

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/)

Menù scuola Media -inverno

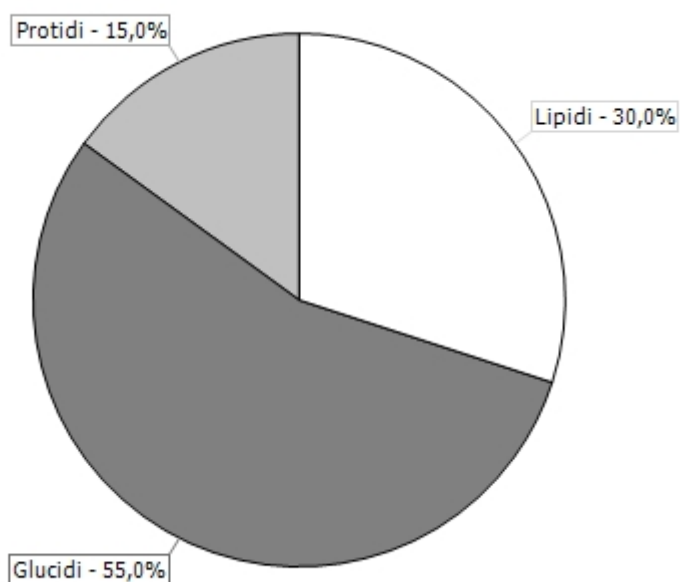
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

Menù scuola Media -inverno

Elaborazione del: 15/05/2018 ES (Energy Supplies): kcal 1.900

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

| | grammi | kcal | % |
|-------------|--------|-------|-------|
| Protidi | 71 | 285 | 15,0 |
| Glucidi | 261 | 1.045 | 55,0 |
| Lipidi | 63 | 570 | 30,0 |
| Totale kcal | | 1.900 | 100,0 |

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 1

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------|---|---|--|---|--|
| SPUNTINO DI METÀ MATTINA | Formaggio fresco semimorbido Pane bianco | Mele Melone invernale | Crostata alla marmellata | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Banane | Crackers non salati |
| PRANZO | Riso con verdure Prosciutto cotto Pomodori Arance Pane bianco | Pasta con ragù di vitello Vitello magro Carote Mele Pane bianco | Insalata di patate Merluzzo o Nasello Broccolo a testa Cachi Pane bianco | Minestrone con pasta Mozzarella Finocchi Kiwi Pane bianco | Pasta con il pomodoro Frittata Spinaci Macedonia Parmigiano 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 |

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 2

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------|---|---|--|---|---|
| SPUNTINO DI METÀ MATTINA | Ricotta di vacca Pane bianco | Budino al cioccolato | Crostata alla marmellata | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Banane | Crackers non salati |
| PRANZO | Couscous con verdure Piselli freschi Spinaci Arance Pane bianco | Pasta all'uovo con il pomodoro Merluzzo o Nasello Carote Mandaranci Pane bianco Parmigiano | Riso con verdure Frittata Finocchi Cachi Pane bianco | Minestrone con riso Hamburger di pollo Spinaci Banane Pane bianco | Pasta con il pomodoro Caciottina Indivia Kiwi Parmigiano 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 |

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 3

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------|--|--|---|---|--|
| SPUNTINO DI METÀ MATTINA | Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco | Cachi Melone invernale | Torta al cioccolato | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Melone invernale | Ricotta di vacca Pane bianco |
| PRANZO | Riso in bianco Sogliola Lattuga Kiwi Pane bianco Parmigiano | Pasta con verdure Maiale magro Carote Mele Pane bianco | Frittata Insalata di patate Spinaci Mandarini Pane bianco | Minestrone con pasta Misto legumi Cavolfiori Banane Pane bianco | Pasta con il pomodoro Prosciutto cotto Pomodori Mele Parmigiano 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 |

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

TUTTA LA SETTIMANA 4

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------|--|---|---|---|--|
| SPUNTINO DI METÀ MATTINA | Miele millefiori Pane bianco | Arance Mandarini | Budino alla vaniglia | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Pere | Crackers non salati |
| PRANZO | Riso con verdure Merluzzo o Nasello Spinaci Arance Pane bianco | Pasta con ragù di vitello Vitello magro Broccolo a testa Mandaranci Pane bianco | Pasta all'uovo con il pomodoro Frittata Cavolfiori Arance Parmigiano Pane bianco | Pizza Margherita al piatto Insalata mista Macedonia | Pasta con il pomodoro Mozzarella Finocchi Kiwi Parmigiano 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 |

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|--|---------------------------|--------------------------|--|---------------------------------|
| SETTIMANA 1 | Formaggio fresco semimorbido Pane bianco | Mele Melone invernale | Crostata alla marmellata | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Banane | Crackers non salati |
| SETTIMANA 2 | Ricotta di vacca Pane bianco | Budino al cioccolato | Crostata alla marmellata | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Banane | Crackers non salati |
| SETTIMANA 3 | Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco | Cachi Melone invernale | Torta al cioccolato | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Melone invernale | Ricotta di vacca Pane bianco |
| SETTIMANA 4 | Miele millefiori Pane bianco | Arance Mandarini | Budino alla vaniglia | Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Pere | Crackers non salati |

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|---|---|--|---|--|
| SETTIMANA 1 | Riso con verdure Prosciutto cotto Pomodori Arance Pane bianco | Pasta con ragù di vitello Vitello magro Carote Mele Pane bianco | Insalata di patate Merluzzo o Nasello Broccolo a testa Cachi Pane bianco | Minestrone con pasta Mozzarella Finocchi Kiwi Pane bianco | Pasta con il pomodoro Frittata Spinaci Macedonia Parmigiano Pane bianco |
| SETTIMANA 2 | Couscous con verdure Piselli freschi Spinaci Arance Pane bianco | Pasta all'uovo con il pomodoro Merluzzo o Nasello Carote Mandaranci Pane bianco Parmigiano | Riso con verdure Frittata Finocchi Cachi Pane bianco | Minestrone con riso Hamburger di pollo Spinaci Banane Pane bianco | Pasta con il pomodoro Caciottina Indivia Kiwi Parmigiano Pane bianco |
| SETTIMANA 3 | Riso in bianco Sogliola Lattuga Kiwi Pane bianco Parmigiano | Pasta con verdure Maiale magro Carote Mele Pane bianco | Frittata Insalata di patate Spinaci Mandarini Pane bianco | Minestrone con pasta Misto legumi Cavolfiori Banane Pane bianco | Pasta con il pomodoro Prosciutto cotto Pomodori Mele Parmigiano Pane bianco |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|--------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| SETTIMANA 4 | Riso con verdure | Pasta con ragù di vitello | Pasta all'uovo con il pomodoro | Pizza Margherita al piatto | Pasta con il pomodoro |
| | Merluzzo o Nasello | Vitello magro | Frittata | Insalata mista | Mozzarella |
| | Spinaci | Broccolo a testa | Cavolfiori | Macedonia | Finocchi |
| | Arance | Mandaranci | Arance | | Kiwi |
| | Pane bianco | Pane bianco | Parmigiano Pane bianco | | Parmigiano Pane bianco |

MENÙ SCUOLA MEDIA -INVERNO

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 |

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|------------------------------|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Formaggio fresco semimorbido | g 30 | 69 | 2124 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Pranzo | | | |
| Riso con verdure | | | 393 |
| - Riso | 4 cucchiaini | 284 | 1921 |
| - Verdure miste | g 80 | 19 | |
| Prosciutto cotto | g 40 | 86 | 1981 |
| Pomodori | 1 porzione | 48 | 2767 |
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 31 (12%) | Glucidi g 151 (59%) | Lipidi g 33 (29%) | kcal 1.026 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|
| Proteine animali (g): | 12,00 | Proteine vegetali (g): | 18,83 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,6 |
| Zuccheri semplici (g): | 22,08 | Zuccheri composti (g): | 114,50 | Fibra (g): | 11,83 |
| ACGS (g): | 8,70 | ACGPI (g): | 3,33 | Colesterolo (mg): | 47,30 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,7 | ACGS/ACGI: | 0,39 | Calcio (mg): | 340,30 |
| Ferro (mg): | 4,70 | Iodio (µg): | 23,74 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Mele | g 150 | 85 | 2918 |
| Melone invernale | g 300 | 70 | 2920 |
| Pranzo | | | |
| Pasta con ragù di vitello | | | 41 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| - Vitello magro | g 30 | 32 | |
| Vitello magro | g 80 | 86 | 1962 |
| Carote | 1 porzione | 55 | 2730 |
| Mele | g 150 | 85 | 2918 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 39 (15%) | Glucidi g 156 (62%) | Lipidi g 26 (23%) | kcal 1.010 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 22,77 | Proteine vegetali (g): | 16,33 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,4 |
| Zuccheri semplici (g): | 71,14 | Zuccheri composti (g): | 75,62 | Fibra (g): 16,99 |
| ACGS (g): | 4,64 | ACGPI (g): | 2,83 | Colesterolo (mg): 78,10 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,8 | ACGS/ACGI: | 0,24 | Calcio (mg): 193,80 |
| Ferro (mg): | 6,85 | Iodio (µg): | 34,00 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Crostata alla marmellata | g 50 | 178 | 3778 |
| Pranzo | | | |
| Insalata di patate | g 300 | 244 | 2753 |
| Merluzzo o Nasello | g 150 | 109 | 2042 |
| Broccolo a testa | 1 porzione | 56 | 2727 |
| Cachi | g 150 | 104 | 2904 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 45 (18%) | Glucidi g 145 (57%) | Lipidi g 28 (25%) | kcal 1.015 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|
| Proteine animali (g): | 26,48 | Proteine vegetali (g): | 18,80 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,4 |
| Zuccheri semplici (g): | 31,20 | Zuccheri composti (g): | 27,95 | Fibra (g): | 17,15 |
| ACGS (g): | 4,21 | ACGPI (g): | 4,62 | Colesterolo (mg): | 101,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,6 | ACGS/ACGI: | 0,20 | Calcio (mg): | 182,85 |
| Ferro (mg): | 5,99 | Iodio (µg): | 245,05 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|--|------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Yogurt alla frutta da latte parz. scr. | 1 vasetto | 110 | 3589 |
| Banane | n° 1 | 69 | 2903 |
| Pranzo | | | |
| Minestrone con pasta | | | 838 |
| - Pastina | 2 cucchiaini e ½ | 186 | 1918 |
| - Verdure miste | 1 porzione | 47 | |
| Mozzarella | g 80 | 202 | 2137 |
| Finocchi | 1 porzione | 18 | 2746 |
| Kiwi | n° 1 | 42 | 2911 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 37 (15%) | Glucidi g 124 (49%) | Lipidi g 40 (36%) | kcal 999 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 18,96 | Proteine vegetali (g): | 17,58 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 42,69 | Zuccheri composti (g): | 64,40 | Fibra (g): 15,16 |
| ACGS (g): | 13,98 | ACGPI (g): | 3,42 | Colesterolo (mg): 47,43 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,9 | ACGS/ACGI: | 0,60 | Calcio (mg): 739,50 |
| Ferro (mg): | 5,67 | Iodio (µg): | 35,32 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Crackers non salati | n° 5 | 158 | 2660 |
| Pranzo | | | |
| Pasta con il pomodoro | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| Frittata | | | 2176 |
| - Uovo di gallina | n° 1 | 77 | |
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
| Macedonia | 1 bicchiere | 61 | 2912 |
| Parmigiano | g 10 | 39 | 2145 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 33 (13%) | Glucidi g 134 (55%) | Lipidi g 35 (32%) | kcal 987 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|
| Proteine animali (g): | 10,79 | Proteine vegetali (g): | 22,47 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,5 |
| Zuccheri semplici (g): | 4,74 | Zuccheri composti (g): | 80,22 | Fibra (g): | 11,76 |
| ACGS (g): | 7,75 | ACGPI (g): | 5,18 | Colesterolo (mg): | 231,70 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,7 | ACGS/ACGI: | 0,32 | Calcio (mg): | 385,45 |
| Ferro (mg): | 10,17 | Iodio (µg): | 29,59 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Ricotta di vacca | g 30 | 44 | 2153 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Pranzo | | | |
| Couscous con verdure | | | 603 |
| - Couscous | 8 cucchiaini | 293 | 1900 |
| - Misto di ortaggi | g 160 | 25 | |
| Piselli freschi | 8 cucchiaini | 81 | 2766 |
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
| Pane bianco | g 60 | 175 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 39 (15%) | Glucidi g 164 (62%) | Lipidi g 26 (23%) | kcal 1.049 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 2,64 | Proteine vegetali (g): | 36,70 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 21,37 | Zuccheri composti (g): | 69,77 | Fibra (g): 27,11 |
| ACGS (g): | 5,62 | ACGPI (g): | 3,01 | Colesterolo (mg): 17,10 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,2 | ACGS/ACGI: | 0,30 | Calcio (mg): 482,88 |
| Ferro (mg): | 11,39 | Iodio (µg): | 27,20 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|--------------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Budino al cioccolato | g 150 | 189 | 3836 |
| Pranzo | | | |
| Pasta all'uovo con il pomodoro | | | 297 |
| - Pasta all'uovo secca | g 70 | 270 | 1909 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| Merluzzo o Nasello | g 150 | 109 | 2042 |
| Carote | 1 porzione | 55 | 2730 |
| Mandaranci | n° 2 | 56 | 2913 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Parmigiano | g 10 | 39 | 2145 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 49 (19%) | Glucidi g 144 (54%) | Lipidi g 31 (27%) | kcal 1.053 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 36,50 | Proteine vegetali (g): | 12,80 | Pr. animali / Pr. vegetali: 2,9 |
| Zuccheri semplici (g): | 48,37 | Zuccheri composti (g): | 76,25 | Fibra (g): 15,49 |
| ACGS (g): | 7,30 | ACGPI (g): | 2,89 | Colesterolo (mg): 155,90 |
| ACGMI/ACGPI: | 6,5 | ACGS/ACGI: | 0,34 | Calcio (mg): 403,80 |
| Ferro (mg): | 5,63 | Iodio (µg): | 241,42 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Crostata alla marmellata | g 50 | 178 | 3778 |
| Pranzo | | | |
| Riso con verdure | | | 393 |
| - Riso | 4 cucchiaini | 284 | 1921 |
| - Verdure miste | g 80 | 19 | |
| Frittata | | | 2176 |
| - Uovo di gallina | n° 1 | 77 | |
| Finocchi | 1 porzione | 18 | 2746 |
| Cachi | g 150 | 104 | 2904 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 24 (10%) | Glucidi g 158 (63%) | Lipidi g 30 (27%) | kcal 1.003 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|
| Proteine animali (g): | 8,19 | Proteine vegetali (g): | 16,05 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,5 |
| Zuccheri semplici (g): | 27,20 | Zuccheri composti (g): | 86,55 | Fibra (g): | 12,89 |
| ACGS (g): | 5,46 | ACGPI (g): | 4,49 | Colesterolo (mg): | 248,60 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,1 | ACGS/ACGI: | 0,24 | Calcio (mg): | 259,20 |
| Ferro (mg): | 5,55 | Iodio (µg): | 27,21 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|--|------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Yogurt alla frutta da latte parz. scr. | 1 vasetto | 110 | 3589 |
| Banane | n° 1 | 69 | 2903 |
| Pranzo | | | |
| Minestrone con riso | | | 849 |
| - Riso | 2 cucchiaini e ½ | 177 | 1921 |
| - Verdure miste | 1 porzione | 47 | |
| Hamburger di pollo | g 80 | 102 | 1950 |
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
| Banane | n° 1 | 69 | 2903 |
| Pane bianco | g 60 | 175 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 38 (16%) | Glucidi g 141 (57%) | Lipidi g 29 (27%) | kcal 984 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|
| Proteine animali (g): | 18,02 | Proteine vegetali (g): | 20,39 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,9 |
| Zuccheri semplici (g): | 43,85 | Zuccheri composti (g): | 79,57 | Fibra (g): | 13,68 |
| ACGS (g): | 6,34 | ACGPI (g): | 3,32 | Colesterolo (mg): | 66,55 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,3 | ACGS/ACGI: | 0,30 | Calcio (mg): | 549,10 |
| Ferro (mg): | 11,43 | Iodio (µg): | 31,22 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Crackers non salati | n° 5 | 158 | 2660 |
| Pranzo | | | |
| Pasta con il pomodoro | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| Caciottina | g 60 | 153 | 2102 |
| Indivia | 1 porzione | 17 | 2752 |
| Kiwi | n° 1 | 42 | 2911 |
| Parmigiano | g 10 | 39 | 2145 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 31 (12%) | Glucidi g 126 (50%) | Lipidi g 42 (38%) | kcal 1.005 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|
| Proteine animali (g): | 13,73 | Proteine vegetali (g): | 17,27 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 15,04 | Zuccheri composti (g): | 75,62 | Fibra (g): | 8,55 |
| ACGS (g): | 14,62 | ACGPI (g): | 4,90 | Colesterolo (mg): | 56,50 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,2 | ACGS/ACGI: | 0,57 | Calcio (mg): | 468,95 |
| Ferro (mg): | 5,54 | Iodio (µg): | 17,35 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|---|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Marmellata a ridotto tenore di zucchero | 3 cucchiaini | 45 | 3824 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Pranzo | | | |
| Riso in bianco | | | 394 |
| - Riso | 4 cucchiai | 284 | 1921 |
| Sogliola | g 150 | 124 | 2060 |
| Lattuga | 1 porzione | 18 | 2756 |
| Kiwi | n° 1 | 42 | 2911 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Parmigiano | g 10 | 39 | 2145 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 45 (18%) | Glucidi g 151 (59%) | Lipidi g 26 (23%) | kcal 1.022 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|
| Proteine animali (g): | 29,00 | Proteine vegetali (g): | 16,32 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 22,30 | Zuccheri composti (g): | 114,50 | Fibra (g): | 8,23 |
| ACGS (g): | 5,27 | ACGPI (g): | 3,51 | Colesterolo (mg): | 46,60 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,6 | ACGS/ACGI: | 0,27 | Calcio (mg): | 254,25 |
| Ferro (mg): | 4,94 | Iodio (µg): | 59,38 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Cachi | g 150 | 104 | 2904 |
| Melone invernale | g 300 | 70 | 2920 |
| Pranzo | | | |
| Pasta con verdure | | | 44 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Verdure miste | g 70 | 16 | |
| Maiale magro | g 80 | 103 | 1953 |
| Carote | 1 porzione | 55 | 2730 |
| Mele | g 150 | 85 | 2918 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Protidi | | Glucidi | | Lipidi | | kcal | |
|-------------------------------|-------|------------------------|--|------------|-----------------------------|-------|--------|
| Apporti assegnati: g 33 (13%) | | g 160 (63%) | | g 27 (24%) | | 1.020 | |
| Proteine animali (g): | 15,97 | Proteine vegetali (g): | | 17,37 | Pr. animali / Pr. vegetali: | | 0,9 |
| Zuccheri semplici (g): | 74,59 | Zuccheri composti (g): | | 75,62 | Fibra (g): | | 18,55 |
| ACGS (g): | 4,89 | ACGPI (g): | | 3,91 | Colesterolo (mg): | | 51,20 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,2 | ACGS/ACGI: | | 0,24 | Calcio (mg): | | 227,13 |
| Ferro (mg): | 6,04 | Iodio (µg): | | 33,21 | | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Torta al cioccolato | g 50 | 185 | 3800 |
| Pranzo | | | |
| Frittata | | | 2176 |
| - Uovo di gallina | n° 1 | 77 | |
| Insalata di patate | g 300 | 244 | 2753 |
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
| Mandarini | n° 4 | 153 | 2914 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 28 (11%) | Glucidi g 150 (58%) | Lipidi g 36 (31%) | kcal 1.040 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|
| Proteine animali (g): | 9,09 | Proteine vegetali (g): | 19,20 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,5 |
| Zuccheri semplici (g): | 52,76 | Zuccheri composti (g): | 32,55 | Fibra (g): | 14,30 |
| ACGS (g): | 8,27 | ACGPI (g): | 5,03 | Colesterolo (mg): | 251,60 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,9 | ACGS/ACGI: | 0,34 | Calcio (mg): | 338,30 |
| Ferro (mg): | 10,30 | Iodio (µg): | 33,77 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|--|------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Yogurt alla frutta da latte parz. scr. | 1 vasetto | 110 | 3589 |
| Melone invernale | g 300 | 70 | 2920 |
| Pranzo | | | |
| Minestrone con pasta | | | 838 |
| - Pastina | 2 cucchiaini e ½ | 186 | 1918 |
| - Verdure miste | 1 porzione | 47 | |
| Misto legumi | 2 cucchiaini | 123 | 1020 |
| Cavolfiori | 1 porzione | 51 | 2731 |
| Banane | n° 1 | 69 | 2903 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 35 (14%) | Glucidi g 152 (62%) | Lipidi g 26 (24%) | kcal 981 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|
| Proteine animali (g): | 4,00 | Proteine vegetali (g): | 30,80 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 51,53 | Zuccheri composti (g): | 65,00 | Fibra (g): | 21,68 |
| ACGS (g): | 4,83 | ACGPI (g): | 3,32 | Colesterolo (mg): | 10,63 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,7 | ACGS/ACGI: | 0,26 | Calcio (mg): | 540,80 |
| Ferro (mg): | 9,68 | Iodio (µg): | 37,30 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Ricotta di vacca | g 50 | 74 | 2153 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Pranzo | | | |
| Pasta con il pomodoro | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| Prosciutto cotto | g 40 | 86 | 1981 |
| Pomodori | 1 porzione | 48 | 2767 |
| Mele | g 150 | 85 | 2918 |
| Parmigiano | g 10 | 39 | 2145 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | | Protidi g 35 (13%) | Glucidi g 151 (56%) | Lipidi g 37 (31%) | kcal 1.073 |
|------------------------|-------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|
| Proteine animali (g): | 15,67 | Proteine vegetali (g): | 19,53 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 35,60 | Zuccheri composti (g): | 103,57 | Fibra (g): | 12,89 |
| ACGS (g): | 10,60 | ACGPI (g): | 3,79 | Colesterolo (mg): | 62,40 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,2 | ACGS/ACGI: | 0,45 | Calcio (mg): | 338,20 |
| Ferro (mg): | 3,70 | Iodio (µg): | 32,78 | | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Miele millefiori | 2 cucchiaini | 52 | 3946 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Pranzo | | | |
| Riso con verdure | | | 393 |
| - Riso | 4 cucchiaini | 284 | 1921 |
| - Verdure miste | g 80 | 19 | |
| Merluzzo o Nasello | g 150 | 109 | 2042 |
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 48 (19%) | Glucidi g 161 (61%) | Lipidi g 23 (20%) | kcal 1.040 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 25,73 | Proteine vegetali (g): | 22,38 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 26,77 | Zuccheri composti (g): | 119,10 | Fibra (g): 11,78 |
| ACGS (g): | 3,40 | ACGPI (g): | 2,54 | Colesterolo (mg): 75,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,9 | ACGS/ACGI: | 0,19 | Calcio (mg): 389,45 |
| Ferro (mg): | 10,26 | Iodio (µg): | 243,74 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
| Mandarini | n° 4 | 153 | 2914 |
| Pranzo | | | |
| Pasta con ragù di vitello | | | 41 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| - Vitello magro | g 30 | 32 | |
| Vitello magro | g 80 | 86 | 1962 |
| Broccolo a testa | 1 porzione | 56 | 2727 |
| Mandaranci | n° 2 | 56 | 2913 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 45 (17%) | Glucidi g 154 (60%) | Lipidi g 26 (23%) | kcal 1.030 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 22,77 | Proteine vegetali (g): | 21,86 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 69,06 | Zuccheri composti (g): | 75,62 | Fibra (g): 18,28 |
| ACGS (g): | 4,62 | ACGPI (g): | 2,87 | Colesterolo (mg): 78,10 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,7 | ACGS/ACGI: | 0,24 | Calcio (mg): 262,40 |
| Ferro (mg): | 6,78 | Iodio (µg): | 22,53 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|--------------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Budino alla vaniglia | g 150 | 174 | 3837 |
| Pranzo | | | |
| Pasta all'uovo con il pomodoro | | | 297 |
| - Pasta all'uovo secca | g 70 | 270 | 1909 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| Frittata | | | 2176 |
| - Uovo di gallina | n° 1 | 77 | |
| Cavolfiori | 1 porzione | 51 | 2731 |
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
| Parmigiano | g 10 | 39 | 2145 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 35 (14%) | Glucidi g 135 (54%) | Lipidi g 35 (32%) | kcal 996 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 18,24 | Proteine vegetali (g): | 16,97 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 41,33 | Zuccheri composti (g): | 76,85 | Fibra (g): 11,63 |
| ACGS (g): | 8,71 | ACGPI (g): | 3,42 | Colesterolo (mg): 303,50 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,8 | ACGS/ACGI: | 0,38 | Calcio (mg): 447,45 |
| Ferro (mg): | 4,92 | Iodio (µg): | 26,67 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|--|--------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Yogurt alla frutta da latte parz. scr. | 1 vasetto | 110 | 3589 |
| Pere | g 150 | 56 | 2923 |
| Pranzo | | | |
| Pizza Margherita al piatto | g 200 | 569 | 1760 |
| Insalata mista | 1 porzione | 31 | 2754 |
| Macedonia | 1 bicchiere | 61 | 2912 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 19 (7%) | Glucidi g 156 (62%) | Lipidi g 34 (31%) | kcal 1.006 |
|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 8,40 | Proteine vegetali (g): | 10,23 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 55,13 | Zuccheri composti (g): | 72,80 | Fibra (g): 20,15 |
| ACGS (g): | 8,27 | ACGPI (g): | 3,16 | Colesterolo (mg): 32,63 |
| ACGMI/ACGPI: | 6,6 | ACGS/ACGI: | 0,34 | Calcio (mg): 299,80 |
| Ferro (mg): | 3,38 | Iodio (µg): | 15,39 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal | CAD |
|-----------------------------|-------------------|------|------|
| Metà mattina | | | |
| Crackers non salati | n° 5 | 158 | 2660 |
| Pranzo | | | |
| Pasta con il pomodoro | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| Mozzarella | g 70 | 177 | 2137 |
| Finocchi | 1 porzione | 18 | 2746 |
| Kiwi | n° 1 | 42 | 2911 |
| Parmigiano | g 10 | 39 | 2145 |
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
| Arco della giornata | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

| Apporti assegnati: | Protidi g 35 (14%) | Glucidi g 125 (48%) | Lipidi g 43 (38%) | kcal 1.030 |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Proteine animali (g): | 16,44 | Proteine vegetali (g): | 18,77 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9 |
| Zuccheri semplici (g): | 14,53 | Zuccheri composti (g): | 75,62 | Fibra (g): 11,36 |
| ACGS (g): | 14,02 | ACGPI (g): | 5,11 | Colesterolo (mg): 41,30 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,3 | ACGS/ACGI: | 0,52 | Calcio (mg): 518,95 |
| Ferro (mg): | 4,44 | Iodio (µg): | 19,45 | |

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|------------------------------|------|----|------|
| Formaggio fresco semimorbido | g 30 | 69 | 2124 |
|------------------------------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|-------------------------|--|--|-----|
| <u>Riso con verdure</u> | | | 393 |
|-------------------------|--|--|-----|

| | | | |
|--------|-------------|-----|------|
| - Riso | 4 cucchiari | 284 | 1921 |
|--------|-------------|-----|------|

| | | | |
|-----------------|------|----|--|
| - Verdure miste | g 80 | 19 | |
|-----------------|------|----|--|

| | | | |
|------------------|------|----|------|
| Prosciutto cotto | g 40 | 86 | 1981 |
|------------------|------|----|------|

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

| | | | |
|--------|------|----|------|
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
|--------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

| | | | | |
|------------------|---|-----|----|------|
| Melone invernale | g | 300 | 70 | 2920 |
|------------------|---|-----|----|------|

Pranzo

| | | | | |
|----------------------------------|-------------------|----|-----|------|
| <u>Pasta con ragù di vitello</u> | | | | 41 |
| - Pasta di semola | g | 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | | 11 | |
| - Vitello magro | g | 30 | 32 | |

| | | | | |
|---------------|---|----|----|------|
| Vitello magro | g | 80 | 86 | 1962 |
|---------------|---|----|----|------|

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

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

| | | | | |
|-------------|---|----|-----|------|
| Pane bianco | g | 50 | 145 | 3507 |
|-------------|---|----|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|--------------------------|------|-----|------|
| Crostata alla marmellata | g 50 | 178 | 3778 |
|--------------------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|--------------------|-------|-----|------|
| Insalata di patate | g 300 | 244 | 2753 |
|--------------------|-------|-----|------|

| | | | |
|--------------------|-------|-----|------|
| Merluzzo o Nasello | g 150 | 109 | 2042 |
|--------------------|-------|-----|------|

| | | | |
|------------------|------------|----|------|
| Broccolo a testa | 1 porzione | 56 | 2727 |
|------------------|------------|----|------|

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Cachi | g 150 | 104 | 2904 |
|-------|-------|-----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

| | | | |
|-----------------------------|--|--|-----|
| <u>Minestrone con pasta</u> | | | 838 |
|-----------------------------|--|--|-----|

| | | | |
|-----------|-----------------|-----|------|
| - Pastina | 2 cucchiari e ½ | 186 | 1918 |
|-----------|-----------------|-----|------|

| | | | |
|-----------------|------------|----|--|
| - Verdure miste | 1 porzione | 47 | |
|-----------------|------------|----|--|

| | | | |
|------------|------|-----|------|
| Mozzarella | g 80 | 202 | 2137 |
|------------|------|-----|------|

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

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|---------------------|------|-----|------|
| Crackers non salati | n° 5 | 158 | 2660 |
|---------------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|------------------------------|-------------------|-----|------|
| <u>Pasta con il pomodoro</u> | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |

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

| | | | |
|---------|------------|----|------|
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
|---------|------------|----|------|

| | | | |
|-----------|-------------|----|------|
| Macedonia | 1 bicchiere | 61 | 2912 |
|-----------|-------------|----|------|

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|------------------|------|----|------|
| Ricotta di vacca | g 30 | 44 | 2153 |
|------------------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|-----------------------------|-------------|-----|------|
| <u>Couscous con verdure</u> | | | 603 |
| - Couscous | 8 cucchiari | 293 | 1900 |
| - Misto di ortaggi | g 160 | 25 | |

| | | | |
|-----------------|-------------|----|------|
| Piselli freschi | 8 cucchiari | 81 | 2766 |
|-----------------|-------------|----|------|

| | | | |
|---------|------------|----|------|
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
|---------|------------|----|------|

| | | | |
|--------|------|----|------|
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
|--------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 60 | 175 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|----------------------|-------|-----|------|
| Budino al cioccolato | g 150 | 189 | 3836 |
|----------------------|-------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|---------------------------------------|-------------------|-----|------|
| <u>Pasta all'uovo con il pomodoro</u> | | | 297 |
| - Pasta all'uovo secca | g 70 | 270 | 1909 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |

| | | | |
|--------------------|-------|-----|------|
| Merluzzo o Nasello | g 150 | 109 | 2042 |
|--------------------|-------|-----|------|

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

| | | | |
|------------|------|----|------|
| Mandaranci | n° 2 | 56 | 2913 |
|------------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

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

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

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

Metà mattina

| | | | | |
|--------------------------|---|----|-----|------|
| Crostata alla marmellata | g | 50 | 178 | 3778 |
|--------------------------|---|----|-----|------|

Pranzo

| | | | | |
|-------------------------|--------------|----|-----|------|
| <u>Riso con verdure</u> | | | | 393 |
| - Riso | 4 cucchiaini | | 284 | 1921 |
| - Verdure miste | g | 80 | 19 | |

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

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

| | | | | |
|-------|---|-----|-----|------|
| Cachi | g | 150 | 104 | 2904 |
|-------|---|-----|-----|------|

| | | | | |
|-------------|---|----|-----|------|
| Pane bianco | g | 50 | 145 | 3507 |
|-------------|---|----|-----|------|

Arco della giornata

| | | | | |
|-----------------------------|--------------|--|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|--|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

| | | | |
|----------------------------|------------------|-----|------|
| <u>Minestrone con riso</u> | | | 849 |
| - Riso | 2 cucchiaini e ½ | 177 | 1921 |
| - Verdure miste | 1 porzione | 47 | |

| | | | |
|--------------------|------|-----|------|
| Hamburger di pollo | g 80 | 102 | 1950 |
|--------------------|------|-----|------|

| | | | |
|---------|------------|----|------|
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
|---------|------------|----|------|

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 60 | 175 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|---------------------|------|-----|------|
| Crackers non salati | n° 5 | 158 | 2660 |
|---------------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|------------------------------|-------------------|-----|------|
| <u>Pasta con il pomodoro</u> | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |

| | | | |
|------------|------|-----|------|
| Caciottina | g 60 | 153 | 2102 |
|------------|------|-----|------|

| | | | |
|---------|------------|----|------|
| Indivia | 1 porzione | 17 | 2752 |
|---------|------------|----|------|

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

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|---|--------------|----|------|
| Marmellata a ridotto tenore di zucchero | 3 cucchiaini | 45 | 3824 |
|---|--------------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|-----------------------|------------|-----|------|
| <u>Riso in bianco</u> | | | 394 |
| - Riso | 4 cucchiai | 284 | 1921 |

| | | | |
|----------|-------|-----|------|
| Sogliola | g 150 | 124 | 2060 |
|----------|-------|-----|------|

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

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

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

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Cachi | g 150 | 104 | 2904 |
|-------|-------|-----|------|

| | | | |
|------------------|-------|----|------|
| Melone invernale | g 300 | 70 | 2920 |
|------------------|-------|----|------|

Pranzo

| | | | |
|--------------------------|--|--|----|
| <u>Pasta con verdure</u> | | | 44 |
|--------------------------|--|--|----|

| | | | |
|-------------------|------|-----|------|
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
|-------------------|------|-----|------|

| | | | |
|-----------------|------|----|--|
| - Verdure miste | g 70 | 16 | |
|-----------------|------|----|--|

| | | | |
|--------------|------|-----|------|
| Maiale magro | g 80 | 103 | 1953 |
|--------------|------|-----|------|

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

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|---------------------|------|-----|------|
| Torta al cioccolato | g 50 | 185 | 3800 |
|---------------------|------|-----|------|

Pranzo

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

| | | | |
|--------------------|-------|-----|------|
| Insalata di patate | g 300 | 244 | 2753 |
|--------------------|-------|-----|------|

| | | | |
|---------|------------|----|------|
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
|---------|------------|----|------|

| | | | |
|-----------|------|-----|------|
| Mandarini | n° 4 | 153 | 2914 |
|-----------|------|-----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

| | | | |
|------------------|-------|----|------|
| Melone invernale | g 300 | 70 | 2920 |
|------------------|-------|----|------|

Pranzo

| | | | |
|-----------------------------|-----------------|-----|------|
| <u>Minestrone con pasta</u> | | | 838 |
| - Pastina | 2 cucchiari e ½ | 186 | 1918 |
| - Verdure miste | 1 porzione | 47 | |

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

| | | | |
|------------|------------|----|------|
| Cavolfiori | 1 porzione | 51 | 2731 |
|------------|------------|----|------|

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|------------------|------|----|------|
| Ricotta di vacca | g 50 | 74 | 2153 |
|------------------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|------------------------------|-------------------|-----|------|
| <u>Pasta con il pomodoro</u> | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |

| | | | |
|------------------|------|----|------|
| Prosciutto cotto | g 40 | 86 | 1981 |
|------------------|------|----|------|

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

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

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|------------------|--------------|----|------|
| Miele millefiori | 2 cucchiaini | 52 | 3946 |
|------------------|--------------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|-------------------------|--|--|-----|
| <u>Riso con verdure</u> | | | 393 |
|-------------------------|--|--|-----|

| | | | |
|--------|--------------|-----|------|
| - Riso | 4 cucchiaini | 284 | 1921 |
|--------|--------------|-----|------|

| | | | |
|-----------------|------|----|--|
| - Verdure miste | g 80 | 19 | |
|-----------------|------|----|--|

| | | | |
|--------------------|-------|-----|------|
| Merluzzo o Nasello | g 150 | 109 | 2042 |
|--------------------|-------|-----|------|

| | | | |
|---------|------------|----|------|
| Spinaci | 1 porzione | 56 | 2781 |
|---------|------------|----|------|

| | | | |
|--------|------|----|------|
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
|--------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|--------|------|----|------|
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
|--------|------|----|------|

| | | | |
|-----------|------|-----|------|
| Mandarini | n° 4 | 153 | 2914 |
|-----------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|----------------------------------|-------------------|-----|------|
| <u>Pasta con ragù di vitello</u> | | | 41 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |
| - Vitello magro | g 30 | 32 | |

| | | | |
|---------------|------|----|------|
| Vitello magro | g 80 | 86 | 1962 |
|---------------|------|----|------|

| | | | |
|------------------|------------|----|------|
| Broccolo a testa | 1 porzione | 56 | 2727 |
|------------------|------------|----|------|

| | | | |
|------------|------|----|------|
| Mandaranci | n° 2 | 56 | 2913 |
|------------|------|----|------|

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|----------------------|-------|-----|------|
| Budino alla vaniglia | g 150 | 174 | 3837 |
|----------------------|-------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|---------------------------------------|-------------------|-----|------|
| <u>Pasta all'uovo con il pomodoro</u> | | | 297 |
| - Pasta all'uovo secca | g 70 | 270 | 1909 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |

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

| | | | |
|------------|------------|----|------|
| Cavolfiori | 1 porzione | 51 | 2731 |
|------------|------------|----|------|

| | | | |
|--------|------|----|------|
| Arance | n° 1 | 50 | 2901 |
|--------|------|----|------|

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

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

Metà mattina

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

| | | | |
|------|-------|----|------|
| Pere | g 150 | 56 | 2923 |
|------|-------|----|------|

Pranzo

| | | | |
|----------------------------|-------|-----|------|
| Pizza Margherita al piatto | g 200 | 569 | 1760 |
|----------------------------|-------|-----|------|

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

| | | | |
|-----------|-------------|----|------|
| Macedonia | 1 bicchiere | 61 | 2912 |
|-----------|-------------|----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Menù scuola Media -inverno

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

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

Metà mattina

| | | | |
|---------------------|------|-----|------|
| Crackers non salati | n° 5 | 158 | 2660 |
|---------------------|------|-----|------|

Pranzo

| | | | |
|------------------------------|-------------------|-----|------|
| <u>Pasta con il pomodoro</u> | | | 27 |
| - Pasta di semola | g 70 | 261 | 1915 |
| - Salsa di pomodoro | quantità bastante | 11 | |

| | | | |
|------------|------|-----|------|
| Mozzarella | g 70 | 177 | 2137 |
|------------|------|-----|------|

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

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

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

| | | | |
|-------------|------|-----|------|
| Pane bianco | g 50 | 145 | 3507 |
|-------------|------|-----|------|

Arco della giornata

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|------|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | 3077 |
|-----------------------------|--------------|-----|------|

Codici alimentari dietetici

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:41

PASTA CON RAGU' DI VITELLO: faccia insaporire la carne di vitello tritata in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; unisca i pomodori freschi o pelati e lasci cuocere il tutto.

Prepari la quantità di pasta prescritta e, a cottura ultimata, aggiunga il ragù ormai pronto.

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:297

PASTA ALL'UOVO CON IL POMODORO: per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga 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: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:394

RISO IN BIANCO: scelga il tipo di riso che preferisce e lo cucini in abbondante acqua leggermente salata; a preparazione ultimata, aggiunga parte del condimento assegnato e mescoli bene il tutto.

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

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:838

MINISTRONE CON PASTA: scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli da me consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e, prima che la cottura sia ultimata, aggiunga la quantità di pastina prescritta e, mescolando di tanto in tanto, porti a termine la preparazione.

Può utilizzare parte del condimento disponibile per preparare il minestrone o aggiungerlo a crudo.

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

Una porzione di verdure miste pesa circa g 200.

CAD:849

MINISTRONE CON RISO: scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e, prima che la cottura sia ultimata, aggiunga la quantità di riso prescritta e porti a termine la preparazione.

Può utilizzare parte del condimento disponibile per preparare il minestrone o aggiungerlo a crudo.

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

Una porzione di verdure miste pesa circa g 200.

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:1909

PASTA ALL'UOVO SECCA: ci si riferisce alla pasta secca preparata con farina bianca di tipo 0 o 00 e uova, disponibile in commercio in vari formati; scelga quello che preferisce evitando i tipi ripieni.

Rispetti il termine di scadenza indicato sulla confezione.

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:1918

PASTINA: ci si riferisce alla pasta di semola in formato piccolo. Scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio (capelli d'angelo, stelline, farfalline...) e la conservi nella confezione originale fino al momento del consumo che dovrà avvenire entro la data indicata.

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

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:1950

HAMBURGER DI POLLO: ci si riferisce all'hamburger fatto con carne macinata di pollo senza aggiunta di altri ingredienti. Può reperire l'hamburger già confezionato, oppure può prepararlo in casa acquistando il macinato. Si consiglia di conservare la carne in frigorifero per non più di due giorni, avvolta nella carta per alimenti. Può cuocere l'hamburger sulla piastra o alla griglia e, se lo gradisce, a cottura ultimata può aggiungere parte del condimento assegnato.

CAD:1953

MAIALE MAGRO: è l'arista o lombata, la parte più magra e tenera del maiale. Si consiglia di cuocerla al forno o ai ferri, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente dopo la cottura. La carne di maiale deve essere ben cotta e per renderla più saporita può aggiungere degli aromi di suo gradimento prima della cottura.

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:2060

SOGLIOLA: pesce di forma piatta con entrambi gli occhi sul lato destro del corpo. Disponibile in commercio sia fresca che surgelata, intera o in filetti. Se la acquista intera, per valutarne la freschezza, controlli che la pelle sia ben aderente al corpo e non presenti un colorito giallastro ai margini.

Per pulire la sogliola, raschi la parte chiara per eliminare le squame, faccia un'incisione dalla parte della coda e tiri via la pelle scura; elimini la testa e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 15% alla quantità prescritta per la lisca.

Può lessarla, cuocerla in padella o al forno, aggiungendo parte del condimento assegnato ed eventualmente del succo di limone.

CAD:2102

CACIOTTINA: ci si riferisce al formaggio fresco, ottenuto da latte di vacca; presenta una crosta sottile, una pasta dolce e cremosa con "occhiatura" diffusa. Lo conservi nella parte centrale del frigorifero, nella confezione originale, se acquistato sottovuoto, oppure avvolto nella pellicola per alimenti o in contenitori di vetro o plastica a chiusura ermetica, per evitare il contatto con altri cibi dal forte odore. Lo consumi entro due o tre giorni dall'acquisto e, nel caso della caciotta confezionata, osservi scrupolosamente la data di scadenza riportata sull'etichetta.

Per apprezzarne al meglio l'aroma e le proprietà organolettiche, si consiglia di togliere il formaggio dal frigorifero mezz'ora prima del consumo.

CAD:2124

FORMAGGIO FRESCO SEMIMORBIDO: ci si riferisce al formaggio dalla consistenza morbida caratterizzato da una forma tondeggiante e una pasta di colore bianco; è facilmente reperibile in commercio anche confezionato. Scegli il tipo che preferisce, lo conservi in frigorifero e lo consumi entro due giorni dall'acquisto o dall'apertura della confezione.

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:2153

RICOTTA DI VACCA: ci si riferisce al formaggio fresco ottenuto da latte di vacca con pasta molle, compatta e finemente granulosa, dal colore bianco o bianco avorio e dal sapore dolce e pastoso. Eviti di acquistare ricotte salate, affumicate o stagionate che hanno caratteristiche nutrizionali molto diverse dal prodotto fresco.

Conservi la ricotta nella parte centrale del frigorifero ad una temperatura non superiore ai 5° centigradi, avvolta nella apposita carta; la consumi entro cinque giorni dall'acquisto, per evitare che assuma un sapore acido. Per apprezzarne al meglio le caratteristiche organolettiche, si consiglia di consumare la ricotta appena tolta dal frigorifero.

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:2660

CRACKERS NON SALATI: ci si riferisce al prodotto da forno preparato con farina di grano, acqua e grassi vegetali, a forma di sottili sfoglie croccanti, non salate in superficie.

In commercio può facilmente reperirli in vari formati e confezioni, scegli il tipo che preferisce evitando quelli arricchiti con cereali, sesamo, rosmarino, formaggio o altro.

Conservi i crackers in un luogo fresco e asciutto e, una volta aperta la confezione, se non li consuma subito, per non alterarne la fragranza, richiuda con cura il pacchetto.

Ci si riferisce a crackers non salati di medie dimensioni, ciascuno dei quali pesa circa g 7.

CAD:2727

BROCCOLO A TESTA: scegli broccoli con infiorescenze sode, evitando quelle con fiori gialli aperti indice di un'eccessiva maturazione; le foglie esterne devono presentare un colore verde brillante ed essere prive di macchie. Il broccolo può essere conservato in frigorifero per un massimo di cinque giorni, chiuso in un sacchetto di plastica. Prima del consumo lo lavi con cura possibilmente con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua, poi potrà lessarlo ricordando che, per evitare che emani cattivo odore durante la cottura, può mettere del succo di limone nell'acqua in ebollizione. Aggiunga parte del condimento a disposizione.

Una porzione di broccolo a testa pesa circa g 200.

CAD:2730

CAROTE: scegli 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:2731

CAVOLFIORI: scelga cavolfiori bianchi, senza macchie scure in superficie e con il fiore ben chiuso circondato da foglie sane e verdi. Li può conservare in frigorifero per alcuni giorni chiusi in una busta di plastica e, se vuole, può anche surgelarli. Prima del consumo li lavi accuratamente con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua, poi potrà lessarli ricordando che, per evitare che emanino cattivo odore durante la cottura, può mettere nell'acqua della mollica di pane imbevuta di aceto e delle fettine di limone affinché i fiori rimangano bianchi. Aggiunga, se lo gradisce, parte del condimento a disposizione.

Una porzione di cavolfiori 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:2752

INDIVIA: ci si riferisce al tipo "witloof" o "indivia belga", un tipo di insalata caratterizzato da foglie a rosetta, lisce, con lembi e colori variabili a seconda delle coltivazioni. Scelga cespi con foglie fresche, non annerite ai bordi o avvizzite.

Se conservata in frigorifero, la avvolga nella plastica e la consumi entro breve tempo in quanto le foglie tendono a sciuparsi velocemente; la può mangiare cruda o cotta, con parte del condimento assegnato. Ricordi di lavarla accuratamente con aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua.

Una porzione di indivia pesa circa g 100.

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: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:2781

SPINACI: si trovano freschi tutto l'anno ma può tranquillamente utilizzare anche il prodotto surgelato. Se acquistati freschi, dovranno avere foglie turgide, prive di ammaccature e di un bel colore verde scuro; il picciolo, invece, dovrà essere corto, di colore rosa o leggermente rosso. Gli spinaci possono essere conservati in frigorifero, per qualche giorno, all'interno di un sacchetto di plastica. Prima dell'uso dovranno essere lavati con molta cura e lasciati in acqua con succo di limone o bicarbonato di sodio per almeno dieci minuti.

Li può lessare e aggiungere parte del condimento assegnato; nel caso gli spinaci abbiano foglie molto tenere e fresche, possono essere consumati anche crudi.

Una porzione di spinaci pesa circa g 200.

CAD:2901

ARANCE: ne esistono due grandi gruppi: le "bionde" e le "sanguigne". Scegli la qualità che preferisce, tenendo presente che le prime sono disponibili già a partire dal mese di ottobre mentre le seconde maturano nei mesi compresi tra novembre ed aprile.

Le metta in frigorifero solo se desidera conservarle per lunghi periodi; in caso contrario, preferisca tenerle a temperatura ambiente.

Le arance vanno mangiate a spicchi e, quindi, non spremute.

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

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:2904

CACHI: detto anche "loto" o "diospiro", è un frutto di origine asiatica caratterizzato da una buccia sottile di colore rosso arancione e dalla polpa morbida e gelatinosa. Per apprezzarne al meglio le proprietà organolettiche è necessario che il frutto, dopo essere stato colto dalla pianta, giunga a completa maturazione.

Al momento dell'acquisto, scelga frutti con buccia lucente e priva di macchie scure e li conservi in frigorifero fino al momento del consumo.

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:2913

MANDARANCI: sono un ibrido fra le arance ed i mandarini. Hanno forma arrotondata, scorza spessa e colore arancio intenso. Non può sostituire i mandaranci con i mandarini. Scegli frutti pieni e non danneggiati e li conservi possibilmente a temperatura ambiente e per periodi non troppo lunghi.

Assuma mandaranci di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 50.

CAD:2914

MANDARINI: sono frutti simili all'arancia ma di dimensioni più piccole, sono schiacciati ai due poli, hanno un colore più chiaro e tendente al giallo e un sapore più dolce.

Si differenziano dai mandaranci in quanto questi ultimi hanno una forma più arrotondata, la scorza ruvida e spessa come quella dell'arancia e un colore più intenso.

Sceglia frutti pieni e non danneggiati e li conservi possibilmente a temperatura ambiente e per periodi non troppo lunghi.

Assuma mandarini di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 50.

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:2920

MELONE INVERNALE: si tratta della varietà del "melone di Malta" che si conserva a lungo e, quindi, può essere consumato in inverno.

Se conservato in frigorifero, metta le fette tagliate in contenitori ben chiusi oppure le avvolga con pellicola per alimenti per evitare che l'aroma di questo frutto venga trasferito su altri cibi presenti in frigorifero.

CAD:2923

PERE: di questo frutto esistono diverse varietà ma, al di là delle differenze di forma e di colore, hanno tutte lo stesso valore nutritivo per cui potrà scegliere quella che preferisce.

Le conservi a temperatura ambiente fino a quando, premendo il frutto con le dita, questo non risulterà abbastanza morbido; se acquistate già mature, le può conservare in frigorifero.

Se lo gradisce, può anche mangiarle cotte.

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: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.

Scelga 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:3800

TORTA AL CIOCCOLATO: ci si riferisce al dolce da forno dalla consistenza soffice, preparato con farina, fecola di patate, cacao in polvere, burro, zucchero, uova, latte e lievito. Può preparare la torta in casa, realizzarla con l'apposito preparato a cui aggiungere gli ingredienti liquidi, oppure acquistarla già pronta. Conservi il dolce in un luogo fresco ed asciutto, lo consumi entro pochi giorni o, nel caso del prodotto confezionato, entro la data di scadenza 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:3946

MIELE MILLEFIORI: è il miele prodotto a partire dal polline di fiori diversi presenti in un territorio, un alimento dall'elevato valore nutritivo e potere dolcificante. L'aroma, il sapore ed il colore di questo tipo di miele variano molto in base alle fioriture presenti. Il miele millefiori dalle tonalità più chiare ha un sapore dolce e cristallizza qualche mese dopo il raccolto; quello dalle tonalità scure ha un sapore più forte ed un retrogusto amaro, ha una consistenza cremosa e cristallizza più lentamente. Preferisca al miele pastorizzato quello vergine integrale, non sottoposto ad alcun trattamento fisico-chimico, in quanto conserva le caratteristiche nutrizionali del miele appena estratto.

Al momento dell'acquisto, controlli che il miele abbia un aspetto omogeneo, privo di striature biancastre. Per una buona conservazione, lo mantenga in un luogo fresco, asciutto, al riparo dalla luce e lo consumi entro e non oltre il termine riportato sulla confezione, per non incorrere in alterazioni del colore, dell'acidità e dell'aroma.

Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 8 di miele millefiori.