

**MENU' SCUOLA INFANZIA " A. PELLIZZARI" DI CASTELLO DI GODEGO****1° SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g fibra (g)</b>				
<b>Crema di patate con riso</b>								
riso	30g	101,1	423,3	1,02	0,09	0,04	24,39	0,15
patate	50g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81
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, seda q.b								
<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0
<b>Verdura primavera</b>								
insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36
pomodoro	100g	17	72	1	0,2		2,8	1
finocchio	80g	7,2	28,8	0,96			0,8	1,76
capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22
<b>Biscotti</b>	30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78
<b>SOMMA</b>		410,17	1713,86	16,68	10,635	2,242	64,127	6,08

<b>MARTEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g fibra (g)</b>				
<b>Noccioline in bianco agli aromi e parmigiano</b>								
Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84		47,1	1,62
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.							
<b>Polpettone di tacchino e ricotta</b>								
tacchino	60 g	65,4	274,2	12,6	1,44			
ricotta	80g	116,8	490,4	7,04	8,72	5,46	2,8	
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.								
<b>Carote all'olio d'oliva</b>								
Carote all'olio d'oliva	80g	26,4	109,6	0,88	0,15	0,02	5,84	2,32
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
<b>Pere</b>	100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8
<b>SOMMA</b>		617,97	2586,95	29,83	28,215	8,799	64,54	7,74

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g fibra (g)</b>				
<b>Vellutata di zucchine con pasta</b>								
pasta	30g	96,3	402,6	3,6	0,6	0,15	20,4	1,5
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36
patate	50g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81
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, seda q.b								
<b>Tortino al forno di uova, patate e latte</b>								
patate	150g	97,2	405	3,37	0,22	0,04	21,73	2,43
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
<b>fagiolini</b>	100g	18	75	2,1	0,1	0,04	2,4	2,9
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
<b>Pane</b>	40g	97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4
<b>Marmellata (normali c</b>	20 g	44,4	186	0,1			11,74	0,44
<b>SOMMA</b>		509,62	2128,75	16,83	18,695	3,715	73,04	9,4

<b>GIOVEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Polenta</b>								
farina di mais	50g	171	715,5	4,155	1,4	0,14	37,85	0,05
acqua e sale	q.b							
<b>Spezzatino di tacchino</b>								
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	8 g	71,92	300,96		7,992	1,1568		
parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
farina, sedano, carote	q.b							
<b>Piselli trifolati</b>	70g	19,6	81,76	1,68	0,11	0,05	3,16	1,4
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
cipolla e sale	q.b							
<b>Pere</b>	100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8
<b>SOMMA</b>		459,12	1921,42	19,095	21,182	2,8328	50,71	5,52

<b>VENERDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Passato di verdura</b>								
patate	50g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81
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							
<b>merluzzo</b>	80g	40,95	170,95	7,67	1,17	0,22	0	0
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
latte parz scremato	50g	22	92	1,51	0,82	0,5	2,32	0
farina	5g	17	71,15	0,55	0,03		3,86	0,11
aromi e sale	q.b							
<b>Verdura primavera</b>								
insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36
pomodoro	100g	17	72	1	0,2		2,8	1
finocchio	80g	7,2	28,8	0,96			0,8	1,76
capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22
<b>Dolce crostata</b>	60 g	210	878,4	1,91	5,28	3,19	38,79	78
<b>SOMMA</b>		463,48	1963,24	20,7	13,225	4,673	68,48	86,48

**2° SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Pasta al pomodoro e parmigiano</b>								
Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84		47,1	1,62
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		
carota, cipolla e sale	q.b							
<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0
<b>Verdura primavera</b>								
insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36
pomodoro	100g	17	72	1	0,2		2,8	1
finocchio	80g	7,2	28,8	0,96			0,8	1,76
capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22
<b>Biscotti</b>	30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78
<b>SOMMA</b>		517,12	2160,61	19,46	14,83	1,895	80,497	7,01

<b>MARTEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>					
<b>Minestra in brodo vegetale</b>									
pastina	30g	96,3	402,6	3,6	0,6	0,15	20,4	1,5	
brodo e sale	q.b								
<b>Polpettone di manzo</b>									
Carne di manzo	50g	54	225	10,75	1,2	0,38	0	0	
Uova	5g	5,12	21,4	0,5	0,35	0,13	0	0	
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.								
<b>Purè di patate</b>									
patete	100g	72	300	2,5	0,16	0,03	16,1	1,8	
latte parz. screm	50g	22	92	1,51	0,82	0,5	2,32	0	
burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05	2,55	0	0	
sale	q.b								
<b>Pere</b>	100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8	
<b>SOMMA</b>		410,17	1714,15	19,2	17,27	5,186	47,62	7,1	

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>					
<b>Vellutata di verdure con orzo</b>									
Orzo	30 g	79,75	333,25	2,6	0,35		17,62	2,3	
patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81	
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								
<b>Bruschetta con formaggio e pomodoro</b>									
pane	40g	97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	
mozzarella	40g	101,2	423,2	7,48	7,8		0,28		
pomodori   i	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			
aromi e sale	q.b								
<b>Carote crude</b>	100g	33	137	1,1	0,19	0,03	7,3	2,9	
<b>Pane</b>	40g	97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	
<b>Marmellata (normali c</b>	20 g	44,4	186	0,1			11,74	0,44	
<b>SOMMA</b>		546,78	2308,67	24,63	15,265	1,085	84,26	12,3	

<b>GIOVEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>					
<b>Pasta al forno con ragù di manzo</b>									
pasta all'uovo secca	50g	173	723,5	5,95	1		37,4	2,45	
besciamel latte parz	50g	22	92	1,51	0,82	0,5	2,32	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	60 g	64,8	270	12,9	1,44	0,46			
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								
<b>Verdura primavera</b>									
insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36	
pomodoro	100g	17	72	1	0,2		2,8	1	
finocchio	80g	7,2	28,8	0,96			0,8	1,76	

capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22
<b>Pere</b>	100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8
<b>SOMMA</b>		463,7	1937,67	26,75	14,645	5,313	59,83	10,97

<b>VENERDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Fusilli in bianco all'olio extravergine e parmigiano</b>								
Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84		47,1	1,62
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		
<b>Bastoncini di merluzz</b>	80g	152,8	640	8,8	8,08		12	
<b>fagiolini</b>	100g	18	75	2,1	0,1	0,04	2,4	2,9
<b>Dolce crostata</b>	60 g	210	878,4	1,91	5,28	3,19	38,79	78
<b>SOMMA</b>		660,15	2761,55	21,32	20,925	4,973	100,29	82,52

**3° SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Vellutata di verdure con pasta</b>								
Pasta	30g	96,3	402,6	3,6	0,6	0,15	20,4	1,5
patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81
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							
<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0
<b>Patate al forno</b>	150g	97,2	405	3,37	0,22	0,04	21,73	2,43
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
aromi e sale	q.b.							
<b>Biscotti</b>	30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78
<b>SOMMA</b>		491,75	2079,91	22,25	9,735	1,362	85,037	8,74

<b>MARTEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Pasta al pomodoro e parmigiano</b>								
Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84		47,1	1,62
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		
origano, sedano, car	q.b							
<b>Polpette di ceci</b>								
ceci	40 g	48	201,6	2,8	0,96		7,56	2,32
patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81
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
parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63	1,02		
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
Pangrattato, aromi, s	q.b.							
<b>Verdura primavera</b>								
insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36
pomodoro	100g	17	72	1	0,2		2,8	1
finocchio	80g	7,2	28,8	0,96			0,8	1,76
capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22
<b>Pere</b>	100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8
<b>SOMMA</b>		519,22	2171,32	19,13	16,18	3,646	78,57	13,52

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Riso all'olio extravergine e parmigiano</b>								
Riso	60 g	202,2	846,6	4,44	0,18	0,09	48,78	0,3
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.							
<b>Tortino al forno di uova, patate e latte</b>								
patate	150g	97,2	405	3,37	0,22	0,04	21,73	2,43
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
<b>Carote crude</b>	80g	26,4	109,6	0,88	0,15	0,02	5,84	2,32
<b>Pane</b>	40g	97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4
<b>Marmellata (normali c</b>	20 g	44,4	186	0,1			11,74	0,44
<b>SOMMA</b>		543,27	2270,15	14,93	13,23	2,902	97,2	6,45

<b>GIOVEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Polenta</b>								
farina di mais	50g	171	715,5	4,155	1,4	0,14	37,85	0,05
acqua e sale	q.b.							
<b>Bocconcini di tacchino</b>								
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	8 g	71,92	300,96		7,992	1,1568		
parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
farina, sedano, carote	q.b.							
<b>Piselli trifolati</b>	70g	19,6	81,76	1,68	0,11	0,05	3,16	1,4
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
cipolla e sale	q.b.							
<b>Dolce crostata</b>	60 g	210	878,4	1,91	5,28	3,19	38,79	78
<b>SOMMA</b>		634,12	2652,82	20,705	26,362	5,9828	80,7	79,72

<b>VENERDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Sedanini al pomodoro</b>								
Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84		47,1	1,62
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.							
<b>merluzzo</b>	80g	40,95	170,95	7,67	1,17	0,22	0	0
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
latte parz scremato	50g	22	92	1,51	0,82	0,5	2,32	0
farina	5g	17	71,15	0,55	0,03		3,86	0,11
aromi e sale	q.b.							
<b>Verdure miste lessate</b>								
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	50 g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81
<b>Pere</b>	100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8
<b>SOMMA</b>		467,23	1953,42	18,68	13,25	2,216	72,54	7,72

**4° SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Risotto alle verdure</b>								
Riso paraboiled	60 g	202,2	846,6	4,44	0,18	0,09	48,78	0,3
zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36

olio extravergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
cipolla e sale q.b.								
<b>Prosciutto Cotto</b> 40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	
<b>Carote all'olio d'oliva</b>								
Carote all'olio d'oliva 80g	26,4	109,6	0,88	0,15	0,02	5,84	2,32	
olio extravergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
<b>Biscotti</b> 30g	124,8	521,4	1,98	2,25		25,44	0,78	
<b>SOMMA</b>	488,72	2043,79	15,1	13,77	1,985	80,987	3,76	

<b>MARTEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Pasta in bianco agli aromi</b>								
Pasta 60g	211,8	885,6	6,54	0,84		47,1	1,62	
olio extravergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
parmigiano 5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
aromi e sale q.b.								
<b>Coscie di pollo al forno con rosmarino</b>								
Pollo 60 g	105	440,4	17,94	3,72	0,16	0	0	
olio extravergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	0,723			
aromi e sale q.b.								
<b>Verdure miste lessate</b>								
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 50 g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81	
<b>Pere</b> 100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8	
<b>SOMMA</b>	530,93	2222,02	26,53	19,795	2,339	65,46	7,34	

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Minestra con pasta e fagioli</b>								
pasta 30 g	96,3	402,6	3,6	0,6	0,15	20,4	1,5	
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 ol5 g	44,95	188,1		4,995	0,723			
brodo vegetale aromi q.b.								
<b>Formaggio Edamer</b> 30g	107,1	447,68	7,5	8,4	5,4	0,42	0	
<b>Purè di patate</b>								
patete 100g	72	300	2,5	0,16	0,03	16,1	1,8	
latte parz. screm 50g	22	92	1,51	0,82	0,5	2,32	0	
burro 5g	35,85	149,95	0,04	4,05	2,55	0	0	
sale q.b.								
<b>Pane</b> 40g	97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	
<b>Marmellata (normali c</b> 20 g	44,4	186	0,1			11,74	0,44	
<b>SOMMA</b>	545,17	2277,62	23,56	20,145	9,509	72,01	10,13	

<b>GIOVEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Pasta al forno con ragù di manzo</b>								
pasta all'uovo secca 50g	173	723,5	5,95	1		37,4	2,45	
besciamel latte parz 50g	22	92	1,51	0,82	0,5	2,32	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 60 g	64,8	270	12,9	1,44	0,46			
pomodori pelati 30g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27	
olio extravergine di ol5g	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.								
<b>Verdura primavera</b>								

## Sheet1

insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36
pomodoro	100g	17	72	1	0,2		2,8	1
finocchio	80g	7,2	28,8	0,96			0,8	1,76
capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22
Pere	100g	35	147	0,3	0,1	0,04	8,8	3,8
<b>SOMMA</b>		<b>463,7</b>	<b>1937,67</b>	<b>26,75</b>	<b>14,645</b>	<b>5,313</b>	<b>59,83</b>	<b>10,97</b>

**VENERDI'**

	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot ag saturi   glucidi (g) fibra (g)</b>				
<b>Pasta col tonno</b>								
Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84		47,1	1,62
Tonno sott'olio	20g	18,54	77,58	4,51	0,05			
<b>Piselli trifolati</b>	70g	19,6	81,76	1,68	0,11	0,05	3,16	1,4
olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995	0,723		
cipolla e sale	q.b							
<b>Dolce crostata</b>	60 g	210	878,4	1,91	5,28	3,19	38,79	78
<b>SOMMA</b>		<b>504,89</b>	<b>2111,44</b>	<b>14,64</b>	<b>11,275</b>	<b>3,963</b>	<b>89,05</b>	<b>81,02</b>



Sodio (mg)	LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Crema di patate con riso</b>					
2,7	riso	30g	101,1	423,3	1,02	0,09
4,5	patate	50g	32,4	135	1,13	0,07
	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	<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17
	<b>Verdura primavera</b>					
2,4	insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07
3	pomodoro	100g	17	72	1	0,2
3,2	finocchio	80g	7,2	28,8	0,96	
3,05	capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16
123	<b>Brioche</b>	60g	262,8	1098,6	4,92	10,56
574,65	<b>SOMMA</b>		548,17	2291,06	19,62	18,945

Sodio (mg)	MARTEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Noccioline in bianco agli aromi e parmigiano</b>					
2,4	Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84
	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.				
	<b>Polpettone di tacchino e ricotta</b>					
	tacchino	60 g	65,4	274,2	12,6	1,44
62,4	ricotta	80g	116,8	490,4	7,04	8,72
5,48	Uova	5g	5,12	21,4	0,5	0,35
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	latte, pangrattato, arc q.b.					
	<b>Carote all'olio d'oliva</b>					
28	Carote all'olio d'oliva	80g	26,4	109,6	0,88	0,15
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
2	<b>Mele</b>	100g	41	171	0,3	
154,78	<b>SOMMA</b>		623,97	2610,95	29,83	28,115

Sodio (mg)	MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Vellutata di zucchine con pasta</b>					
0	pasta	30g	96,3	402,6	3,6	0,6
6,6	zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03
4,5	patate	50g	32,4	135	1,13	0,07
	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					
	<b>Tortino al forno di uova, patate e latte</b>					
13,5	patate	150g	97,2	405	3,37	0,22
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
2	<b>fagiolini</b>	100g	18	75	2,1	0,1
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
208	<b>Pane</b>	40g	97,6	407,2	3,6	0,64
2,4	<b>Nutella</b>	20g	109,2	455,6	1,2	6,32
294,58	<b>SOMMA</b>		509,62	2128,75	16,83	15,896



Sodio (mg)	GIOVEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot		
0,35	<b>Polenta</b> farina di mais acqua e sale	50g q.b		171	715,5	4,155	1,4
2,7	<b>Spezzatino di tacchino</b> tacchino pomodori pelati olio extravergine di ol parmigiano	60 g 30 g 8 g 5g		65,4 6,3 71,92 44,95	274,2 25,8 300,96 188,1	12,6 0,36	1,44 0,15 7,992 4,995
0,56	farina, sedano, carota <b>Piselli trifolati</b>	q.b 70g		19,6	81,76	1,68	0,11
2	olio extravergine di ol cipolla e sale, prezza	5g q.b		44,95	188,1		4,995
5,61	<b>Mele</b>	100g		41	171	0,3	
	<b>SOMMA</b>			465,12	1945,42	19,095	21,082

**Sodio (mg)**

4,5  
9,1  
2,7  
1,08  
38,7  
6,6  
42  
2,4  
  
65  
  
23,5  
1,15  
  
2,4  
3  
3,2  
3,05  
72,6  
280,98

Sodio (mg)	LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot		
2,4	<b>Pasta al pomodoro e parmigiano</b> Pasta	60g		211,8	885,6	6,54	0,84
2,7	pomodori pelati parmigiano olio extravergine di ol	30g 5g 5g		6,3 44,95 44,95	25,8 188,1 188,1	0,36	0,15 4,995 4,995
378,3	sedano, carota, cipoll <b>Prosciutto Cotto</b>	q.b 40 g		42,12	175,89	7,41	1,17
2,4	<b>Verdura primavera</b> insalata	40 g		3,36	13,92	0,36	0,07
3	pomodoro	100g		17	72	1	0,2
3,2	finocchio	80g		7,2	28,8	0,96	
3,05	capuccio	80g		14,64	61	0,85	0,16
123	<b>Brioche</b>	60g		262,8	1098,6	4,92	10,56
518,05	<b>SOMMA</b>			655,12	2737,81	22,4	12,58

Sodio (mg)	MARTEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
0	<b>Minestra in brodo vegetale</b>					
	pastina	30g	96,3	402,6	3,6	0,6
	brodo e sale	q.b				
	<b>Polpettone di manzo</b>					
25,5	Carne di manzo	50g	54	225	10,75	1,2
5,48	Uova	5g	5,12	21,4	0,5	0,35
	parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	latte, pangrattato, arc q.b.					
	<b>Purè di patate</b>					
10	patete	100g	72	300	2,5	0,16
23,5	latte parz. screm	50g	22	92	1,51	0,82
0,55	burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05
	sale	q.b				
2	<b>Mele</b>	100g	41	171	0,3	
67,03	<b>SOMMA</b>		416,17	1738,15	19,2	17,17

Sodio (mg)	MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Vellutata di verdure con orzo</b>					
0,75	Orzo	30 g	79,75	333,25	2,6	0,35
4,5	patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07
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				
	<b>Bruschetta con formaggio e pomodoro</b>					
208	pane	40g	97,6	407,2	3,6	0,64
80	mozzarella	40g	101,2	423,2	7,48	7,8
2,7	pomodori   i	30g	6,3	25,8	0,36	0,15
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	aromi e sale	q.b				
35	<b>Carote crude</b>	100g	33	137	1,1	0,19
208	<b>Pane</b>	40g	97,6	407,2	3,6	0,64
2,4	<b>Nutella</b>	20g	109,2	455,6	1,2	6,32
641,53	<b>SOMMA</b>		546,78	2308,67	24,63	14,625

Sodio (mg)	GIOVEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Pasta al forno con ragù di manzo</b>					
5	pasta all'uovo secca	50g	173	723,5	5,95	1
23,5	besciamel latte parz :	50g	22	92	1,51	0,82
0,55	burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05
1,15	farina	5g	17	71,15	0,55	0,03
30,6	Macinato di manzo	60 g	64,8	270	12,9	1,44
2,7	pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
54,5	parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63
	sedano, carota, cipoll	q.b				
	<b>Verdura primavera</b>					
2,4	insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07
3	pomodoro	100g	17	72	1	0,2
3,2	finocchio	80g	7,2	28,8	0,96	

3,05	capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16
2	Mele	100g	41	171	0,3	
131,65		<b>SOMMA</b>	469,7	1961,67	26,75	14,545

**Sodio (mg)**

2,4  
54,5  
2  
72,6  
131,5

**Sodio (mg)****LUNEDI' Grammi Kcal KJ proteine ( grassi tot****Vellutata di verdure con pasta**

0	Pasta	30g	96,3	402,6	3,6	0,6
4,5	patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07
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	<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17
13,5	<b>Patate al forno</b>	150g	97,2	405	3,37	0,22
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	aromi e sale	q.b.				
123	<b>Brioche</b>	60g	262,8	1098,6	4,92	10,56
621,88		<b>SOMMA</b>	629,75	2657,11	25,19	18,045

**Sodio (mg)****MARTEDI' Grammi Kcal KJ proteine ( grassi tot**

2,4	Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84
2,7	pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
54,5	parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63
	sedano, carota, cipoll	q.b				
	<b>Polpette di ceci</b>					
2	ceci	40 g	48	201,6	2,8	0,96
4,5	patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07
6,6	zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03
5,48	Uova	5g	5,12	21,4	0,5	0,35
54,5	parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	latte, pangrattato, arc	q.b.				
	<b>Verdura primavera</b>					
2,4	insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07
3	pomodoro	100g	17	72	1	0,2
3,2	finocchio	80g	7,2	28,8	0,96	
3,05	capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16
2	Mele	100g	41	171	0,3	
146,33		<b>SOMMA</b>	525,22	2195,32	19,13	16,08

Sodio (mg)	MERCOLEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Riso all'olio extravergine e parmigiano</b>					
5,4	Riso	60 g	202,2	846,6	4,44	0,18
	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.				
	<b>Tortino al forno di uova, patate e latte</b>					
13,5	patate	150g	97,2	405	3,37	0,22
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
28	<b>Carote crude</b>	80g	26,4	109,6	0,88	0,15
208	<b>Pane</b>	40g	97,6	407,2	3,6	0,64
2,4	<b>Nutella</b>	20g	109,2	455,6	1,2	6,32
314,88	<b>SOMMA</b>		543,27	2270,15	14,93	12,59

**Sodio (mg)**

0,35

2,7

0,56

72,6

76,21

**Sodio (mg)**

Sodio (mg)	VENERDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Sedanini al pomodoro</b>					
2,4	Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84
2,7	pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	sedano, carota, cipoll	q.b				
65						
23,5						
1,15						
	<b>Verdure miste lessate</b>					
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
4,5	patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07
2	<b>Mele</b>	100g	41	171	0,3	
116,95	<b>SOMMA</b>		348,33	1455,22	8,95	6,065

**Sodio (mg)**

Sodio (mg)	LUNEDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine ( grassi tot	
	<b>Risotto alle verdure</b>					
5,4	Riso paraboiled	60 g	202,2	846,6	4,44	0,18
6,6	zucchine	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03

	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	cipolla e sale	q.b.				
378,3	<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17
	<b>Carote all'olio d'oliva</b>					
28	Carote all'olio d'oliva	80g	26,4	109,6	0,88	0,15
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
123	<b>Brioche</b>	60g	262,8	1098,6	4,92	10,56
541,3	<b>SOMMA</b>		626,72	2620,99	18,04	11,52

<b>Sodio (mg)</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot</b>	
	<b>Pasta in bianco agli aromi</b>					
2,4	Pasta	60g	211,8	885,6	6,54	0,84
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	parmigiano	5g	44,95	188,1		4,995
	aromi e sale	q.b.				
	<b>Coscie di pollo al forno con rosmarino</b>					
76,8	Pollo	60 g	105	440,4	17,94	3,72
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
	aromi e sale	q.b				
	<b>Verdure miste lessate</b>					
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
4,5	patate	50 g	32,4	135	1,13	0,07
2	<b>Mele</b>	100g	41	171	0,3	
101,4	<b>SOMMA</b>		2782,95	2246,02	26,53	19,695

<b>Sodio (mg)</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot</b>	
	<b>Minestra con pasta e fagioli</b>					
0	pasta	30 g	96,3	402,6	3,6	0,6
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 ol	5 g	44,95	188,1		4,995
	brodo vegetale aromi	q.b				
289,5	<b>Formaggio Edamer</b>	30g	107,1	447,68	7,5	8,4
	<b>Purè di patate</b>					
10	patete	100g	72	300	2,5	0,16
23,5	latte parz. screm	50g	22	92	1,51	0,82
0,55	burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05
	sale	q.b				
208	<b>Pane</b>	40g	97,6	407,2	3,6	0,64
2,4	<b>Nutella</b>	20g	109,2	455,6	1,2	6,32
567,7	<b>SOMMA</b>		545,17	2277,62	23,56	19,505

<b>Sodio (mg)</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>proteine ( grassi tot</b>	
	<b>Pasta al forno con ragù di manzo</b>					
5	pasta all'uovo secca	50g	173	723,5	5,95	1
23,5	besciamel latte parz	: 50g	22	92	1,51	0,82
0,55	burro	5g	35,85	149,95	0,04	4,05
1,15	farina	5g	17	71,15	0,55	0,03
30,6	Macinato di manzo	60 g	64,8	270	12,9	1,44
2,7	pomodori pelati	30g	6,3	25,8	0,36	0,15
	olio extravergine di ol	5g	44,95	188,1		4,995
54,5	parmigiano	5g	22,6	94,45	1,97	1,63
	sedano, carota, cipoll	q.b				
	<b>Verdura primavera</b>					

Sheet1

2,4	insalata	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07
3	pomodoro	100g	17	72	1	0,2
3,2	finocchio	80g	7,2	28,8	0,96	
3,05	capuccio	80g	14,64	61	0,85	0,16
2	Mele	100g	41	171	0,3	
131,65		<b>SOMMA</b>	469,7	1961,67	26,75	14,545

**Sodio (mg)**

2,4  
 0,56  
 72,6  
 75,56

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

0,04	24,39	0,15	2,7
0,01	7,24	0,81	4,5
0,723			
1,02			54,5
0,429	0,507	0	378,3
0	0,33	0,36	2,4
	2,8	1	3
	0,8	1,76	3,2
0,02	2,62	1,22	3,05
3,36	39,42		
2,242	78,107	5,3	451,65

**LUNEDI'****Crema di zucca con riso**

	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>
riso	30g	101,1
zucca	30g	5,67
parmigiano	5g	44,95
olio extravergine di ol	5g	22,6
brodo vegetale, arom q.b		
<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12
<b>Verdura primavera</b>		
insalata	40 g	3,36
pomodoro	100g	17
finocchio	80g	7,2
capuccio	80g	14,64
<b>Biscotti</b>	30g	124,8
<b>SOMMA</b>		<b>383,44</b>

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

	47,1	1,62	2,4
0,723			
1,02			54,5

5,46	2,8		62,4
0,13	0	0	5,48
0,723			

0,02	5,84	2,32	28
0,723			
	10,2	2,3	4
8,799	65,94	6,24	156,78

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

0,15	20,4	1,5	0
	0,42	0,36	6,6
0,01	7,24	0,81	4,5
0,723			
1,02			54,5

0,04	21,73	2,43	13,5
0,13	0	0	5,48
0,723			
	0,25	0	0
0,04	2,4	2,9	2
0,723			
0,156	20,6	1,4	208
2,2	11,52		0,02
2,836	73,04	9,4	294,58



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

0,14	37,85	0,05	0,35
	0,9	0,27	2,7
1,1568			
0,723			
0,05	3,16	1,4	0,56
0,723			
	10,2	2,3	4
2,7928	52,11	4,02	7,61

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

	47,1	1,62	2,4
	0,9	0,27	2,7
0,723			
0,723			
0,429	0,507	0	378,3
0	0,33	0,36	2,4
	2,8	1	3
	0,8	1,76	3,2
0,02	2,62	1,22	3,05
3,36	39,42		
1,895	94,477	6,23	395,05

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

0,15	20,4	1,5	0
0,38	0	0	25,5
0,13	0	0	5,48
0,723			
0,723			
0,03	16,1	1,8	10
0,5	2,32	0	23,5
2,55	0	0	0,55
	10,2	2,3	4
5,186	49,02	5,6	69,03

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

	17,62	2,3	0,75
0,01	7,24	0,81	4,5
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
0,156	20,6	1,4	208
	0,28		80
	0,9	0,27	2,7
0,723			
0,03	7,3	2,9	35
0,156	20,6	1,4	208
2,2	11,52		0,02
0,929	84,26	12,3	641,53

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

	37,4	2,45	5
0,5	2,32	0	23,5
2,55	0	0	0,55
	3,86	0,11	1,15
0,46			30,6
	0,9	0,27	2,7
0,723			
1,02			54,5
0	0,33	0,36	2,4
	2,8	1	3
	0,8	1,76	3,2

**MERCOLEDI'****Grammi | Kcal****Vellutata di verdure con orzo**

Orzo	30 g	79,75
patate	50 g	32,4
carote	30 g	8,58
pomodori	30 g	6,3
fagiolini	30 g	6,7
piselli	30 g	21,6
zucchine	30 g	3,3
sedano	30 g	6
cavolo	30 g	1,5
sale	q.b	
Formaggio Edamer	30g	107,1
Carote crude	100g	33
Pane	40g	97,6
Marmellata (normali c	20 g	44,4
	<b>SOMMA</b>	<b>448,23</b>

0,02	2,62	1,22	3,05
	10,2	2,3	4
5,273	61,23	9,47	133,65

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

0,15	20,4	1,5	0
0,01	7,24	0,81	4,5
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
0,04	21,73	2,43	13,5
0,723			
3,36	39,42		
1,362	99,017	7,96	498,88

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

	47,1	1,62	2,4
	0,9	0,27	2,7
0,723			
1,02			54,5
	7,56	2,32	2
0,01	7,24	0,81	4,5
	0,42	0,36	6,6
0,13	0	0	5,48
1,02			54,5
0,723			
0	0,33	0,36	2,4
	2,8	1	3
	0,8	1,76	3,2
0,02	2,62	1,22	3,05
	10,2	2,3	4
3,646	79,97	12,02	148,33

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

0,09	48,78	0,3	5,4
0,723			
1,02			54,5

0,04	21,73	2,43	13,5
0,13	0	0	5,48
0,723			
	0,25	0	0
0,02	5,84	2,32	28
0,156	20,6	1,4	208
2,2	11,52		0,02
2,746	97,2	6,45	314,88

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

	47,1	1,62	2,4
	0,9	0,27	2,7
0,723			

0	1,9	0,75	9,1
	0,42	0,36	6,6
0,01	7,24	0,81	4,5
	10,2	2,3	4
0,723	67,76	6,11	29,3

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

0,09	48,78	0,3	5,4
	0,42	0,36	6,6

**LUNEDI'**

Risotto alle verdure

Riso paraboiled	60 g	202,2
zucca	30g	5,67

0,723				olio extravergine di ol	5g	44,95
0,429	0,507	0	378,3	cipolla e sale	q.b.	
				<b>Prosciutto Cotto</b>	40 g	42,12
0,02	5,84	2,32	28	<b>Carote all'olio d'oliva</b>		
0,723				Carote all'olio d'oliva	80g	26,4
3,36	39,42			olio extravergine di ol	5g	44,95
1,985	94,967	2,98	418,3	<b>Biscotti</b>	30g	124,8
				<b>SOMMA</b>		491,09

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

	47,1	1,62	2,4
0,723			
0,723			
0,16	0	0	76,8
0,723			
0	1,9	0,75	9,1
	0,42	0,36	6,6
0,01	7,24	0,81	4,5
	10,2	2,3	4
2,339	66,86	5,84	103,4

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

0,15	20,4	1,5	0
	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
0,5	2,32	0	23,5
2,55	0	0	0,55
0,156	20,6	1,4	208
2,2	11,52		0,02
9,353	72,01	10,13	567,7

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

	37,4	2,45	5
0,5	2,32	0	23,5
2,55	0	0	0,55
	3,86	0,11	1,15
0,46			30,6
	0,9	0,27	2,7
0,723			
1,02			54,5

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>Grammi</b>	<b>Kcal</b>
<b>Minestra con pasta e fagioli</b>		
pasta	30 g	96,3
Fagioli	20 g	55,6
sedano	20 g	4
carote	20 g	5,61
cipolle	20 g	4,16
olio extravergine di ol	5 g	44,95
brodo vegetale aromi	q.b.	
<b>Bruschetta con formaggio e pomodoro</b>		
pane	40g	97,6
mozzarella	40g	101,2
pomodori  i	30g	6,3
olio extravergine di ol	5g	44,95
aromi e sale	q.b.	
<b>Purè di patate</b>		
patete	100g	72
latte parz. screm	50g	22
burro	5g	35,85
sale	q.b.	
<b>Pane</b>	40g	97,6
<b>Marmellata (normali c</b>	20 g	44,4
<b>SOMMA</b>		732,52

0	0,33	0,36	2,4
	2,8	1	3
	0,8	1,76	3,2
0,02	2,62	1,22	3,05
	10,2	2,3	4
5,273	61,23	9,47	133,65

KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
423,3	1,02	0,09	0,04	24,39	0,15	2,7
23,52	0,27	0,05	0,02	1,13	0,75	0,31
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
13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36	2,4
72	1	0,2		2,8	1	3
28,8	0,96			0,8	1,76	3,2
61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22	3,05
521,4	1,98	2,25		25,44	0,78	123
1602,38	15,82	10,615	2,252	58,017	6,02	570,46

**LUNEDI'**  
**Crema di z**  
riso  
zucca  
parmigiano  
olio extravergine  
brodo vegetale  
**Prosciutto**  
**Verdura pr**  
insalata  
pomodoro  
finocchio  
capuccino  
**Brioche**





KJ	proteine (g)	grassi (g)	totali (g)	ag. saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)	
333,25	2,6	0,35			17,62	2,3	0,75	<b>MERCOLE</b>
135	1,13	0,07	0,01		7,24	0,81	4,5	Vellutata d
35,62	0,23	0,05	0		1,9	0,75	9,1	Orzo
25,8	0,36	0,15			0,9	0,27	2,7	patate
28,8	0,51	0,05	0,01		1,13	0,64	1,08	carote
90,9	1,62	0,09			3,84		38,7	pomodori
14,1	0,39	0,03			0,42	0,36	6,6	fagiolini
25,2	0,69	0			0,72	0,48	42	piselli
31,5	0,96	0,06			0,81	0,72	2,4	zucchine
447,68	7,5	8,4	5,4		0,42	0	289,5	sedano
137	1,1	0,19	0,03		7,3	2,9	35	cavolo
407,2	3,6	0,64	0,156		20,6	1,4	208	sale
186	0,1				11,74	0,44	2,4	<b>Formaggic</b>
1898,05	20,79	10,08	5,606		74,64	11,07	642,73	<b>Carote cru</b>
								<b>Pane</b>
								<b>Nutella</b>



KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
846,6	4,44	0,18	0,09	48,78	0,3	5,4
23,52	0,27	0,05	0,02	1,13	0,75	0,31

**LUNEDI'**  
**Risotto alle**  
**Riso parat**  
**zucca**

188,1		4,995	0,723			
175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	378,3
109,6	0,88	0,15	0,02	5,84	2,32	28
188,1		4,995	0,723			
521,4	1,98	2,25		25,44	0,78	123
2053,21	14,98	13,79	2,005	81,697	4,15	535,01

olio extrav  
cipolla e sa  
Prosciutto  
Carote all'  
Carote all'  
olio extrav  
Brioche

**KJ**      **proteine (g)**   **grassi tot (g)**   **ag saturi (g)**   **glucidi (g)**   **fibra (g)**   **Sodio (mg)**

402,6	3,6	0,6	0,15	20,4	1,5	0
232,4	4,04	0,4		9,54	4,46	0,6
16,8	0,46	0,04		0,48	0,32	28
23,29	0,15	0,03	0	1,24	0,49	5,95
17,6	0,16	0,01		0,91	0,16	1,6
188,1		4,995	0,723			
407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	208
423,2	7,48	7,8		0,28		80
25,8	0,36	0,15		0,9	0,27	2,7
188,1		4,995	0,723			
300	2,5	0,16	0,03	16,1	1,8	10
92	1,51	0,82	0,5	2,32	0	23,5
149,95	0,04	4,05	2,55	0	0	0,55
407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	208
186	0,1			11,74	0,44	2,4
3060,24	27,6	25,33	4,988	105,11	12,24	571,3

**MERCOLE**  
Minestra c  
pasta  
Fagioli  
sedano  
carote  
cipolle  
olio extrav  
brodo vege  
Bruschetta  
pane  
mozzarella  
pomodori |  
olio extrav  
aromi e sa  
Purè di pai  
patete  
latte parz.  
burro  
sale  
Pane  
Marmellate



	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
<b>zucca con riso</b>									
	30g	101,1	423,3	1,02	0,09	0,04	24,39	0,15	2,7
	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									
<b>Cotto</b>	40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	378,3
<b>rimavera</b>									
	40 g	3,36	13,92	0,36	0,07	0	0,33	0,36	2,4
	100g	17	72	1	0,2		2,8	1	3
	80g	7,2	28,8	0,96			0,8	1,76	3,2
	80g	14,64	61	0,85	0,16	0,02	2,62	1,22	3,05
	60g	262,8	1098,6	4,92	10,56	3,36	39,42		
<b>SOMMA</b>		521,44	2179,58	18,76	18,925	5,612	71,997	5,24	447,46





EDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
li verdure con orzo	30 g	79,75	333,25	2,6	0,35		17,62	2,3	0,75
	50 g	32,4	135	1,13	0,07	0,01	7,24	0,81	4,5
	30 g	8,58	35,62	0,23	0,05	0	1,9	0,75	9,1
	30 g	6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27	2,7
	30 g	6,7	28,8	0,51	0,05	0,01	1,13	0,64	1,08
	30 g	21,6	90,9	1,62	0,09		3,84		38,7
	30 g	3,3	14,1	0,39	0,03		0,42	0,36	6,6
	30 g	6	25,2	0,69	0		0,72	0,48	42
	30 g	1,5	31,5	0,96	0,06		0,81	0,72	2,4
	q.b								
Edamer de	30g	107,1	447,68	7,5	8,4	5,4	0,42	0	289,5
	100g	33	137	1,1	0,19	0,03	7,3	2,9	35
	40g	97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	208
	20g	109,2	455,6	1,2	6,32	2,2	11,52		0,02
	<b>SOMMA</b>	<b>513,03</b>	<b>2167,65</b>	<b>21,89</b>	<b>16,4</b>	<b>7,806</b>	<b>74,42</b>	<b>10,63</b>	<b>640,35</b>



	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
verdure									
boiled	60 g	202,2	846,6	4,44	0,18	0,09	48,78	0,3	5,4
	30g	5,67	23,52	0,27	0,05	0,02	1,13	0,75	0,31

## Sheet1

ergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	0,723				
ale q.b.									
<b>Cotto</b> 40 g	42,12	175,89	7,41	1,17	0,429	0,507	0	378,3	
<b>olio d'oliva</b>									
olio d'oliva 80g	26,4	109,6	0,88	0,15	0,02	5,84	2,32	28	
ergine di ol5g	44,95	188,1		4,995	0,723				
60g	262,8	1098,6	4,92	10,56	3,36	39,42			
<b>SOMMA</b>	629,09	2630,41	17,92	11,54	2,005	95,677	3,37	412,01	

EDI'	Grammi	Kcal	KJ	proteine (g)	grassi tot (g)	ag saturi (g)	glucidi (g)	fibra (g)	Sodio (mg)
<b>on pasta e fagioli</b>									
30 g		96,3	402,6	3,6	0,6	0,15	20,4	1,5	0
20 g		55,6	232,4	4,04	0,4		9,54	4,46	0,6
20 g		4	16,8	0,46	0,04		0,48	0,32	28
20 g		5,61	23,29	0,15	0,03	0	1,24	0,49	5,95
20 g		4,16	17,6	0,16	0,01		0,91	0,16	1,6
ergine di ol5 g		44,95	188,1		4,995	0,723			
stale aromi q.b									
<b>i con formaggio e pomodoro</b>									
40g		97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	208
40g		101,2	423,2	7,48	7,8		0,28		80
30g		6,3	25,8	0,36	0,15		0,9	0,27	2,7
ergine di ol5g		44,95	188,1		4,995	0,723			
le q.b									
<b>tate</b>									
100g		72	300	2,5	0,16	0,03	16,1	1,8	10
50g		22	92	1,51	0,82	0,5	2,32	0	23,5
5g		35,85	149,95	0,04	4,05	2,55	0	0	0,55
q.b									
40g		97,6	407,2	3,6	0,64	0,156	20,6	1,4	208
20 g		44,4	186	0,1			11,74	0,44	2,4
<b>SOMMA</b>		732,52	3060,24	27,6	25,33	4,988	105,11	12,24	571,3



)





)



)

)















