

PIANO ALIMENTARE

Comune Di Santadi

Elaborato da

Dott.ssa Simona Marcassoli
NUTRIZIONISTA

Indirizzo: V.della Pineta 167, Cagliari

Cellulare: 328/8460301

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

Indirizzo 3: V. Turati 91, Quartu

Email: simonamarcassoli@gmail.com

Sito web: marcassolinutrizione.vpsite.it

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

Scuola Infanzia

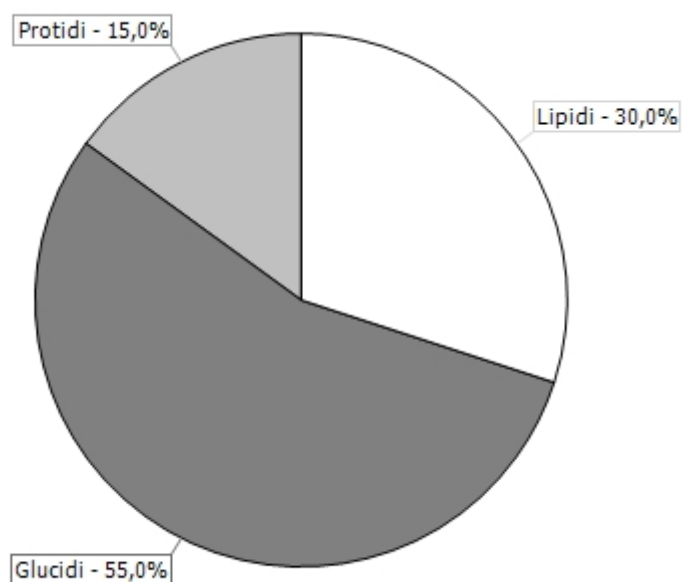
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

Scuola Infanzia

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

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

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

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Macedonia	Torta margherita	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco	Budino alla vaniglia	Banane Arance
PRANZO	Minestrone con riso Misto legumi Carote Melone invernale Pane bianco	Patate Petto di pollo Finocchi Mandarini Pane bianco	Riso con verdure Platessa Cavolfiori Uva Pane bianco	Pasta in bianco Frittata Bieta Kiwi Pane bianco Parmigiano	Riso con il parmigiano Manzo magro Broccolo a testa Arance Pane bianco
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Ricotta di vacca Pane bianco	Miele millefiori Pane bianco	Torta di carote	Macedonia	Yogurt alla frutta da latte scr. Pere
PRANZO	Pasta con il pesto Petto di pollo Finocchi Kiwi Pane bianco	Minestrone con riso Merluzzo o Nasello Carote Cachi Pane bianco	Couscous con verdure Mozzarella Pomodori Banane Pane bianco	Pasta, pomodoro e parmigiano Prosciutto cotto Indivia Mandarini Pane bianco	Pizza Margherita al piatto Finocchi Macedonia
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Budino al cioccolato	Crostata alla marmellata	Yogurt alla frutta da latte scr. Mele	Spremuta di arancia Banane	Miele millefiori Pane bianco
PRANZO	Pasta con il parmigiano Pecorino Finocchi Kiwi Pane bianco	Minestrone con riso Petto di pollo Carote Mandaranci Pane bianco	Pasta con il pomodoro Merluzzo o Nasello Cavolfiori Pere Pane bianco	Riso con il pomodoro Frittata Pomodori Pere Pane bianco	Pasta con il parmigiano Piselli freschi Broccolo a testa Melone invernale Pane bianco
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

TUTTA LA SETTIMANA 4

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Yogurt alla frutta da latte scr. Cachi	Budino alla vaniglia	Spremuta di arancia Melone invernale	Torta al cioccolato	Macedonia
PRANZO	Pasta con il pomodoro Mozzarella Kiwi Carote Pane bianco	Minestrone con pasta Hamburger di pollo Spinaci Cachi Pane bianco	Riso, verdure e parmigiano Merluzzo o Nasello Cavolfiori Mandaranci Pane bianco	Couscous con verdure Misto legumi Spinaci Melone invernale Pane bianco	Riso con il pomodoro Frittata Bieta Pere Pane bianco
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

SCUOLA INFANZIA

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Macedonia	Torta margherita	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco	Budino alla vaniglia	Banane Arance
SETTIMANA 2	Ricotta di vacca Pane bianco	Miele millefiori Pane bianco	Torta di carote	Macedonia	Yogurt alla frutta da latte scr. Pere
SETTIMANA 3	Budino al cioccolato	Crostata alla marmellata	Yogurt alla frutta da latte scr. Mele	Spremuta di arancia Banane	Miele millefiori Pane bianco
SETTIMANA 4	Yogurt alla frutta da latte scr. Cachi	Budino alla vaniglia	Spremuta di arancia Melone invernale	Torta al cioccolato	Macedonia

SCUOLA INFANZIA

PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Minestrone con riso Misto legumi Carote Melone invernale Pane bianco	Patate Petto di pollo Finocchi Mandarini Pane bianco	Riso con verdure Platessa Cavolfiori Uva Pane bianco	Pasta in bianco Frittata Bieta Kiwi Pane bianco Parmigiano	Riso con il parmigiano Manzo magro Broccolo a testa Arance Pane bianco
SETTIMANA 2	Pasta con il pesto Petto di pollo Finocchi Kiwi Pane bianco	Minestrone con riso Merluzzo o Nasello Carote Cachi Pane bianco	Couscous con verdure Mozzarella Pomodori Banane Pane bianco	Pasta, pomodoro e parmigiano Prosciutto cotto Indivia Mandarini Pane bianco	Pizza Margherita al piatto Finocchi Macedonia
SETTIMANA 3	Pasta con il parmigiano Pecorino Finocchi Kiwi Pane bianco	Minestrone con riso Petto di pollo Carote Mandaranci Pane bianco	Pasta con il pomodoro Merluzzo o Nasello Cavolfiori Pere Pane bianco	Riso con il pomodoro Frittata Pomodori Pere Pane bianco	Pasta con il parmigiano Piselli freschi Broccolo a testa Melone invernale Pane bianco

SCUOLA INFANZIA

PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 4	Pasta con il pomodoro	Minestrone con pasta	Riso, verdure e parmigiano	Couscous con verdure	Riso con il pomodoro
	Mozzarella	Hamburger di pollo	Merluzzo o Nasello	Misto legumi	Frittata
	Kiwi	Spinaci	Cavolfiori	Spinaci	Bieta
	Carote	Cachi	Mandaranci	Melone invernale	Pere
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco

SCUOLA INFANZIA

NELL'ARCO DELLA GIORNATA

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Pranzo			
Minestrone con riso			849
- Riso	1 cucchiaio e ½	106	1921
- Verdure miste	1 porzione	47	
Misto legumi	2 cucchiaini	123	1020
Carote	1 porzione	55	2730
Melone invernale	g 300	70	2920
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 124 (65%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 755
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	21,86	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0
Zuccheri semplici (g):	26,78	Zuccheri composti (g):	38,75	Fibra (g): 23,88
ACGS (g):	2,91	ACGPI (g):	2,76	Colesterolo (mg): 0,00
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,19	Calcio (mg): 353,90
Ferro (mg):	9,03	Iodio (µg):	31,40	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Torta margherita	g 40	153	3802
Pranzo			
Patate	g 200	156	2763
Petto di pollo	g 60	59	1957
Finocchi	1 porzione	18	2746
Mandarini	n° 3	115	2914
Pane bianco	g 50	145	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 119 (60%)	Lipidi g 22 (25%)	kcal 790
Proteine animali (g):	16,74	Proteine vegetali (g):	12,70	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	43,64	Zuccheri composti (g):	68,59	Fibra (g):	12,25
ACGS (g):	4,96	ACGPI (g):	2,28	Colesterolo (mg):	103,20
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,32	Calcio (mg):	172,50
Ferro (mg):	4,29	Iodio (µg):	15,47		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Marmellata a ridotto tenore di zucchero	2 cucchiaini	30	3824
Pane bianco	g 40	116	3507
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	
Platessa	g 70	53	2051
Cavolfiori	1 porzione	51	2731
Uva	g 140	91	2928
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 121 (64%)	Lipidi g 18 (21%)	kcal 762
Proteine animali (g):	11,97	Proteine vegetali (g):	17,15	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	34,05	Zuccheri composti (g):	76,36	Fibra (g):	11,14
ACGS (g):	2,60	ACGPI (g):	1,95	Colesterolo (mg):	35,00
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,19	Calcio (mg):	232,70
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	49,60		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino alla vaniglia	g 100	116	3837
Pranzo			
Pasta in bianco			45
- Pasta di semola	g 50	186	1915
Frittata			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	
Bieta	1 porzione	35	2725
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 30	87	3507
Parmigiano	g 10	39	2145
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 93 (51%)	Lipidi g 28 (35%)	kcal 725
Proteine animali (g):	12,49	Proteine vegetali (g):	12,05	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0
Zuccheri semplici (g):	26,27	Zuccheri composti (g):	50,82	Fibra (g): 6,87
ACGS (g):	7,30	ACGPI (g):	2,90	Colesterolo (mg): 235,70
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,39	Calcio (mg): 395,80
Ferro (mg):	4,44	Iodio (µg):	24,54	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Banane	n° 1	69	2903
Arance	n° 1	50	2901
Pranzo			
Riso con il parmigiano			373
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
Manzo magro	g 60	71	1954
Broccolo a testa	1 porzione	56	2727
Arance	n° 1	50	2901
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 30 (16%)	Glucidi g 103 (57%)	Lipidi g 22 (27%)	kcal 724
Proteine animali (g):	14,49	Proteine vegetali (g):	15,12	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0
Zuccheri semplici (g):	41,57	Zuccheri composti (g):	55,80	Fibra (g): 14,00
ACGS (g):	4,36	ACGPI (g):	2,33	Colesterolo (mg): 42,20
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,28	Calcio (mg): 286,65
Ferro (mg):	5,12	Iodio (µg):	21,64	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Ricotta di vacca	g 20	29	2153
Pane bianco	g 40	116	3507
Pranzo			
Pasta con il pesto			26
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Basilico	quantità bastante	2	
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
- Pecorino grattugiato	1 cucchiaino	20	
- Pinoli	g 5	34	
- Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino	36	
Petto di pollo	g 50	49	1957
Finocchi	1 porzione	18	2746
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 34 (17%)	Glucidi g 95 (48%)	Lipidi g 31 (35%)	kcal 802
Proteine animali (g):	18,05	Proteine vegetali (g):	16,31	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1
Zuccheri semplici (g):	14,52	Zuccheri composti (g):	73,19	Fibra (g): 10,78
ACGS (g):	7,83	ACGPI (g):	4,59	Colesterolo (mg): 55,00
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,35	Calcio (mg): 357,15
Ferro (mg):	3,32	Iodio (µg):	17,62	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Miele millefiori	1 cucchiaino	26	3946
Pane bianco	g 40	116	3507
Pranzo			
Minestrone con riso			849
- Riso	1 cucchiaio e ½	106	1921
- Verdure miste	1 porzione	47	
Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
Carote	1 porzione	55	2730
Cachi	g 150	104	2904
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 27 (14%)	Glucidi g 124 (65%)	Lipidi g 18 (21%)	kcal 765
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	14,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	43,50	Zuccheri composti (g):	66,70	Fibra (g):	15,27
ACGS (g):	2,65	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	35,00
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,19	Calcio (mg):	251,85
Ferro (mg):	5,26	Iodio (µg):	127,17		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Torta di carote	g 40	145	3801
Pranzo			
Couscous con verdure			603
- Couscous	4 cucchiaini	147	1900
- Misto di ortaggi	g 100	16	
Mozzarella	g 50	127	2137
Pomodori	1 porzione	48	2767
Banane	n° 1	69	2903
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 23 (12%)	Glucidi g 93 (47%)	Lipidi g 35 (41%)	kcal 782
Proteine animali (g):	9,87	Proteine vegetali (g):	13,52	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7
Zuccheri semplici (g):	33,49	Zuccheri composti (g):	19,17	Fibra (g): 11,32
ACGS (g):	10,37	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg): 42,28
ACGMI/ACGPI:	7,0	ACGS/ACGI:	0,61	Calcio (mg): 264,34
Ferro (mg):	3,52	Iodio (µg):	20,80	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Pranzo			
Pasta, pomodoro e parmigiano			67
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
Prosciutto cotto	g 40	86	1981
Indivia	1 porzione	17	2752
Mandarini	n° 2	77	2914
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 108 (57%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 747
Proteine animali (g):	9,60	Proteine vegetali (g):	12,12	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8
Zuccheri semplici (g):	23,36	Zuccheri composti (g):	50,82	Fibra (g): 12,31
ACGS (g):	5,65	ACGPI (g):	3,12	Colesterolo (mg): 29,35
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,32	Calcio (mg): 241,45
Ferro (mg):	4,46	Iodio (µg):	16,93	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte scr.	1 vasetto	49	3627
Pere	g 150	56	2923
Pranzo			
Pizza Margherita al piatto	g 120	341	1760
Finocchi	1 porzione	18	2746
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 16 (9%)	Glucidi g 113 (62%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 729
Proteine animali (g):	6,02	Proteine vegetali (g):	10,27	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6
Zuccheri semplici (g):	37,68	Zuccheri composti (g):	43,68	Fibra (g): 21,07
ACGS (g):	4,88	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg): 15,58
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,28	Calcio (mg): 344,80
Ferro (mg):	3,25	Iodio (µg):	14,06	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino al cioccolato	g 100	126	3836
Pranzo			
Pasta con il parmigiano			25
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
Pecorino	g 40	157	2146
Finocchi	1 porzione	18	2746
Kiwi	n° 1	42	2911
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 26 (13%)	Glucidi g 90 (47%)	Lipidi g 35 (40%)	kcal 779
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	12,36	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1
Zuccheri semplici (g):	27,39	Zuccheri composti (g):	50,82	Fibra (g): 11,57
ACGS (g):	12,58	ACGPI (g):	2,77	Colesterolo (mg): 44,55
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,62	Calcio (mg): 510,85
Ferro (mg):	3,27	Iodio (µg):	23,02	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Crostata alla marmellata	g 40	142	3778
Pranzo			
Minestrone con riso			849
- Riso	1 cucchiaio e ½	106	1921
- Verdure miste	1 porzione	47	
Petto di pollo	g 60	59	1957
Carote	1 porzione	55	2730
Mandaranci	n° 4	112	2913
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 28 (14%)	Glucidi g 120 (62%)	Lipidi g 21 (24%)	kcal 782
Proteine animali (g):	14,58	Proteine vegetali (g):	13,37	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1
Zuccheri semplici (g):	37,88	Zuccheri composti (g):	44,34	Fibra (g): 15,04
ACGS (g):	3,06	ACGPI (g):	3,04	Colesterolo (mg): 56,80
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,18	Calcio (mg): 303,88
Ferro (mg):	5,50	Iodio (µg):	20,59	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte scr.	1 vasetto	49	3627
Mele	g 150	85	2918
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 60	224	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
Cavolfiori	1 porzione	51	2731
Pere	g 150	56	2923
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 34 (18%)	Glucidi g 114 (60%)	Lipidi g 18 (22%)	kcal 755
Proteine animali (g):	15,38	Proteine vegetali (g):	18,13	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	48,67	Zuccheri composti (g):	58,23	Fibra (g):	16,87
ACGS (g):	2,74	ACGPI (g):	2,16	Colesterolo (mg):	37,38
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,19	Calcio (mg):	343,65
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	120,22		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Spremuta di arancia	1 bicchiere	71	4164
Banane	n° 1	69	2903
Pranzo			
Riso con il pomodoro			374
- Riso	3 cucchiari	213	1921
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Frittata			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	
Pomodori	1 porzione	48	2767
Pere	g 150	56	2923
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 20 (10%)	Glucidi g 122 (63%)	Lipidi g 23 (27%)	kcal 773
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	12,54	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6
Zuccheri semplici (g):	34,75	Zuccheri composti (g):	63,12	Fibra (g): 13,20
ACGS (g):	4,56	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg): 222,60
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,28	Calcio (mg): 141,20
Ferro (mg):	4,86	Iodio (µg):	32,17	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Miele millefiori	2 cucchiaini	52	3946
Pane bianco	g 30	87	3507
Pranzo			
Pasta con il parmigiano			25
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
Piselli freschi	8 cucchiaini	81	2766
Broccolo a testa	1 porzione	56	2727
Melone invernale	g 300	70	2920
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 28 (14%)	Glucidi g 122 (63%)	Lipidi g 20 (23%)	kcal 783
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	26,71	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,1
Zuccheri semplici (g):	43,45	Zuccheri composti (g):	71,27	Fibra (g): 22,01
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg): 4,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,26	Calcio (mg): 270,95
Ferro (mg):	6,49	Iodio (µg):	25,66	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte scr.	1 vasetto	49	3627
Cachi	g 150	104	2904
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Mozzarella	g 50	127	2137
Kiwi	n° 1	42	2911
Carote	1 porzione	55	2730
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 26 (13%)	Glucidi g 111 (55%)	Lipidi g 28 (32%)	kcal 801
Proteine animali (g):	12,73	Proteine vegetali (g):	13,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	53,55	Zuccheri composti (g):	50,82	Fibra (g):	13,48
ACGS (g):	8,62	ACGPI (g):	2,64	Colesterolo (mg):	25,38
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,49	Calcio (mg):	482,70
Ferro (mg):	3,30	Iodio (µg):	23,91		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino alla vaniglia	g 100	116	3837
Pranzo			
Minestrone con pasta			838
- Pastina	1 cucchiaio e ½	112	1918
- Verdure miste	1 porzione	47	
Hamburger di pollo	g 60	76	1950
Spinaci	1 porzione	56	2781
Cachi	g 150	104	2904
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 29 (16%)	Glucidi g 101 (54%)	Lipidi g 25 (30%)	kcal 741
Proteine animali (g):	12,21	Proteine vegetali (g):	16,69	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7
Zuccheri semplici (g):	42,13	Zuccheri composti (g):	41,80	Fibra (g): 13,00
ACGS (g):	4,94	ACGPI (g):	2,86	Colesterolo (mg): 45,94
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,28	Calcio (mg): 412,00
Ferro (mg):	9,40	Iodio (µg):	17,34	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Spremuta di arancia	1 bicchiere	71	4164
Melone invernale	g 300	70	2920
Pranzo			
Riso, verdure e parmigiano			425
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Verdure miste	g 50	12	
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
Merluzzo o Nasello	g 70	51	2042
Cavolfiori	1 porzione	51	2731
Mandaranci	n° 2	56	2913
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 30 (16%)	Glucidi g 111 (60%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 739
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	16,51	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8
Zuccheri semplici (g):	33,03	Zuccheri composti (g):	54,00	Fibra (g): 11,52
ACGS (g):	3,65	ACGPI (g):	2,06	Colesterolo (mg): 39,55
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,25	Calcio (mg): 346,30
Ferro (mg):	5,41	Iodio (µg):	124,90	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Torta al cioccolato	g 40	148	3800
Pranzo			
Couscous con verdure			603
- Couscous	5 cucchiaini	183	1900
- Misto di ortaggi	g 120	19	
Misto legumi	2 cucchiaini	123	1020
Spinaci	1 porzione	56	2781
Melone invernale	g 150	35	2920
Pane bianco	g 30	87	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 28 (14%)	Glucidi g 115 (58%)	Lipidi g 25 (28%)	kcal 795
Proteine animali (g):	1,32	Proteine vegetali (g):	26,56	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0
Zuccheri semplici (g):	21,36	Zuccheri composti (g):	21,37	Fibra (g): 17,21
ACGS (g):	5,05	ACGPI (g):	3,79	Colesterolo (mg): 23,20
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,28	Calcio (mg): 321,56
Ferro (mg):	11,36	Iodio (µg):	14,63	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri	122	2912
Pranzo			
Riso con il pomodoro			374
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Frittata			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	
Bieta	1 porzione	35	2725
Pere	g 150	56	2923
Pane bianco	g 50	145	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 21 (11%)	Glucidi g 119 (62%)	Lipidi g 23 (27%)	kcal 765
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	13,07	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6
Zuccheri semplici (g):	14,33	Zuccheri composti (g):	64,58	Fibra (g): 16,90
ACGS (g):	4,48	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg): 222,60
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,28	Calcio (mg): 248,80
Ferro (mg):	5,86	Iodio (µg):	29,65	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Minestrone con riso</u>			849
- Riso	1 cucchiaio e ½	106	1921
- Verdure miste	1 porzione	47	

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

Patate	g 200	156	2763
--------	-------	-----	------

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

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

Mandarini	n° 3	115	2914
-----------	------	-----	------

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			

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

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

Pranzo

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

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

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

Uva	g 140	91	2928
-----	-------	----	------

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Pasta in bianco</u>			45
- Pasta di semola	g 50	186	1915

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

Bieta	1 porzione	35	2725
-------	------------	----	------

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			

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

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

Pranzo

<u>Riso con il parmigiano</u>			373
- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120

Manzo magro	g 60	71	1954
-------------	------	----	------

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

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

Metà mattina

Ricotta di vacca	g 20	29	2153
------------------	------	----	------

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

Pranzo

<u>Pasta con il pesto</u>			26
---------------------------	--	--	----

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

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

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

Metà mattina

Miele millefiori	1 cucchiaino	26	3946
------------------	--------------	----	------

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

Pranzo

<u>Minestrone con riso</u>			849
----------------------------	--	--	-----

- Riso	1 cucchiaio e ½	106	1921
--------	-----------------	-----	------

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

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

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

Metà mattina

Torta di carote	g 40	145	3801
-----------------	------	-----	------

Pranzo

<u>Couscous con verdure</u>			603
- Couscous	4 cucchiari	147	1900
- Misto di ortaggi	g 100	16	

Mozzarella	g 50	127	2137
------------	------	-----	------

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Pasta, pomodoro e parmigiano</u>			67
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120

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

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

Mandarini	n° 2	77	2914
-----------	------	----	------

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

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

Metà mattina

Yogurt alla frutta da latte scr.	1 vasetto	49	3627
----------------------------------	-----------	----	------

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

Pranzo

Pizza Margherita al piatto	g 120	341	1760
----------------------------	-------	-----	------

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Pasta con il parmigiano</u>			25
- Pasta di semola	g 50	186	1915
- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Minestrone con riso</u>			849
- Riso	1 cucchiaio e ½	106	1921
- Verdure miste	1 porzione	47	

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

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

Mandaranci	n° 4	112	2913
------------	------	-----	------

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

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

Metà mattina

Yogurt alla frutta da latte scr.	1 vasetto	49	3627
----------------------------------	-----------	----	------

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

Pranzo

<u>Pasta con il pomodoro</u>			27
- Pasta di semola	g 60	224	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

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

Metà mattina

Spremuta di arancia	1 bicchiere	71	4164
---------------------	-------------	----	------

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

Pranzo

<u>Riso con il pomodoro</u>			374
-----------------------------	--	--	-----

- Riso	3 cucchiari	213	1921
--------	-------------	-----	------

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

<u>Frittata</u>			2176
-----------------	--	--	------

- Uovo di gallina	n° 1	77	
-------------------	------	----	--

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

<u>Pasta con il parmigiano</u>			25
--------------------------------	--	--	----

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

- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
--------------------------	--------------	----	------

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

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

Metà mattina

Yogurt alla frutta da latte scr.	1 vasetto	49	3627
----------------------------------	-----------	----	------

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

Pranzo

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

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

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

Mozzarella	g 50	127	2137
------------	------	-----	------

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Minestrone con pasta</u>			838
- Pastina	1 cucchiaio e ½	112	1918
- Verdure miste	1 porzione	47	

Hamburger di pollo	g 60	76	1950
--------------------	------	----	------

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

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

Metà mattina

Spremuta di arancia	1 bicchiere	71	4164
---------------------	-------------	----	------

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

Pranzo

<u>Riso, verdure e parmigiano</u>			425
-----------------------------------	--	--	-----

- Riso	2 cucchiaini e ½	177	1921
--------	------------------	-----	------

- Verdure miste	g 50	12	
-----------------	------	----	--

- Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino	19	3120
--------------------------	--------------	----	------

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

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

Metà mattina

Torta al cioccolato	g 40	148	3800
---------------------	------	-----	------

Pranzo

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

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

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

Melone invernale	g 150	35	2920
------------------	-------	----	------

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

Arco della giornata

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

Scuola Infanzia

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Riso con il pomodoro</u>			374
- Riso	2 cucchiari e ½	177	1921
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	

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

Bieta	1 porzione	35	2725
-------	------------	----	------

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

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

Arco della giornata

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

Codici alimentari dietetici

CAD:25

PASTA CON IL PARMIGIANO: prepari la quantità di pasta prescritta e, a cottura ultimata, la scoli, unisca il parmigiano assegnato, mescolando bene il tutto.

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

CAD:26

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

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

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

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

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

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

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

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

CAD:27

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

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

CAD:45

PASTA IN BIANCO: cucini la quantità di pasta prescritta in abbondante acqua leggermente salata, la scoli quando è ancora al dente, aggiunga parte del condimento assegnato e mescoli bene il tutto.

CAD:67

PASTA, POMODORO E PARMIGIANO: 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 cottura ultimata.

Prepari la quantità di pasta prescritta, unisca la salsa di pomodoro ormai pronta e il parmigiano assegnato.

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

CAD:373

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

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

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

CAD:374

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

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

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

CAD:393

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

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

CAD:425

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

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

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

CAD:603

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

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

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

CAD: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 incastrerà perfettamente sulla pentola.

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

CAD:1915

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

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

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

CAD:1918

PASTINA: ci si riferisce alla pasta di semola in formato piccolo. Scegli 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:1954

MANZO MAGRO: è la carne di bovino adulto, la cui tenerezza è il risultato di un'adeguata frollatura e conservazione in frigorifero. Può cuocerla ai ferri, al forno o in padella, meglio se antiaderente; aggiunga parte del condimento assegnato, preferibilmente a fine cottura e, se lo gradisce, del succo di limone.

Eventualmente, può tritare la carne e preparare un hamburger.

CAD:1957

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

CAD:1981

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

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

CAD:2042

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

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

CAD:2051

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

CAD:2137

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

CAD:2145

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

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

CAD:2146

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

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:2725

BIETA: di questa verdura esistono due varietà: la bieta da taglio, simile agli spinaci, e la bieta da costa a foglie più grandi. Scegli la varietà che preferisce controllando che le foglie siano di colore verde vivo e prive di parti ingiallite; le coste, inoltre, devono essere bianche, tenere e piene.

Questa verdura va consumata entro pochi giorni dall'acquisto, conservata in frigorifero chiusa in un sacchetto di plastica. Una volta lessata può aggiungere parte del condimento a disposizione.

Una porzione di bieta pesa circa g 200.

CAD:2727

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

Una porzione di carote pesa circa g 150.

CAD: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. Scegli 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:2763

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

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

CAD:2766

PISELLI FRESCI: 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; saltuarialmente 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. Scelga 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.

Scelga 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:2928

UVA: questo frutto è presente in molteplici varietà che possono essere suddivise in queste grandi categorie: bianca o nera a seconda del colore, da vino o da pasto a seconda della destinazione anche se esistono varietà ugualmente adatte ad entrambi gli usi.

Scelga quella che preferisce ma, al momento dell'acquisto, controlli che gli acini siano ben attaccati al grappolo, pieni e non danneggiati. Può essere conservata anche in frigorifero e consumata solo dopo averla accuratamente lavata.

CAD:3077

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

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

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

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

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

CAD:3120

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

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

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

CAD:3507

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

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

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

CAD:3627

YOGURT ALLA FRUTTA DA LATTE SCREMATO: ci si riferisce allo yogurt preparato con latte 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 senza zucchero aggiunto.

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 scr. contiene circa g 125.

CAD:3778

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

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

CAD: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:3801

TORTA DI CAROTE: ci si riferisce al dolce da forno dalla consistenza umida e soffice, preparato con carote, farina, zucchero, burro, uova, lievito, frutta secca e spezie. In commercio può reperire la torta già pronta oppure può prepararla a casa, eventualmente usando il preparato a cui aggiungere gli ingredienti freschi. Se acquista il prodotto confezionato, scelga i tipi senza alcuna glassa o farcitura. 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:3802

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

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

CAD:3824

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

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

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

CAD:3836

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

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

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

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

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

CAD:3837

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

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

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

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

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

CAD: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.

CAD:4164

SPREMUTA DI ARANCIA: scelga la qualità di arance che preferisce tra le "bionde" e le "sanguigne" disponibili in commercio e le conservi a temperatura ambiente se le consuma entro pochi giorni, altrimenti le riponga in frigorifero.

Prepari la bevanda utilizzando un comune spremiagrumi e ne consumi la quantità indicata.

Per quantificare la spremuta di arancia utilizzi un bicchiere che riempito completamente ne contiene circa g 200.

