

ESTATE

13%	30%
80,6 kcal	186 kcal
20,5 g	20,6 g

1 LUNEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Mezze farfalle al tonno	Pasta Tonno	50	5,45	0,7
		30	7,53	0,1
Filetti di Platessa alla mugnaia		60	10,2	0,3
Insalata verde		40	0,6	0,08
Mela		100	0,3	0,1
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		20		20
<b>Totale</b>				<b>27,83</b>

2 LUNEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Mezze maniche alle melanzane	Pasta Melanzane	50	5,45	0,7
		50	0,5	0,1
Frittata		N.1	6,2	4,35
Piselli al tegame		100	5,5	0,6
Albicocche		120	0,48	0,12
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		20		20
<b>Totale</b>				<b>21,88</b>

3 LUNEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Riso alla crema di spinaci	Riso Spinaci	50	3,7	0,15
		50	1,7	0,3
Mozzarella		50	9,35	9,75
Pomodori		100	1,2	0,2
Albicocche		120	0,48	0,12
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		15		15
<b>Totale</b>				<b>20,18</b>

4 LUNEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Passato di verdure con il riso	Riso Verdure Parmigiano	30	2,22	0,09
		80	1,36	0,1
		5	1,67	1,4
Arrosto di bovino (sottofesa)		50	11	1,3

Patate al rosmarino	100	2	0,3
Banana	80	0,37	0,1
Pane (integrale)	50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva	20		20
<b>Totale</b>		<b>22,37</b>	<b>23,94</b>

5

LUNEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Risotto alle zucchini profumato al limone	Riso	50	3,7	0,15
	Zucchine	50	1,3	0,1
Polpette di tonno	Tonno	30	7,53	0,1
	Patate	50	1	0,15
Carote alla julienne		100	1,1	0,2
Frutta		100	0,7	0,2
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		20		20
<b>Totale</b>			<b>19,08</b>	<b>21,55</b>

57%  
 353,4 kcal      kcal 620  
 88,35 g

CARBOIDRATI	KCALORIE
39,55	176,5
	30,9
	42,6
1,2	7,6
13,7	57
24,5	112
	179,8
78,95	606,4

MARTEDÌ		
		GRAMMI
Mezze farfalle al pomodoro e basilico	Pasta	50
	Passata	50
Crocchette di pollo (sovracoscia)		60
Verdure di stagione al forno		100
Albicocche		120
Pane (integrale)		50
Olio extrvergine di oliva		20
Totale		

CARBOIDRATI	KCALORIE
39,55	176,5
1,5	9
	64
6,5	52
6,8	33,6
24,5	112
	179,8
78,85	626,9

MARTEDÌ		
		GRAMMI
Sedanini rigati al pomodoro e prezzemolo	Pasta	50
	Passata	50
Scaloppine di vitella al limone		50
Fagiolini		100
Banana		80
Pane (integrale)		50
Olio extrvergine di oliva		20
Totale		

CARBOIDRATI	KCALORIE
40,65	168,5
1,5	15
0,35	126
2,8	17
6,8	33,6
24,5	112
	134,85
76,6	606,95

MARTEDÌ		
		GRAMMI
Orecchiette al pesto	Orecchiette	50
	Pesto	10
Straccetti di manzo		50
Zucchine		100
Mela		100
Pane (integrale)		50
Olio extrvergine di oliva		15
Totale		

CARBOIDRATI	KCALORIE
24,39	101,1
2,96	18,4
	19,35
	55,5

MARTEDÌ		
		GRAMMI
Mezze penne rigate al sugo di pesce	Pasta	50
	Passata	50
	Merluzzo	60
Fagiolini		100

11,2	78
20,16	53,6
24,5	112
	179,8
83,21	617,75

Melone estivo	150
Pane (integrale)	50
Olio extrvergine di oliva	20
Totale	

CARBOIDRATI	KCALORIE
40,65	168,5
1,4	11
	30,9
6	39
7,6	37
9,75	44
24,5	112
	179,8
89,9	622,2

MARTEDÌ		
		GRAMMI
Pizza margherita	cotta	150
Prosciutto crudo magro		30
Insalata verde		40
Albicocche		120
Olio extrvergine di oliva		15
Totale		

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,45	0,7	39,55	176,5
0,65	0,1	1,5	9
11,2	3,78		79,2
1,7	0,2	3,7	23
0,48	0,12	6,8	33,6
3,75	0,65	24,5	112
	20		179,8
23,23	25,55	76,05	613,1

MERCOLEDÌ
Crema di verdure con pasta
Frittata
Patate al forno
Melone estivo
Pane (integrale)
Olio extrvergine di oliva
Totale

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,45	0,7	39,55	176,5
0,65	0,1	1,5	9
10,35	1,35		53,5
2,1	0,1	2,4	18
0,37	0,1	20,16	53,6
3	0,52	24,5	112
	20		179,8
21,92	22,87	88,11	602,4

MERCOLEDÌ
Pasta in crema di verdure
Petto di pollo
Patate
Macedonia
Pane (integrale)
Olio extrvergine di oliva
Totale

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,45	0,7	39,55	176,5
0,5	5,2	0,7	52
11	1,3		55,5
2,6	0,3	2,8	22
0,3	0,1	13,7	57
3,75	0,65	24,5	112
	15		134,85
23,6	23,25	81,25	609,85

MERCOLEDÌ
Insalata di riso con mais pomodori e
Insalata verde
Melone estivo
Pane (integrale)
Olio extrvergine di oliva
Totale

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,45	0,7	39,55	176,5
0,65	0,1	1,5	9
10,2	0,3		42,6
2,1	0,1	2,4	18

MERCOLEDÌ
Sedanini rigati al pomodoro e basilico
Frittata con zucchine

1,2	0,3	11,1	49,5
3,75	0,65	24,5	112
	20		179,8
23,35	22,15	79,05	587,4

Insalata verde
Melone estivo
Pane (integrale)
Olio extrvergine di oliva
Totale

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
8,4	8,4	79,35	406
8,04	0,96		40,8
0,6	0,08	1,2	7,6
0,48	0,12	6,8	33,6
	15		134,85
17,52	24,56	87,35	622,85

MERCOLEDÌ
Orzo con lenticchie conditi
Uova strapazzate
Melanzane a dadini
Macedonia
Pane (integrale)
Olio extrvergine di oliva
Totale

	GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
Pasta Verdure	30	3,27	0,42	23,37	105,9
	80	1,36	0,1	2,96	18,4
	N.1	6,2	4,35		64
	100	2	0,3	11,2	78
	150	1,2	0,3	11,1	49,5
	50	3,75	0,65	24,5	112
	20		20		179,8
			17,78	26,12	73,13

	GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE	
Pasta Verdure	30	3,27	0,42	23,37	105,9	
	80	1,36	0,1	2,96	18,4	
Parmigiano	5	1,67	1,4		19,35	
	50	11,8	0,4		50	
	100	2	0,3	11,2	78	
	100	0,7	0,2	9,75	44	
	50	3,75	0,65	24,5	112	
	20		20		179,8	
			24,55	23,47	71,78	607,45

	GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
Riso	50	3,7	0,15	40,65	168,5
Mais	50	1,7	0,1	10	49
Tonno	30	7,53	0,1		30,9
Pomodori	50	0,6	0,1	1,4	8,5
	40	0,6	0,08	1,2	7,6
	150	1,2	0,3	11,1	49,5
	50	3,75	0,65	24,5	112
	20		20		179,8
			19,08	21,48	88,85

	GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
Pasta Pomodoro	50	3,7	0,15	40,65	168,5
	50	0,65	0,1	1,5	9
uova zucchine	N.1	6,2	4,35		64
	50	1,3	0,1	1,4	11

40	0,6	0,08	1,2	7,6
150	1,2	0,3	11,1	49,5
50	3,75	0,65	24,5	112
20		20		179,8
	17,4	25,73	80,35	601,4

	GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
Orzo	50	5,2	0,7	35,25	159,5
Lenticchie secche	30	6,81	0,3	15,3	87,3
	N.1	6,2	4,35		64
	100	1	0,2	3	18
	100	0,7	0,2	9,75	44
	50	3,75	0,65	24,5	112
	20		20		179,8
		23,42	26,38	80,7	634



GIOVEDÌ		
		GRAMMI
Mezze farfalle con crema di ricotta di vacca e erbe aromatiche	Pasta Ricotta	50
		40
Prosciutto cotto magro		30
Fagiolini		100
Mela		100
Pane (integrale)		50
Olio extrvergine di oliva		15
<b>Totale</b>		

GIOVEDÌ		
		GRAMMI
Orzo con lenticchie conditi	Orzo Lenticchie secche	50
		30
Ricotta		40
Insalata verde		100
Albicocche		120
Pane (integrale)		50
Olio extrvergine di oliva		15
<b>Totale</b>		

GIOVEDÌ		
		GRAMMI
Mezze farfalle alle melanzane	Pasta Melanzane	50
		50
Hamburger di tacchino		50
Fagiolini all'olio		100
Mela		100
Pane (integrale)		50
Olio extrvergine di oliva		20
<b>Totale</b>		

GIOVEDÌ		
		GRAMMI
Gnocchetti di semola con crema di ricotta di vacca e pomodorini	Gnocchetti	80
	Ricotta	40
	Pomodori	50
Piselli		100

Macedonia	100
Pane (integrale)	50
Olio extrvergine di oliva	20
<b>Totale</b>	

GIOVEDÌ		
		GRAMMI
Mezze maniche al pomodoro crudo	Pasta Pomodori	50
Hamburger di manzo		50
Pomodori		100
Banana		80
Pane (integrale)		50
Olio extrvergine di oliva		20
<b>Totale</b>		

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,45	0,7	39,55	176,5
3,52	4,36	1,4	58,4
6,66	1,32	0,3	39,6
2,1	0,1	2,4	18
0,3	0,1	13,7	57
3,75	0,65	24,5	112
	15		134,85
21,78	22,23	81,85	596,35

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,2	0,7	35,25	159,5
6,81	0,3	15,3	87,3
3,52	4,36	1,4	58,4
1,1	0,2	7,6	37
0,48	0,12	6,8	33,6
3,75	0,65	24,5	112
	15		134,85
20,86	21,33	90,85	622,65

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,45	0,7	39,55	176,5
0,5	0,1	1,5	9
9	2,3		56
2,1	0,1	2,4	18
0,3	0,1	13,7	57
3,75	0,65	24,5	112
	20		179,8
21,1	23,95	81,65	608,3

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,2	0,25	38,45	169,5
3,52	4,36	1,4	58,4
0,6	0,1	1,4	8,5
5,5	0,6	6,5	52

0,7	0,2	9,75	44
3,75	0,65	24,5	112
	20		179,8
19,27	26,16	82	624,2

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
5,45	0,7	39,55	176,5
0,65	0,1	1,5	9
11	1,3		55,5
1,2	0,2	2,8	17
0,37	0,1	20,16	53,6
3,75	0,65	24,5	112
	20		179,8
22,42	23,05	88,51	603,4

VENERDì				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Mezzi fusilli all'olio e parmigiano	Pasta Parmigiano	50	5,45	0,7
		5	1,67	1,4
Fagioli e pomodori in insalata	Fagioli (cannellini) Pomodori	30	7,02	0,48
		100	1,2	0,2
Macedonia		100	0,7	0,2
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		20		20
Totale			19,79	23,63

VENERDì				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Mezze farfalle al tonno e pomodorini	Pasta Tonno	50	5,45	0,7
		50	12,55	0,16
Piselli e carote	Piselli Carote	50	2,6	0,3
		50	0,5	0,1
Macedonia		100	0,7	0,2
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		20		20
Totale			25,55	22,11

VENERDì				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Risotto alle zucchine profumato al limone	Riso Zucchine	50	3,7	0,15
		50	1,3	0,1
Merluzzo e patate gratinati al forno	Merluzzo Patate	60	10,2	0,3
		50	1	0,15
Verdure di stagione		100	1,7	0,2
Macedonia		100	0,7	0,2
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		20		20
Totale			22,35	21,75

VENERDì				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Sedanini rigati all'olio e parmigiano	Pasta Parmigiano	50	5,45	0,7
		5	1,67	1,4
Straccetti di petto di pollo		50	11	0,4
Carote alla julienne		100	1,1	0,2

Melone estivo	150	1,2	0,3
Pane (integrale)	50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva	20		20
<b>Totale</b>		<b>24,17</b>	<b>23,65</b>

VENERDì				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Mezze penne rigate alle melanzane	Pasta	50	5,45	0,7
	Melanzane	50	0,5	0,1
Crocchette di pollo		60	11,2	3,78
Verdure di stagione		100	1,7	0,2
Mele		100	0,3	0,1
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extrvergine di oliva		20		20
<b>Totale</b>			<b>22,9</b>	<b>25,53</b>

CARBOIDRATI	KCALORIE
39,55	176,5
	19,35
13,65	83,7
2,8	17
9,75	44
24,5	112
	179,8
90,25	632,35

CARBOIDRATI	KCALORIE
39,55	176,5
	51,5
3,2	25
3,8	19
9,75	44
24,5	112
	179,8
80,8	607,8

CARBOIDRATI	KCALORIE
40,65	168,5
1,4	11
	42,6
6	39
3,7	23
9,75	44
24,5	112
	179,8
86	619,9

CARBOIDRATI	KCALORIE
39,55	176,5
	19,35
	50
7,6	37

11,1	49,5
24,5	112
	179,8
82,75	624,15

CARBOIDRATI	KCALORIE
39,55	176,5
1,5	9
	79,2
3,7	23
13,7	57
24,5	112
	179,8
82,95	636,5