

INVERNO

PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI
13%	30%	57%
80,6 kcal	186 kcal	353,4 kcal
20,5 g	20,6 g	88,35 g

1

LUNEDÌ					
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI
Mezze penne rigate al ragù	Pasta Passata	50	5,45	0,7	39,55
		50	0,65	0,1	1,5
	Macinato		5	0,7	
		25			
Mozzarella		40	5,61	5,85	
Finocchi		100	1,2		1
Banana		80	0,37	0,1	20,16
Pane (integrale)		50	3,75	0,65	24,5
Olio extravergine di oliva		20		20	
Totale			22,03	28,1	86,71

2

LUNEDÌ					
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI
Pasta con crema di ceci	Pasta ceci secchi	50	5,45	0,7	39,55
		30	6,27	1,89	14,07
Finocchi		100	1,2		1
Macedonia		100	0,7	0,2	9,75
Pane (integrale)		50	3,75	0,65	24,5
Olio extravergine di oliva		20		20	
Totale			17,37	23,44	88,87

3

LUNEDÌ					
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI
Mezze maniche funghi e piselli	Pasta Funghi Piselli	50	5,45	0,7	39,55
		50	1,8	0,1	0,4
		50	2,6	0,3	3,2
Frittata	Uova	n.1	6,2	4,35	
Carote al tegame		100	1,1	0,2	7,6
Macedonia		100	0,7	0,2	9,75
Pane (integrale)		50	3,75	0,65	24,5
Olio extravergine di oliva		20		20	
Totale			21,6	26,5	85

4 LUNEDÌ					
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI
Mezze penne rigate al pomodoro	Pasta Passata	50	5,45	0,7	39,55
		50	0,65	0,1	1,5
Crocchette di pollo		60	11,2	3,78	
Finocchi		100	1,2		1
Mandarini		100	0,9	0,3	17,6
Pane (integrale)		50	3,75	0,65	24,5
Olio extravergine di oliva		20		20	
Totale				23,15	25,53

5 LUNEDÌ						
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	
Riso con verdure	Riso Verdure	30	2,22	0,09	24,39	
		80	1,36	0,1	2,96	
Purea di patate	Patate	100	2	0,3	11,2	
		Latte UHT	30	0,96	0,48	1,53
		Burro	5		4,17	
		Parmigiano	5	1,67	1,4	
Straccetti di manzo		50	11	1,3		
Banana						
Pane (integrale)		50	3,75	0,65	24,5	
Olio extravergine di oliva		20		20		
Totale			22,96	28,49	64,58	

KCALORIE
kcal 620

KCALORIE
176,5
9
27
76
9
53,6
112
179,8
642,9

MARTEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Risotto ai funghi champignon	Riso	50	3,7	0,15
	Funghi	50	1,8	0,1
Merluzzo in guazzetto al forno con patate e pomodori	Merluzzo	60	10,2	0,3
	Patate	50	1	0,1
	Pomodori	50	0,65	0,1
Mela		100	0,3	0,1
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extravergine di oliva		20		20
Totale			21,4	21,5

KCALORIE
176,5
94,8
9
44
112
179,8
616,1

MARTEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Riso olio e parmigiano	Riso	50	3,7	0,15
	Parmigiano	5	1,67	1,4
Involtini di verza e macinato	Macinato	50	11	1,3
	Verza	25	1	0,05
Zucca		150	1,65	0,15
Macedonia		100	0,7	0,2
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extravergine di oliva		20		20
Totale			23,47	23,9

KCALORIE
176,5
10
25
64
37
44
112
179,8
648,3

MARTEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Riso al pomodoro	Riso	50	3,7	0,15
	Passata	50	0,65	0,1
Polpette di tonno	Tonno	30	7,53	0,1
	Patate	50	1	0,15
Verza		100	2,1	0,1
Mandarini		100	0,9	0,3
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extravergine di oliva		20		20
Totale			19,63	21,55

KCALORIE
176,5
9
79,2
9
72
112
179,8
637,5

MARTEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Pasta con crema di fagioli	Pasta Fagioli	50	5,45	0,7
		30	7,02	0,48
Carote al tegame		100	1,1	0,2
Macedonia		100	0,7	0,2
Pane (integrale)		50	3,75	0,65
Olio extravergine di oliva		20		20
Totale			18,02	22,23

KCALORIE
101,1
18,4
78
13,8
37,9
19,35
55,5
112
179,8
615,85

MARTEDÌ				
		GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI
Pizza margherita	Cotta	150	8,4	8,4
Prosciutto cotto		30	6,66	1,32
Cavolfiore		100	3,2	0,2
Macedonia		100	0,7	0,2
Olio extravergine di oliva		15		15
Totale			18,96	25,12

CARBOIDRATI		KCALORIE
40,65		168,5
0,4		10
		42,6
5,1		39
1,5		9
13,7		57
24,5		112
		179,8
85,85		617,9

MERCOLEDÌ			
		GRAMMI	PROTEINE
Passato di verdure con pasta	Pasta	30	3,27
		80	1,36
	Verdure		
	Parmigiano	5	1,67
Bocconcini di tacchino		50	9
Patate al forno		100	2
Mandarini		100	0,9
Pane (integrale)		50	3,75
Olio extravergine di oliva		20	
Totale			21,95

CARBOIDRATI		KCALORIE
40,65		168,5
		19,35
		55,5
1,25		9,5
5,25		15
9,75		44
24,5		112
		179,8
81,4		603,65

MERCOLEDÌ			
		GRAMMI	PROTEINE
Gnocchetti di semola alla crema di zucca	Gnocchetti	80	5,2
	Zucca	50	0,55
Caciottina fresca		30	5,19
Cavolfiori gratinati		100	3,2
Mela		100	0,3
Pane (integrale)		50	3,75
Olio extravergine di oliva		20	
Totale			18,19

CARBOIDRATI		KCALORIE
40,65		168,5
1,5		9
		30,9
6		39
2,5		19
17,6		72
24,5		112
		179,8
92,75		630,2

MERCOLEDÌ			
		GRAMMI	PROTEINE
Passato di verdure con pasta	Pasta	30	3,27
		80	1,36
	Verdure		
	Parmigiano	5	1,67
Petto di pollo al limone		50	11
Patate in umido		100	2
Mela		100	0,3
Pane (integrale)		50	3,75
Olio extravergine di oliva		20	
Totale			23,35

CARBOIDRATI	KCALORIE
39,55	176,5
13,65	83,7
7,6	37
9,75	44
24,5	112
	179,8
95,05	633

MERCOLEDÌ			
		GRAMMI	PROTEINE
Fettuccine al ragù	Fettuccine	50	6,5
	Passata	50	0,65
	Macinato	25	5
Caciottina fresca		30	5,19
Insalata verde		40	0,6
Mele		100	0,3
Pane (integrale)		50	3,75
Olio extravergine di oliva		15	
Totale		360	21,99

CARBOIDRATI	KCALORIE
79,35	406
0,3	39,6
2,7	25
9,75	44
	134,85
92,1	649,45

MERCOLEDÌ			
		GRAMMI	PROTEINE
Mezzi fusilli al pomodoro	Pasta	50	5,45
	Passata	50	0,65
Uova strapazzate		50	6,2
Verza		100	2,1
Mela		100	0,3
Pane (integrale)		50	3,75
Olio extravergine di oliva		20	
Totale			18,45

LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
0,42	23,37	105,9
0,1	2,96	18,4
1,4		19,35
2,3		56
0,3	11,2	78
0,3	17,6	72
0,65	24,5	112
20		179,8
25,47	79,63	641,45

GIOVEDÌ	
Pizza margherita	cotta
Prosciutto crudo magro	
Finocchi	
Mela	
Olio extravergine di oliva	
Totale	

LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
0,25	38,45	169,5
0,05	1,75	5
6,39	0,3	78,9
0,2	2,7	25
0,1	13,7	57
0,65	24,5	112
20		179,8
27,64	81,4	627,2

GIOVEDÌ	
Mezzi fisilli al pomodoro	Pasta
	Passata
Frittata	
Broccoletti	
Banana	
Pane (integrale)	
Olio extravergine di oliva	
Totale	

LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
0,42	23,37	105,9
0,1	2,96	18,4
1,4		19,35
0,4		50
0,3	11,2	78
0,1	13,7	57
0,65	24,5	112
20		179,8
23,37	75,73	620,45

GIOVEDÌ	
Pasta con le lenticchie	Pasta Lenticchie secche
Insalata verde	
Mandarini	
Pane (integrale)	
Olio extravergine di oliva	
Totale	

LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
1,2	38,95	183
0,1	1,5	9
0,7		27
6,39	0,3	78,9
0,08	1,2	7,6
0,1	13,7	57
0,65	24,5	112
15		134,85
24,22	80,15	609,35

LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
0,7	39,55	176,5
0,1	1,5	9
4,35		64
0,1	2,5	19
0,1	13,7	57
0,65	24,5	112
20		179,8
26	81,75	617,3

GIOVEDÌ	
Gnocchetti di semola con crema di ricotta ed erbe aromatiche	Gnocchetti Ricotta
Piselli e prosciutto cotto al tegame	Piselli Prosciutto cotto
Mandarini	
Pane (integrale)	
Olio extravergine di oliva	
Totale	

GIOVEDÌ	
Lasagna	Pasta all'uovo secca Passata Mozzarella Macinato Parmigiano
Insalata verde	
Macedonia	
Pane (integrale)	
Olio extravergine di oliva	
Totale	

GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
150	8,4	8,4	79,35	406
30	8,04	0,96		40,8
100	1,2		1	9
100	0,3	0,1	13,7	57
15		15		134,85
	17,94	24,46	94,05	647,65

VENERDÌ
Mezze farfalle alla crema di broccoli
Uova strapazzate
Piselli e carote
Macedonia
Pane (integrale)
Olio extravergine di oliva
Totale

GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
50	5,45	0,7	39,55	176,5
50	0,65	0,1	1,5	9
50	6,2	4,35		64
100	3	0,4	3,1	27
80	0,37	0,1	20,16	53,6
50	3	0,52	24,5	112
20		20		179,8
	18,67	26,17	88,81	621,9

VENERDÌ
Passato di verdure con riso
Merluzzo gratinato al forno
Patate
Macedonia
Pane (integrale)
Olio extravergine di oliva
Totale

GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
50	5,45	0,7	39,55	176,5
30	6,81	0,3	15,3	87,3
40	0,6	0,08	1,2	7,6
100	0,9	0,3	17,6	72
50	3,75	0,65	24,5	112
20		20		179,8
	17,51	22,03	98,15	635,2

VENERDÌ
Lasagna
Insalata verde
Macedonia
Pane (integrale)
Olio extravergine di oliva
Totale

GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
80	5,2	0,25	38,45	169,5
40	3,52	4,36	1,4	58,4
50	2,5	0,3	2,6	26
30	6,66	1,32	0,3	39,6
100	0,9	0,3	17,6	72
50	3,75	0,65	24,5	112
15		15		134,85
	22,53	22,18	84,85	612,35

GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
50	6,5	1,2	38,95	183
50	0,65	0,1	1,5	9
30	5,61	5,85		76
25	5	0,7		27
5	1,67	1,4		19,35
40	0,6	0,08	1,2	7,6
100	0,7	0,2	9,75	44
50	3,75	0,65	24,5	112
15		15		134,85
	24,48	25,18	75,9	612,8

VENERDì
Mezze farfalle olio e parmigiano
Merluzzo gratinato al forno
Cavolfiore
Banana
Pane (integrale)
Olio extravergine di oliva
Totale

VENERDì
Mezze penne rigate al sugo di tonno
Piselli e funghi champignon al tegame
Mandarini
Pane (integrale)
Olio extravergine di oliva
Totale

GRAMMI PROTEINE LIPIDI CARBOIDRATI KCALORIE					
Pasta Broccoletti	50	5,45	0,7	39,55	176,5
	100	3	0,4	3,1	27
	50	6,2	4,35		64
Piselli Carote	50	2,6	0,3	3,2	25
	50	0,5	0,1	3,8	19
	100	0,7	0,2	9,75	44
	50	3,75	0,65	24,5	112
	20		20		179,8
		22,2	26,7	83,9	647,3

GRAMMI PROTEINE LIPIDI CARBOIDRATI KCALORIE					
Riso	30	2,22	0,09	24,39	101,1
Verdure Parmigiano	80	1,36	0,1	2,96	18,4
	5	1,67	1,4		19,35
	60	10,2	0,3		42,6
	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
		21,9	23,04	72,8	595,25

GRAMMI PROTEINE LIPIDI CARBOIDRATI KCALORIE					
Pasta all'uovo secca	50	6,5	1,2	38,95	183
	50	0,65	0,1	1,5	9
Pomodoro	30	5,61	5,85		76
Mozzarella	25	5	0,7		27
Macinato	5	1,67	1,4		19,35
Parmigiano	40	0,6	0,08	1,2	7,6
	100	0,7	0,2	9,75	44
	50	3,75	0,65	24,5	112
	15		15		134,85
		24,48	25,18	75,9	612,8

	GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
Pasta Parmigiano	50	5,45	0,7	39,55	176,5
	5	1,67	1,4		19,35
	60	10,2	0,3		42,6
	100	3,2	0,2	2,7	25
	80	0,37	0,1	20,16	53,6
	50	3,75	0,65	24,5	112
	20		20		179,8
			24,64	23,35	86,91

	GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	KCALORIE
Pasta Passata Tonno	50	5,45	0,7	39,55	176,5
	50	0,65	0,1	1,5	9
	30	7,53	0,1		30,9
Funghi Piselli	50	1,8	0,1	0,4	10
	50	2,6	0,3	3,2	25
	100	0,9	0,3	17,6	72
	50	3,75	0,65	24,5	112
	20		20		179,8
		22,68	22,25	86,75	615,2