

PIANO ALIMENTARE

Comune Di Santadi

Elaborato da

Dott.ssa Simona Marcassoli
NUTRIZIONISTA

Indirizzo: V.della Pineta 167, Cagliari

Cellulare: 328/8460301

Indirizzo 2: V.Santo Stefano 2, Elmas
V.Madrid 2 , Assemini

Indirizzo 3: V. Turati 91, Quartu

Email: simonamarcassoli@gmail.com

Sito web: marcassolinutrizione.vpsite.it

Facebook: [dottssasimona.marcassolinutrizionista@facebook.com](https://www.facebook.com/dottssasimona.marcassolinutrizionista/)

Scuola Infanzia

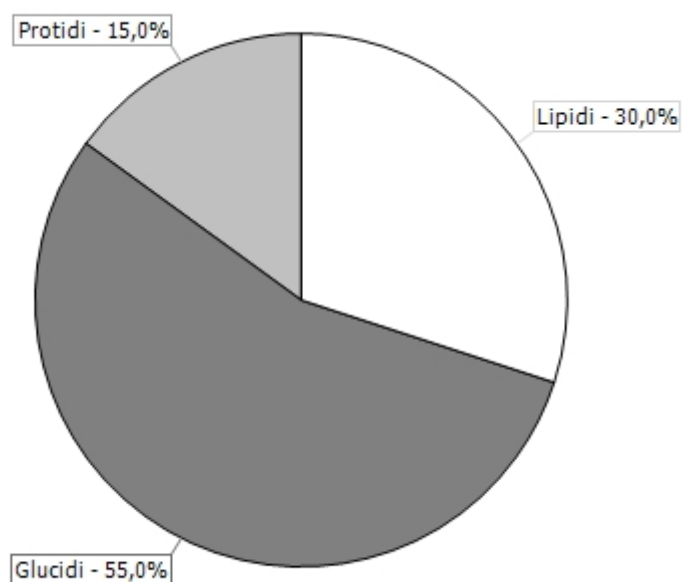
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

Scuola Infanzia

Elaborazione del: 01/05/2018 ES (Energy Supplies): kcal 1.409

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	53	211	15,0
Glucidi	194	775	55,0
Lipidi	47	423	30,0
Totale kcal		1.409	100,0

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Melone estivo Kiwi	Gelato allo yogurt	Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	Macedonia	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco
PRANZO	Riso con verdure Zucchine Albicocche Pane bianco Mozzarella	Pasta con verdure Prosciutto cotto Carote Pesche Pane bianco	Riso con il pomodoro Platessa Finocchi Mele Pane bianco Parmigiano	Pasta con il pomodoro Frittata Lattuga Kiwi Pane bianco Parmigiano	Patate Vitello magro Zucchine Banane Pane bianco
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Crostata alla marmellata	Budino al cioccolato	Macedonia	Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	Pane bianco Marmellata a ridotto tenore di zucchero
PRANZO	Pasta con il pesto Petto di pollo Lattuga Kiwi Pane bianco	Couscous con verdure Misto legumi Carote Kiwi Pane bianco	Insalata di patate Merluzzo o Nasello Pomodori Cocomero o anguria Pane bianco	Riso con le zucchine Frittata Pomodori Albicocche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Pecorino Finocchi Pesche Pane bianco
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Plumcake	Macedonia	Gelato allo yogurt	Banane Kiwi	Budino alla vaniglia
PRANZO	Riso con verdure Mozzarella Cocomero o anguria Pane bianco Fagiolini	Patate Coscia di pollo Carote Kiwi Pane bianco	Riso con verdure Merluzzo o Nasello Finocchi Fragole Pane bianco	Pasta con il pesto Petto di pollo Finocchi Kiwi Pane bianco	Riso, verdure e parmigiano Prosciutto cotto Carote Albicocche Pane bianco
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 4

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Gelato allo yogurt	Melone estivo Kiwi	Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	Torta margherita	Macedonia
PRANZO	Riso con verdure Insalata mista Melone estivo Pane bianco Piselli freschi	Pasta con il pomodoro Merluzzo o Nasello Pomodori Fragole Pane bianco Parmigiano	Riso con il parmigiano Petto di pollo Lattuga Albicocche Pane bianco	Pasta con verdure Frittata Carote Pesche Pane bianco	Pizza Margherita al piatto Lattuga Pesche
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Melone estivo Kiwi	Gelato allo yogurt	Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	Macedonia	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco
SETTIMANA 2	Crostata alla marmellata	Budino al cioccolato	Macedonia	Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	Pane bianco Marmellata a ridotto tenore di zucchero
SETTIMANA 3	Plumcake	Macedonia	Gelato allo yogurt	Banane Kiwi	Budino alla vaniglia
SETTIMANA 4	Gelato allo yogurt	Melone estivo Kiwi	Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	Torta margherita	Macedonia

SCUOLA INFANZIA

PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Riso con verdure Zucchine Albicocche Pane bianco Mozzarella	Pasta con verdure Prosciutto cotto Carote Pesche Pane bianco	Riso con il pomodoro Platessa Finocchi Mele Pane bianco Parmigiano	Pasta con il pomodoro Frittata Lattuga Kiwi Pane bianco Parmigiano	Patate Vitello magro Zucchine Banane Pane bianco
SETTIMANA 2	Pasta con il pesto Petto di pollo Lattuga Kiwi Pane bianco	Couscous con verdure Misto legumi Carote Kiwi Pane bianco	Insalata di patate Merluzzo o Nasello Pomodori Cocomero o anguria Pane bianco	Riso con le zucchine Frittata Pomodori Albicocche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Pecorino Finocchi Pesche Pane bianco
SETTIMANA 3	Riso con verdure Mozzarella Cocomero o anguria Pane bianco Fagiolini	Patate Coscia di pollo Carote Kiwi Pane bianco	Riso con verdure Merluzzo o Nasello Finocchi Fragole Pane bianco	Pasta con il pesto Petto di pollo Finocchi Kiwi Pane bianco	Riso, verdure e parmigiano Prosciutto cotto Carote Albicocche Pane bianco

SCUOLA INFANZIA

PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 4	Riso con verdure	Pasta con il pomodoro	Riso con il parmigiano	Pasta con verdure	Pizza Margherita al piatto
	Insalata mista	Merluzzo o Nasello	Petto di pollo	Frittata	Lattuga
	Melone estivo	Pomodori	Lattuga	Carote	Pesche
	Pane bianco	Fragole	Albicocche	Pesche	
	Piselli freschi	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	
		Parmigiano			

SCUOLA INFANZIA

NELL'ARCO DELLA GIORNATA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 3	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 4	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Melone estivo	g 300	104	2919
Kiwi	n° 1	42	2911
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	
Zucchine	1 porzione	29	2792
Albicocche	n° 3	62	2899
Pane bianco	g 40	116	3507
Mozzarella	g 40	101	2137
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 23 (12%)	Glucidi g 116 (58%)	Lipidi g 26 (30%)	kcal 788
Proteine animali (g):	7,48	Proteine vegetali (g):	15,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	49,04	Zuccheri composti (g):	59,24	Fibra (g):	13,03
ACGS (g):	7,42	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	18,40
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,45	Calcio (mg):	365,40
Ferro (mg):	5,57	Iodio (µg):	24,50		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Gelato allo yogurt	g 100	148	3893
Pranzo			
Pasta con verdure			44
- Pasta di semola	g 60	224	1915
- Verdure miste	g 60	14	
Prosciutto cotto	g 30	65	1981
Carote	1 porzione	55	2730
Pesche	n° 1	40	2924
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 114 (59%)	Lipidi g 25 (29%)	kcal 776
Proteine animali (g):	5,94	Proteine vegetali (g):	12,76	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5
Zuccheri semplici (g):	23,33	Zuccheri composti (g):	57,63	Fibra (g): 12,63
ACGS (g):	6,59	ACGPI (g):	2,77	Colesterolo (mg): 28,65
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,38	Calcio (mg): 233,70
Ferro (mg):	3,93	Iodio (µg):	14,44	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
Pranzo			
Riso con il pomodoro			374
- Riso	3 cucchiaini	213	1921
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Platessa	g 70	53	2051
Finocchi	1 porzione	18	2746
Mele	g 150	85	2918
Pane bianco	g 30	87	3507
Parmigiano	g 10	39	2145
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 110 (59%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 757
Proteine animali (g):	19,32	Proteine vegetali (g):	9,99	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,9
Zuccheri semplici (g):	39,43	Zuccheri composti (g):	60,72	Fibra (g): 9,48
ACGS (g):	5,58	ACGPI (g):	2,19	Colesterolo (mg): 54,73
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,36	Calcio (mg): 484,80
Ferro (mg):	3,51	Iodio (µg):	55,30	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Frittata			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	
Lattuga	1 porzione	18	2756
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 30	87	3507
Parmigiano	g 10	39	2145
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 24 (13%)	Glucidi g 98 (54%)	Lipidi g 26 (33%)	kcal 723
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	12,90	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8
Zuccheri semplici (g):	13,30	Zuccheri composti (g):	50,82	Fibra (g): 12,39
ACGS (g):	6,40	ACGPI (g):	3,14	Colesterolo (mg): 231,70
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,37	Calcio (mg): 271,30
Ferro (mg):	4,56	Iodio (µg):	31,25	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Marmellata a ridotto tenore di zucchero	2 cucchiaini	30	3824
Pane bianco	g 40	116	3507
Pranzo			
Patate	g 250	195	2763
Vitello magro	g 60	64	1962
Zucchine	1 porzione	29	2792
Banane	n° 1	69	2903
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 119 (62%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 765
Proteine animali (g):	12,42	Proteine vegetali (g):	16,06	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8
Zuccheri semplici (g):	24,28	Zuccheri composti (g):	84,87	Fibra (g): 11,89
ACGS (g):	3,69	ACGPI (g):	1,84	Colesterolo (mg): 42,60
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,26	Calcio (mg): 106,50
Ferro (mg):	5,52	Iodio (µg):	25,88	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Crostata alla marmellata	g 40	142	3778
Pranzo			
Pasta con il pesto			26
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Basilico	quantità bastante	2	
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
- Pecorino grattugiato	1 cucchiaino	20	
- Pinoli	g 5	34	
- Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino	36	
Petto di pollo	g 60	59	1957
Lattuga	1 porzione	18	2756
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 20	58	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 32 (16%)	Glucidi g 90 (46%)	Lipidi g 33 (38%)	kcal 779
Proteine animali (g):	19,22	Proteine vegetali (g):	12,72	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5
Zuccheri semplici (g):	13,32	Zuccheri composti (g):	45,24	Fibra (g): 6,52
ACGS (g):	6,83	ACGPI (g):	5,40	Colesterolo (mg): 70,40
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,28	Calcio (mg): 276,13
Ferro (mg):	3,71	Iodio (µg):	10,62	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino al cioccolato	g 100	126	3836
Pranzo			
Couscous con verdure			603
- Couscous	5 cucchiari	183	1900
- Misto di ortaggi	g 120	19	
Misto legumi	2 cucchiari	123	1020
Carote	1 porzione	55	2730
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 24 (12%)	Glucidi g 121 (63%)	Lipidi g 22 (25%)	kcal 778
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	22,54	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,1
Zuccheri semplici (g):	34,61	Zuccheri composti (g):	16,77	Fibra (g): 21,15
ACGS (g):	4,03	ACGPI (g):	2,81	Colesterolo (mg): 4,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,24	Calcio (mg): 259,06
Ferro (mg):	6,76	Iodio (µg):	14,12	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Pranzo			
Insalata di patate	g 250	203	2753
Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
Pomodori	1 porzione	48	2767
Cocomero o anguria	g 300	51	2907
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 114 (62%)	Lipidi g 19 (24%)	kcal 735
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	14,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	19,90	Zuccheri composti (g):	22,36	Fibra (g):	15,78
ACGS (g):	3,03	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg):	35,00
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,21	Calcio (mg):	133,45
Ferro (mg):	4,90	Iodio (µg):	131,68		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
Pranzo			
Riso con le zucchine			388
- Riso	3 cucchiaini	213	1921
- Zucchine	quantità bastante	7	
Frittata			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	
Pomodori	1 porzione	48	2767
Albicocche	n° 3	62	2899
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 109 (59%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 747
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	11,03	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0
Zuccheri semplici (g):	39,94	Zuccheri composti (g):	60,78	Fibra (g): 9,34
ACGS (g):	5,60	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg): 233,23
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,34	Calcio (mg): 322,80
Ferro (mg):	4,60	Iodio (µg):	32,38	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Pane bianco	g 40	116	3507
Marmellata a ridotto tenore di zucchero	2 cucchiaini	30	3824
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Pecorino	g 40	157	2146
Finocchi	1 porzione	18	2746
Pesche	n° 1	40	2924
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 25 (13%)	Glucidi g 103 (52%)	Lipidi g 30 (35%)	kcal 787
Proteine animali (g):	10,32	Proteine vegetali (g):	15,12	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7
Zuccheri semplici (g):	20,00	Zuccheri composti (g):	73,18	Fibra (g): 11,31
ACGS (g):	10,43	ACGPI (g):	2,59	Colesterolo (mg): 36,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,58	Calcio (mg): 370,50
Ferro (mg):	2,90	Iodio (µg):	26,30	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Plumcake	n° 1	136	3798
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	2 cucchiaini	142	1921
- Verdure miste	g 40	9	
Mozzarella	g 40	101	2137
Cocomero o anguria	g 300	51	2907
Pane bianco	g 30	87	3507
Fagiolini	1 porzione	38	2744
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 21 (12%)	Glucidi g 86 (48%)	Lipidi g 31 (40%)	kcal 709
Proteine animali (g):	8,22	Proteine vegetali (g):	12,35	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7
Zuccheri semplici (g):	16,88	Zuccheri composti (g):	46,07	Fibra (g): 9,17
ACGS (g):	8,22	ACGPI (g):	4,43	Colesterolo (mg): 21,60
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,38	Calcio (mg): 284,58
Ferro (mg):	4,49	Iodio (µg):	20,22	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Pranzo			
Patate	g 250	195	2763
Coscia di pollo	g 60	79	1943
Carote	1 porzione	55	2730
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 24 (13%)	Glucidi g 114 (61%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 753
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	13,06	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9
Zuccheri semplici (g):	21,05	Zuccheri composti (g):	59,86	Fibra (g): 18,06
ACGS (g):	4,07	ACGPI (g):	3,23	Colesterolo (mg): 43,80
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,25	Calcio (mg): 161,50
Ferro (mg):	5,39	Iodio (µg):	24,42	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Gelato allo yogurt	g 100	148	3893
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	3 cucchiaini	213	1921
- Verdure miste	g 60	14	
Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
Finocchi	1 porzione	18	2746
Fragole	1 bicchiere	40	2910
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 111 (60%)	Lipidi g 21 (25%)	kcal 744
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	12,15	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	10,37	Zuccheri composti (g):	66,31	Fibra (g):	11,59
ACGS (g):	5,02	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg):	45,05
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,34	Calcio (mg):	326,65
Ferro (mg):	4,86	Iodio (µg):	114,18		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Banane	n° 1	69	2903
Kiwi	n° 1	42	2911
Pranzo			
Pasta con il pesto			26
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Basilico	quantità bastante	2	
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
- Pecorino grattugiato	1 cucchiaino	20	
- Pinoli	g 5	34	
- Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino	36	
Petto di pollo	g 50	49	1957
Finocchi	1 porzione	18	2746
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 32 (17%)	Glucidi g 93 (48%)	Lipidi g 30 (35%)	kcal 766
Proteine animali (g):	16,29	Proteine vegetali (g):	15,35	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1
Zuccheri semplici (g):	33,92	Zuccheri composti (g):	53,23	Fibra (g): 13,04
ACGS (g):	6,57	ACGPI (g):	4,79	Colesterolo (mg): 43,60
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,30	Calcio (mg): 320,85
Ferro (mg):	4,21	Iodio (µg):	17,04	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino alla vaniglia	g 100	116	3837
Pranzo			
Riso, verdure e parmigiano			425
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
Prosciutto cotto	g 30	65	1981
Carote	1 porzione	55	2730
Albicocche	n° 2	42	2899
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 19 (11%)	Glucidi g 103 (57%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 716
Proteine animali (g):	9,32	Proteine vegetali (g):	9,51	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0
Zuccheri semplici (g):	37,39	Zuccheri composti (g):	53,40	Fibra (g): 9,17
ACGS (g):	5,94	ACGPI (g):	2,46	Colesterolo (mg): 27,15
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,33	Calcio (mg): 284,75
Ferro (mg):	3,76	Iodio (µg):	14,76	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Gelato allo yogurt	g 100	148	3893
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	
Insalata mista	1 porzione	31	2754
Melone estivo	g 300	104	2919
Pane bianco	g 30	87	3507
Piselli freschi	8 cucchiaini	81	2766
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Protidi		Glucidi		Lipidi		kcal	
Apporti assegnati:		g 24 (12%)		g 124 (63%)		g 22 (25%) 784	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):		20,01	Pr. animali / Pr. vegetali:		0,0
Zuccheri semplici (g):	29,33	Zuccheri composti (g):		57,08	Fibra (g):		20,14
ACGS (g):	5,37	ACGPI (g):		2,30	Colesterolo (mg):		10,05
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:		0,36	Calcio (mg):		333,70
Ferro (mg):	6,71	Iodio (µg):		17,81			

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Melone estivo	g 300	104	2919
Kiwi	n° 1	42	2911
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
Pomodori	1 porzione	48	2767
Fragole	1 bicchiere	40	2910
Pane bianco	g 40	116	3507
Parmigiano	g 10	39	2145
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Protidi		Glucidi		Lipidi		kcal					
Apporti assegnati:		g 32 (16%)		g 112 (58%)		g 22 (26%)		777			
Proteine animali (g):		15,36		Proteine vegetali (g):		16,66		Pr. animali / Pr. vegetali:		0,9	
Zuccheri semplici (g):		48,62		Zuccheri composti (g):		56,41		Fibra (g):		13,30	
ACGS (g):		4,70		ACGPI (g):		2,90		Colesterolo (mg):		44,10	
ACGMI/ACGPI:		4,5		ACGS/ACGI:		0,30		Calcio (mg):		310,05	
Ferro (mg):		5,00		Iodio (µg):		127,77					

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
Pranzo			
Riso con il parmigiano			373
- Riso	3 cucchiaini	213	1921
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
Petto di pollo	g 60	59	1957
Lattuga	1 porzione	18	2756
Albicocche	n° 2	42	2899
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 31 (17%)	Glucidi g 105 (56%)	Lipidi g 22 (27%)	kcal 740
Proteine animali (g):	21,33	Proteine vegetali (g):	9,53	Pr. animali / Pr. vegetali: 2,2
Zuccheri semplici (g):	29,10	Zuccheri composti (g):	66,31	Fibra (g): 5,60
ACGS (g):	5,65	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg): 55,73
ACGMI/ACGPI:	7,6	ACGS/ACGI:	0,37	Calcio (mg): 413,20
Ferro (mg):	3,66	Iodio (µg):	17,04	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità		kcal	CAD
Metà mattina				
Torta margherita	g	40	153	3802
Pranzo				
Pasta con verdure				44
- Pasta di semola	g	60	224	1915
- Verdure miste	g	60	14	
Frittata				2176
- Uovo di gallina		n° 1	77	
Carote	1 porzione		55	2730
Pesche		n° 1	40	2924
Pane bianco	g	30	87	3507
Arco della giornata				
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini		144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 24 (12%)	Glucidi g 114 (57%)	Lipidi g 27 (31%)	kcal 793
Proteine animali (g):	10,20	Proteine vegetali (g):	13,56	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8
Zuccheri semplici (g):	36,70	Zuccheri composti (g):	68,27	Fibra (g): 11,13
ACGS (g):	6,51	ACGPI (g):	3,01	Colesterolo (mg): 289,80
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,36	Calcio (mg): 166,30
Ferro (mg):	5,34	Iodio (µg):	27,76	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Pranzo			
Pizza Margherita al piatto	g 150	427	1760
Lattuga	1 porzione	18	2756
Pesche	n° 1	40	2924
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 13 (7%)	Glucidi g 118 (63%)	Lipidi g 25 (30%)	kcal 750
Proteine animali (g):	3,30	Proteine vegetali (g):	9,68	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,3
Zuccheri semplici (g):	30,39	Zuccheri composti (g):	54,60	Fibra (g): 15,50
ACGS (g):	5,44	ACGPI (g):	2,43	Colesterolo (mg): 16,50
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,29	Calcio (mg): 113,60
Ferro (mg):	3,61	Iodio (µg):	8,51	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Melone estivo	g 300	104	2919
---------------	-------	-----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pranzo

<u>Riso con verdure</u>			393
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	

Zucchine	1 porzione	29	2792
----------	------------	----	------

Albicocche	n° 3	62	2899
------------	------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Mozzarella	g 40	101	2137
------------	------	-----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Gelato allo yogurt	g 100	148	3893
--------------------	-------	-----	------

Pranzo

<u>Pasta con verdure</u>			44
- Pasta di semola	g 60	224	1915
- Verdure miste	g 60	14	

Prosciutto cotto	g 30	65	1981
------------------	------	----	------

Carote	1 porzione	55	2730
--------	------------	----	------

Pesche	n° 1	40	2924
--------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
--	-----------	-----	------

Pranzo

<u>Riso con il pomodoro</u>			374
- Riso	3 cucchiari	213	1921
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	

Platessa	g 70	53	2051
----------	------	----	------

Finocchi	1 porzione	18	2746
----------	------------	----	------

Mele	g 150	85	2918
------	-------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Parmigiano	g 10	39	2145
------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Macedonia	2 bicchieri	122	2912
-----------	-------------	-----	------

Pranzo

<u>Pasta con il pomodoro</u>			27
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	

<u>Frittata</u>			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	

Lattuga	1 porzione	18	2756
---------	------------	----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Parmigiano	g 10	39	2145
------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Marmellata a ridotto tenore di zucchero	2 cucchiaini	30	3824
---	--------------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Pranzo

Patate	g 250	195	2763
--------	-------	-----	------

Vitello magro	g 60	64	1962
---------------	------	----	------

Zucchine	1 porzione	29	2792
----------	------------	----	------

Banane	n° 1	69	2903
--------	------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Crostata alla marmellata	g 40	142	3778
--------------------------	------	-----	------

Pranzo

Pasta con il pesto			26
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Basilico	quantità bastante	2	
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
- Pecorino grattugiato	1 cucchiaino	20	
- Pinoli	g 5	34	
- Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino	36	

Petto di pollo	g 60	59	1957
----------------	------	----	------

Lattuga	1 porzione	18	2756
---------	------------	----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pane bianco	g 20	58	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Budino al cioccolato	g 100	126	3836
----------------------	-------	-----	------

Pranzo

<u>Couscous con verdure</u>			603
- Couscous	5 cucchiari	183	1900
- Misto di ortaggi	g 120	19	

Misto legumi	2 cucchiari	123	1020
--------------	-------------	-----	------

Carote	1 porzione	55	2730
--------	------------	----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Macedonia	2 bicchieri	122	2912
-----------	-------------	-----	------

Pranzo

Insalata di patate	g 250	203	2753
--------------------	-------	-----	------

Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
--------------------	------	----	------

Pomodori	1 porzione	48	2767
----------	------------	----	------

Cocomero o anguria	g 300	51	2907
--------------------	-------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
--	-----------	-----	------

Pranzo

<u>Riso con le zucchini</u>			388
- Riso	3 cucchiari	213	1921
- Zucchini	quantità bastante	7	

<u>Frittata</u>			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	

Pomodori	1 porzione	48	2767
----------	------------	----	------

Albicocche	n° 3	62	2899
------------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Marmellata a ridotto tenore di zucchero	2 cucchiaini	30	3824
---	--------------	----	------

Pranzo

<u>Pasta con il pomodoro</u>			27
------------------------------	--	--	----

- Pasta di semola	g 50	186	1915
-------------------	------	-----	------

- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
---------------------	-------------------	---	--

Pecorino	g 40	157	2146
----------	------	-----	------

Finocchi	1 porzione	18	2746
----------	------------	----	------

Pesche	n° 1	40	2924
--------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Plumcake	n° 1	136	3798
----------	------	-----	------

Pranzo

<u>Riso con verdure</u>			393
- Riso	2 cucchiari	142	1921
- Verdure miste	g 40	9	

Mozzarella	g 40	101	2137
------------	------	-----	------

Cocomero o anguria	g 300	51	2907
--------------------	-------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Fagiolini	1 porzione	38	2744
-----------	------------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Macedonia	2 bicchieri	122	2912
-----------	-------------	-----	------

Pranzo

Patate	g 250	195	2763
--------	-------	-----	------

Coscia di pollo	g 60	79	1943
-----------------	------	----	------

Carote	1 porzione	55	2730
--------	------------	----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Gelato allo yogurt	g 100	148	3893
--------------------	-------	-----	------

Pranzo

<u>Riso con verdure</u>			393
- Riso	3 cucchiaini	213	1921
- Verdure miste	g 60	14	

Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
--------------------	------	----	------

Finocchi	1 porzione	18	2746
----------	------------	----	------

Fragole	1 bicchiere	40	2910
---------	-------------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Banane	n° 1	69	2903
--------	------	----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pranzo

<u>Pasta con il pesto</u>			26
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Basilico	quantità bastante	2	
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
- Pecorino grattugiato	1 cucchiaino	20	
- Pinoli	g 5	34	
- Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino	36	

Petto di pollo	g 50	49	1957
----------------	------	----	------

Finocchi	1 porzione	18	2746
----------	------------	----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Budino alla vaniglia	g 100	116	3837
----------------------	-------	-----	------

Pranzo

<u>Riso, verdure e parmigiano</u>			425
- Riso	2 cucchiari e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120

Prosciutto cotto	g 30	65	1981
------------------	------	----	------

Carote	1 porzione	55	2730
--------	------------	----	------

Albicocche	n° 2	42	2899
------------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Gelato allo yogurt	g 100	148	3893
--------------------	-------	-----	------

Pranzo

<u>Riso con verdure</u>			393
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	

Insalata mista	1 porzione	31	2754
----------------	------------	----	------

Melone estivo	g 300	104	2919
---------------	-------	-----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Piselli freschi	8 cucchiaini	81	2766
-----------------	--------------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Melone estivo	g 300	104	2919
---------------	-------	-----	------

Kiwi	n° 1	42	2911
------	------	----	------

Pranzo

<u>Pasta con il pomodoro</u>			27
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	

Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
--------------------	------	----	------

Pomodori	1 porzione	48	2767
----------	------------	----	------

Fragole	1 bicchiere	40	2910
---------	-------------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Parmigiano	g 10	39	2145
------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
--	-----------	-----	------

Pranzo

<u>Riso con il parmigiano</u>			373
- Riso	3 cucchiaini	213	1921
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120

Petto di pollo	g 60	59	1957
----------------	------	----	------

Lattuga	1 porzione	18	2756
---------	------------	----	------

Albicocche	n° 2	42	2899
------------	------	----	------

Pane bianco	g 40	116	3507
-------------	------	-----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Torta margherita	g 40	153	3802
------------------	------	-----	------

Pranzo

<u>Pasta con verdure</u>			44
- Pasta di semola	g 60	224	1915
- Verdure miste	g 60	14	

<u>Frittata</u>			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	

Carote	1 porzione	55	2730
--------	------------	----	------

Pesche	n° 1	40	2924
--------	------	----	------

Pane bianco	g 30	87	3507
-------------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
----------	----------	------	-----

Metà mattina

Macedonia	2 bicchieri	122	2912
-----------	-------------	-----	------

Pranzo

Pizza Margherita al piatto	g 150	427	1760
----------------------------	-------	-----	------

Lattuga	1 porzione	18	2756
---------	------------	----	------

Pesche	n° 1	40	2924
--------	------	----	------

Arco della giornata

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077
-----------------------------	--------------	-----	------

Codici alimentari dietetici

CAD:26

PASTA CON IL PESTO: scelga foglie di basilico fresco, intatte e di un bel colore verde, prive di macchie o lacerazioni; le lavi, le asciughi e le unisca all'olio e ai pinoli indicati.

Per preparare il pesto può utilizzare un mortaio, come prevede la tradizione, oppure un frullatore, facendo attenzione, in questo caso, a non ridurre il tutto ad una crema.

Unisca il parmigiano e il pecorino prescritti e mescoli bene per amalgamare il tutto.

Nel frattempo, prepari la quantità indicata di pasta, la scoli quando è ancora al dente, conservando un po' dell'acqua di cottura, unisca il pesto e la preparazione sarà ultimata.

Se lo gradisce può aggiungere aromi e anche parte del condimento assegnato nella giornata.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di pecorino grattugiato.

Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.

CAD:27

PASTA CON IL POMODORO: per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto. Prepari la quantità di pasta prescritta e unisca la salsa di pomodoro ormai pronta.

CAD:44

PASTA CON VERDURE: scelga ortaggi di suo gradimento tra quelli assegnati in dieta, escludendo patate e legumi; li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, li tagli a pezzetti e li cucini in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità prescritta di pasta e, al termine della cottura, la scoli e unisca il misto di verdure ormai pronto.

CAD:373

RISO CON IL PARMIGIANO: cucini la quantità prescritta di riso in acqua salata a fuoco vivace per circa quindici minuti, secondo la qualità; a cottura ultimata, lo scoli, unisca il parmigiano assegnato e, se lo gradisce, parte del condimento disponibile, mescolando bene il tutto.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

CAD:374

RISO CON IL POMODORO: prepari la salsa con i pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per la cottura del pomodoro o aggiungerlo a crudo. Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto.

Faccia cuocere la quantità di riso prescritta e, prima che la cottura sia ultimata, lo scoli e unisca il sugo; porti a termine la cottura, mescolando di tanto in tanto.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

CAD:388

RISO CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e con la buccia lucida e priva di ammaccature. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua e parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cucinare le zucchine per circa quindici minuti a fuoco moderato.

Prepari la quantità di riso prescritta, lo scoli quando è ancora al dente e unisca la salsa di zucchine; mescoli bene il tutto ultimando la cottura.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Per "quantità bastante" di zucchine si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

CAD:393

RISO CON VERDURE: scelga ortaggi di suo gradimento tra quelli assegnati in dieta, escludendo patate e legumi; li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, li tagli a pezzetti e li cucini in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità prescritta di riso e lo scoli quando è ancora al dente, unisca il misto di verdure ormai pronto e mescolando porti a termine la preparazione.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

CAD:425

RISO, VERDURE E PARMIGIANO: scelga ortaggi di suo gradimento tra quelli assegnati in dieta, escludendo patate e legumi; li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, li tagli a pezzetti e li cucini in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità prescritta di riso e lo scoli quando è ancora al dente, unisca il misto di verdure ormai pronto e mescolando porti a termine la preparazione. Aggiunga infine il parmigiano assegnato.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

CAD:603

COUSCOUS CON VERDURE: scelga ortaggi di suo gradimento tra quelli assegnati in dieta, escludendo patate e legumi; li lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, li tagli a pezzetti e li cucini in padella con acqua, parte del condimento prescritto, spezie ed aromi di suo gradimento.

In una pentola faccia bollire dell'acqua leggermente salata, metta il couscous assegnato, dopo averlo inumidito, in un setaccio fittamente forato e lo poggi sulla pentola in modo che siano ben incastrati. Lasci cuocere al vapore per circa un'ora, mescolando ogni tanto con una forchetta per evitare che si formino dei grumi. Per una preparazione più rapida del couscous, preferisca il tipo precotto. In questo caso faccia bollire una quantità di acqua leggermente salata pari al quantitativo di couscous assegnato in dieta, metta il couscous su un piatto fondo, versi sopra l'acqua bollente e lo copra con un coperchio; ogni tanto mescoli con una forchetta per non far formare i grumi. Il couscous deve assorbire tutta l'acqua e gonfiarsi; se necessario può aggiungere ancora un po' di acqua bollente continuando a mescolare. A cottura ultimata, aggiunga il misto di ortaggi ormai pronto.

Per quantificare il couscous utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 10.

CAD:1020

MISTO LEGUMI: ci si riferisce all'insieme di più tipi di legumi secchi, facilmente reperibili in commercio in qualsiasi periodo dell'anno. Può acquistare il prodotto già confezionato, oppure unire a proprio piacere più varietà di legumi scegliendo tra ceci, fagioli, piselli e lenticchie.

Al momento dell'acquisto, controlli che i semi non siano danneggiati e che non vi siano mescolate sostanze estranee. Li conservi in un luogo fresco e asciutto fino al momento del consumo, quindi, li lavi e li lasci in ammollo per circa otto ore.

Per ridurre i lunghi tempi di cottura richiesti, si consiglia l'uso di pentole a pressione. Utilizzi parte del condimento disponibile e aromi di suo gradimento.

Per quantificare il misto legumi utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

CAD:1760

PIZZA MARGHERITA AL PIATTO: può scegliere se acquistare la pizza già pronta, mangiarla in pizzeria oppure prepararla in casa.

In quest'ultimo caso, utilizzi per l'impasto la farina tipo "0", un pizzico di sale e lievito di birra precedentemente sciolto in acqua tiepida.

Impasti energicamente fino a quando l'impasto diventa omogeneo e lo disponga in un luogo tiepido fino al raddoppio del volume. Poi riprenda la pasta, la lavori ancora per qualche minuto e la stenda su di una teglia da forno antiaderente.

Aggiunga sopra la salsa di pomodoro, la mozzarella tagliata a pezzettini, parte del condimento assegnato e spezie di suo gradimento.

Cucini la pizza in forno già caldo a 250° centigradi per circa venti minuti.

Il peso indicato si riferisce all'alimento dopo la cottura.

CAD:1900

COUSCOUS: ci si riferisce all'alimento in grani preparato con semola di grano duro, tipico del Nord Africa occidentale e molto diffuso nel bacino del Mediterraneo. In commercio può reperire sia il couscous tradizionale, adatto alla cottura al vapore (tipica di questo alimento), sia quello precotto che richiede solo pochi minuti per la preparazione.

Per la cottura tradizionale del couscous si utilizza una pentola tipica chiamata cuscussiera. In alternativa può utilizzare una comune pentola da cucina ed un setaccio, fittamente forato, che si incastra perfettamente sulla pentola.

Per quantificare il couscous utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 10.

CAD:1915

PASTA DI SEMOLA: ci si riferisce alla pasta prodotta a partire da grano duro, disponibile in commercio in varie forme, dimensioni e confezioni; da non confondere con la pasta fresca o all'uovo. Al momento del consumo, la pasta deve essere al dente e conservare un po' del suo colore paglierino; ricordi, inoltre, che dal momento in cui viene tolta dal fuoco fino a quando viene servita, la pasta continua a cuocere.

Se cucina per più persone, preferisca un tipo di "pasta corta" in modo che, prima della cottura, pesando la sua porzione potrà facilmente contare il numero di "pezzi" corrispondente. In questo modo, a cottura ultimata, potrà risalire alle rispettive quantità semplicemente contando i "pezzi".

Dovrà ripetere l'operazione se utilizza diversi tipi e marche di pasta.

CAD:1921

RISO: ne esistono numerose varietà, "comune", "semifino", "fino" e "superfino", diverse per la forma e la dimensione dei grani e i tempi di cottura richiesti. Il riso "parboiled", grazie al tipo di trattamento al vapore a cui è sottoposto durante la lavorazione, conserva più degli altri le proprietà nutritive e, inoltre, essendo più resistente alla cottura, rimane al dente.

Sceglia il tipo che preferisce e lo conservi in un luogo fresco e asciutto, lontano da alimenti dai forti odori. Al momento del consumo, ricordi che il riso deve essere al dente e che dal momento in cui viene tolto dal fuoco fino a quando viene servito, continua a cuocere.

Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

CAD:1943

COSCIA DI POLLO: al fine di garantirsi un prodotto fresco, controlli, al momento dell'acquisto, che la pelle sia sottile ed elastica. Per ridurre i tempi di cottura ed insaporire uniformemente la carne, si consiglia, dopo avere accuratamente eliminato tutta la pelle, di effettuare dei tagli longitudinali in più punti della coscia. Può cuocerla al forno, alla griglia, in padella o lessarla, aggiungendo parte del condimento a disposizione; si raccomanda l'uso di pentole antiaderenti che consentono di ottenere una buona doratura della carne anche con poco condimento.

Se pesa la coscia con l'osso aggiunga il 30% al peso indicato.

CAD:1957

PETTO DI POLLO: l'aspetto è importante per distinguere i polli ruspanti, che hanno la carne di un colore giallo-rosato scuro, da quelli di allevamento, che hanno un colorito più chiaro. Può lessarlo, cuocerlo al forno o in padella, utilizzando parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente a cottura ultimata e, se lo gradisce, del succo di limone. Si raccomanda l'uso di padelle antiaderenti che consentono di ottenere una buona doratura della carne anche con poco condimento.

CAD:1962

VITELLO MAGRO: è il bovino di età inferiore ai dodici mesi; si differenzia dal bovino adulto per le carni più tenere e digeribili e per il colore più chiaro. Si consiglia di cuocerlo lentamente in padella o ai ferri; eviti di cucinarlo alla brace in quanto la carne si asciugherebbe in modo eccessivo risultando meno gradevole. Utilizzi parte del condimento assegnato preferibilmente dopo la cottura e, se lo gradisce, aggiunga una piccola quantità di succo di limone.

CAD:1981

PROSCIUTTO COTTO: scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio.

Si consiglia di acquistare il prosciutto nella quantità prescritta e di conservarlo in frigorifero ad una temperatura compresa tra 2° e 4° centigradi, lontano da forti odori. Lo consumi entro ventiquattro ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

CAD:2042

MERLUZZO O NASELLO: ne esistono due varietà: il merluzzo proveniente dall'Atlantico che è di grandi dimensioni e solitamente viene venduto in tranci o filetti, e il merluzzo del Mediterraneo, detto anche "nasello", che è più piccolo e viene venduto intero. Se lo acquista fresco, controlli che la carne sia compatta, bianca e non emani odore sgradevole; va consumato nell'arco della giornata e mantenuto in frigorifero fino al momento della cottura. In commercio può reperire facilmente anche il tipo surgelato.

Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 5% alla quantità prescritta per la lisca. Può lessarlo, cuocerlo al forno, in padella o alla griglia, aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

CAD:2051

PLATESSA: è un pesce di mare dal corpo appiattito, tipico del Mare del Nord; in genere viene venduto surgelato in filetti già pronti che vanno conservati in congelatore fino al momento dell'uso. Può lessarli, cuocerli al forno o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

CAD:2137

MOZZARELLA: ci si riferisce al formaggio fresco a pasta filata, prodotto con latte di vacca intero. Se fresca deve avere una consistenza morbida, una superficie liscia e brillante e un colore bianco omogeneo. Conservi la mozzarella nella parte alta del frigorifero ad una temperatura di circa 4° centigradi, in contenitori di vetro o di ceramica, immersa nel liquido con cui viene venduta e la consumi entro la data indicata sulla confezione.

CAD:2145

PARMIGIANO: formaggio stagionato a pasta dura, dal colore paglierino più o meno intenso e dal particolare aroma fragrante e delicato. Ne esistono due varietà: il più pregiato "reggiano" e il "Grana padano", diversi per sapore, periodo di stagionatura e luogo di produzione. Il parmigiano viene venduto in pezzi che, per una migliore conservazione, devono essere avvolti nell'apposita pellicola per alimenti o mantenuti in contenitori di plastica o di vetro nella parte meno fredda del frigorifero.

Nel caso del prodotto confezionato osservi la data di scadenza indicata, altrimenti lo consumi entro due mesi dall'acquisto.

CAD:2146

PECORINO: è un formaggio a pasta dura, ottenuto da latte di pecora intero; presenta una modesta "occhiatura" e un gusto leggermente piccante che si accentua man mano che aumenta il periodo di stagionatura. In commercio ne esistono vari tipi, con caratteristiche diverse a seconda del luogo di produzione, sia in piccole forme che in pezzi. Conservi il formaggio in un luogo fresco o nella parte alta del frigorifero, avvolto nell'apposita pellicola per alimenti e lo consumi entro un mese dall'acquisto. Se lo gradisce, può grattugiare parte del formaggio assegnato e aggiungerlo all'eventuale primo piatto presente nello stesso giorno di dieta.

CAD:2176

FRITTATA: al momento dell'acquisto, controlli la data di scadenza delle uova e la presenza della lettera "A" sulla confezione, che garantisce un prodotto fresco. Se consuma le uova entro uno o due giorni dall'acquisto, può tenerle a temperatura ambiente, altrimenti le conservi in frigorifero nell'apposito scomparto, con la parte tondeggiante rivolta verso l'alto e lontano da forti odori.

Prepari la frittata verificando che, all'apertura del guscio, l'uovo non abbia un odore sgradevole e che il tuorlo sia compatto. Si consiglia l'uso di padelle antiaderenti, per ottimizzare la cottura e l'uso del condimento.

Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.

CAD:2730

CAROTE: scelga carote sode, con buccia sottile e colore arancio brillante che può conservare anche per alcune settimane in frigorifero, avvolte nella plastica. Dopo aver tolto la cuticola esterna ed averle lavate può grattugiarle o tagliarle a pezzettini. Le consumi preferibilmente crude, oppure lesse ma, in questo caso, ricordi che con la cottura le carote perdono parte del loro patrimonio vitaminico. Aggiunga, se lo gradisce, parte del condimento assegnato.

Una porzione di carote pesa circa g 150.

CAD:2744

FAGIOLINI: scelga fagiolini sottili, sodi e senza il "filo" che si forma lungo la linea di sutura del baccello e che può risultare fastidioso al palato; per verificare se sono freschi provi a piegarne uno con le mani, dovrà spezzarsi in modo netto con uno schiocco e lasciare uscire una gocciolina d'acqua. Li può conservare in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica per un massimo di cinque giorni. Li lavi con cura, possibilmente con acqua e bicarbonato di sodio, e ne scarti le due estremità; potrà quindi lessarli e aggiungere parte del condimento a disposizione.

Una porzione di fagiolini pesa circa g 200.

CAD:2746

FINOCCHI: scelga finocchi le cui foglie siano ben chiuse, carnose e bianche evitando quelli con parti imbrunite o ammaccate. Ricordi che i finocchi tondi sono in genere più teneri e meno filamentosi rispetto a quelli piatti. Li potrà conservare in frigorifero chiusi in un sacchetto di plastica e consumarli crudi o lessi aggiungendo, se lo gradisce, parte del condimento a disposizione. Ricordi di lavarli accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio.

Una porzione di finocchi pesa circa g 200.

CAD:2753

INSALATA DI PATATE: scelga la varietà di patate che preferisce evitando tuberi grinzosi e molli, le conservi in un luogo fresco e buio fino al momento del consumo per evitare che germoglino diventando quindi non commestibili.

Lavi le patate e le faccia lessare intere; al termine della cottura, elimini la buccia e le tagli a fette, aggiunga una piccola quantità di cipolla, precedentemente pulita e tagliata a fette sottili, sale e parte del condimento assegnato. Mescoli bene il tutto e, se lo gradisce, unisca del prezzemolo o dell'erba cipollina.

CAD:2754

INSALATA MISTA: la prepari scegliendo fra le insalate e gli ortaggi che le sono già stati assegnati ed escludendo qualsiasi tipo di legume. Lavi gli ingredienti in modo accurato con acqua e bicarbonato di sodio.

Può aggiungere all'insalata parte del condimento assegnato.

Una porzione di insalata mista pesa circa g 200.

CAD:2756

LATTUGA: ne esistono numerose varietà che si differenziano tra loro per forma e colore delle foglie. Principalmente i cespi di lattuga possono avere la forma arrotondata, con le foglie che si sovrappongono tra loro, verdi esternamente e più bianche verso il centro; o allungata, con foglie grandi, lunghe e lisce; oppure la varietà riccia, con foglie ondulate e tenere.

Scelga il tipo che preferisce facendo attenzione che le foglie non siano lesionate o appassite. Può conservare la lattuga per uno o due giorni in frigorifero, in contenitori a chiusura ermetica. La lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio e la lasci sgocciolare bene. La tagli in pezzi e aggiunga parte del condimento assegnato.

Una porzione di lattuga pesa circa g 100.

CAD:2763

PATATE: si distinguono, oltre che per forma e dimensione, anche per il colore che va dal biancastro al giallo, e per la consistenza farinosa o compatta. In commercio è possibile trovare anche patate estratte dal terreno prima della fine della maturazione, che sono di dimensioni più piccole e sono dette "novelle". Scelga la varietà che preferisce evitando tuberi grinzosi e molli; le patate vanno conservate al buio, in un luogo fresco, per evitare che germoglino diventando quindi non commestibili. La buccia può essere tolta prima della cottura o lasciata, dopo averla lavata accuratamente: in genere, le patate lesse o cotte al forno, risultano più saporite se cucinate intere e pelate calde al momento di essere servite.

Le patate "novelle", invece, vanno cotte intere, dopo averle liberate della leggerissima buccia sfregandole con un canovaccio ruvido inumidito. Può aggiungere parte del condimento assegnato.

CAD:2766

PISELLI FRESCHI: possono essere conservati in frigorifero con il baccello, chiusi in un sacchetto di plastica; ricordi però di consumarli al più presto e di sgusciarli solo al momento dell'uso.

Nel caso in cui non riuscisse a trovare quelli freschi, assuma tranquillamente i piselli surgelati ma mai quelli in scatola o secchi.

Al momento dell'acquisto scelga baccelli lisci e pieni, dal bel colore verde brillante e con il peduncolo ancora attaccato.

Vanno cotti in un po' d'acqua, aromi di suo gradimento e parte del condimento a disposizione.

Per quantificare i piselli freschi utilizzi un cucchiaino da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.

CAD:2767

POMODORI: ne esistono diverse varietà per forme e dimensioni, scelga quella che più gradisce selezionando pomodori di colore rosso intenso e con una buona consistenza, evitando frutti che presentino nervature biancastre. Può conservarli per un massimo di dieci giorni in frigorifero; se tenuti a temperatura ambiente, invece, eviti luoghi umidi o troppo caldi.

Li assuma preferibilmente crudi, dopo averli lavati accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, aggiungendo sale e parte del condimento a disposizione; saltuariamente le è consentito cuocerli al forno o alla piastra con aromi di suo gradimento.

Una porzione di pomodori pesa circa g 250.

CAD:2792

ZUCCHINE: ne esistono diverse varietà che si differenziano per il colore della buccia e la forma; scelga quella che preferisce, evitando però le zucchine che non appaiono ben sode o che hanno la buccia ammaccata e poco lucida. Ricordi che quelle più piccole e sottili sono in genere più saporite e hanno meno semi di quelle più grandi.

Se non le usa subito, può conservarle in frigorifero.

Può cuocerle in padella o lessarle aggiungendo, se lo desidera, parte del condimento assegnato.

Una porzione di zucchine pesa circa g 250.

CAD:2899

ALBICOCCHE: frutti dalla caratteristica forma sferico-ovoidale, con buccia di colore giallo-arancione e polpa succosa; ne esistono diverse varietà che differiscono per il periodo di maturazione.

Al momento del consumo, lavi le albicocche con cura, possibilmente con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua, per allontanare eventuali residui di pesticidi.

Assuma albicocche di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 70.

CAD:2903

BANANE: scelga frutti sodi e non danneggiati e, possibilmente, li acquisti a grappoli con i gambi intatti in quanto si manterranno più a lungo.

Assuma banane di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 100.

CAD:2907

COCOMERO O ANGURIA: di questo frutto esistono diverse tipologie, per forma, dimensioni e colore della polpa e dei semi; scelga quella che preferisce, evitando sia frutti eccessivamente maturi sia immaturi o con parti danneggiate.

CAD:2910

FRAGOLE: scelga frutti non danneggiati e con il calice verde; vanno conservati in frigorifero ma ricordi di consumarli quanto prima.

Questi frutti vanno puliti e lavati possibilmente con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua, solo poco prima di mangiarli e il loro lavaggio deve essere molto accurato in quanto, crescendo a contatto con il terreno, possono trattenere concimi e sostanze di vario tipo.

Le fragole possono essere consumate al naturale oppure con l'aggiunta di dolcificante e una piccola quantità di succo di limone.

Per quantificare le fragole utilizzi un bicchiere che riempito completamente ne contiene circa g 140.

CAD:2911

KIWI: si consiglia di acquistare questi frutti ancora acerbi e di lasciarli maturare a temperatura ambiente fino a quando risulteranno soffici alla pressione delle dita e, quindi, pronti per essere mangiati; questo permetterà di non compromettere l'elevato contenuto di vitamina C che è una delle caratteristiche nutrizionali più importanti di questo frutto. Ricordi che se tenuti a contatto con le mele, matureranno più velocemente.

Assuma kiwi di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 90.

CAD:2912

MACEDONIA: prepari la macedonia scegliendo almeno due tipi di frutta tra quelli di stagione assegnati in dieta. Lavi la frutta con acqua e, possibilmente, bicarbonato di sodio, elimini gli scarti e la tagli a pezzetti in un contenitore, aggiungendo, se lo gradisce, qualche goccia di succo di limone.

Per quantificare la macedonia utilizzi un bicchiere che riempito completamente ne contiene circa g 140.

CAD:2918

MELE: esistono diverse varietà, scelga quella che preferisce avendo cura che i frutti siano ben sodi, senza ammaccature e con il picciolo ancora attaccato; tenga presente, inoltre, che le varietà con la buccia verde hanno un minore contenuto di zuccheri. Le mangi preferibilmente con la buccia dopo averle accuratamente lavate con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua. Le può consumare fresche o cotte.

CAD:2919

MELONE ESTIVO: scelga la varietà che preferisce tra quelle disponibili, che si differenziano per la forma e il colore della polpa. Eviti di acquistare frutti eccessivamente maturi; la buona qualità del frutto può essere riconosciuta dal fatto che "risuona" se colpito con una leggera percussione della mano e dall'aroma intenso che proviene dai suoi due poli.

Il melone dovrebbe essere consumato prima possibile e messo in frigorifero solo se molto maturo; faccia attenzione, in questo caso, a mettere le fette tagliate in contenitori ben chiusi o ad avvolgerle con pellicola per alimenti per evitare che l'aroma di questo frutto venga trasferito su altri cibi presenti in frigorifero.

CAD:2924

PESCHE: di questo frutto esistono diverse varietà: a buccia vellutata o a buccia liscia, altrimenti detta pesca noce; quelle nelle quali il nocciolo si divide dalla polpa, dette spicagnole, e quelle non spicagnole in cui, al contrario, è saldamente unito ad essa. Scelga la varietà che preferisce, orientandosi verso quelle a buccia liscia, se nota prurito o altre forme di allergia dopo l'assunzione di quelle a buccia vellutata.

Se preferisce quest'ultimo tipo, invece, eviti di mangiarle con la buccia in quanto la particolare peluria che la riveste tende a trattenere le sostanze con le quali il frutto è entrato a contatto.

Assuma pesche di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 140.

CAD:3077

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA: ci si riferisce al condimento ricavato dalla prima spremitura delle olive, con un grado di acidità inferiore a 0,8%, prodotto attraverso la sola estrazione meccanica, senza manipolazioni chimiche o sofisticazioni dovute all'aggiunta di oli meno pregiati.

In commercio sono disponibili varie tipologie, diverse per modalità di raccolta delle olive, luogo di produzione e caratteristiche organolettiche.

Per preservarne al meglio le proprietà, conservi l'olio a temperatura ambiente al riparo dalla luce, in recipienti chiusi o bottiglie a collo stretto che presentano una minore superficie di esposizione all'aria.

Pur avendo una buona resistenza alle alte temperature, durante la cottura l'olio extra vergine di oliva subisce delle modificazioni nella struttura chimica. Per questo motivo, è preferibile usarlo come condimento a crudo così da valorizzarne le proprietà nutritive.

Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.

CAD:3120

PARMIGIANO GRATTUGIATO: acquisti il formaggio in pezzi, scegliendo tra il "Reggiano" e il "Grana padano" e lo conservi nella parte meno fredda del frigorifero in appositi contenitori di plastica o di vetro. Per non alterarne le caratteristiche organolettiche, è bene grattugiare il parmigiano solo al momento dell'uso; se lo gradisce, può aggiungerlo all'eventuale primo piatto presente nello stesso giorno dieta.

Eventualmente può acquistare il formaggio già grattugiato, ma ricordi di consumarlo entro pochi giorni dall'acquisto oppure, nel caso del prodotto confezionato, di osservare il termine di scadenza indicato.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.

CAD:3507

PANE BIANCO: ci si riferisce al pane ottenuto con farina tipo "0", disponibile in commercio in vari formati. Se la qualità è buona, il pane deve avere un aroma gradevole e una crosta omogenea, non fragile; al momento del consumo, inoltre, la mollica dovrà presentare una porosità uniforme ed elastica, priva di zone vuote.

Lo conservi a temperatura ambiente in un contenitore areato, preferibilmente di legno, avvolto nella carta con cui viene venduto o in un panno. Lo consumi entro due giorni dall'acquisto; se desidera, invece, conservarlo per più tempo, lo riponga nel congelatore e, prima di consumarlo, lo scaldi per qualche minuto nel forno. Eviti di tenerlo in frigorifero, dove il pane diviene rafferma più rapidamente.

Il peso indicato si riferisce al pane completo di crosta e mollica, per cui dovrà assumerle entrambe; se lo desidera può, comunque, tostarlo.

CAD:3589

YOGURT ALLA FRUTTA DA LATTE PARZIALMENTE SCREMATO: ci si riferisce allo yogurt preparato con latte parzialmente scremato al gusto di frutta; da non confondere con altri prodotti (dessert, budini) che si presentano in confezioni molto simili, ma che non hanno le caratteristiche nutrizionali dello yogurt. Può scegliere tra i vari tipi disponibili in commercio.

Conservi lo yogurt in frigorifero ad una temperatura non superiore a 4° centigradi per non compromettere la vitalità dei fermenti lattici; lo consumi entro il termine indicato sulla confezione.

Consideri che un vasetto di yogurt alla frutta da latte parz. scr. contiene circa g 125.

CAD:3778

CROSTATA ALLA MARMELLATA: dolce da forno tipico della tradizione italiana, preparato con pasta frolla, farcito con marmellata e caratterizzato da una copertura fatta con strisce di pasta che si intrecciano a formare una griglia.

Sceglia il tipo che preferisce tra quelle fresche o confezionate disponibili in commercio e consumi la crostata entro il termine indicato dal pasticcere o riportato sulla confezione.

CAD:3798

PLUMCAKE: ci si riferisce al prodotto industriale a pasta soffice preparato a base di yogurt, scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio evitando quelli arricchiti con cioccolato o altro. Conservi le merendine in un luogo fresco e asciutto e rispetti il termine di scadenza indicato sulla confezione.

Consideri che un plumcake ha un peso di circa g 32.

CAD:3802

TORTA MARGHERITA: ci si riferisce al comune dolce da forno dalla consistenza soffice, preparato con farina, fecola, burro, zucchero, uova, latte e lievito. Può prepararla in casa oppure acquistarla già pronta perché facilmente reperibile in commercio.

Conservi il dolce in un luogo fresco e asciutto e lo consumi entro pochi giorni o, nel caso del prodotto confezionato, entro la data indicata.

CAD:3824

MARMELLATA A RIDOTTO TENORE DI ZUCCHERO: ci si riferisce alla marmellata a basso contenuto di zucchero, senza l'aggiunta di edulcoranti artificiali, che può facilmente reperire nei supermercati o nelle erboristerie.

Può scegliere liberamente tra i vari tipi a disposizione ricordando, però, di preferire quelli senza "pezzi di frutta interi".

Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 10 di marmellata a ridotto tenore di zucchero.

CAD:3836

BUDINO AL CIOCCOLATO: ci si riferisce al dolce al cucchiaio preparato con latte, zucchero, cacao, amido di mais, burro o oli vegetali.

Il prodotto è facilmente reperibile in commercio, sia nella tipologia che richiede la conservazione in frigorifero sia in quella a lunga scadenza da tenere a temperatura ambiente.

Se gradito, può anche preparare il budino al cioccolato a casa, aggiungendo gradualmente il latte a cacao, zucchero ed amido di mais. Scaldi il composto in un pentolino a fiamma media, mescolando spesso fino ad ebollizione, quindi lo tolga dal fuoco ed aggiunga il burro. Per la preparazione può anche utilizzare l'apposito preparato reperibile in commercio a cui è sufficiente aggiungere il latte.

In entrambi i casi, tenga il budino in frigorifero per qualche ora fino ad ottenere una consistenza soda ma cremosa.

Conservi il dolce in frigorifero per non più di cinque giorni, preferibilmente coprendolo con una pellicola per alimenti così da evitare che si formi uno strato spesso e gommoso in superficie. Nel caso del prodotto pronto, consumi il budino al cioccolato entro la data di scadenza indicata in etichetta.

CAD:3837

BUDINO ALLA VANIGLIA: ci si riferisce al dolce al cucchiaio preparato con latte parzialmente scremato, uova, zucchero, amido di mais, aroma di vaniglia, burro o oli vegetali.

Il prodotto è facilmente reperibile in commercio, sia nella tipologia che richiede la conservazione in frigorifero sia in quella a lunga scadenza da tenere a temperatura ambiente.

Se gradito, può anche preparare il budino a casa, miscelando in un pentolino prima gli ingredienti in polvere sopra indicati con il latte e la vaniglia. Scaldi a fiamma media per qualche minuto mescolando spesso. Quando raggiunge il bollore, aggiunga le uova e lasci cuocere ancora per un minuto continuando a mescolare il composto. A fine cottura unisca il burro e lasci raffreddare. Trasferisca il composto in uno o più stampini della forma gradita e lo tenga in frigorifero per qualche ora fino a quando il dolce diventa sodo ma cremoso.

Per la preparazione può anche utilizzare l'apposito preparato in polvere a cui è sufficiente aggiungere il latte e le uova.

Conservi il budino in frigorifero per non più di cinque giorni, preferibilmente coprendolo con una pellicola per alimenti così da evitare che si formi uno strato spesso e gommoso in superficie. Nel caso del prodotto pronto, lo consumi entro la data di scadenza indicata in etichetta.

CAD:3893

GELATO ALLO YOGURT: ci si riferisce al prodotto dalla consistenza densa e cremosa, preparato a base di latte, yogurt e zucchero.

Se possibile, preferisca il tipo artigianale, reperibile nelle "yogurterie", a quello industriale confezionato. In entrambi i casi eviti di acquistare gelati arricchiti con frutta fresca, frutta secca, cereali, o sciroppi.

Nel caso del prodotto fresco, se non lo consuma subito, può conservarlo ad una temperatura compresa tra i -14° e -16° centigradi, nel caso, invece, del prodotto confezionato, rispetti il termine di scadenza riportato.