

MENU' NIDO INTEGRATO " A. PELLIZZARI" DI CASTELLO DI GODEGO**1° SETTIMANA**

LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Crema di patate con riso								
riso	20g	72,2	302	1,52	0,12	0,03	17,36	0,28
patate	40g	25,92	108	0,9	0,06	0,01	5,8	0,65
parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
olio extravergine di ol	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		
brodo vegetale, arom	q.b.							
Prosciutto Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0
Verdure miste lessate								
carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
Biscotti	30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78
SOMMA		363,91	1520,56	15,07	10,345	2,212	55,777	3,31

MARTEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Noccioline in bianco agli aromi e parmigiano								
Pasta	40g	136,8	572	4,8	0,72	0,08	29,64	1,6
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		
aromi e sale	q.b.							
Polpettone di tacchino e ricotta								
tacchino	60 g	65,4	274,2	12,6	1,44			
ricotta	60g	87,6	367,8	5,28	6,54	4,09	2,1	
Uova	5g	5,12	21,4	0,5	0,35	0,13	0	0
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
pangrattato, aromi, s:	q.b.							
Carote all'olio d'oliva								
Carote all'olio d'oliva	60g	17,49	72,61	0,48	0,1	0,02	3,87	1,54
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
Yogurt alla frutta	125g	98,75	412	3,875	2,25		16,75	0,25
SOMMA		568,61	2378,76	29,505	28,015	7,509	52,36	3,39

MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Vellutata di zucchine con pasta								
pasta	20g	68,4	286	2,4	0,36	0,04	14,82	0,8
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
patate	30g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
olio extravergine di ol	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		
brodo vegetale, arom	q.b.							
Tortino al forno di uova, patate e latte								
patate	120g	77,76	324	2,7	0,17	0,03	17,39	1,95
Uova	5 g	5,12	21,4	0,5	0,35	0,13	0	0
olio extravergine di ol	5 g	44,95	188,1		4,995	0,723		
latte parz. screm	5 g	2,25	9,7	0,17	0,07		0,25	0
fagiolini	80g	18	74,88	1,37	0,14	0,03	3,02	1,73
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
Pane	20g	48,8	203,6	1,8	0,32	0,08	10,3	0,7
Marmellata (normali c	10g	22,2	93	0,05			5,87	0,22
SOMMA		422,72	1766,43	12,02	18,095	3,499	56,42	6,25

GIOVEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
-----------------	---------------	-------------	-----------	--	--	--	--	--

Polenta								
farina di mais	40g	136,8	572,4	3,32	1,12	0,11	30,28	0,04
acqua e sale	q.b							
Spezzatino di tacchino								
tacchino	60 g	65,4	274,2	12,6	1,44			
pomodori pelati	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
sedano, carote, cipoll	q.b							
Piselli trifolati	60g	16,8	70,08	1,44	0,1	0,04	2,71	1,2
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
cipolla e sale	q.b							
Biscotti	20g	83,2	347,6	1,32	1,58		16,96	0,52
Latte	100g	62	259	3,2	3,6	2,2	4,6	
Cacao	5g	74,3	17,75	1,02	1,28		0,58	
SOMMA		398,4	1666,28	19,04	14,38	1,596	50,85	2,03

VENERDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Passato di verdura								
patate	30g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
pomodori	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
fagiolini	30 g	6,7	28,8	0,51	0,05	0,01	1,13	0,64
piselli	30 g	21,6	90,9	1,62	0,09		3,84	
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
sedano	30 g	6	25,2	0,69	0		0,72	0,48
cavolo	30 g	1,5	31,5	0,96	0,06		0,81	0,72
sale	q.b							
merluzzo	70g	35,91	149,91	6,73	1,03	0,2		
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b							
latte parz scremato	40g	17,6	73,6	1,22	0,66	0,4	1,86	0
farina	5g	17	71,15	0,55	0,03		3,86	0,11
zucchine trifolate	80g	46,9	196,7	2,31	0,21		9,59	
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b.							
Banane	75g	41,65	173,95	0,59	0,13	0,06	10,19	1,23
SOMMA		322,38	1374,43	16,83	12,52	2,116	39,57	5,05

2° SETTIMANA

LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Pasta al pomodoro e parmigiano								
Pasta	40g	136,8	572	4,8	0,72	0,08	29,64	1,6
pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
sedano, carota, cipoll	q.b							
Prosciutto Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0
Verdure al forno								
carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
Biscotti	30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78
SOMMA		431,24	1802,01	15,84	14,4	1,955	63,157	4,25

MARTEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Minestra in brodo vegetale								

Sheet1

pastina	20g	68,4	286	2,4	0,36	0,04	14,82	0,8
brodo e sale	q.b							
Polpettone di manzo								
Carne di manzo	40g							
parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
latte, pangrattato, arc	q.b.							
Purè di patate								
patete	100g	72	300	2,5	0,16	0,03	16,1	1,8
latte parz. screm	20g	8,8	36,8	0,61	0,33	0,2	0,93	0
burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05	2,55	0	0
sale	q.b							
Yogurt alla frutta	125g	98,75	412	3,875	2,25		16,75	0,25
SOMMA		373,7	1560,95	9,425	17,14	4,266	48,6	2,85

MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Vellutata di verdure con orzo								
Orzo	20g	60,2	251,8	2,12	0,42		12,8	2,96
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
pomodori	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
fagiolini	30 g	6,7	28,8	0,51	0,05	0,01	1,13	0,64
piselli	30 g	21,6	90,9	1,62	0,09		3,84	
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
sedano	30 g	6	25,2	0,69	0		0,72	0,48
cavolo	30 g	1,5	31,5	0,96	0,06		0,81	0,72
sale	q.b							
Formaggio Edamer	30g	107,1	447,68	7,5	8,4	5,4	0,42	0
Piselli trifolati	60g	16,8	70,08	1,44	0,1	0,04	2,71	1,2
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
cipolla e sale	q.b							
Pane	20g	48,8	203,6	1,8	0,32	0,08	10,3	0,7
Marmellata (normali c	10g	22,2	93	0,05			5,87	0,22
SOMMA		373,47	1587,18	18,34	14,705	6,253	46,17	8,79

GIOVEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Pasta al forno con ragù di manzo								
pasta all'uovo secca	50g	173	723,5	5,95	1		37,4	2,45
besciamel latte parz :	40g	17,6	73,6	1,22	0,66	0,4	1,86	0
burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05	2,55	0	0
farina	5g	17	71,15	0,55	0,03		3,86	0,11
Macinato di manzo	40 g	58	242,8	8,2	2,8	0,88		
pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		
sedano, carota, cipoll	q.b							
Carote all'olio d'oliva								
Carote all'olio d'oliva	60g	17,49	72,61	0,48	0,1	0,02	3,87	1,54
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
Biscotti	20g	83,2	347,6	1,32	1,58		16,96	0,52
Latte	100g	62	259	3,2	3,6	2,2	4,6	
Cacao	5g	74,3	17,75	1,02	1,28		0,58	
SOMMA		520,94	2177,66	20,09	21,99	6,316	64,85	4,89

VENERDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Fusilli in bianco all'olio extravergine e parmigiano								
Pasta	40g	136,8	572	4,8	0,72	0,08	29,64	1,6

Sheet1

olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		
merluzzo	70g	35,91	149,91	6,73	1,03	0,2		
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b							
latte parz scremato	40g	17,6	73,6	1,22	0,66	0,4	1,86	0
farina	5g	17	71,15	0,55	0,03		3,86	0,11
fagiolini	80g	18	74,88	1,37	0,14	0,03	3,02	1,73
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
Banane	75g	41,65	173,95	0,59	0,13	0,06	10,19	1,23
SOMMA		424,41	1774,24	17,23	19,325	3,959	48,57	4,67

3° SETTIMANA

LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)
Vellutata di verdure con pasta								
Pasta	20g	68,4	286	2,4	0,36	0,04	14,82	0,8
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
pomodori	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
fagiolini	30 g	6,7	28,8	0,51	0,05	0,01	1,13	0,64
piselli	30 g	21,6	90,9	1,62	0,09		3,84	
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
sedano	30 g	6	25,2	0,69	0		0,72	0,48
cavolo	30 g	1,5	31,5	0,96	0,06		0,81	0,72
sale	q.b							
Prosciutto Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0
Patate al forno	120g	77,76	324	2,7	0,17	0,03	17,39	1,95
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b.							
Biscotti	30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78
SOMMA		431,45	1828,31	19,92	9,415	1,232	72,227	7,24

MARTEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)
Pasta al pomodoro e origano								
Pasta	40g	136,8	572	4,8	0,72	0,08	29,64	1,6
pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
origano, sedano, car	q.b.							
Polpette di ceci								
ceci	30 g	36	151,2	2,1	0,72		5,67	1,74
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
Uova	5g	5,12	21,4	0,5	0,35	0,13	0	0
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
pangrattato, aromi, s:	q.b.							
zucchine trifolate	80g	46,9	196,7	2,31	0,21		9,59	
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b.							
Yogurt alla frutta	125g	98,75	412	3,875	2,25		16,75	0,25
SOMMA		487,46	2038,5	15,005	19,455	2,379	67,32	4,71

MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)
Riso all'olio extravergine e parmigiano								
Riso	40 g	144,4	604	3,04	0,24	0,06	34,72	0,56
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		

aromi e sale	q.b.							
Tortino al forno di uova, patate e latte								
patate	120g	77,76	324	2,7	0,17	0,03	17,39	1,95
Uova	5 g	5,12	21,4	0,5	0,35	0,13	0	0
olio extravergine di ol	5 g	44,95	188,1		4,995	0,723		
latte parz. screm	5 g	2,25	9,7	0,17	0,07		0,25	0
Carote all'olio d'oliva								
Carote all'olio d'oliva	60g	17,49	72,61	0,48	0,1	0,02	3,87	1,54
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
Pane	20g	48,8	203,6	1,8	0,32	0,08	10,3	0,7
Marmellata (normali c	10g	22,2	93	0,05			5,87	0,22
SOMMA		475,47	1987,06	10,71	17,865	3,509	72,4	4,97

GIOVEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Polenta								
farina di mais	40g	136,8	572,4	3,32	1,12	0,11	30,28	0,04
acqua e sale	q.b.							
Bocconcini di tacchino								
tacchino	60 g	65,4	274,2	12,6	1,44			
pomodori pelati	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
farina, sedano, carote	q.b.							
Piselli trifolati	60g	16,8	70,08	1,44	0,1	0,04	2,71	1,2
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
cipolla e sale	q.b.							
Biscotti	20g	83,2	347,6	1,32	1,58		16,96	0,52
Latte	100g	62	259	3,2	3,6	2,2	4,6	
Cacao	5g	74,3	17,75	1,02	1,28		0,58	
SOMMA		398,4	1666,28	19,04	14,38	1,596	50,85	2,03

VENERDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Sedanini al pomodoro								
Pasta	40g	136,8	572	4,8	0,72	0,08	29,64	1,6
pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
sedano, carota, cipoll	q.b.							
merluzzo	70g	35,91	149,91	6,73	1,03	0,2		
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b.							
latte parz scremato	40g	17,6	73,6	1,22	0,66	0,4	1,86	0
farina	5g	17	71,15	0,55	0,03		3,86	0,11
Verdure al forno								
carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49
Banane	75g	41,65	173,95	0,59	0,13	0,06	10,19	1,23
SOMMA		376,48	1573,33	15,54	12,83	2,186	53,12	4,81

4° SETTIMANA

LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot ag saturi glucidi (g) fibra (g)				
Risotto alle verdure								
riso	40 g	144,4	604	3,04	0,24	0,06	34,72	0,56
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
cipolla e sale	q.b.							
Prosciutto Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0

Carote all'olio d'oliva

Carote all'olio d'oliva	60g	17,49	72,61	0,48	0,1	0,02	3,87	1,54
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
Biscotti	30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78
SOMMA		422,01	1764,2	13,3	13,78	1,955	64,957	3,24

MARTEDI'

Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)
--------	------	----	--------------	----------------	---------------	-------------	-----------

Pasta in bianco agli aromi

Pasta	40g	136,8	572	4,8	0,72	0,08	29,64	1,6
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b.							

Coscie di pollo al forno con rosmarino

Pollo	60 g	105	440,4	17,94	3,72	0,16	0	0
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b.							

Verdure al forno

carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49

Yogurt alla frutta

SOMMA	125g	98,75	412	3,875	2,25		16,75	0,25
		461,77	1931,32	27,905	16,8	1,686	53,06	3,45

MERCOLEDI'

Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)
--------	------	----	--------------	----------------	---------------	-------------	-----------

Minestra con pasta e fagioli

pasta	20 g	68,4	286	2,4	0,36	0,04	14,82	0,8
Fagioli	20 g	55,6	232,4	4,04	0,4		9,54	4,46
sedano	20 g	4	16,8	0,46	0,04		0,48	0,32
carote	20 g	5,61	23,29	0,15	0,03	0	1,24	0,49
cipolle	20 g	4,16	17,6	0,16	0,01		0,91	0,16
olio extravergine di ol	5 g	44,95	188,1		4,995	0,723		
brodo vegetale aromi	q.b.							

Formaggio Edamer

30g	107,1	447,68	7,5	8,4	5,4	0,42	0
-----	-------	--------	-----	-----	-----	------	---

Purè di patate

patete	100g	72	300	2,5	0,16	0,03	16,1	1,8
latte parz. screm	20g	8,8	36,8	0,61	0,33	0,2	0,93	0
burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05	2,55	0	0
sale	q.b.							

Pane

20g	48,8	203,6	1,8	0,32	0,08	10,3	0,7
-----	------	-------	-----	------	------	------	-----

Marmellata (normali c

10g	22,2	93	0,05			5,87	0,22	
SOMMA		477,47	1995,22	19,71	19,095	9,023	60,61	8,95

GIOVEDI'

Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)
--------	------	----	--------------	----------------	---------------	-------------	-----------

Pasta al forno con ragù di manzo

pasta all'uovo secca	50g	173	723,5	5,95	1		37,4	2,45
besciamel/latte parz	40g	17,6	73,6	1,22	0,66	0,4	1,86	0
burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05	2,55	0	0
farina	5g	17	71,15	0,55	0,03		3,86	0,11
Macinato di manzo	40 g	58	242,8	8,2	2,8	0,88		
pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		
sedano, carota, cipoll	q.b.							

Verdure miste lessate

carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49

Banane

75g	41,65	173,95	0,59	0,13	0,06	10,19	1,23
-----	-------	--------	------	------	------	-------	------

SOMMA	448,27	1874,02	20,17	15,565	5,633	60,88	5,66
--------------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	------

VENERDI'

	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)
--	---------------	-------------	-----------	---------------------	-----------------------	----------------------	--------------------	------------------

Pasta col tonno

Pasta	40g	136,8	572	4,8	0,72	0,08	29,64	1,6
-------	-----	-------	-----	-----	------	------	-------	-----

Tonno sott'olio

20g	18,54	77,58	4,51	0,05				
-----	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Piselli trifolati

60g	16,8	70,08	1,44	0,1	0,04	2,71	1,2
-----	------	-------	------	-----	------	------	-----

olio extravergine di ol

5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
----	-------	-------	--	-------	-------	--	--	--

cipolla e sale, prezza q.b

Biscotti	20g	83,2	347,6	1,32	1,58		16,96	0,52
-----------------	-----	------	-------	------	------	--	-------	------

Latte

100g	62	259	3,2	3,6	2,2	4,6		
------	----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--

Cacao	5g	74,3	17,75	1,02	1,28	0,58		
--------------	----	------	-------	------	------	------	--	--

SOMMA	300,29	1255,36	12,07	7,445	0,843	49,31	3,32
--------------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	------

Sodio (mg)	LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot	
	Crema di zucca con riso					
0,8	riso	20g	72,2	302	1,52	0,12
3,6	zucca	30g	5,67	23,52	0,27	0,05
	parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995
54,5	olio ertravergine di ol	5g	22,6	94,45	1,97	1,63
	brodo vegetale, arom q.b					
378,3	Prosciutto Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17
	Verdure miste lessate					
9,1	carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05
6,6	zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03
2,7	patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04
123	Biscotti	30g	124,8	521,4	1,98	2,25
578,6	SOMMA		343,66	1436,08	14,44	10,335

Sodio (mg)

1,2

54,5

46,8

5,48

18,55

56,25

182,78

Sodio (mg)**MERCOLEDI'**

Sodio (mg)	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot	
	Vellutata di zucchine con pasta				
0,06	pasta	20g	68,4	286	2,4
6,6	zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39
2,7	patate	30g	19,44	81	0,67
	parmigiano	5g	44,95	188,1	4,995
54,5	olio ertravergine di ol	5g	22,6	94,45	1,97
	brodo vegetale, arom q.b				
	Tortino al forno di uova, patate e latte				
10,8	patate	120g	77,76	324	2,7
5,48	Uova	5 g	5,12	21,4	0,5
	olio extravergine di ol	5 g	44,95	188,1	4,995
0	latte parz. screm	5 g	2,25	9,7	0,17
2,88	fagiolini	80g	18	74,88	1,37
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1	4,995
104	Pane	20g	48,8	203,6	1,8
1,2	Nutella	10g	22,2	93	0,05
188,22	SOMMA		422,72	1766,43	12,02

Sodio (mg)

0,28

2,7

0,48

82

45

85,46

Sodio (mg)

2,7

9,1

2,7

1,08

38,7

6,6

42

2,4

57

18,8

1,15

41,3

0,74

224,27

Sodio (mg)

LUNEDI'

Grammi

Kcal

KJ

proteine (grassi tot

Pasta al pomodoro e parmigiano

1,2

Pasta

40g

136,8

572

4,8

0,72

2,7

tomodori pelati

30g

6,3

25,8

0,36

0,15

parmigiano

5g

44,95

188,1

4,995

olio extravergine di ol

5g

44,95

188,1

4,995

sedano, carota, cipoll q.b

378,3

Prosciutto Cotto

40 g

42,12

175,89

7,41

1,17

Verdure al forno

9,1

carote

30 g

8,58

35,62

0,23

0,05

6,6

zucchine

30 g

3,3

14,1

0,39

0,03

2,7

patate

30 g

19,44

81

0,67

0,04

123

Dolce da forno

30g

110

460,5

2,67

3,12

523,6

SOMMA

416,44

1741,11

16,53

15,27

Sodio (mg)

0,06

10
9,4
0,55

56,25
76,26

Sodio (mg)	MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot	
	Vellutata di verdure con orzo					
0,8	Orzo	20g	60,2	251,8	2,12	0,42
2,7	patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04
9,1	carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05
2,7	pomodori	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15
1,08	fagiolini	30 g	6,7	28,8	0,51	0,05
38,7	piselli	30 g	21,6	90,9	1,62	0,09
6,6	zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03
42	sedano	30 g	6	25,2	0,69	0
2,4	cavolo	30 g	1,5	31,5	0,96	0,06
	sale	q.b				
289,5	Formaggio Edamer	30g	107,1	447,68	7,5	8,4
0,48	Piselli trifolati	60g	16,8	70,08	1,44	0,1
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	cipolla e sale	q.b				
104	Pane	20g	48,8	203,6	1,8	0,32
1,2	Nutella	10g	22,2	93	0,05	
501,26	SOMMA		373,47	1587,18	18,34	14,705

Sodio (mg)

5
18,8
0,55
1,15
17,2
2,7

54,5

18,55

82
45

200,45

Sodio (mg)

1,2

54,5

57

18,8

1,15

2,88

0,74

136,27

Sodio (mg)	LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot	
	Vellutata di verdure con pasta					
0,06	Pasta	20g	68,4	286	2,4	0,36
2,7	patate	30 g	19,44	81	0,67	0,04
9,1	carote	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05
2,7	pomodori	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15
1,08	fagiolini	30 g	6,7	28,8	0,51	0,05
38,7	piselli	30 g	21,6	90,9	1,62	0,09
6,6	zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03
42	sedano	30 g	6	25,2	0,69	0
2,4	cavolo	30 g	1,5	31,5	0,96	0,06
	sale	q.b				
378,3	Prosciutto Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17
10,8	Patate al forno	120g	77,76	324	2,7	0,17
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	aromi e sale	q.b.				
123	Dolce da forno	30g	110	460,5	2,67	3,12
617,44	SOMMA		416,65	1767,41	20,61	10,285

Sodio (mg)

1,2

2,7

1,5

2,7

6,6

5,48

41,3

56,25

117,73

Sodio (mg)	MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot	
	Riso all'olio extravergine e parmigiano					
1,6	Riso	40 g	144,4	604	3,04	0,24
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
54,5	parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63

aromi e sale q.b.

Tortino al forno di uova, patate e latte

10,8	patate	120g	77,76	324	2,7	0,17
5,48	Uova	5 g	5,12	21,4	0,5	0,35
	olio extravergine di ol	5 g	44,95	188,1		4,995
0	latte parz. screm	5 g	2,25	9,7	0,17	0,07
	Carote all'olio d'oliva					
18,55	Carote all'olio d'oliva	60g	17,49	72,61	0,48	0,1
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
104	Pane	20g	48,8	203,6	1,8	0,32
1,2	Nutella	10g	22,2	93	0,05	
196,13	SOMMA		475,47	1987,06	10,71	17,865

Sodio (mg)

0,28

2,7

0,48

82

45

85,46

Sodio (mg)

1,2

2,7

57

18,8

1,15

9,1

6,6

2,7

0,74

99,99

Sodio (mg)**LUNEDI'****Risotto alle verdure**

	Grammi	Kcal	KJ	proteine (grassi tot	
1,6	riso	40 g	144,4	604	3,04
6,6	zucca	30g	5,67	23,52	0,27
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1	4,995
	cipolla e sale	q.b.			
378,3	Prosciutto Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41

	Carote all'olio d'oliva					
18,55	Carote all'olio d'oliva 60g	17,49	72,61	0,48	0,1	
	olio extravergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	
123	Biscotti 30g	124,8	521,4	1,98	2,25	
528,05	SOMMA	424,38	1773,62	13,18	13,8	

Sodio (mg)

1,2

76,8

9,1

6,6

2,7

56,25

152,65

Sodio (mg)**MERCOLEDI' Grammi Kcal KJ proteine (grassi tot****Minestra con pasta e fagioli**

0,06	pasta	20 g	68,4	286	2,4	0,36
0,6	Fagioli	20 g	55,6	232,4	4,04	0,4
28	sedano	20 g	4	16,8	0,46	0,04
5,95	carote	20 g	5,61	23,29	0,15	0,03
1,6	cipolle	20 g	4,16	17,6	0,16	0,01
	olio extravergine di ol5 g		44,95	188,1		4,995
	brodo vegetale aromi q.b					
289,5	Formaggio Edamer 30g		107,1	447,68	7,5	8,4
	Purè di patate					
10	patete	100g	72	300	2,5	0,16
9,4	latte parz. screm	20g	8,8	36,8	0,61	0,33
0,55	burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05
	sale	q.b				
104	Pane	20g	48,8	203,6	1,8	0,32
1,2	Nutella	10g	22,2	93	0,05	
450,86	SOMMA		477,47	1995,22	19,71	19,095

Sodio (mg)

5

18,8

0,55

1,15

17,2

2,7

54,5

9,1

6,6

2,7

0,74

119,04

Sodio (mg)

1,2

0,48

82

45

83,68

ag saturi (g) glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

0,03	17,36	0,28	0,8
0,02	1,13	0,75	0,31
0,723			
1,02			54,5
0,429	0,507	0	378,3
0	1,9	0,75	9,1
	0,42	0,36	6,6
0	4,35	0,49	2,7
	25,44	0,78	123
2,222	51,107	3,41	575,31

LUNEDI'**Grammi Kcal****Crema di patate con riso**

riso	20g	72,2
patate	40g	25,92
parmigiano	5g	44,95
olio extravergine di ol	5g	22,6
brodo vegetale, arom q.b		
Prosciutto Cotto	40 g	42,12
Verdure miste lessate		
carote	30 g	8,58
zucchine	30 g	3,3
patate	30 g	19,44
Dolce da forno	30g	110
SOMMA		349,11

ag saturi (g) glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

0,04	14,82	0,8	0,06
	0,42	0,36	6,6
0	4,35	0,49	2,7
0,723			
1,02			54,5
0,03	17,39	1,95	10,8
0,13	0	0	5,48
0,723			
	0,25	0	0
0,03	3,02	1,73	2,88
0,723			
0,08	10,3	0,7	104
	5,87	0,22	1,2
3,499	56,42	6,25	188,22

ag saturi (glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

0,08	29,64	1,6	1,2
	0,9	0,27	2,7
0,723			
0,723			
0,429	0,507	0	378,3
0	1,9	0,75	9,1
	0,42	0,36	6,6
0	4,35	0,49	2,7
	19,02		
1,955	56,737	3,47	400,6

ag saturi (g) glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

	12,8	2,96	0,8
0	4,35	0,49	2,7
0	1,9	0,75	9,1
	0,9	0,27	2,7
0,01	1,13	0,64	1,08
	3,84		38,7
	0,42	0,36	6,6
	0,72	0,48	42
	0,81	0,72	2,4
5,4	0,42	0	289,5
0,04	2,71	1,2	0,48
0,723			
0,08	10,3	0,7	104
	5,87	0,22	1,2
6,253	46,17	8,79	501,26

ag saturi (g) glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

0,04	14,82	0,8	0,06
0	4,35	0,49	2,7
0	1,9	0,75	9,1
	0,9	0,27	2,7
0,01	1,13	0,64	1,08
	3,84		38,7
	0,42	0,36	6,6
	0,72	0,48	42
	0,81	0,72	2,4
0,429	0,507	0	378,3
0,03	17,39	1,95	10,8
0,723			
	19,02		
1,232	65,807	6,46	494,44

ag saturi (g) glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

0,06	34,72	0,56	1,6
0,723			
1,02			54,5

0,03	17,39	1,95	10,8
0,13	0	0	5,48
0,723	0,25	0	0
0,02	3,87	1,54	18,55
0,723			
0,08	10,3	0,7	104
	5,87	0,22	1,2
3,509	72,4	4,97	196,13

ag saturi (g) glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

0,06	34,72	0,56	1,6
0,02	1,13	0,75	0,31
0,723			
0,429	0,507	0	378,3

LUNEDI'

Risotto alle verdure

	Grammi	Kcal
riso	40 g	144,4
zucchine	30 g	3,3
olio extravergine di ol	5g	44,95
cipolla e sale	q.b.	
Prosciutto Cotto	40 g	42,12

0,02	3,87	1,54	18,55
0,723			
	25,44	0,78	123
1,975	65,667	3,63	521,76

Carote all'olio d'oliva

Carote all'olio d'oliva 60g	17,49
olio extravergine di ol 5g	44,95
Dolce da forno 30g	110
SOMMA	407,21

ag saturi (g) glucidi (g) fibra (g) Sodio (mg)

0,04	14,82	0,8	0,06
	9,54	4,46	0,6
	0,48	0,32	28
0	1,24	0,49	5,95
	0,91	0,16	1,6
0,723			
5,4	0,42	0	289,5
0,03	16,1	1,8	10
0,2	0,93	0	9,4
2,55	0	0	0,55
0,08	10,3	0,7	104
	5,87	0,22	1,2
9,023	60,61	8,95	450,86

KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
302	1,52	0,12	0,03	17,36	0,28	0,8
108	0,9	0,06	0,01	5,8	0,65	3,6
188,1		4,995	0,723			
94,45	1,97	1,63	1,02			54,5
175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	378,3
35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75	9,1
14,1	0,39	0,03		0,42	0,36	6,6
81	0,67	0,04	0	4,35	0,49	2,7
460,5	2,67	3,12		19,02		
1459,66	15,76	11,215	2,212	49,357	2,53	455,6

LUNEDI'
Crema di z
riso
zucca
parmigiano
olio extravergine
brodo vegetale
Prosciutto
Verdure miste
carote
zucchine
patate
Dolce da forno

KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
604	3,04	0,24	0,06	34,72	0,56	1,6
14,1	0,39	0,03		0,42	0,36	6,6
188,1		4,995	0,723			
175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	378,3

LUNEDI'
Risotto alle
riso
zucca
olio extrav
cipolla e sa
Prosciutto

72,61	0,48	0,1	0,02	3,87	1,54	18,55
188,1		4,995	0,723			
460,5	2,67	3,12		19,02		
1703,3	13,99	14,65	1,955	58,537	2,46	405,05

Carote all'c
Carote all'c
olio extrav
Dolce da fi

	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucid (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
zucca con riso									
	20g	72,2	302	1,52	0,12	0,03	17,36	0,28	0,8
	30g	5,67	23,52	0,27	0,05	0,02	1,13	0,75	0,31
o	5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
argine di ol	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02			54,5
etale, arom q.b									
Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	378,3
iste lessate									
	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75	9,1
	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36	6,6
	30 g	19,44	81	0,67	0,04	0	4,35	0,49	2,7
orno	30g	110	460,5	2,67	3,12		19,02		
	SOMMA	328,86	1375,18	15,13	11,205	2,222	44,687	2,63	452,31

	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
verdure	40 g	144,4	604	3,04	0,24	0,06	34,72	0,56	1,6
	30g	5,67	23,52	0,27	0,05	0,02	1,13	0,75	0,31
ergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
ale	q.b.								
Cotto	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	378,3

Sheet1

olio d'oliva								
olio d'oliva 60g	17,49	72,61	0,48	0,1	0,02	3,87	1,54	18,55
ergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
orno 30g	110	460,5	2,67	3,12		19,02		
SOMMA	409,58	1712,72	13,87	14,67	1,975	59,247	2,85	398,76

)

)