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e legumi	50	172	8	1	34,3
<i>Pasta di semola</i>	30	106	3,3	0,4	23,7
<i>Misto legumi</i>	20	66	4,7	0,6	10,6
Platessa	40	33	6,2	0,8	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Carote	80	28	0,8	0,2	6
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,5
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	335	551	20	17,4	81,5
%			15	28	57

Meschina Volante
16.3.2018

Primavera-Estate



PRIMAVERA-ESTATE

TUTTA LA SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con i piselli	Riso con le zucchine	Pasta con il pomodoro	Lasagna	Passato di verdure con pasta
	Maiale magro	Frittata con patate	Prosciutto cotto	Pane bianco	Merluzzo o Nasello
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pomodori	Pane bianco
	Pomodori	Insalata mista	Fagiolini	Melone estivo	Zucchine
	Mele	Pesche	Pere	Olio extra vergine di oliva	Frutta fresca (media)
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva



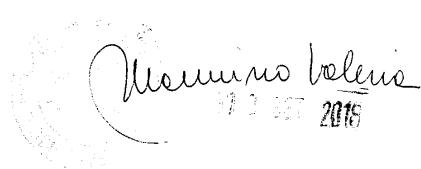

Giuliano Lo Forte

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

PRIMAVERA-ESTATE
TUTTA LA SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Pasta con le melanzane	Pizza Margherita al piatto	Minestrone con pasta	Pasta con il pomodoro	Pasta e lenticchie
	Petto di pollo	Prosciutto cotto	Crocchette di patate a forno	Mozzarella	Bastoncini di pesce
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
	Insalata mista	Fagiolini	Verdure lesse	Carote	Zucchine
	Frutta fresca (media)	Fragole	Mele	Melone estivo	Pesche
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva



Mauro Belotti
17.3.2015

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

PRIMAVERA-ESTATE

TUTTA LA SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	Minestra con pasta e patate	Pasta con il pomodoro	Riso con verdure	Pasta al forno	Passato di verdure con pasta
	Vitello magro	Mozzarella	Frittata con patate	Pane bianco	Platessa
	Carote	Pane bianco	Pane bianco	Fagiolini	Pane bianco
	Pere	Pomodori	Insalata mista	Melone estivo	Piselli freschi
	Pane bianco	Frutta fresca (media)	Fragole	Olio extra vergine di oliva	Mele
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva




Messaggio bello

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

PRIMAVERA-ESTATE
PRANZO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA 1	Pasta con i piselli	Riso con le zucchine	Pasta con il pomodoro	Lasagna	Passato di verdure con pasta
	Maiale magro	Frittata con patate	Prosciutto cotto	Pane bianco	Merluzzo o Nasello
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pomodori	Pane bianco
	Pomodori	Insalata mista	Fagiolini	Melone estivo	Zucchine
	Mele	Pesche	Pere	Olio extra vergine di oliva	Frutta fresca (media)
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	Pasta con le melanzane	Pizza Margherita al piatto	Minestrone con pasta	Pasta con il pomodoro	Pasta e lenticchie
	Petto di pollo	Prosciutto cotto	Crocchette di patate a forno	Mozzarella	Bastoncini di pesce
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
	Insalata mista	Fagiolini	Verdure lesse	Carote	Zucchine
	Frutta fresca (media)	Fragole	Mele	Melone estivo	Pesche
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 3	Minestra con pasta e patate	Pasta con il pomodoro	Riso con verdure	Pasta al forno	Passato di verdure con pasta
	Vitello magro	Mozzarella	Frittata con patate	Pane bianco	Platessa
	Carote	Pane bianco	Pane bianco	Fagiolini	Pane bianco
	Pere	Pomodori	Insalata mista	Melone estivo	Piselli freschi
	Pane bianco	Frutta fresca (media)	Fragole	Olio extra vergine di oliva	Mele
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva

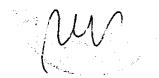
Elaborato da: Dott. Gianni Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

menu volume

PRIMAVERA-ESTATE

PRANZO



LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ**

SETTIMANA 4	Pasta con il pomodoro	Minestrone con pasta	Pasta con le zucchine	Pizza Margherita al piatto	Pasta e legumi
	Petto di pollo	Frittata	Vitello magro	Prosciutto cotto	Bastoncini di pesce
	Patate	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
	Insalata mista	Fagiolini	Insalata mista	Zucchine	Pomodori
	Fragole	Pere	Melone estivo	Frutta fresca (media)	Pesche
	Olio extra vergine di oliva				



Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Lunedì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con piselli	80	193	7	0,9	41,4
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Piselli freschi</i>	30	16	1,6	0,2	1,9
Carne di maiale magro	40	56	7,9	2,7	0
Pane	50	114	3,4	0,2	25,3
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Pomodori	80	15	0,8	0,2	2,8
Olio extravergine d'oliva	14	126	0	14	0
Tot.	364	549	19,3	18,3	80,5
%			14	30	56

Martedì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con le zucchine	100	172	3,9	0,2	40,9
<i>riso</i>	50	166	3,3	0,2	40,2
<i>zucchine</i>	50	6	0,6	0	0,7
Frittata con patate	110	120	8,4	5,7	9
<i>uovo</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>patate</i>	50	43	1	0,5	8,9
Inalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pane	45	129	3,8	0,2	28,5
Pesca	100	27	0,8	0,1	6,1
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	445	551	17,7	16,4	86,3
%			13	28	59

Mercoledì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	100	219	7	0,9	48,7
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,5
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Prosciutto cotto magro	35	46	7,7	1,5	0,3
Pane	45	129	3,8	0,2	28,5
Fagiolina	80	14	1,7	0,1	1,9
Pera	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	13	117	0	13	0
Tot.	373	560	20,5	15,8	88
%			15	26	59

Mercoledì 1° settembre

Giovedì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Lasagna	135	286	16,1	4,6	47,9
Pasta all'uovo	60	220	7,8	1,4	46,7
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0,1	1,2
Carne di manzo magro	30	40	6,1	1,7	0
Parmigiano grattugiato	5	19	1,7	1,4	0
Pane	40	114	3,4	0,2	25,7
Pomodori	80	15	0,8	0,1	2,8
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio extravergine d'oliva	13	117	0	13	0
Tot.	368	565	21,1	18,1	83,8
%			15	29	56

Venerdì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passata di verdure con pasta	140	195	7	0,9	41,9
Pasta di semola	50	177	5,4	0,7	39,5
Verdure e/o ortaggi di stagione	90	18	1,6	0,2	2,4
Merluzzo o nasello	50	36	8,5	0,1	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Zucchine	80	9	1	0,1	1,1
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	435	558	21,4	16,5	84,3
%			16	27	57


 Mammi no bello.
 3 SET 2018

Lunedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con le melanzane	120	189	6,2	0,9	41,5
Pasta di semola	50	177	5,4	0,7	39,5
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0,1	1,2
Melanzane cotte a forno	30	5	0,3	0,1	0,8
Petto di pollo	40	40	9,3	0,3	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	405	560	21,2	16,8	84,6
%			15	28	57

Martedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pizza marherita	110	298	6,2	6,2	58,2
Prosciutto cotto magro	30	40	6,6	1,3	0,3
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Fagiolina	80	14	1,7	0,1	1,9
Fragole	100	27	0,9	0,4	5,3
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	360	555	17,9	18,1	84,7
%			13	29	58

Mercoledì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta	90	151	5,3	0,6	32,9
Pasta di semola	40	141	4,4	0,5	31,6
Verdure di stagione	50	10	0,9	0,1	1,3
Crocchette di patate a forno	100	126	7,1	4,7	14,6
Patate	60	51	1,2	0,6	10,7
Uovo	30	38	3,7	2,6	0
Parmigiano grattugiato	5	19	1,7	1,4	0
Pangrattato	5	18	0,5	0,1	3,9
Verdure lesse	80	16	1,4	0,2	2,1
Verdure e/o ortaggi di stagione	80	16	1,4	0,2	2,1
Pane	40	114	3,4	0,2	25,3
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	422	560	17,4	18	86
%			13	29	58

*Alimentazione
Mercoledì 21/03/2018*

Giovedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con il pomodoro	90	184	5,9	0,8	40,7
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Mozzarella di vacca	40	101	7,4	7,8	0,2
Pane	45	129	3,8	0,2	28,5
Carote	80	28	0,8	0,1	6
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio estreverGINE d'oliva	9	81	0	9	0
Tot.	364	556	18,7	18,1	83
%			14	30	56

Venerdì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con lenticchie	70	228	11,1	0,8	46,9
<i>Pasta di semola</i>	40	141	4,3	0,5	31,6
<i>Lenticchie</i>	30	87	6,8	0,3	15,3
Bastoncini di merluzzo	50	96	5,5	5	8
Pane	40	114	3,4	0,2	25,3
Zucchine	80	9	1	0,1	1,1
Pesche	100	27	0,8	0,1	6,1
Olio estravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	350	564	21,8	16,2	87,4
%			15	26	59


 Mercurio Veleno
 10 SET 2016

Lunedì terza settimana – Primavera/Estate

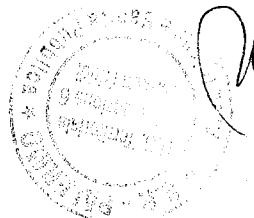
	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con patate e verdure	170	200	6,7	1,2	42,6
Pasta di semola	40	141	4,3	0,5	31,6
Patate	50	43	1	0,5	8,9
Verdure di stagione	80	16	1,4	0,2	2,1
Vitello magro	50	46	10,3	0,5	0
Pane	40	114	3,4	0,2	25,3
Carote	80	28	0,9	0,1	6
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	455	558	21,6	17,1	83
%			16	28	56

Martedì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con il pomodoro	95	201	6,5	0,8	44,7
Pasta di semola	55	194	6	0,7	43,5
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0,1	1,2
Mozzarella di vacca	40	101	7,4	7,8	0,2
Pane	40	114	3,4	0,2	25,3
Pomodori	80	15	0,8	0,1	2,8
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Olio extravergine d'oliva	9	81	0	9	0
Tot.	364	552	18,8	18,1	82,6
%			14	30	56

Mercoledì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con verdure	100	176	4,1	0,3	41,5
Riso	50	166	3,3	0,2	40,2
Verdure di stagione	50	10	0,8	0,1	1,3
Frittata con patate	110	120	8,4	5,7	9
uovo	60	77	7,4	5,2	0,1
Patate	50	43	1	0,5	8,9
Pane	45	129	3,8	0,2	28,5
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Fragole	100	27	0,9	0,4	5,3
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	445	555	18	16,8	86,1
%			14	28	58



M. M. S.

Giovedì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	155	301	15,2	4,2	53,9
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,5
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
<i>Carne magra di maiale</i>	25	35	4,9	1,7	0
<i>Piselli freschi</i>	20	10	1,1	0,1	1,3
<i>Parmigiano grattugiato</i>	5	19	1,7	1,4	0
<i>pangrattato</i>	5	18	0,5	0,1	3,9
Pane	35	100	2,9	0,1	22,1
Fagiolina	80	14	1,6	0,1	1,9
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	11,9	0
Tot.	382	556	20,5	16,5	85,3
%			15	27	58

Venerdì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passato di verdure con pasta	140	161	6	0,9	34,3
<i>Pasta di semola</i>	40	141	4,3	0,6	31,6
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,7
Platessa	50	41	7,8	1	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Piselli freschi	80	42	4,4	0,5	5,2
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	435	567	22,6	17,9	82,2
%			16	29	55



Lunedì quarta settimana – Primavera/Estate

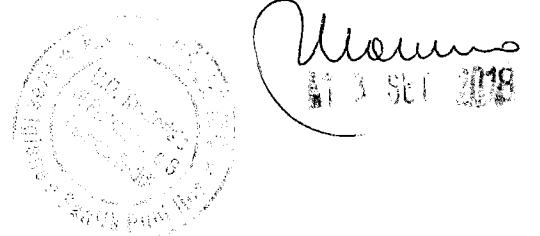
	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta di pomodoro	100	219	7	0,9	48,7
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,5
<i>Sugo di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Petto di pollo	40	40	9,3	0,3	0
Patate a forno	150	128	3,1	1,5	26,8
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Fragole	100	27	0,9	0,4	5,3
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	485	562	21,1	18,3	82,6
%			15	30	55

Martedì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta	145	179	6,6	0,9	38,3
<i>Pasta di semola</i>	45	159	4,9	0,6	35,6
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,7
Frittata	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>Uovo</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Fagiolina	80	14	1,7	0,1	1,9
Pera	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	447	556	20,2	18,5	80,8
%			15	30	55

Mercoledì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con le zucchine	100	183	6	0,7	40,2
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Zucchine</i>	50	6	0,6	0	0,7
Vitello magro	50	46	10,3	0,5	0
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	395	553	22,1	16,8	81,1
%			16	28	56



Mamma Belme
11 set 2019

Giovedì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pizza margherita	110	298	6,1	6,1	58,2
Prosciutto cotto magro	35	46	7,7	1,5	0,3
Pane	25	71	2,1	0,1	15,8
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Zucchine	80	9	1	0,1	1,1
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	360	554	17,6	18	85
%			13	29	58

Venerdì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e legumi	60	205	10,3	1,3	39,7
Pasta di semola	30	106	3,3	0,4	23,8
Legumi misti	30	99	7	0,9	15,9
Bastoncini di merluzzo	50	96	5,5	5	8
Pane	40	114	3,4	0,2	25,4
Pomodori	100	19	1	0,2	3,5
Pesca	100	27	0,8	0,1	6,1
Olio extravergine d'oliva	10	90	0	10	0
Tot.	360	551	21	16,8	82,7
%			15	28	57



Mille grazie
13 aprile 2018