

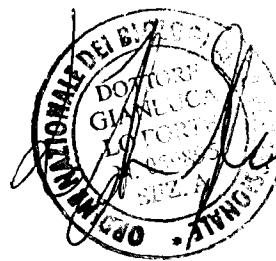
PIANO ALIMENTARE

Scuola Primaria - Lercara Friddi (PA)

Elaborato da

Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

Massimo Vellini
113 SET 2016



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 primaria sono stati calcolati una media di 700 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. 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.

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria
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	18 - 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
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 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).

Alimento/ gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
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).

Legenda



BIANCO	ROSSO	ARANCIO/ARANCIO	BLU/VIOLENZA	VERDE
Polifenoli, flavonoidi, composti solforati (tagli e cipolla), potassio, vitamina C, selenio (funghi)	Antociani, licopeno, vitamina C	Flavonoidi, carotenoidi, vitamina C	Antociani, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio	Clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico, uteina
Cavolfiore, cipolla, pomodoro, aglio, finocchio, sedano, funghi, mele, pera, fragole e ciliege	Pomodori, rape rosse, ravanelli, arance, anguria, fragole e ciliege	Tutti gli agrumi, melone, cachi, albicocche, carote, peperoni, zucca	Melanzane, radicchi, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera	Asparagi, bieto, broccoli e cavoli, carciofi, cennelli, 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 vitaminico 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

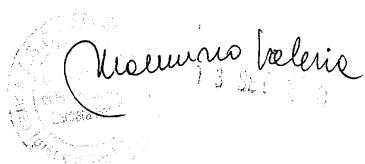
Autunno-Inverno

Autunno Inverno
11.3 SET 2006

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



Gianluca Lo Forte

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



Menù in bianco

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				

M. C.
13 SET 2017

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

13 SET 2017

AUTUNNO-INVERNO
PRANZO

2W

	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)
SETTIMANA 2	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva		Olio extra vergine di oliva
	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
SETTIMANA 3	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
	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

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Alimentazione
Gianluca Lo Forte

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



Maurizio Belotti
13/12/2016

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	110	254	8,1	1,1	57
<i>Pasta di semola</i>	70	247	7,6	1	55,8
<i>Passata pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Vitello magro	50	46	10,3	0,5	0
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Verdure lesse	80	16	1,4	0,2	2,1
<i>Verdure di e/o ortaggi di stagione</i>	80	16	1,4	0,2	2,1
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	420	701	25,6	22,3	104,9
%			15	29	56

Avv
Martedì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta	150	197	7,1	1	42,1
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,6
Frittata con patate	160	162	9,5	6,3	18
<i>Uova di gallina</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>Patate</i>	100	85	2,1	1	17,9
Pomodori	100	19	1	0,2	3,5
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Mele	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	575	701	22	23	106,3
%			13	30	57

Mercoledì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pastina con brodo	150	183	5,7	1,1	39,8
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Brodo vegetale</i>	100	5	0,3	0,4	0,3
Prosciutto cotto magro	50	66	11,1	2,2	0,5
Pane	80	229	6,8	0,4	50,7
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Mandaranci	100	53	0,8	0,2	12,8
Olio extravergine d'oliva	18	162	0	18	0
Tot.	478	706	25,2	22,1	105,6
%			15	28	57

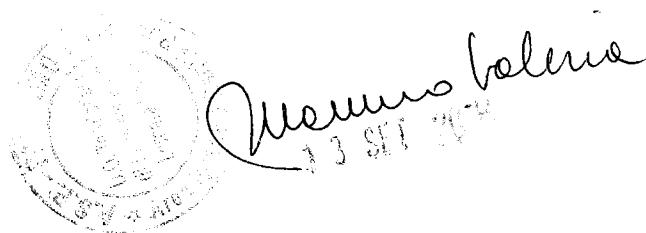
Misura Velina
13 SET 2018

Giovedì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
lasagne	211	401	22,1	5,9	68,6
<i>Pasta all'uovo</i>	85	311	11	2	66,2
<i>Passata di pomodoro</i>	80	14	1	0,1	2,4
<i>Carne di manzo magro</i>	40	53	8,1	2,2	0
<i>Parmigiano grattugiato</i>	6	23	2	1,6	0
Pane	35	100	2,9	0,1	22,1
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	17	153	0	17	0
Tot.	443	702	26,1	23,3	101,3
%			15	30	55

Venerdì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e lenticchie	80	257	13,3	1	52
<i>Pasta di semola</i>	40	141	4,3	0,6	31,6
<i>Lenticchie</i>	40	116	9	0,4	20,4
Bastoncini di merluzzo	60	115	6,6	6	9,6
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
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	405	710	146,2	22,7	105,6
%			15	29	56



Lunedì seconda settimana – Autunno/Inverno

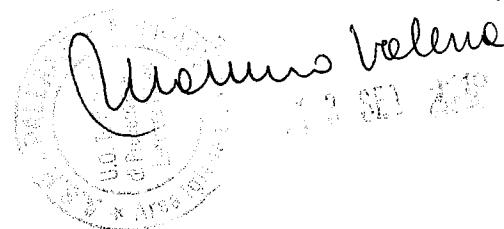
	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passato di verdure con pasta	160	232	8,2	1,1	50,1
Pasta di semola	60	212	6,5	0,8	47,4
Passato di verdure di stagione	100	20	1,7	0,3	2,7
Petto di pollo	50	50	11,6	0,4	0
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	470	681	26	22,1	98,7
%			15	30	55

Martedì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	227	418	21,4	6	73,1
Pasta di semola	80	282	8,7	1,1	63,2
Carne magra di maiale	36	51	7,1	2,4	0
Passata di pomodoro	70	13	0,9	0,1	2,1
Piselli freschi	25	13	1,3	0,1	1,6
Parmigiano grattugiato pangrattato	8	31	2,6	2,2	0
8	28	0,8	0,1	6,2	
Pane	35	100	2,9	0,1	22,1
Arance	100	34	0,7	0,2	7,8
Verdure lesse	100	20	1,7	0,2	2,6
Verdure e/o ortaggi di stagione	100	20	1,7	0,2	2,6
Olio extravergine d'oliva	16	144	0	16	0
Tot.	478	716	26,7	22,5	105,6
%			15	29	56

Mercoledì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con verdure	160	219	5,7	0,4	50,8
riso	60	199	4	0,2	48,2
Verdure di stagione	100	20	1,7	0,2	2,6
Mozzarella di vacca	50	127	9,3	9,7	0,3
Carote	80	28	0,8	0,1	6
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	462	698	21,1	22,8	106,1
%			13	29	58



Giovedì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	110	254	8,1	1	56,6
<i>Pasta di semola</i>	70	247	7,6	1	55,4
<i>Salsa di pomodoro</i>	40	7	0,5	0	1,2
Frittata	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>uova</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
Pane	60	171	5,1	0,3	38
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 extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	445	697	23	22	107
%			13	29	58

Venerdì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta e legumi	125	270	12	1,6	54,1
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Misto di legumi</i>	25	83	5,8	0,8	13,3
<i>Verdure di stagione</i>	50	10	0,8	0,1	1,3
Merluzzo o nasello	50	36	8,5	0,1	0
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	435	704	27,1	22,4	101,7
%			16	29	55

Maria Belen
13 SET 2019

Lunedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	110	254	8,1	1	56,8
<i>Pasta di semola</i>	70	247	7,6	1	55,4
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0	1,2
Maiale magro	60	85	12	4	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Carote	80	28	0,8	0,1	6
Mandaranci	100	53	0,8	0,2	12,8
Olio extravergine d'oliva	18	162	0	18	0
Tot.	418	725	25,9	23,5	107,3
%			14	30	56

Martedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pastina in brodo vegetale	160	217	6,8	1,2	47,7
<i>Pastina di semla</i>	60	212	6,5	0,8	47,4
<i>Brodo vegetale</i>	100	5	0,3	0,4	0,3
Petto di pollo	50	50	11,6	0,4	0
Pane	70	200	5,9	0,3	44,4
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	20	180	0	20	0
Tot.	480	700	25,8	22,3	103,5
%			15	29	56

Mercoledì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con patate	160	271	7,7	1,8	59,5
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Patate</i>	110	94	2,3	1,1	20
Frittata	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>uovo</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Verdure lesse	100	20	1,7	0,3	2,6
<i>Verdure e/o ortaggi di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,6
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	495	708	22,6	22,8	108
%			13	29	58

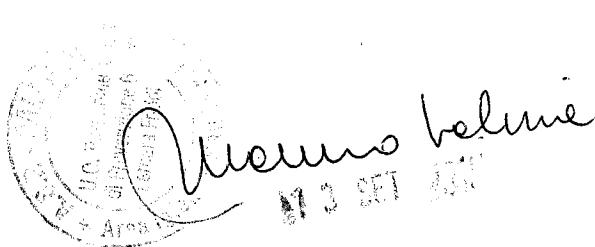
Mamma Belina
13 SET 2018

Giovedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pizza margherita	150	407	8,4	8,4	79,3
Prosciutto cotto magro	50	66	11,1	2,2	0,5
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	422	715	23,1	23	109,4
%			13	29	58

Venerdì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e lenticchie	80	257	13,3	0,9	52
Pasta di semola	40	141	4,3	0,5	31,6
lenticchie	40	116	9	0,4	20,4
Bastoncini di merluzzo	70	134	7,7	7	11,2
Pane	40	114	3,4	0,2	25,4
Pomodori	100	19	1	0,2	3,5
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	14	126	0	14	0
Tot.	404	695	25,6	22,6	103,1
%			15	29	56



Lunedì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con verdure	140	215	5,4	0,4	50,3
riso	60	199	4	0,2	48,2
Verdure di stagione	80	16	1,4	0,2	2,1
Petto di pollo	60	60	13,9	0,5	0
Pane	70	200	5,9	0,3	44,4
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Arancia	100	34	0,7	0,2	7,8
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	470	702	26,7	21,6	104,3
%			16	28	56

Martedì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	100	219	7	0,8	48,6
Pasta di semola	60	212	6,5	0,8	47,4
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0	1,2
Frittata con patate	160	162	9,5	6,2	18
Uova di gallina	60	77	7,4	5,2	0,1
patate	100	85	2,1	1	17,9
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Pomodoro	100	19	1	0,2	3,5
Mela	80	36	0,1	0,2	8,8
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	505	714	21,8	22,6	110,6
%			13	29	58

Mercoledì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passato di verdure con pasta	140	228	7,9	1	49,5
Pasta di semola	60	212	6,5	0,8	47,4
Verdure di stagione	80	16	1,4	0,2	2,1
Mozzarella di vacca	40	101	7,5	7,8	0,3
Verdure lesse	100	20	1,7	0,3	2,6
Verdure e/o ortaggi di stagione	100	20	1,7	0,3	2,6
Pane	70	200	5,9	0,3	44,3
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	14	126	0	14	0
Tot.	464	710	23,3	23,5	105,5
%			14	30	56


 Massimo Belotti

Giovedì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	229	416	21,8	6	72,3
Pasta di semola	80	282	8,7	1,1	63,2
Passata di pomodoro	70	13	0,9	0,1	2,1
Carne di maiale magra	40	56	7,9	2,7	0
Piselli freschi	25	13	1,3	0,1	1,6
Parmigiano grattugiato	7	27	2,3	1,9	0
pangrattato	7	25	0,7	0,1	5,4
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Mandaranci	100	53	0,8	0,2	12,8
Olio extravergine d'oliva	16	144	0	16	0
Tot.	450	712	25,9	22,5	105,09,00
%			15	29	56

Venerdì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e legumi	80	276	12,4	1,7	55,5
Pasta di semola	50	177	5,4	0,7	39,5
Misto legumi	30	99	7	1	16
Platessa	50	41	7,8	1	0
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Carote	80	28	0,8	0,1	6
Frutta di stagione	100	40	0,7	0,2	9,6
Olio extravergine d'oliva	18	162	0	18	0
Tot.	388	718	26,8	21,3	109,1
%			15	27	58

Preziosa Valeria

Primavera - Estate

Memmo Belme
13 SET 2008

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

*Menù
13 SET 2017*

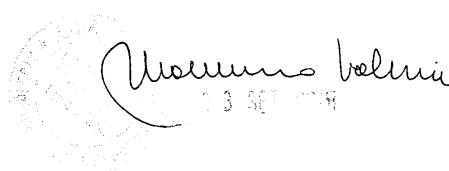
PRIMAVERA - ESTATE

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	Crochette di patate a forno	Mozzarella	Bastoncini di pesce
	Pane bianco				
	Insalata mista	Fagiolini	Verdure lesse	Carote	Zucchine
	Frutta fresca (media)	Fragole	Mele	Melone estivo	Pesche
	Olio extra vergine di oliva				



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


Menù Settimanale
13 SET 2017

PRIMAVERA - ESTATE
TUTTA LA SETTIMANA 4

M.V.

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

PRANZO	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				

*Menù
Volume
13 SET 2017*

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	Croccette di patate a forno	Mozzarella	Bastoncini di pesce
	Pane bianco				
	Insalata mista	Fagiolini	Verdure lesse	Carote	Zucchine
	Frutta fresca (media)	Fragole	Mele	Melone estivo	Pesche
	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. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

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				

Mese inizio bellino

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	120	243	9,8	1,1	51,3
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,4
<i>Piselli freschi</i>	60	31	3,3	0,3	3,9
Carne di maiale magro	50	71	9,9	3,4	0
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Pomodori	80	15	0,8	0,1	2,8
Olio extravergine d'oliva	18	162	0	18	0
Tot.	428	707	25,8	23,2	103,1
%			15	30	55

Martedì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con le zucchine	110	205	4,6	0,2	48,9
<i>riso</i>	60	199	4	0,2	48,2
<i>zucchine</i>	50	6	0,6	0	0,7
Frittata con patate	160	162	9,5	6,2	18
<i>uovo</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>patate</i>	100	85	2,1	1	17,9
Inalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Pesca	100	27	0,8	0,1	6,1
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	525	713	20,8	22	112,8
%			12	28	60

Mercoledì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con pomodoro	100	219	7	0,8	48,6
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,4
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0	1,2
Prosciutto cotto magro	50	66	11,1	2,2	0,5
Pane	70	200	5,9	0,3	44,4
Fagiolina	80	14	1,6	0	1,9
Pera	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	18	162	0	18	0
Tot.	418	696	26	21,4	104,2
%			15	28	57

Almeno 500 ml latte

Giovedì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Lasagna	228	406	22	6,4	69,2
Pasta all'uovo	85	311	11	2	66,2
Passata di pomodoro	100	18	1,3	0,2	3
Carne di manzo magro	35	46	7	2	0
Parmigiano grattugiato	8	31	2,6	2,2	0
Pane	40	114	3,4	0,2	25,3
Pomodori	100	15	1,3	0,2	3
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio extravergine d'oliva	16	144	0	16	0
Tot.	484	712	27,4	23	104,9
%			15	29	56

Venerdì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passata di verdure con pasta	150	230	8,1	1	49,8
Pasta di semola	60	212	6,5	0,8	47,4
Verdure e/o ortaggi di stagione	90	18	1,6	0,2	2,4
Merluzzo o nasello	60	43	10,2	0,1	0
Pane	70	200	5,9	0,3	44,3
Zucchine	80	9	1	0	1,1
Frutta di stagione	100	40	0,6	0,1	9,5
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	480	702	25,8	21,5	104,7
%			15	28	57


 Mamma Felina
 700 ml 200g

Lunedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con le melanzane	130	224	7,3	0,9	49,3
Pasta di semola	60	212	6,5	0,8	47,4
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0	1,2
Melanzane cotte a forno	30	5	0,3	0,1	0,7
Petto di pollo	50	50	11,6	0,4	0
Pane	70	200	5,9	0,3	44,3
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Frutta di stagione	100	40	0,6	0,1	9,5
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	450	707	26,2	21,9	104,9
%			15	29	56

Martedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pizza marherita	160	434	8,9	8,9	84,6
Prosciutto cotto magro	40	53	8,8	1,7	0,4
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Fagiolina	80	14	1,6	0	1,9
Fragole	100	27	0,9	0,4	5,3
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	422	722	22,7	23,1	111,2
%			13	29	58

Mercoledì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta	150	197	7,1	0,9	42,1
Pasta di semola	50	177	5,4	0,7	39,5
Verdure di stagione	100	20	1,7	0,2	2,6
Crochette di patate a forno	138	185	10,1	6,6	22
Patate	80	68	1,6	0,8	14,3
Uovo	40	51	4,9	3,4	0
Parmigiano grattugiato	8	31	2,6	2,2	0
Pangrattato	10	35	1	0,2	7,7
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	50	143	4,2	0,2	31,7
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	533	721	23	23,2	108,9
%			13	30	57

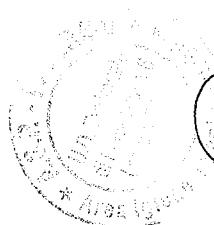
Mammìo felice

Giovedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con il pomodoro	110	254	8,1	0,9	56,5
<i>Pasta di semola</i>	70	247	7,6	0,9	55,3
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0	1,2
Mozzarella di vacca	50	127	9,3	9,7	0,3
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Carote	80	28	0,8	0,1	6
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	412	721	24,1	23,2	108,2
%			14	29	57

Venerdì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con lenticchie	85	279	13,3	1	57,3
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Lenticchie</i>	35	102	7,9	0,3	17,8
Bastoncini di merluzzo	60	115	6,6	6	9,6
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Zucchine	80	9	1	0	1,1
Pesche	100	27	0,8	0,1	6,1
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	390	708	25,9	22,3	105,8
%			15	29	56



Massimo Valente
13 SET 2018

Lunedì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con patate e verdure	230	278	8,9	1,9	59,5
Pasta di semola	50	177	5,4	0,7	39,5
Patate	100	85	2,1	1	17,9
Verdure di stagione	80	16	1,4	0,2	2,1
Vitello magro	60	55	12,4	0,6	0
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Carote	80	28	0,8	0,1	6
Pere	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	540	719	26,6	22,9	106
%			15	29	56

Martedì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con il pomodoro	110	254	8,1	0,9	56,5
Pasta di semola	70	247	7,6	0,9	55,3
Passata di pomodoro	40	7	0,5	0	1,2
Mozzarella di vacca	50	127	9,3	9,7	0,3
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Pomodori	80	15	0,8	0,1	2,8
Frutta di stagione	100	40	0,6	0,1	9,5
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	412	715	23,9	23,1	107,1
%			14	30	56

Mercoledì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con verdure	160	219	5,7	0,4	50,8
Riso	60	199	4	0,2	48,2
Verdure di stagione	100	20	1,7	0,2	2,6
Frittata con patate	150	154	9,2	6,1	16,2
uovo	60	77	7,4	5,2	0,1
Patate	90	77	1,8	0,9	16,1
Pane	60	171	5,1	0,3	38
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.	565	719	21,7	22,4	112,1
%			13	28	59

Messaggio bolle

Giovedì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	229	410	21	5,4	72,6
<i>Pasta di semola</i>	80	282	8,7	1,1	63,2
<i>Passata di pomodoro</i>	70	13	0,9	0,1	2,1
<i>Carne magra di maiale</i>	36	51	7,1	2,4	0
<i>Piselli freschi</i>	30	16	1,6	0,1	1,9
<i>Parmigiano grattugiato</i>	6	23	2	1,6	0
<i>pangrattato</i>	7	25	0,7	0,1	5,4
Pane	35	100	2,9	0,1	22,1
Fagiolina	80	14	1,6	0	1,9
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio extravergine d'oliva	16	144	0	16	0
Tot.	460	701	26,3	21,7	105
%			15	29	56

Venerdì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Passato di verdure con pasta	150	197	7,1	0,9	42,1
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,2	2,6
Platessa	60	49	9,3	1,2	0
Pane	70	200	5,9	0,3	44,3
Piselli freschi	80	42	4,4	0,4	5,2
Mela	100	45	0,2	0,3	11
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	480	713	26,9	23,1	102,6
%			15	30	55

Messina belme
13.01.2010



Lunedì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta di pomodoro	110	254	8,1	0,9	56,5
<i>Pasta di semola</i>	70	247	7,6	0,9	55,3
<i>Sugo di pomodoro</i>	40	7	0,5	0	1,2
Petto di pollo	50	50	11,6	0,4	0
Patate a forno	210	179	4,1	2,1	37,5
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Fragole	100	27	0,9	0,4	5,3
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	570	703	25,5	24	101,1
%			15	30	55

Martedì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Minestrone con pasta	160	232	8,2	1	50
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,4
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,2	2,6
Frittata	60	77	7,4	5,2	0,1
<i>Uovo</i>	60	77	7,4	5,2	0,1
Pane	70	200	5,9	0,3	44,3
Fagiolina	80	14	1,6	0	1,9
Pera	100	35	0,3	0,1	8,8
Olio extravergine d'oliva	17	153	0	17	0
Tot.	487	711	23,4	23,6	105,1
%			14	30	56

Mercoledì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con le zucchine	160	223	7,8	0,9	48,8
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,4
<i>Zucchine</i>	100	11	1,3	0,1	1,4
Vitello magro	55	51	11,3	0,5	0
Insalata mista	80	13	0,8	0,2	1,8
Pane	70	200	5,9	0,3	44,3
Melone	100	33	0,8	0,2	7,4
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
Tot.	485	700	26,6	22,1	102,3
%			15	29	56

Mercoledì 28/04/2021

Giovedì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pizza margherita	160	434	8,9	8,9	84,6
Prosciutto cotto magro	40	53	8,8	1,7	0,4
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Frutta di stagione	100	40	0,6	0,1	9,5
Zucchine	80	9	1	0	1,1
Olio extravergine d'oliva	12	108	0	12	0
Tot.	422	730	21,8	22,8	114,6
%			13	28	59

Venerdì quarta settimana – Primavera/Estate

Venerdì quarta settimana - Primavera/Estate	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta e legumi	80	276	12,4	1,7	55,4
<i>Pasta di semola</i>	50	177	5,4	0,7	39,5
<i>Legumi misti</i>	30	99	7	1	15,9
Bastoncini di merluzzo	60	115	6,6	6	9,6
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Pomodori	100	19	1	0,2	3,5
Pesca	100	27	0,8	0,1	6,1
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
Tot.	405	715	25	23,2	106,3
%			14	30	56

Monica Belvie
13 SEP 2018