

PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Lunedì

Pranzo

	Pasta di semola	40 g
	Patate	50 g
	Vitello magro	40 g
	Verdure fresche (media)	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Lunedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	440	440
Proteine	g	17,62	17,62
Lipidi	g	12,53	12,53
Carboidrati disponibili	g	68,38	68,38
Fibra totale	g	4,53	4,53
Calcio	mg	66,98	66,98
Ferro	mg	2,80	2,80



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Martedì

Pranzo

	Riso	30 g
	Ceci secchi	20 g
	Fesa di Pollo	30 g
	Verdure fresche (media)	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Martedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	402	402
Proteine	g	15,22	15,22
Lipidi	g	11,95	11,95
Carboidrati disponibili	g	62,40	62,40
Fibra totale	g	5,67	5,67
Calcio	mg	83,18	83,18
Ferro	mg	2,54	2,54



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Mercoledì

Pranzo



Pasta di semola 40 g



Uova di gallina - intero 60 g



Verdure fresche (media) 70 g



Pane comune 30 g



Frutta fresca (media) 80 g



Olio di oliva extra vergine 10 g



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Mercoledì

Lista Componenti



		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	435	435
Proteine	g	16,12	16,12
Lipidi	g	16,21	16,21
Carboidrati disponibili	g	59,95	59,95
Fibra totale	g	4,21	4,21
Calcio	mg	95,32	95,32
Ferro	mg	2,67	2,67



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Giovedì

Pranzo

	Riso	40 g
	Spinaci	20 g
	Ricotta di vacca	50 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Giovedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	429	429
Proteine	g	12,08	12,08
Lipidi	g	16,18	16,18
Carboidrati disponibili	g	62,80	62,80
Fibra totale	g	4,41	4,41
Calcio	mg	230,42	230,42
Ferro	mg	2,31	2,31



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Venerdì

Pranzo

	Pasta di semola	30 g
	Piselli surgelati	40 g
	Bastoncini n.2	40 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Crostata marmellata	30 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



PRIMA SETTIMANA INVERNALE

Venerdì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	493	493
Proteine	g	13,83	13,83
Lipidi	g	17,04	17,04
Carboidrati disponibili	g	75,79	75,79
Fibra totale	g	5,73	5,73
Calcio	mg	90,67	90,67
Ferro	mg	2,63	2,63



SECONDA SETTIMANA INV.

Lunedì

Pranzo

	Pasta di semola	40 g
	Zucca gialla	50 g
	Merluzzo	50 g
	Verdure fresche (media)	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



SECONDA SETTIMANA INV.

Lunedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	399	399
Proteine	g	17,34	17,34
Lipidi	g	11,15	11,15
Carboidrati disponibili	g	61,18	61,18
Fibra totale	g	4,58	4,58
Calcio	mg	78,88	78,88
Ferro	mg	2,38	2,38



SECONDA SETTIMANA INV.

Martedì

Pranzo

	Lenticchie secche	30 g
	Uova di gallina - intero	60 g
	Patate	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



SECONDA SETTIMANA INV.

Martedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	410	410
Proteine	g	18,26	18,26
Lipidi	g	16,29	16,29
Carboidrati disponibili	g	50,75	50,75
Fibra totale	g	6,39	6,39
Calcio	mg	73,15	73,15
Ferro	mg	4,15	4,15



SECONDA SETTIMANA INV.

Mercoledì

Pranzo

	Riso	40 g
	Parmigiano	5 g
	Polpette	50 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



SECONDA SETTIMANA INV.

Mercoledì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	464	464
Proteine	g	16,28	16,28
Lipidi	g	17,36	17,36
Carboidrati disponibili	g	64,58	64,58
Fibra totale	g	4,47	4,47
Calcio	mg	138,06	138,06
Ferro	mg	2,26	2,26



SECONDA SETTIMANA INV.

Giovedì

Pranzo

	Pasta di semola	40 g
	Melanzane	30 g
	Cotoletta di Pollo	60 g
	Verdure fresche (media)	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



SECONDA SETTIMANA INV.

Giovedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	476	476
Proteine	g	18,34	18,34
Lipidi	g	16,59	16,59
Carboidrati disponibili	g	67,57	67,57
Fibra totale	g	4,50	4,50
Calcio	mg	60,58	60,58
Ferro	mg	1,67	1,67



SECONDA SETTIMANA INV.

Venerdì

Pranzo

	Gnocchetti	60 g
	Prosciutto cotto magro	30 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Budino al cioccolato	60 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g

SECONDA SETTIMANA INV.

Venerdì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	408	408
Proteine	g	12,85	12,85
Lipidi	g	17,38	17,38
Carboidrati disponibili	g	52,81	52,81
Fibra totale	g	3,43	3,43
Calcio	mg	96,37	96,37
Ferro	mg	1,40	1,40



TERZA SETTIMANA INV.

Lunedì

Pranzo

	Riso	40 g
	Mozzarella di vacca	50 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	5 g



TERZA SETTIMANA INV.

Lunedì

Lista Componenti


		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	432	432
Proteine	g	16,35	16,35
Lipidi	g	15,35	15,35
Carboidrati disponibili	g	60,82	60,82
Fibra totale	g	4,53	4,53
Calcio	mg	147,32	147,32
Ferro	mg	1,72	1,72



TERZA SETTIMANA INV.

Martedì

Pranzo

	Pasta di semola	40 g
	Zucchine	30 g
	Pollo coscia - senza pelle	40 g
	Purea di patate	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



TERZA SETTIMANA INV.

Martedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	449	449
Proteine	g	16,85	16,85
Lipidi	g	14,11	14,11
Carboidrati disponibili	g	67,99	67,99
Fibra totale	g	4,59	4,59
Calcio	mg	71,39	71,39
Ferro	mg	1,98	1,98



TERZA SETTIMANA INV.

Mercoledì

Pranzo

	Riso	40 g
	Parmigiano	5 g
	Maiale arista	40 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



TERZA SETTIMANA INV.

Mercoledì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	428	428
Proteine	g	16,95	16,95
Lipidi	g	14,80	14,80
Carboidrati disponibili	g	60,47	60,47
Fibra totale	g	4,53	4,53
Calcio	mg	128,07	128,07
Ferro	mg	2,09	2,09



TERZA SETTIMANA INV.

Giovedì

Pranzo

	Pasta di semola	40 g
	Patate	40 g
	Vitello magro	40 g
	Verdure fresche (media)	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



TERZA SETTIMANA INV.

Giovedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	431	431
Proteine	g	17,41	17,41
Lipidi	g	12,43	12,43
Carboidrati disponibili	g	66,58	66,58
Fibra totale	g	4,37	4,37
Calcio	mg	65,98	65,98
Ferro	mg	2,74	2,74



TERZA SETTIMANA INV.

Venerdì

Pranzo

	Pasta di semola	40 g
	Filetti di Platessa	50 g
	Pangrattato	10 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Crostata marmellata	30 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



TERZA SETTIMANA INV.

Venerdì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	453	453
Proteine	g	17,23	17,23
Lipidi	g	14,26	14,26
Carboidrati disponibili	g	68,33	68,33
Fibra totale	g	4,59	4,59
Calcio	mg	88,92	88,92
Ferro	mg	2,19	2,19



QUARTA SETTIMANA INV.

Lunedì

Pranzo



Pasta di semola

40 g



Vitello - filetto

40 g



Piselli surgelati

50 g



Pane comune

30 g



Frutta fresca (media)

80 g



Olio di oliva extra vergine

10 g



QUARTA SETTIMANA INV.

Lunedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	416	416
Proteine	g	17,76	17,76
Lipidi	g	12,03	12,03
Carboidrati disponibili	g	63,22	63,22
Fibra totale	g	5,65	5,65
Calcio	mg	44,65	44,65
Ferro	mg	2,83	2,83



QUARTA SETTIMANA INV.

Martedì

Pranzo

	Pasta di semola	40 g
	Melanzane	30 g
	Pollo - petto	40 g
	Purea di patate	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



QUARTA SETTIMANA INV.

Martedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	449	449
Proteine	g	18,71	18,71
Lipidi	g	13,04	13,04
Carboidrati disponibili	g	68,35	68,35
Fibra totale	g	4,41	4,41
Calcio	mg	65,69	65,69
Ferro	mg	1,68	1,68



QUARTA SETTIMANA INV.

Mercoledì

Pranzo

	Riso	40 g
	Zucca gialla	30 g
	Formaggio spalmabile	40 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	5 g



QUARTA SETTIMANA INV.

Mercoledì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	469	469
Proteine	g	11,44	11,44
Lipidi	g	18,07	18,07
Carboidrati disponibili	g	69,56	69,56
Fibra totale	g	4,48	4,48
Calcio	mg	119,72	119,72
Ferro	mg	1,91	1,91



QUARTA SETTIMANA INV.

Giovedì

Pranzo

	Pasta di semola	30 g
	fagioli secchi	30 g
	Uova di gallina - intero	60 g
	Verdure di stagione	50 g
	Pane comune	30 g
	Frutta fresca (media)	80 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



QUARTA SETTIMANA INV.

Giovedì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	481	481
Proteine	g	19,94	19,94
Lipidi	g	17,80	17,80
Carboidrati disponibili	g	64,26	64,26
Fibra totale	g	5,54	5,54
Calcio	mg	100,25	100,25
Ferro	mg	3,79	3,79



QUARTA SETTIMANA INV.

Venerdì

Pranzo

	Gnocchetti	60 g
	Merluzzo	50 g
	Pangrattato	10 g
	Verdure fresche (media)	70 g
	Pane comune	30 g
	Budino al cioccolato	60 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g



QUARTA SETTIMANA INV.

Venerdì

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	440	440
Proteine	g	16,42	16,42
Lipidi	g	13,13	13,13
Carboidrati disponibili	g	60,32	60,32
Fibra totale	g	3,77	3,77
Calcio	mg	136,07	136,07
Ferro	mg	1,85	1,85

