

SETTIMANA NUMERO 1: *LUNEDI*

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA OLIO E PARMIGIANO	215	900	6,5	39,6	0,00	1,4	4,5	2,7	1,1	2,5	0,6	0,5	0,1	39,7	99,1	0,7	45,78	114,8	0,05	0,11	1,25	12,27	0,00
OMELETTE	133	556	9,6	0,7	0,00	0,0	10,2	229,7	3,5	4,3	1,0	0,9	0,1	320,8	108,7	0,9	105,30	174,9	0,06	0,23	0,08	160,18	0,15
CAROTE ALL' OLIO	79	333	1,7	11,4	0,00	4,7	3,3	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	339,0	330,4	1,1	66,05	55,5	6,00	0,06	1,05	1.723,08	6,00
PANE TIPO°00°	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	581	2.431	21,4	88,4	0,00	9,9	18,2	232,4	5,1	9,0	1,9	1,6	0,1	957,4	728,7	3,4	228,73	382,4	6,15	0,43	3,09	1.903,53	11,15
Totale giornata alimentare	581	2.431	21,4	88,4	0,00	9,9	18,2	232,4	5,1	9,0	1,9	1,6	0,1	957,4	728,7	3,4	228,73	382,4	6,15	0,43	3,09	1.903,53	11,15
			14,7%	57,1%			28,2%		7,8%	13,9%	2,9%	2,5%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 1: *MARTEDI*

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA CON ZUCCHINE	209	874	6,7	39,9	0,00	1,6	3,6	2,7	1,0	1,8	0,5	0,5	0,1	24,5	158,8	0,8	50,38	128,5	0,07	0,14	1,41	14,11	2,42
ARISTA AL FORNO	107	447	10,7	0,2	0,00	0,0	7,0	31,0	2,3	3,4	1,0	0,9	0,0	224,6	154,8	0,5	9,04	80,9	0,40	0,35	1,54	2,67	0,20
PATATE ARROSTO	112	470	2,1	18,0	0,00	1,6	4,0	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	7,1	571,4	0,6	11,85	54,1	0,10	0,04	2,50	4,54	15,15
PANE TIPO°00°	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	582	2.434	23,2	94,9	0,00	7,1	14,8	33,7	3,7	7,4	1,7	1,6	0,1	514,2	1.075,4	2,6	82,87	300,7	0,61	0,56	6,15	29,31	22,76
Totale giornata alimentare	582	2.434	23,2	94,9	0,00	7,1	14,8	33,7	3,7	7,4	1,7	1,6	0,1	514,2	1.075,4	2,6	82,87	300,7	0,61	0,56	6,15	29,31	22,76
			15,9%	61,2%			22,9%		5,7%	11,5%	2,6%	2,5%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 1: **MERCOLEDI**

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA AL POMODORO	210	880	5,9	40,8	0,00	1,9	3,8	0,0	0,5	2,3	0,6	0,5	0,0	240,3	122,0	0,8	18,25	106,2	0,21	0,11	1,31	161,40	3,24
FORMAGGIO FRESCO	157	655	4,3	0,0	0,00	0,0	15,5	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	165,0	75,0	0,1	55,00	65,0	0,02	0,09	0,05	0,00	0,00
FAGIOLINI ALL' OLIO	64	270	2,6	6,9	0,00	4,4	3,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	405,0	2.430,9	0,9	84,10	0,0	0,08	0,14	0,60	46,08	10,50
PANE TIPO*00*	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	585	2.447	16,4	84,4	0,00	10,1	22,6	45,0	1,0	4,5	0,8	0,7	0,1	1.068,3	2.818,3	2,4	168,95	208,4	0,34	0,36	2,66	215,48	18,74
Totale giornata alimentare	585	2.447	16,4	84,4	0,00	10,1	22,6	45,0	1,0	4,5	0,8	0,7	0,1	1.068,3	2.818,3	2,4	168,95	208,4	0,34	0,36	2,66	215,48	18,74
			11,2%	54,1%			34,7%		1,5%	6,9%	1,2%	1,1%	0,1%										

SETTIMANA NUMERO 1: ***GIOVEDÌ***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
RISO AL POMODORO	214	895	5,1	41,9	0,00	0,8	4,1	2,7	1,0	2,5	0,2	0,2	0,0	260,8	104,1	1,5	72,02	132,0	0,33	0,06	1,36	172,59	3,24
PETTO DI POLLO AL LIMONE	88	368	12,0	2,4	0,00	0,1	3,4	30,0	0,6	2,3	0,4	0,3	0,0	16,6	193,3	0,3	4,76	110,1	0,06	0,10	4,20	1,69	1,06
SPINACI ALL' OLIO	61	257	4,2	4,5	0,00	2,7	3,0	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	196,5	0,4	0,0	0,05	0,0	0,14	0,24	0,75	751,08	36,00
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	517	2.162	25,0	85,5	0,00	7,5	10,7	32,7	2,0	6,9	0,8	0,7	0,1	731,9	488,3	2,4	88,43	279,4	0,56	0,43	7,01	933,36	45,30
Totale giornata alimentare	517	2.162	25,0	85,5	0,00	7,5	10,7	32,7	2,0	6,9	0,8	0,7	0,1	731,9	488,3	2,4	88,43	279,4	0,56	0,43	7,01	933,36	45,30
			19,3%	62,1%			18,5%		3,5%	12,1%	1,4%	1,2%	0,1%										

SETTIMANA NUMERO 1: ***VENERDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASSATO DI LEGUMI E CEREALI	127	532	5,9	25,5	0,00	3,2	0,9	0,0	0,1	0,2	0,3	0,3	0,0	2,9	260,5	2,1	40,39	127,6	0,13	0,03	1,08	1,37	0,03
BASTONCINI DI PESCE	115	479	6,6	9,0	0,00	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	27,60	100,8	0,05	0,04	0,18	0,00	0,00
POMODORI IN INSALATA	44	184	1,2	2,8	0,00	1,0	3,2	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	199,5	290,4	0,4	11,05	26,0	0,03	0,03	0,70	43,08	21,00
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
DOLCE DA FORNO	110	461	2,7	19,0	0,00	0,0	3,1	50,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	105,0	24,6	0,8	2,70	36,3	0,00	0,04	0,15	0,00	0,00
TOT	511	2.140	19,8	83,1	0,00	5,5	13,4	50,4	0,5	2,4	0,6	0,5	0,0	563,4	645,9	4,1	87,34	315,9	0,22	0,15	2,51	44,45	21,03
Totale giornata alimentare	511	2.140	19,8	83,1	0,00	5,5	13,4	50,4	0,5	2,4	0,6	0,5	0,0	563,4	645,9	4,1	87,34	315,9	0,22	0,15	2,51	44,45	21,03
			15,5%	60,9%			23,6%		0,9%	4,2%	1%	0,9%	0,1%										

LUNEDI

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
LASAGNE AL POMODORO E BESCIAIELLA	237	993	9,6	39,1	0,00	2,1	5,8	59,3	3,0	1,7	0,5	0,4	0,1	267,6	246,3	0,9	115,72	172,1	0,35	0,17	0,82	150,36	6,75
FORMAGGIO ROBIOLA	169	707	10,0	1,2	0,00	0,0	13,9	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	555,0	48,0	0,4	352,00	187,0	0,03	0,12	0,40	146,50	0,00
FINOCCHI JULIENNE	31	128	0,5	0,4	0,00	0,9	3,0	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	198,1	158,0	0,2	18,05	15,6	0,01	0,02	0,20	1,88	4,80
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	591	2.471	23,7	77,4	0,00	6,8	22,8	104,3	3,4	3,9	0,8	0,7	0,1	1.278,7	642,8	2,1	497,37	411,9	0,42	0,34	2,13	306,74	16,55
Totale giornata alimentare	591	2.471	23,7	77,4	0,00	6,8	22,8	104,3	3,4	3,9	0,8	0,7	0,1	1.278,7	642,8	2,1	497,37	411,9	0,42	0,34	2,13	306,74	16,55
			16,1%	49,1%			34,8%		5,2%	5,9%	1,1%	1%	0,1%										

SETTIMANA NUMERO 2: ***MARTEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA OLIO E PARMIGIANO	215	900	6,5	39,6	0,00	1,4	4,5	2,7	1,1	2,5	0,6	0,5	0,1	39,7	99,1	0,7	45,78	114,8	0,05	0,11	1,25	12,27	0,00
HAMBURGER AL POMODORO	94	392	11,6	2,0	0,00	0,7	4,5	0,1	0,9	2,7	0,5	0,3	0,1	262,7	206,6	1,0	13,03	117,0	0,25	0,10	2,57	176,17	3,66
FAGIOLINI ALL' OLIO	64	270	2,6	6,9	0,00	4,4	3,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	405,0	2.430,9	0,9	84,10	0,0	0,08	0,14	0,60	46,08	10,50
PANE TIPO*00*	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	527	2.205	24,2	85,2	0,00	10,2	12,3	2,8	2,4	7,4	1,3	1,1	0,1	965,4	2.927,0	3,3	154,51	269,1	0,42	0,37	5,13	242,52	19,16
Totale giornata alimentare	527	2.205	24,2	85,2	0,00	10,2	12,3	2,8	2,4	7,4	1,3	1,1	0,1	965,4	2.927,0	3,3	154,51	269,1	0,42	0,37	5,13	242,52	19,16
			18,4%	60,6%			21%		4,2%	12,6%	2,3%	1,8%	0,2%										

MERCOLEDI

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
RISO AL POMODORO	214	895	5,1	41,9	0,00	0,8	4,1	2,7	1,0	2,5	0,2	0,2	0,0	260,8	104,1	1,5	72,02	132,0	0,33	0,06	1,36	172,59	3,24
FILETTO DI MERLUZZO AGLI AROMI	83	348	10,8	2,4	0,00	0,2	3,4	30,0	0,5	2,3	0,4	0,2	0,0	243,1	217,8	0,5	21,34	118,9	0,03	0,08	0,80	12,61	2,67
CAROTE ALL' OLIO	79	333	1,7	11,4	0,00	4,7	3,3	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	339,0	330,4	1,1	66,05	55,5	6,00	0,06	1,05	1.723,08	6,00
PANE TIPO*00*	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	530	2.219	21,3	92,5	0,00	9,5	10,9	32,7	1,9	6,9	0,8	0,6	0,1	1.100,9	842,8	3,7	171,01	343,6	6,40	0,23	3,91	1.916,28	16,91
Totale giornata alimentare	530	2.219	21,3	92,5	0,00	9,5	10,9	32,7	1,9	6,9	0,8	0,6	0,1	1.100,9	842,8	3,7	171,01	343,6	6,40	0,23	3,91	1.916,28	16,91
			16%	65,4%			18,5%		3,3%	11,7%	1,4%	1,1%	0,1%										

SETTIMANA NUMERO 2: ***GIOVEDÌ***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA AL PESTO	263	1.100	6,7	40,5	0,00	1,4	9,4	1,1	0,6	1,6	0,5	0,5	0,0	7,0	111,0	0,7	22,90	103,8	0,05	0,12	1,26	4,42	0,10
BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI	97	405	12,5	3,2	0,00	0,5	3,8	25,0	0,6	2,3	0,4	0,2	0,0	223,2	225,5	1,1	33,94	108,6	0,08	0,11	3,39	13,38	0,00
ZUCCHINE ALL'OLIO	43	182	2,0	2,1	0,00	1,8	3,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	229,5	396,4	0,8	31,55	97,5	0,12	0,18	1,05	10,08	16,50
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
GELATO	131	547	2,5	12,4		0,0	8,2	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	90,0	0,2	51,00	99,0	0,04	0,06	0,06	0,00	0,00
TOT	650	2.718	27,1	85,0	0,00	4,9	24,7	50,1	1,6	6,1	1,2	0,9	0,1	775,7	893,4	3,2	144,99	434,1	0,30	0,47	6,16	27,88	16,60
Totale giornata alimentare	650	2.718	27,1	85,0	0,00	4,9	24,7	50,1	1,6	6,1	1,2	0,9	0,1	775,7	893,4	3,2	144,99	434,1	0,30	0,47	6,16	27,88	16,60
			16,7%	49,1%			34,2%		2,3%	8,5%	1,6%	1,2%	0,1%										

R057 COMUNE DI PESCIA - GV

SETTIMANA NUMERO 2: *VENERDI*

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASSATO DI VERDURA	200	836	5,8	33,7	0,00	2,4	5,5	3,3	1,0	2,4	0,2	0,2	0,0	61,0	962,6	1,6	63,07	134,8	0,22	0,11	4,35	265,54	27,00
PIZZA MARGHERITA	302	1.265	11,5	43,6	0,00	1,7	10,3	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	651,8	117,8	0,9	120,00	134,3	0,05	0,12	0,50	65,70	0,00
PANE TIPO*00*	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	656	2.744	21,0	114,1	0,00	8,0	15,9	17,1	1,0	2,4	0,2	0,2	0,0	970,8	1.270,8	3,2	194,67	306,2	0,31	0,25	5,55	339,24	32,00
Totale giornata alimentare	656	2.744	21,0	114,1	0,00	8,0	15,9	17,1	1,0	2,4	0,2	0,2	0,0	970,8	1.270,8	3,2	194,67	306,2	0,31	0,25	5,55	339,24	32,00
			12,8%	65,3%			21,9%		1,3%	3,3%	0,3%	0,3%	0%										

R057 COMUNE DI PESCIA - GV

SETTIMANA NUMERO 3: *LUNEDI*

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
RAVIOLI AL POMODORO	304	1.271	11,4	46,1	0,00	0,5	9,4	159,3	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	279,4	196,6	1,5	138,60	224,1	0,35	0,15	1,68	255,00	3,24
OMELETTE AL FORMAGGIO	133	555	9,6	0,7	0,00	0,0	10,2	228,8	3,6	4,3	1,0	0,9	0,1	119,7	107,4	1,0	104,60	173,9	0,06	0,23	0,08	160,28	0,15
CAROTE AL PREZZEMOLO	80	334	1,7	11,4	0,00		4,8	3,3	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	142,9	343,4	1,1	70,40	55,5	6,00	0,06	1,06	1.741,94	9,24
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00		2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	670	2.803	26,4	95,0	0,00	9,2	23,1	388,1	4,4	8,7	1,5	1,3	0,1	800,0	837,8	4,2	325,20	490,6	6,45	0,46	3,52	2.165,22	17,63
Totale giornata alimentare	670	2.803	26,4	95,0	0,00	9,2	23,1	388,1	4,4	8,7	1,5	1,3	0,1	800,0	837,8	4,2	325,20	490,6	6,45	0,46	3,52	2.165,22	17,63
			15,8%	53,2%			31%		6%	11,7%	2%	1,7%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 3: ***MARTEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
RISOTTO OLIO E GRANA PADANO	216	905	5,2	43,2	0,00	0,3	3,7	10,8	2,1	1,0	0,1	0,1	0,1	25,3	90,2	1,5	72,01	130,3	0,18	0,06	1,34	40,94	0,05
MOZZARELLA	101	423	7,5	0,3	0,00	0,0	7,8	18,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	80,0	58,0	0,2	140,00	140,0	0,01	0,11	0,16	87,60	0,00
POMODORI IN INSALATA	44	184	1,2	2,8	0,00	1,0	3,2	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	199,5	290,4	0,4	11,05	26,0	0,03	0,03	0,70	43,08	21,00
PANE TIPO*000*	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
BUDINO	166	696	3,4	27,3		1,3	5,0	3,8	0,9	2,1	1,8	1,7	0,1	161,3	225,0	0,6	112,50	100,0	0,04	0,20	0,38	13,75	2,50
TOT	643	2.692	20,7	100,3	0,00	3,9	19,9	32,9	3,4	5,3	2,1	1,9	0,2	722,0	734,1	3,0	341,16	421,5	0,28	0,41	2,98	185,37	23,55
Totale giornata alimentare	643	2.692	20,7	100,3	0,00	3,9	19,9	32,9	3,4	5,3	2,1	1,9	0,2	722,0	734,1	3,0	341,16	421,5	0,28	0,41	2,98	185,37	23,55
			12,9%	59,3%			27,8%		4,8%	7,5%	3%	2,7%	0,3%										

SETTIMANA NUMERO 3: **MERCOLEDI**

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA ALLE VERDURE	209	875	5,8	40,7	0,00	1,8	3,7	0,0	0,5	2,3	0,6	0,5	0,0	16,8	208,2	0,8	19,10	103,1	0,26	0,11	1,37	86,93	1,75
PETTO DI POLLO ALL'ARANCIA	90	375	12,1	2,7	0,00	0,2	3,5	30,0	0,6	2,3	0,4	0,3	0,0	17,0	201,4	0,4	10,75	110,8	0,06	0,10	4,20	3,28	2,83
BIETA ERBETTA ALL'OLIO	52	220	2,0	4,2	0,00	1,8	3,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	211,5	294,4	1,5	100,55	43,5	0,05	0,29	2,70	395,58	36,00
PANE TIPO°00°	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	505	2.113	23,4	84,3	0,00	7,7	10,6	30,0	1,5	6,7	1,1	1,0	0,1	503,2	894,4	3,4	142,00	294,6	0,40	0,53	8,97	493,79	45,58
Totale giornata alimentare	505	2.113	23,4	84,3	0,00	7,7	10,6	30,0	1,5	6,7	1,1	1,0	0,1	503,2	894,4	3,4	142,00	294,6	0,40	0,53	8,97	493,79	45,58
			18,5%	62,6%			18,8%		2,7%	12%	2%	1,8%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 3: ***GIOVEDÌ***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA OLIO E PARMIGIANO	215	900	6,5	39,6	0,00	1,4	4,5	2,7	1,1	2,5	0,6	0,5	0,1	39,7	99,1	0,7	45,78	114,8	0,05	0,11	1,25	12,27	0,00
TONNO E FAGIOLI	104	434	11,0	9,1	0,00	3,5	0,3	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	276,5	357,9	2,2	28,20	143,3	0,07	0,04	3,20	3,50	0,00
POMODORI IN INSALATA	44	184	1,2	2,8	0,00	1,0	3,2	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	199,5	290,4	0,4	11,05	26,0	0,03	0,03	0,70	43,08	21,00
PANE TIPO*00*	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	516	2.161	22,3	88,2	0,00	9,8	8,2	19,0	1,5	4,7	0,8	0,7	0,1	773,7	937,8	3,9	96,63	321,3	0,19	0,21	5,86	66,85	26,00
Totale giornata alimentare	516	2.161	22,3	88,2	0,00	9,8	8,2	19,0	1,5	4,7	0,8	0,7	0,1	773,7	937,8	3,9	96,63	321,3	0,19	0,21	5,86	66,85	26,00
			17,3%	68,4%			14,4%		2,7%	8,2%	1,4%	1,3%	0,1%										

SETTIMANA NUMERO 3: *VENERDI*

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA AL POMODORO	210	880	5,9	40,8	0,00	1,9	3,8	0,0	0,5	2,3	0,6	0,5	0,0	240,3	122,0	0,8	18,25	106,2	0,21	0,11	1,31	161,40	3,24
NUGGETS DI PESCE	99	416	14,7	3,9	0,00	0,0	2,8	51,1	0,5	1,6	0,4	0,2	0,0	85,7	269,5	0,6	30,94	163,2	0,05	0,11	1,05	7,47	0,00
PISELLI ALL' OLIO	47	195	2,2	2,7	0,00	2,5	3,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	248,3	63,2	0,8	8,55	36,7	0,14	0,04	0,81	28,34	12,10
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	510	2.134	26,4	84,1	0,00	8,3	9,9	51,1	1,4	6,1	1,2	0,9	0,1	832,3	645,2	2,8	69,34	343,3	0,45	0,29	3,87	205,21	20,34
Totale giornata alimentare	510	2.134	26,4	84,1	0,00	8,3	9,9	51,1	1,4	6,1	1,2	0,9	0,1	832,3	645,2	2,8	69,34	343,3	0,45	0,29	3,87	205,21	20,34
			20,7%	61,8%			17,4%		2,6%	10,7%	2%	1,6%	0,1%										

R057 COMUNE DI PESCIA - GV

SETTIMANA NUMERO 4: *LUNEDI*

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
TRANCIO PIZZA MARGHERITA	181	756	5,1	29,6	0,00	2,2	5,5	0,5	0,6	2,4	0,5	0,5	0,0	304,1	69,6	0,3	12,20	26,9	0,08	0,04	0,54	2,19	0,30
MORTADELLA	95	398	4,4	0,5	0,00	0,0	8,4	21,0	2,8	3,8	1,2	1,0	0,1	151,8	39,0	0,4	2,70	54,0	0,06	0,08	1,08	0,00	0,00
INSALATA DI POMODORI	44	184	1,2	2,8	0,00	1,0	3,2	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	199,5	290,4	0,4	11,05	26,0	0,03	0,03	0,70	43,08	21,00
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	473	1.981	14,3	69,6	0,00	7,0	17,3	21,5	3,8	8,4	1,9	1,7	0,1	913,4	589,4	1,8	37,55	144,1	0,20	0,18	3,03	53,27	26,30
Totale giornata alimentare	473	1.981	14,3	69,6	0,00	7,0	17,3	21,5	3,8	8,4	1,9	1,7	0,1	913,4	589,4	1,8	37,55	144,1	0,20	0,18	3,03	53,27	26,30
			12,1%	55%			32,9%		7,2%	16%	3,7%	3,3%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 4: *MARTEDI*

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA AL POMODORO	210	880	5,9	40,8	0,00	1,9	3,8	0,0	0,5	2,3	0,6	0,5	0,0	240,3	122,0	0,8	18,25	106,2	0,21	0,11	1,31	161,40	3,24
OMELETTE ALLE VERDURE	135	565	9,9	1,0	0,00	0,2	10,2	228,8	3,6	4,3	1,0	0,9	0,1	124,1	160,2	1,1	108,80	186,9	0,08	0,25	0,22	161,48	2,35
VERDURE MISTE AL FORNO	72	301	2,1	9,2	0,00	4,5	3,2	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	77,3	1.380,0	1,0	75,00	27,8	3,04	0,10	0,83	884,58	8,25
PANE TIPO*00*	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
GELATO	131	547	2,5	12,4		0,0	8,2	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	90,0	0,2	51,00	99,0	0,04	0,06	0,06	0,00	0,00
TOT	664	2.777	23,8	90,1	0,00	7,9	25,5	252,8	4,6	8,8	1,8	1,6	0,1	757,7	1.822,6	3,4	258,65	445,0	3,38	0,53	2,81	1.207,46	13,84
Totale giornata alimentare	664	2.777	23,8	90,1	0,00	7,9	25,5	252,8	4,6	8,8	1,8	1,6	0,1	757,7	1.822,6	3,4	258,65	445,0	3,38	0,53	2,81	1.207,46	13,84
			14,4%	51%			34,6%		6,2%	11,9%	2,5%	2,2%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 4: **MERCOLEDI**

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
RISOTTO ALLE VERDURE	218	910	5,8	44,0	0,00	2,8	3,3	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	71,0	275,7	2,2	47,19	139,2	0,57	0,09	2,04	161,56	12,08
FORMAGGIO ASIAGO	107	447	9,4	0,0	0,00	0,0	7,7	27,0	4,8	2,5	0,3	0,2	0,1	228,0	29,1	0,2	231,00	159,0	0,01	0,11	0,03	60,00	0,00
INSALATA MISTA	36	149	0,6	1,4	0,00	0,9	3,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	12,3	94,0	0,3	17,00	12,9	0,42	0,05	0,24	161,68	2,60
PANE TIPO"00"	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	514	2.149	19,5	82,1	0,00	7,6	14,2	27,0	5,6	6,9	0,7	0,6	0,2	569,3	589,2	3,3	306,79	348,3	1,03	0,27	3,01	391,24	19,68
Totale giornata alimentare	514	2.149	19,5	82,1	0,00	7,6	14,2	27,0	5,6	6,9	0,7	0,6	0,2	569,3	589,2	3,3	306,79	348,3	1,03	0,27	3,01	391,24	19,68
			15,2%	59,9%			25%		9,9%	12%	1,3%	1%	0,3%										

SETTIMANA NUMERO 4: ***GIOVEDÌ***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA CON ZUCCHINE	209	874	6,7	39,9	0,00	1,6	3,6	2,7	1,0	1,8	0,5	0,5	0,1	24,5	158,8	0,8	50,38	128,5	0,07	0,14	1,41	14,11	2,42
ARISTA AL FORNO	107	447	10,7	0,2	0,00	0,0	7,0	31,0	2,3	3,4	1,0	0,9	0,0	224,6	154,8	0,5	9,04	80,9	0,40	0,35	1,54	2,67	0,20
CAROTE ALL' OLIO	79	333	1,7	11,4	0,00	4,7	3,3	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	339,0	330,4	1,1	66,05	55,5	6,00	0,06	1,05	1.723,08	6,00
PANE TIPO°00°	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	38	159	0,2	10,0	0,00	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	120,0	0,3	6,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	5,00
TOT	549	2.296	22,7	88,3	0,00	10,2	14,1	33,7	3,7	7,4	1,7	1,6	0,1	846,1	834,5	3,0	137,07	302,1	6,51	0,58	4,70	1.747,85	13,62
Totale giornata alimentare	549	2.296	22,7	88,3	0,00	10,2	14,1	33,7	3,7	7,4	1,7	1,6	0,1	846,1	834,5	3,0	137,07	302,1	6,51	0,58	4,70	1.747,85	13,62
			16,5%	60,4%			23,1%		6%	12,2%	2,8%	2,6%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 4: ***VENERDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi	Carboid	di cui Zucc.	Fibra	Grassi	Col	Ag.Sat.	Ag.Mono	Ag.Poli	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na	K	Fe	Ca	P	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B3	Vit.A RE	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Pranzo																							
PASTA AL PESTO	263	1.100	6,7	40,5	0,00	1,4	9,4	1,1	0,6	1,6	0,5	0,5	0,0	7,0	111,0	0,7	22,90	103,8	0,05	0,12	1,26	4,42	0,10
FILETTO DI MERLUZZO IN UMIDO	39	163	0,4	2,5	0,00	0,2	3,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	0,4	22,5	0,1	6,93	6,1	0,01	0,01	0,10	9,01	1,80
PISELLI SALTATI	61	254	3,4	5,0	0,00	3,9	3,2	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2	0,0	273,9	90,4	1,2	12,05	54,0	0,22	0,06	1,20	41,88	18,00
PANE TIPO°00°	116	484	3,4	26,8		1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	256,0	70,4	0,3	5,60	25,2	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE	53	222	0,3	13,7		2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	125,0	0,3	7,00	12,0	0,02	0,02	0,30	8,00	6,00
TOT	531	2.224	14,3	88,5	0,00	8,7	15,9	1,1	1,5	6,0	1,0	0,9	0,1	539,3	419,3	2,7	54,48	201,1	0,32	0,21	3,26	63,31	25,90
Totale giornata alimentare	531	2.224	14,3	88,5	0,00	8,7	15,9	1,1	1,5	6,0	1,0	0,9	0,1	539,3	419,3	2,7	54,48	201,1	0,32	0,21	3,26	63,31	25,90
			10,7%	62,3%			26,9%		2,5%	10,2%	1,6%	1,5%	0,2%										