

ALLEGATO E

TABELLE DIETETICHE

REDATTE

PER IL SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA PER

DOCENTI E PERSONALE ATA

MASCHI E FEMMINE

COMUNE DI ALCAMO

PRIMAVERA - ESTATE

Dott. Francesco Lucchese
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

1° SETTIMANA

LUNEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|-----------------------------------|---------|----------------------|
| - PENNE AL POMODORO E BASILICO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR.100 | KCAL. 356 |
| POMODORO PELATO | GR.50 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - HAMBURGER DI VITELLONE AL FORNO | GR.100 | KCAL. 160 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - LATTUGA | GR. 100 | KCAL. 20 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PESCHE | GR. 150 | KCAL. 45 |
| | | Tot. KCAL 971 |

40,12% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 12% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 63% | |
| LIPIDI: 25% | |

MARTEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | | |
|-----------------------------|---------|-----------------------|
| - PASTINA IN BRODO VEGETALE | | |
| PASTINA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PETTO DI POLLO AI FERRI | GR. 100 | KCAL. 97 |
| - CAROTE LESSATE | GR. 150 | KCAL. 50 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 10 | KCAL. 90 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - ALBICOCHE | GR. 150 | KCAL. 41 |
| | | TOT. KCAL. 969 |

40,04% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|--|
| PROTEINE: 12% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 62% | |
| LIPIDI: 26% | |

MERCOLEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | KCAL. |
|--------------------------------|---------|-----------------------|
| - FARFALLE AL SUGO DI POMODORO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| SALSA DI POMODORO | GR. 50 | KCAL. 10 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 5 | KCAL. 18 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PROSCIUTTO COTTO | GR. 40 | KCAL. 164 |
| - POMODORI | GR. 80 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| -PRUGNE | GR. 150 | KCAL. 34 |
| | | Tot. KCAL. 972 |

40,17% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 13% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 62% | |
| LIPIDI: 25% | |

GIOVEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|--|---------|-----------------------|
| - FARFALLE AL PESTO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 5 | KCAL. 18 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - POLPETTE DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA | GR. 80 | KCAL. 128 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - POMODORI | GR. 100 | KCAL. 17 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PESCHE | GR. 120 | KCAL. 34 |
| | | TOT. KCAL. 978 |

40,41% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 11% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 62% | |
| LIPIDI: 27% | |

VENERDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | | |
|----------------------------------|---------|-----------------------|
| - MINISTRONE DI VERDURE CON RISO | | |
| - RISO BRILLATO | GR. 100 | KCAL. 362 |
| VERDURE FRESCHE | GR. 100 | KCAL. 15 |
| - BASTONCINI DI PESCE AL FORNO | GR. 90 | KCAL. 183 |
| - ZUCCHINE ARROSTO | GR. 150 | KCAL. 40 |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL.290 |
| - CILIEGIE | GR. 100 | KCAL. 45 |
| | | TOT. KCAL. 980 |

40,50% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|--|
| PROTEINE: 12% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 63% | |
| LIPIDI: 25% | |

2° SETTIMANA

LUNEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|---------------------------------|---------|-----------------------|
| - RISO AL POMODORO E PARMIGIANO | | |
| RISO BRILLATO | GR. 100 | KCAL. 362 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 10 | KCAL. 37 |
| SALSA DI POMODORO | GR. 50 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PESCE SPADA AL FORNO | GR. 100 | KCAL. 80 |
| - ZUCCHINE IN UMIDO | GR. 150 | KCAL. 46 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - ALBICOCHE | GR. 150 | KCAL. 41 |
| | | Tot. KCAL. 956 |

39,50% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 14% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 62% | |
| LIPIDI: 24% | |

MARTEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

- PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

PASTA DI GRANO DURO GR. 100 KCAL. 356

VERDURE MISTE GR. 100 KCAL. 15

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA GR. 5 KCAL. 45

- LACERTO DI VITELLONE AL FORNO GR. 80 KCAL. 128

- POMODORI GR. 100 KCAL. 17

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA GR. 10 KCAL. 90

- PANE TIPO 00 GR. 100 KCAL. 290

-PESCHE GR. 150 KCAL. 34

TOT. KCAL. 975

40,29% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 12%
GLUCIDI: 63%
LIPIDI: 25%

PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI,
RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.

MERCOLEDÌ

Dott. Francesco Lucchese
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|---------------------------------|---------|-----------------------|
| - PENNETTE AL TONNO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| TONNO | GR. 20 | KCAL. 30 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - FESA DI MAIALE MAGRO AI FERRI | GR. 90 | KCAL. 94 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - SPINACI LESSATI | GR. 100 | KCAL. 31 |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PESCHE | GR. 150 | KCAL. 45 |
| | | TOT. KCAL. 981 |

40,54% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | | |
|---|---|---|
| PROTEINE: 13% | } <table border="1"><tr><td>PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.</td></tr></table> | PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. | | |
| GLUCIDI: 61% | | |
| LIPIDI: 26% | | |

GIOVEDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|------------------------------------|---------|-----------------------|
| - TIMBALLO DI PASTA AL FORNO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| TRITATO DI VITELLONE | GR. 25 | KCAL. 40 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 5 | KCAL. 18 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PETTO DI TACCHINO ALLA PIZZAIOLA | GR. 90 | KCAL. 122 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - LATTUGA | GR. 100 | KCAL. 20 |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - ALBICOCHE | GR. 150 | KCAL. 41 |
| | | Tot. KCAL. 977 |

40,37% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 13% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 62% | |
| LIPIDI: 25% | |

VENERDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

- PASTA CON SUGO DI POMODORO E PISELLI

PASTA DI GRANO DURO GR. 100 KCAL. 356

PISELLI SURGELATI GR. 20 KCAL. 20

SUGO DI POMODORO GR. 50 KCAL. 10

- FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO GR. 100 KCAL. 71

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA GR. 5 KCAL. 45

- CAROTE LESSATE GR. 150 KCAL. 50

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA GR. 5 KCAL. 45

- PANE TIPO 00 GR. 100 KCAL. 290

- PERE GR. 100 KCAL. 53

TOT. KCAL. 940

**38,84% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO
GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.**

PROTEINE: 14%

GLUCIDI: 61%

LIPIDI: 25%

PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI,
RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.

3° SETTIMANA

LUNEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|--------------------------------|---------|-----------------------|
| - PENNE AL RAGÙ DI CARNE | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| TRITATO DI VITELLONE | GR. 50 | KCAL. 80 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - FILETTI DI SOGLIOLA AL FORNO | GR. 100 | KCAL. 82 |
| - CAROTE LESSATE | GR. 140 | KCAL. 45 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - CILIEGIE | GR. 100 | KCAL. 34 |
| | | Tot. KCAL. 977 |

40,37% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 15% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 62% | |
| LIPIDI: 27% | |

MARTEDÌ

Dott. Francesco Lucchese
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|------------------------------|---------|-----------------------|
| - PASTA CON PATATE E PISELLI | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| PISELLI SURGELATI | GR. 40 | KCAL. 55 |
| PATATE | GR. 50 | KCAL. 42 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - VITELLONE AI FERRI | GR. 80 | KCAL. 128 |
| - POMODORI | GR. 150 | KCAL. 15 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PRUGNE | GR. 100 | KCAL. 45 |
| | | TOT. KCAL. 976 |

40,33% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 14% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 61% | |
| LIPIDI: 25% | |

MERCOLEDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|--|---------|-----------------------|
| - PASTA ALL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 5 | KCAL. 18 |
| OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - SPEZZATINO DI VITELLONE IN TEGAME | GR. 100 | KCAL. 160 |
| -CICORIA LESSATA | GR. 100 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - KIWI | GR. 100 | KCAL. 44 |
| | | TOT. KCAL. 968 |

40% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|--|
| PROTEINE: 14% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 60% | |
| LIPIDI: 26% | |

GIOVEDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|-----------------------------|---------|-----------------------|
| - PASTINA IN BRODO VEGETALE | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| - FRITTATA CON UN UOVO | GR. 60 | KCAL. 93 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - MELANZANA ARROSTO | GR. 150 | KCAL. 25 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 10 | KCAL. 90 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - ALBICOCHE | GR. 150 | KCAL. 53 |
| | | Tot. KCAL. 952 |

39,34% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 13% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 58% | |
| LIPIDI: 29% | |

VENERDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|-----------------------------|---------|-----------------------|
| - RISO CON TRITATO AL FORNO | | |
| RISO BRILLATO | GR. 100 | KCAL. 362 |
| TRITATO DI VITELLONE | GR. 50 | KCAL. 80 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 5 | KCAL.18 |
| - SEPPIA AL FORNO | GR. 100 | KCAL. 64 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - ZUCCHINE ARROSTO | GR. 100 | KCAL. 30 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PERE | GR. 100 | KCAL. 41 |
| | | Tot. KCAL. 975 |

40,29% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 14% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 58% | |
| LIPIDI: 28% | |

4° SETTIMANA

LUNEDÌ

Tabella dietetica per docenti e personale ATA

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|-----------------------------------|---------|-----------------------|
| - PASTA CON MOZZARELLA E POMODORO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| MOZZARELLA | GR. 30 | KCAL. 83 |
| POMODORO | GR. 50 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PETTO DI POLLO ALLA PIZZAIOLA | GR. 90 | KCAL. 87 |
| - CICORIA LESSATA | GR. 100 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - ALBICOCHE | GR. 150 | KCAL. 45 |
| | | Tot. KCAL. 971 |

40,12% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|--|
| PROTEINE: 16% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 56% | |
| LIPIDI: 28% | |

MARTEDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|--|---------|----------------------|
| - PENNE AL POMODORO CILIEGINO E PARMIGIANO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| POMODORO CILIEGINO | GR. 50 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 5 | KCAL. 18 |
| - HAMBURGER DI VITELLONE AI FERRI | GR. 80 | KCAL. 128 |
| - LATTUGA | GR. 100 | KCAL. 20 |
| OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| -KIWI | GR. 200 | KCAL. 53 |
| | | TOT. KCAL.965 |

39,88% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 14% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 57% | |
| LIPIDI: 29% | |

MERCOLEDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|-----------------------------|---------|-----------------------|
| - PASTA CON GAMBERETTI | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| GAMBERETTI | GR. 20 | KCAL. 37 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - MOZZARELLA | GR. 60 | KCAL. 108 |
| - CAROTE LESSATE | GR. 100 | KCAL. 33 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PESCHE | GR. 100 | KCAL. 44 |
| | | Tot. KCAL. 958 |

39,59% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 13% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 59% | |
| LIPIDI: 28% | |

GIOVEDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|------------------------------|---------|-----------------------|
| - FARFALLE OLIO E PARMIGIANO | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 5 | KCAL. 18 |
| - PETTO DI TACCHINO AL FORNO | GR. 100 | KCAL. 145 |
| - POMODORI | GR. 150 | KCAL. 20 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PERE | GR. 100 | KCAL. 34 |
| | | TOT. KCAL. 953 |

39,38% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 14%
GLUCIDI: 57%
LIPIDI: 29%

PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI,
RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.

VENERDÌ

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|---------------------------------|---------|-----------------------|
| - SPAGHETTI CON LE SEPIE | | |
| PASTA DI GRANO DURO | GR. 100 | KCAL. 356 |
| SEPIE IN UMIDO | GR. 80 | KCAL. 56 |
| POMODORO PELATO | GR. 50 | KCAL. 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - FILETTI DI MERLUZZO IN TEGAME | GR. 100 | KCAL. 71 |
| - SPINACI LESSATI | GR. 150 | KCAL. 46 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - KIWI | GR. 100 | KCAL. 41 |
| | | TOT. KCAL. 960 |

39,67% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|---|
| PROTEINE: 13% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 60% | |
| LIPIDI: 27% | |

DIETA IN BIANCO

PRANZO

| | Q.TÀ | CALORIE |
|-------------------------------|---------|-----------------------|
| - RISO CON OLIO E PARMIGIANO | | |
| RISO BRILLATO | GR. 100 | KCAL. 362 |
| PARMIGIANO REGGIANO | GR. 10 | KCAL. 37 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR. 5 | KCAL. 45 |
| - FILETTI DI PLATESSA LESSATI | GR. 100 | KCAL. 86 |
| - LATTUGA | GR. 150 | KCAL. 30 |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | GR.10 | KCAL. 90 |
| - PANE TIPO 00 | GR. 100 | KCAL. 290 |
| - PESCHE | GR. 120 | KCAL. 34 |
| | | Tot. KCAL. 974 |

40,25% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

| | |
|----------------------|--|
| PROTEINE: 14% | } PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO. |
| GLUCIDI: 59% | |
| LIPIDI: 27% | |

AVVERTENZE

Le tabelle dietetiche e i menù sono formulati in linea con le raccomandazione dell'INRAN secondo i LARN (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana). In particolare le Kcalorie giornaliere si riferiscono alla media dei valori previsti nella tabella dei LARN

PER LA PREPARAZIONE DEI MENÙ:

UTILIZZARE SOLO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE, COLTIVATA CON METODI BIOLOGICI, SENZA PESTICIDI E SENZA CONSERVANTI. SONO ESCLUSI I PRODOTTI O.G.M.

I CIBI DEVONO ESSERE COTTI: AL VAPORE, LESSATI, AL FORNO, IN TEGAME, ALLA PIZZAIOLA O AI FERRI.

PER CONDIRE ADOPERARE POCO SALE, NON USARE DADI PER BRODO, MA SOLO BRODO VEGETALE PREPARATO CON VERDURE FRESCHE.

NON AGGIUNGERE ZUCCHERO E USARE SOLO OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, NELLA QUANTITÀ PRESCRITTA.

NON USARE PANNA, STRUTTO E BURRO.

NON ASSUMERE BEVANDE GASSATE, MA SOLO ACQUA MINERALE NATURALE.

Ai soggetti che necessitano di seguire un'alimentazione particolare per motivi di salute verranno elaborati, dal medico dietologo, tabelle dietetiche specifiche. Menù particolari potranno essere richiesti per motivi religiosi.