

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	311	1.303	9,3	55,4	0,00	1,9	7,4	4,6	1,8	4,2	0,9	0,8	0,1	52,5	139,5	1,0	73,36	166,2	0,07	0,16	1,75	20,45	0,00
OMELETTE	162	677	10,5	0,9	0,00	0,0	12,9	232,4	4,3	5,9	1,2	1,0	0,1	337,1	118,6	1,0	134,68	193,4	0,06	0,24	0,09	170,04	0,20
CAROTE ALL' OLIO	97	408	1,7	11,4	0,00	4,7	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	339,0	330,4	1,1	66,05	55,5	6,00	0,06	1,05	1.723,80	6,00
PANE TIPO°00°	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	772	3.231	26,0	116,2	0,00	12,0	25,8	237,0	6,8	13,8	2,5	2,2	0,2	1.051,6	856,6	3,9	290,09	464,7	6,18	0,50	3,84	1.926,29	13,70
Totale giornata alimentare	772	3.231	26,0	116,2	0,00	12,0	25,8	237,0	6,8	13,8	2,5	2,2	0,2	1.051,6	856,6	3,9	290,09	464,7	6,18	0,50	3,84	1.926,29	13,70
			13,5%	56,4%			30,1%		7,9%	16,1%	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	315	1.319	9,7	55,9	0,00	2,3	7,4	4,6	1,8	4,2	0,9	0,8	0,1	39,5	226,5	1,2	80,31	186,4	0,10	0,20	1,98	24,20	3,69
ARISTA AL FORNO	157	656	15,0	0,3	0,00	0,1	10,7	43,4	3,3	5,4	1,4	1,4	0,0	235,9	218,8	0,6	10,78	113,5	0,56	0,49	2,15	3,44	0,25
PATATE ARROSTO	156	652	2,7	23,3	0,00	2,1	6,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	9,2	742,4	0,8	14,85	70,3	0,13	0,05	3,25	6,16	19,65
PANE TIPO°00°	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	829	3.470	32,0	128,0	0,00	9,9	24,6	48,0	5,8	13,2	2,7	2,5	0,2	607,5	1.455,7	3,5	121,94	419,8	0,84	0,78	8,34	45,79	31,08
Totale giornata alimentare	829	3.470	32,0	128,0	0,00	9,9	24,6	48,0	5,8	13,2	2,7	2,5	0,2	607,5	1.455,7	3,5	121,94	419,8	0,84	0,78	8,34	45,79	31,08
			15,4%	57,9%			26,7%		6,3%	14,4%	2,9%	2,7%	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	302	1.261	8,2	57,1	0,00	2,6	6,1	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	259,6	166,8	1,1	25,25	148,7	0,27	0,15	1,82	228,70	4,45
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	82	345	2,6	6,9	0,00	4,4	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	798,0	2.431,8	0,9	84,20	0,0	0,08	0,14	0,60	46,80	10,50
PANE TIPO*00*	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	742	3.104	19,7	112,4	0,00	12,5	26,9	45,0	1,6	7,4	1,2	1,1	0,1	1.545,6	2.941,6	2,9	180,45	263,2	0,41	0,41	3,43	287,50	22,45
Totale giornata alimentare	742	3.104	19,7	112,4	0,00	12,5	26,9	45,0	1,6	7,4	1,2	1,1	0,1	1.545,6	2.941,6	2,9	180,45	263,2	0,41	0,41	3,43	287,50	22,45
			10,6%	56,7%			32,6%		1,9%	9%	1,5%	1,4%	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	310	1.296	7,5	58,6	0,00	1,1	6,7	4,6	1,7	4,1	0,4	0,4	0,1	293,1	142,5	2,2	109,80	190,3	0,44	0,09	1,89	247,35	4,45
PETTO DI POLLO AL LIMONE	123	514	14,6	3,9	0,00	0,2	5,5	36,0	0,9	3,8	0,5	0,4	0,0	20,0	234,5	0,3	5,66	134,4	0,07	0,12	5,06	2,41	1,56
SPINACI ALL' OLIO	79	332	4,2	4,5	0,00	2,7	5,0	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	196,5	0,4	0,0	0,05	0,0	0,14	0,24	0,75	751,80	36,00
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	713	2.985	30,8	115,5	0,00	9,5	17,4	40,6	3,3	11,5	1,3	1,1	0,1	832,5	645,5	3,3	131,51	374,2	0,70	0,49	8,66	1.013,56	49,51
Totale giornata alimentare	713	2.985	30,8	115,5	0,00	9,5	17,4	40,6	3,3	11,5	1,3	1,1	0,1	832,5	645,5	3,3	131,51	374,2	0,70	0,49	8,66	1.013,56	49,51
			17,3%	60,7%			22%		4,1%	14,5%	1,7%	1,4%	0,2%										

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	191	797	8,9	38,3	0,00	4,8	1,3	0,0	0,1	0,3	0,5	0,5	0,0	4,4	390,1	3,2	60,09	191,4	0,19	0,05	1,61	1,87	0,03
BASTONCINI DI PESCE	172	719	9,9	13,5	0,00	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	41,40	151,2	0,07	0,06	0,27	0,00	0,00
POMODORI IN INSALATA	70	295	1,8	4,2	0,00	1,5	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	201,0	435,4	0,6	16,55	39,0	0,05	0,05	1,05	64,80	31,50
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
DOLCE DA FORNO	147	614	3,6	25,4	0,00	0,0	4,2	67,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	140,0	32,8	1,1	3,60	48,4	0,00	0,05	0,20	0,00	0,00
TOT	724	3.030	28,4	114,8	0,00	7,9	20,0	67,2	0,8	3,9	0,9	0,8	0,1	665,4	946,3	5,9	128,64	461,5	0,33	0,21	3,64	66,67	31,53
Totale giornata alimentare	724	3.030	28,4	114,8	0,00	7,9	20,0	67,2	0,8	3,9	0,9	0,8	0,1	665,4	946,3	5,9	128,64	461,5	0,33	0,21	3,64	66,67	31,53
			15,7%	59,4%			24,9%		1%	4,9%	1,1%	1%	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	345	1.444	14,0	56,7	0,00	2,9	8,6	84,4	4,4	2,5	0,8	0,6	0,1	296,7	328,4	1,3	169,60	248,2	0,42	0,24	1,14	186,60	8,00
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	49	207	0,6	0,5	0,00	1,1	5,0	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	198,5	197,4	0,2	22,55	19,5	0,01	0,02	0,25	2,80	6,00
PANE TIPO°00°	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	765	3.201	29,2	106,8	0,00	9,5	27,6	129,4	5,1	6,1	1,1	1,0	0,1	1.373,2	841,8	2,7	560,15	504,2	0,50	0,42	2,75	347,90	21,50
Totale giornata alimentare	765	3.201	29,2	106,8	0,00	9,5	27,6	129,4	5,1	6,1	1,1	1,0	0,1	1.373,2	841,8	2,7	560,15	504,2	0,50	0,42	2,75	347,90	21,50
			15,2%	52,3%			32,5%		6%	7,2%	1,3%	1,2%	0,2%										

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	311	1.303	9,3	55,4	0,00	1,9	7,4	4,6	1,8	4,2	0,9	0,8	0,1	52,5	139,5	1,0	73,36	166,2	0,07	0,16	1,75	20,45	0,00
HAMBURGER AL POMODORO	124	518	13,9	2,1	0,00	0,7	6,7	0,1	1,3	4,2	0,7	0,5	0,1	274,8	240,8	1,2	14,23	139,4	0,26	0,12	3,07	203,39	4,06
FAGIOLINI ALL' OLIO	82	345	2,6	6,9	0,00	4,4	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	798,0	2.431,8	0,9	84,20	0,0	0,08	0,14	0,60	46,80	10,50
PANE TIPO*00*	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	719	3.009	30,3	112,8	0,00	12,5	19,5	4,7	3,8	12,0	2,0	1,6	0,2	1.448,3	3.080,1	4,0	187,79	355,1	0,46	0,45	6,38	282,64	22,06
Totale giornata alimentare	719	3.009	30,3	112,8	0,00	12,5	19,5	4,7	3,8	12,0	2,0	1,6	0,2	1.448,3	3.080,1	4,0	187,79	355,1	0,46	0,45	6,38	282,64	22,06
			16,9%	58,8%			24,3%		4,8%	15,1%	2,5%	2,1%	0,3%										

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																							
RISO AL POMODORO	310	1.296	7,5	58,6	0,00	1,1	6,7	4,6	1,7	4,1	0,4	0,4	0,1	293,1	142,5	2,2	109,80	190,3	0,44	0,09	1,89	247,35	4,45
FILETTO DI MERLUZZO AGLI AROMI	139	582	18,1	4,1	0,00	0,3	5,7	50,0	0,8	3,8	0,6	0,4	0,0	274,3	369,8	0,8	36,45	198,6	0,05	0,13	1,34	24,86	5,34
CAROTE ALL' OLIO	97	408	1,7	11,4	0,00	4,7	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	339,0	330,4	1,1	66,05	55,5	6,00	0,06	1,05	1.723,80	6,00
PANE TIPO*00*	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	748	3.128	31,8	122,5	0,00	11,6	17,9	54,6	3,2	11,5	1,4	1,1	0,1	1.229,4	1.110,8	4,8	228,30	493,9	6,54	0,32	5,24	2.008,01	23,29
Totale giornata alimentare	748	3.128	31,8	122,5	0,00	11,6	17,9	54,6	3,2	11,5	1,4	1,1	0,1	1.229,4	1.110,8	4,8	228,30	493,9	6,54	0,32	5,24	2.008,01	23,29
			17%	61,5%			21,5%		3,9%	13,8%	1,7%	1,3%	0,2%										

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	354	1.482	9,2	56,5	0,00	1,9	11,7	1,1	0,7	1,7	0,6	0,6	0,1	7,8	149,4	1,0	27,30	141,6	0,07	0,16	1,76	4,42	0,10
BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI	132	553	15,2	4,7	0,00	0,5	6,0	30,0	0,9	3,8	0,6	0,4	0,0	228,4	266,5	1,2	35,10	131,8	0,09	0,13	4,08	14,10	0,00
ZUCCHINE ALL'OLIO	61	257	2,0	2,1	0,00	1,8	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	229,5	396,4	0,8	31,55	97,5	0,12	0,18	1,05	10,80	16,50
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	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	823	3.445	33,1	109,1	0,00	5,8	31,3	55,1	2,3	9,1	1,6	1,3	0,1	845,7	990,4	3,6	151,95	501,4	0,34	0,54	7,46	29,32	16,60
Totale giornata alimentare	823	3.445	33,1	109,1	0,00	5,8	31,3	55,1	2,3	9,1	1,6	1,3	0,1	845,7	990,4	3,6	151,95	501,4	0,34	0,54	7,46	29,32	16,60
			16,1%	49,7%			34,2%		2,5%	10%	1,8%	1,4%	0,1%										

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 VERDURA	190	794	5,8	26,1	0,00	1,6	7,6	5,5	1,6	4,0	0,4	0,4	0,0	77,4	700,8	1,5	84,05	128,2	0,18	0,10	3,23	321,40	20,40
PIZZA MARGHERITA	358	1.497	14,2	49,5	0,00	2,0	12,8	18,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	750,7	142,2	1,1	157,00	173,2	0,06	0,15	0,59	87,60	0,00
PANE TIPO*00*	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	749	3.134	24,6	124,1	0,00	9,1	20,6	23,9	1,6	4,0	0,4	0,4	0,0	1.151,1	1.111,0	3,4	257,05	350,9	0,29	0,29	4,77	421,00	27,90
Totale giornata alimentare	749	3.134	24,6	124,1	0,00	9,1	20,6	23,9	1,6	4,0	0,4	0,4	0,0	1.151,1	1.111,0	3,4	257,05	350,9	0,29	0,29	4,77	421,00	27,90
			13,1%	62,1%			24,8%		1,9%	4,8%	0,5%	0,4%	0,1%										

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	354	1.483	12,8	51,6	0,00	0,7	12,2	177,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	324,3	222,0	1,7	155,80	252,4	0,41	0,16	1,87	332,70	4,45
OMELETTE AL FORMAGGIO	162	676	10,4	1,0	0,00	0,0	12,9	231,2	4,3	6,0	1,2	1,0	0,1	134,2	116,9	1,0	133,73	192,1	0,06	0,24	0,08	170,31	0,20
CAROTE AL PREZZEMOLO	98	409	1,7	11,4	0,00	4,8	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	142,9	343,4	1,1	70,40	55,5	6,00	0,06	1,06	1.742,66	9,24
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	815	3.412	29,6	112,4	0,00	11,0	30,6	408,2	5,8	13,3	2,0	1,7	0,2	924,4	950,3	4,7	375,93	549,4	6,53	0,51	3,97	2.257,67	21,39
Totale giornata alimentare	815	3.412	29,6	112,4	0,00	11,0	30,6	408,2	5,8	13,3	2,0	1,7	0,2	924,4	950,3	4,7	375,93	549,4	6,53	0,51	3,97	2.257,67	21,39
			14,5%	51,7%			33,8%		6,4%	14,7%	2,2%	1,9%	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	317	1.325	7,8	61,3	0,00	0,5	6,2	18,2	3,6	1,7	0,2	0,1	0,1	41,8	132,9	2,1	114,00	192,0	0,26	0,09	1,89	68,85	0,10
MOZZARELLA	127	529	9,4	0,4	0,00	0,0	9,8	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	72,5	0,2	175,00	175,0	0,02	0,14	0,20	109,50	0,00
POMODORI IN INSALATA	70	295	1,8	4,2	0,00	1,5	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	201,0	435,4	0,6	16,55	39,0	0,05	0,05	1,05	64,80	31,50
PANE TIPO*000	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	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	824	3.449	26,6	126,5	0,00	4,8	26,4	44,9	5,2	7,5	2,4	2,1	0,2	824,0	953,8	4,0	425,05	537,5	0,37	0,48	4,02	256,90	34,10
Totale giornata alimentare	824	3.449	26,6	126,5	0,00	4,8	26,4	44,9	5,2	7,5	2,4	2,1	0,2	824,0	953,8	4,0	425,05	537,5	0,37	0,48	4,02	256,90	34,10
			12,9%	58,2%			28,9%		5,7%	8,2%	2,6%	2,3%	0,3%										

SETTIMANA NUMERO 3: **MERCOLEDÌ**

	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	300	1.256	8,1	56,9	0,00	2,6	6,0	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	23,5	291,5	1,1	26,74	144,3	0,36	0,16	1,91	121,99	2,45
PETTO DI POLLO ALL'ARANCIA	125	521	14,6	4,2	0,00	0,2	5,6	36,0	0,9	3,8	0,5	0,4	0,0	20,3	242,6	0,5	11,65	135,1	0,08	0,12	5,06	4,00	3,33
BIETA ERBETTA ALL'OLIO	70	295	2,0	4,2	0,00	1,8	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	211,5	294,4	1,5	100,55	43,5	0,05	0,29	2,70	396,30	36,00
PANE TIPO°00°	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	697	2.915	29,2	113,8	0,00	10,1	17,0	36,0	2,5	11,2	1,8	1,6	0,1	578,3	1.096,5	4,0	154,94	372,4	0,53	0,61	10,62	534,29	49,28
Totale giornata alimentare	697	2.915	29,2	113,8	0,00	10,1	17,0	36,0	2,5	11,2	1,8	1,6	0,1	578,3	1.096,5	4,0	154,94	372,4	0,53	0,61	10,62	534,29	49,28
			16,8%	61,3%			21,9%		3,2%	14,4%	2,3%	2%	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	311	1.303	9,3	55,4	0,00	1,9	7,4	4,6	1,8	4,2	0,9	0,8	0,1	52,5	139,5	1,0	73,36	166,2	0,07	0,16	1,75	20,45	0,00
TONNO E FAGIOLI	127	533	13,4	11,4	0,00	4,4	0,4	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	292,6	443,5	2,7	35,15	176,5	0,09	0,05	3,87	4,20	0,00
POMODORI IN INSALATA	70	295	1,8	4,2	0,00	1,5	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	201,0	435,4	0,6	16,55	39,0	0,05	0,05	1,05	64,80	31,50
PANE TIPO*000*	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	711	2.974	29,1	119,4	0,00	13,3	13,3	24,1	2,5	7,8	1,3	1,2	0,1	869,0	1.286,5	5,2	141,06	431,2	0,25	0,29	7,63	101,45	39,00
Totale giornata alimentare	711	2.974	29,1	119,4	0,00	13,3	13,3	24,1	2,5	7,8	1,3	1,2	0,1	869,0	1.286,5	5,2	141,06	431,2	0,25	0,29	7,63	101,45	39,00
			16,4%	66,8%			16,8%		3,2%	9,9%	1,6%	1,5%	0,2%										

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	302	1.261	8,2	57,1	0,00	2,6	6,1	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	259,6	166,8	1,1	25,25	148,7	0,27	0,15	1,82	228,70	4,45
NUGGETS DI PESCE	143	600	18,9	7,8	0,00	0,0	4,2	68,6	0,7	2,4	0,5	0,3	0,0	123,9	345,7	0,9	43,40	211,5	0,09	0,14	1,39	12,33	0,00
PISELLI ALL' OLIO	74	311	3,3	4,0	0,00	3,8	5,2	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	274,1	93,2	1,2	12,55	54,7	0,22	0,06	1,21	42,66	18,10
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	721	3.016	35,0	117,2	0,00	11,9	15,7	68,6	2,3	9,8	1,7	1,4	0,1	980,5	873,7	4,0	97,20	464,4	0,63	0,40	5,37	295,69	30,05
Totale giornata alimentare	721	3.016	35,0	117,2	0,00	11,9	15,7	68,6	2,3	9,8	1,7	1,4	0,1	980,5	873,7	4,0	97,20	464,4	0,63	0,40	5,37	295,69	30,05
			19,4%	61%			19,6%		2,9%	12,3%	2,2%	1,7%	0,2%										

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	270	1.131	7,5	45,2	0,00	3,1	7,9	0,5	0,8	3,2	0,7	0,6	0,1	483,7	102,2	0,6	17,10	38,6	0,11	0,06	0,77	2,19	0,40
MORTADELLA	127	531	5,9	0,6	0,00	0,0	11,2	28,0	3,7	5,1	1,6	1,4	0,1	202,4	52,0	0,6	3,60	72,0	0,08	0,10	1,44	0,00	0,00
INSALATA DI POMODORI	70	295	1,8	4,2	0,00	1,5	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	201,0	435,4	0,6	16,55	39,0	0,05	0,05	1,05	64,80	31,50
PANE TIPO*000"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	669	2.799	19,8	98,5	0,00	10,1	24,6	28,5	5,2	11,9	2,6	2,4	0,2	1.210,1	857,6	2,6	53,25	199,1	0,29	0,25	4,22	78,99	39,40
Totale giornata alimentare	669	2.799	19,8	98,5	0,00	10,1	24,6	28,5	5,2	11,9	2,6	2,4	0,2	1.210,1	857,6	2,6	53,25	199,1	0,29	0,25	4,22	78,99	39,40
			11,8%	55,1%			33,1%		7%	16,1%	3,6%	3,2%	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	302	1.261	8,2	57,1	0,00	2,6	6,1	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	259,6	166,8	1,1	25,25	148,7	0,27	0,15	1,82	228,70	4,45
OMELETTE ALLE VERDURE	164	688	10,8	1,3	0,00	0,3	12,9	231,2	4,3	6,0	1,2	1,0	0,1	139,7	182,9	1,1	138,98	208,3	0,08	0,27	0,26	171,81	2,95
VERDURE MISTE AL FORNO	90	376	2,1	9,2	0,00	4,5	5,2	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	77,3	1.380,0	1,0	75,00	27,8	3,04	0,10	0,83	885,30	8,25
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	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	831	3.477	27,9	113,4	0,00	9,0	32,6	255,2	5,9	13,4	2,4	2,2	0,2	856,5	1.907,8	3,8	297,23	515,2	3,45	0,59	3,47	1.285,81	15,65
Totale giornata alimentare	831	3.477	27,9	113,4	0,00	9,0	32,6	255,2	5,9	13,4	2,4	2,2	0,2	856,5	1.907,8	3,8	297,23	515,2	3,45	0,59	3,47	1.285,81	15,65
			13,4%	51,2%			35,3%		6,4%	14,6%	2,6%	2,3%	0,2%										

SETTIMANA NUMERO 4: **MERCOLEDÌ**

	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 mcg	Vit.C
			g	g	g	g	g	mg	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pranzo																							
RISOTTO ALLE VERDURE	308	1.290	7,8	61,1	0,00	3,5	5,4	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	98,0	338,4	2,9	63,56	189,1	0,70	0,12	2,69	232,62	14,97
FORMAGGIO ASIAGO	142	596	12,6	0,0	0,00	0,0	10,2	36,0	6,4	3,3	0,4	0,2	0,2	304,0	38,8	0,3	308,00	212,0	0,01	0,14	0,04	80,00	0,00
INSALATA MISTA	56	234	0,7	1,8		1,2	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	17,6	117,0	0,3	21,00	16,3	0,62	0,05	0,29	219,80	3,30
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	708	2.963	25,7	111,4	0,00	10,2	21,0	36,0	7,8	10,6	1,1	0,9	0,2	742,5	762,2	4,4	408,56	466,8	1,38	0,35	3,97	544,42	25,77
Totale giornata alimentare	708	2.963	25,7	111,4	0,00	10,2	21,0	36,0	7,8	10,6	1,1	0,9	0,2	742,5	762,2	4,4	408,56	466,8	1,38	0,35	3,97	544,42	25,77
			14,5%	58,9%			26,6%		9,9%	13,5%	1,4%	1,1%	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	315	1.319	9,7	55,9	0,00	2,3	7,4	4,6	1,8	4,2	0,9	0,8	0,1	39,5	226,5	1,2	80,31	186,4	0,10	0,20	1,98	24,20	3,69
ARISTA AL FORNO	157	656	15,0	0,3	0,00	0,1	10,7	43,4	3,3	5,4	1,4	1,4	0,0	235,9	218,8	0,6	10,78	113,5	0,56	0,49	2,15	3,44	0,25
CAROTE ALL' OLIO	97	408	1,7	11,4	0,00	4,7	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	339,0	330,4	1,1	66,05	55,5	6,00	0,06	1,05	1.723,80	6,00
PANE TIPO"00"	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
TOT	771	3.225	30,9	116,1	0,00	12,5	23,6	48,0	5,8	13,2	2,7	2,5	0,2	937,4	1.043,7	3,8	173,14	405,0	6,71	0,79	6,14	1.763,43	17,43
Totale giornata alimentare	771	3.225	30,9	116,1	0,00	12,5	23,6	48,0	5,8	13,2	2,7	2,5	0,2	937,4	1.043,7	3,8	173,14	405,0	6,71	0,79	6,14	1.763,43	17,43
			16%	56,4%			27,5%		6,8%	15,5%	3,1%	2,9%	0,2%										

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																							
PASTA AL PESTO	354	1.482	9,2	56,5	0,00	1,9	11,7	1,1	0,7	1,7	0,6	0,6	0,1	7,8	149,4	1,0	27,30	141,6	0,07	0,16	1,76	4,42	0,10
FILETTO DI MERLUZZO IN UMIDO	64	268	0,7	4,1	0,00	0,2	5,1	0,0	0,7	3,7	0,4	0,4	0,0	0,4	28,2	0,1	7,40	9,6	0,02	0,01	0,13	10,15	2,01
PISELLI SALTATI	88	370	4,5	6,3	0,00	5,1	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	299,7	120,4	1,6	16,05	72,0	0,29	0,08	1,60	56,20	24,00
PANE TIPO°00°	145	605	4,3	33,5		1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	320,0	88,0	0,4	7,00	31,5	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00
FRUTTA DI STAGIONE	80	333	0,5	20,6		3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	187,5	0,5	10,50	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	9,00
TOT	731	3.057	19,1	120,8	0,00	11,8	22,4	1,1	2,1	9,0	1,4	1,3	0,1	630,9	573,5	3,6	68,25	272,7	0,43	0,28	4,44	82,77	35,11
Totale giornata alimentare	731	3.057	19,1	120,8	0,00	11,8	22,4	1,1	2,1	9,0	1,4	1,3	0,1	630,9	573,5	3,6	68,25	272,7	0,43	0,28	4,44	82,77	35,11
			10,4%	61,9%			27,6%		2,6%	11,1%	1,7%	1,6%	0,2%										