

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 -Estate

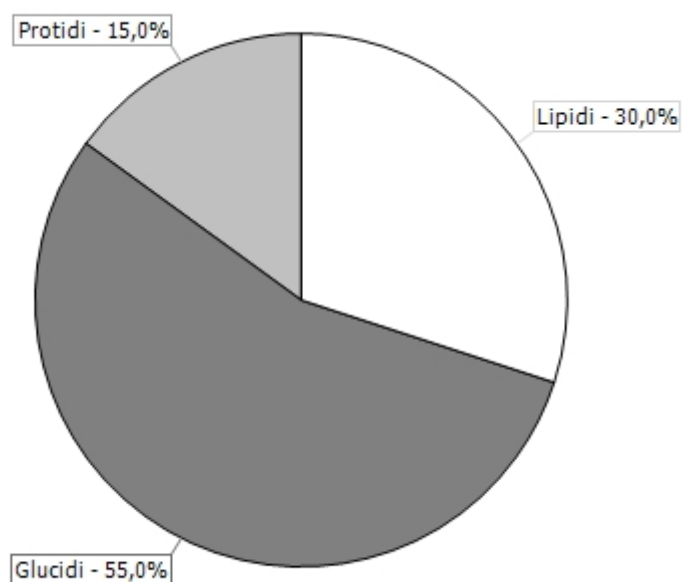
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

Menù Scuola Media -Estate

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 -ESTATE

TUTTA LA SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Gelato alla frutta	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Albicocche	Budino al cioccolato	Banane Melone estivo	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco
PRANZO	Pasta con verdure Pecorino Pomodori Fragole Pane bianco	Riso in bianco Sogliola Zucchine Mele Pane bianco Parmigiano	Pasta con il pomodoro Hamburger di pollo Insalata mista Albicocche Pane bianco Parmigiano	Riso con verdure Piselli freschi Lattuga Pesche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Uovo di gallina Finocchi Pesche 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 -ESTATE

TUTTA LA SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Gelato allo yogurt	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Fragole	Budino alla vaniglia	Macedonia	Formaggio fresco semimorbido Pane bianco
PRANZO	Pasta all'uovo con il pomodoro Vitello magro Fagiolini Pesche Pane bianco Parmigiano	Pizza Margherita al piatto Insalata mista Macedonia	Riso con verdure Merluzzo o Nasello Fagiolini Melone estivo Pane bianco	Pasta con verdure Frittata Zucchine Albicocche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Misto legumi Finocchi Kiwi Pane bianco Parmigiano
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 -ESTATE

TUTTA LA SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Crostata alla marmellata	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Cocomero o anguria	Ricotta di vacca Pane bianco	Banane Fragole	Budino al cioccolato
PRANZO	Couscous con verdure Piselli freschi Zucchine Ciliegie Pane bianco	Riso con il parmigiano Pecorino Zucchine Pesche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Merluzzo o Nasello Zucchine Albicocche Pane bianco Parmigiano	Pasta all'uovo con il pomodoro Frittata Fagiolini Melone estivo Pane bianco Parmigiano	Pasta con le zucchine Platessa Finocchi Kiwi 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 -ESTATE

TUTTA LA SETTIMANA 4

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DI METÀ MATTINA	Gelato alla frutta	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Albicocche	Budino al cioccolato	Banane Melone estivo	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco
PRANZO	Pasta con verdure Ricotta di vacca Pomodori Ciliegie Pane bianco	Riso in bianco Merluzzo o Nasello Zucchine Melone estivo Pane bianco Parmigiano	Purè di patate Hamburger di pollo Fagiolini Albicocche Pane bianco	Riso con verdure Piselli freschi Fagiolini Pesche Pane bianco	Pasta con il pesto Platessa Finocchi Pesche
NELL'ARCO DELLA GIORNATA	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

MENÙ SCUOLA MEDIA -ESTATE

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Gelato alla frutta	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Albicocche	Budino al cioccolato	Banane Melone estivo	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco
SETTIMANA 2	Gelato allo yogurt	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Fragole	Budino alla vaniglia	Macedonia	Formaggio fresco semimorbido Pane bianco
SETTIMANA 3	Crostata alla marmellata	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Cocomero o anguria	Ricotta di vacca Pane bianco	Banane Fragole	Budino al cioccolato
SETTIMANA 4	Gelato alla frutta	Yogurt alla frutta da latte parz. scr. Albicocche	Budino al cioccolato	Banane Melone estivo	Marmellata a ridotto tenore di zucchero Pane bianco

MENÙ SCUOLA MEDIA -ESTATE

PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	Pasta con verdure Pecorino Pomodori Fragole Pane bianco	Riso in bianco Sogliola Zucchine Mele Pane bianco Parmigiano	Pasta con il pomodoro Hamburger di pollo Insalata mista Albicocche Pane bianco Parmigiano	Riso con verdure Piselli freschi Lattuga Pesche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Uovo di gallina Finocchi Pesche Parmigiano Pane bianco
SETTIMANA 2	Pasta all'uovo con il pomodoro Vitello magro Fagiolini Pesche Pane bianco Parmigiano	Pizza Margherita al piatto Insalata mista Macedonia	Riso con verdure Merluzzo o Nasello Fagiolini Melone estivo Pane bianco	Pasta con verdure Frittata Zucchine Albicocche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Misto legumi Finocchi Kiwi Pane bianco Parmigiano
SETTIMANA 3	Couscous con verdure Piselli freschi Zucchine Ciliegie Pane bianco	Riso con il parmigiano Pecorino Zucchine Pesche Pane bianco	Pasta con il pomodoro Merluzzo o Nasello Zucchine Albicocche Pane bianco Parmigiano	Pasta all'uovo con il pomodoro Frittata Fagiolini Melone estivo Pane bianco Parmigiano	Pasta con le zucchine Platessa Finocchi Kiwi Pane bianco

MENÙ SCUOLA MEDIA -ESTATE

PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 4	Pasta con verdure	Riso in bianco	Purè di patate	Riso con verdure	Pasta con il pesto
	Ricotta di vacca	Merluzzo o Nasello	Hamburger di pollo	Piselli freschi	Platessa
	Pomodori	Zucchine	Fagiolini	Fagiolini	Finocchi
	Ciliegie	Melone estivo	Albicocche	Pesche	Pesche
	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	
		Parmigiano			

MENÙ SCUOLA MEDIA -ESTATE 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 -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Gelato alla frutta	g 100	192	3890
Pranzo			
Pasta con verdure			44
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Verdure miste	g 80	19	
Pecorino	g 40	157	2146
Pomodori	1 porzione	48	2767
Fragole	1 bicchiere	40	2910
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 29 (11%)	Glucidi g 135 (52%)	Lipidi g 44 (37%)	kcal 1.049
Proteine animali (g):	10,72	Proteine vegetali (g):	18,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	19,66	Zuccheri composti (g):	76,84	Fibra (g):	11,11
ACGS (g):	16,29	ACGPI (g):	3,34	Colesterolo (mg):	59,00
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,68	Calcio (mg):	399,40
Ferro (mg):	4,71	Iodio (µg):	29,56		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
Albicocche	n° 3	62	2899
Pranzo			
Riso in bianco			394
- Riso	4 cucchiari	284	1921
Sogliola	g 100	82	2060
Zucchine	1 porzione	29	2792
Mele	g 150	85	2918
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 39 (15%)	Glucidi g 154 (61%)	Lipidi g 27 (24%)	kcal 1.017
Proteine animali (g):	24,45	Proteine vegetali (g):	14,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	55,86	Zuccheri composti (g):	86,80	Fibra (g):	11,78
ACGS (g):	6,35	ACGPI (g):	2,86	Colesterolo (mg):	44,73
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,33	Calcio (mg):	458,60
Ferro (mg):	5,62	Iodio (µg):	51,78		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino al cioccolato	g 150	189	3836
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 70	261	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	11	
Hamburger di pollo	g 80	102	1950
Insalata mista	1 porzione	31	2754
Albicocche	n° 2	42	2899
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 36 (15%)	Glucidi g 135 (53%)	Lipidi g 35 (32%)	kcal 999
Proteine animali (g):	19,89	Proteine vegetali (g):	16,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	35,23	Zuccheri composti (g):	75,62	Fibra (g):	14,03
ACGS (g):	8,76	ACGPI (g):	3,70	Colesterolo (mg):	71,02
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,36	Calcio (mg):	343,95
Ferro (mg):	4,88	Iodio (µg):	18,70		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Banane	n° 1	69	2903
Melone estivo	g 300	104	2919
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	5 cucchiaini	355	1921
- Verdure miste	g 90	21	
Piselli freschi	8 cucchiaini	81	2766
Lattuga	1 porzione	18	2756
Pesche	n° 1	40	2924
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 175 (69%)	Lipidi g 22 (20%)	kcal 1.013
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	27,65	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,00
Zuccheri semplici (g):	53,69	Zuccheri composti (g):	107,28	Fibra (g):	21,89
ACGS (g):	3,55	ACGPI (g):	2,61	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,20	Calcio (mg):	303,30
Ferro (mg):	9,16	Iodio (µg):	25,36		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Marmellata a ridotto tenore di zucchero	3 cucchiaini	45	3824
Pane bianco	g 50	145	3507
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	
Uovo di gallina	n° 1	77	2194
Finocchi	1 porzione	18	2746
Pesche	n° 1	40	2924
Parmigiano	g 10	39	2145
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 33 (13%)	Glucidi g 157 (61%)	Lipidi g 30 (26%)	kcal 1.029
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	21,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	24,92	Zuccheri composti (g):	115,97	Fibra (g):	13,97
ACGS (g):	7,02	ACGPI (g):	3,66	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,33	Calcio (mg):	287,60
Ferro (mg):	4,38	Iodio (µg):	33,89		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Gelato allo yogurt	g 100	148	3893
Pranzo			
Pasta all'uovo con il pomodoro			297
- Pasta all'uovo secca	g 80	308	1909
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	
Vitello magro	g 70	75	1962
Fagiolini	1 porzione	38	2744
Pesche	n° 1	40	2924
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 42 (17%)	Glucidi g 135 (55%)	Lipidi g 31 (28%)	kcal 986
Proteine animali (g):	23,44	Proteine vegetali (g):	14,89	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6
Zuccheri semplici (g):	15,94	Zuccheri composti (g):	83,15	Fibra (g): 14,94
ACGS (g):	8,58	ACGPI (g):	2,69	Colesterolo (mg): 144,05
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,42	Calcio (mg): 336,40
Ferro (mg):	6,63	Iodio (µg):	18,70	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
Fragole	2 bicchieri	80	2910
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 21 (8%)	Glucidi g 158 (61%)	Lipidi g 35 (31%)	kcal 1.030
Proteine animali (g):	8,40	Proteine vegetali (g):	12,30	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7
Zuccheri semplici (g):	56,77	Zuccheri composti (g):	72,80	Fibra (g): 18,93
ACGS (g):	8,32	ACGPI (g):	3,65	Colesterolo (mg): 32,63
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,34	Calcio (mg): 381,30
Ferro (mg):	5,17	Iodio (µg):	15,19	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino alla vaniglia	g 150	174	3837
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	4 cucchiaini	284	1921
- Verdure miste	g 80	19	
Merluzzo o Nasello	g 100	73	2042
Fagiolini	1 porzione	38	2744
Melone estivo	g 300	104	2919
Pane bianco	g 40	116	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 151 (61%)	Lipidi g 26 (24%)	kcal 987
Proteine animali (g):	19,70	Proteine vegetali (g):	17,58	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1
Zuccheri semplici (g):	51,21	Zuccheri composti (g):	80,96	Fibra (g): 11,46
ACGS (g):	4,82	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg): 56,00
ACGMI/ACGPI:	7,0	ACGS/ACGI:	0,25	Calcio (mg): 363,85
Ferro (mg):	6,14	Iodio (µg):	169,64	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Macedonia	2 bicchieri e ½	153	2912
Pranzo			
Pasta con verdure			44
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Verdure miste	g 80	19	
Frittata			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	
Zucchine	1 porzione	29	2792
Albicocche	n° 3	62	2899
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 (12%)	Glucidi g 150 (62%)	Lipidi g 28 (26%)	kcal 963
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	20,67	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4
Zuccheri semplici (g):	21,89	Zuccheri composti (g):	82,68	Fibra (g): 19,35
ACGS (g):	5,24	ACGPI (g):	3,39	Colesterolo (mg): 222,60
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,26	Calcio (mg): 237,70
Ferro (mg):	6,94	Iodio (µg):	36,63	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Formaggio fresco semimorbido	g 30	69	2124
Pane bianco	g 40	116	3507
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	
Misto legumi	2 cucchiaini	123	1020
Finocchi	1 porzione	18	2746
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 36 (14%)	Glucidi g 152 (58%)	Lipidi g 32 (28%)	kcal 1.042
Proteine animali (g):	7,43	Proteine vegetali (g):	29,01	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	15,86	Zuccheri composti (g):	104,79	Fibra (g):	18,50
ACGS (g):	8,74	ACGPI (g):	3,93	Colesterolo (mg):	31,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,40	Calcio (mg):	452,00
Ferro (mg):	6,52	Iodio (µg):	17,19		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Crostata alla marmellata	g 50	178	3778
Pranzo			
Couscous con verdure			603
- Couscous	10 cucchiaini	367	1900
- Misto di ortaggi	g 180	28	
Piselli freschi	7 cucchiaini	71	2766
Zucchine	1 porzione	29	2792
Ciliegie	n° 12	38	2906
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 167 (64%)		g 26 (23%)		1.036			
Proteine animali (g):		0,75		Proteine vegetali (g):		32,03		Pr. animali / Pr. vegetali:		0,0	
Zuccheri semplici (g):		18,49		Zuccheri composti (g):		31,42		Fibra (g):		24,04	
ACGS (g):		3,90		ACGPI (g):		4,06		Colesterolo (mg):		26,00	
ACGMI/ACGPI:		4,1		ACGS/ACGI:		0,19		Calcio (mg):		255,64	
Ferro (mg):		7,28		Iodio (µg):		17,55					

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
Cocomero o anguria	g 300	51	2907
Pranzo			
Riso con il parmigiano			373
- Riso	3 cucchiaini e ½	248	1921
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
Pecorino	g 40	157	2146
Zucchine	1 porzione	29	2792
Pesche	n° 1	40	2924
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 32 (13%)	Glucidi g 130 (52%)	Lipidi g 39 (35%)	kcal 999
Proteine animali (g):	17,67	Proteine vegetali (g):	14,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	40,27	Zuccheri composti (g):	79,48	Fibra (g):	8,39
ACGS (g):	14,02	ACGPI (g):	2,52	Colesterolo (mg):	55,73
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,63	Calcio (mg):	673,80
Ferro (mg):	4,53	Iodio (µg):	40,22		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Ricotta di vacca	g 30	44	2153
Pane bianco	g 50	145	3507
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			27
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	
Merluzzo o Nasello	g 100	73	2042
Zucchine	1 porzione	29	2792
Albicocche	n° 2	42	2899
Pane bianco	g 60	175	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 (17%)	Glucidi g 149 (58%)	Lipidi g 29 (25%)	kcal 1.037
Proteine animali (g):	23,14	Proteine vegetali (g):	22,16	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0
Zuccheri semplici (g):	19,38	Zuccheri composti (g):	116,22	Fibra (g): 11,98
ACGS (g):	7,29	ACGPI (g):	2,89	Colesterolo (mg): 76,20
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,37	Calcio (mg): 348,50
Ferro (mg):	4,89	Iodio (µg):	177,20	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Banane	n° 1	69	2903
Fragole	2 bicchieri	80	2910
Pranzo			
Pasta all'uovo con il pomodoro			297
- Pasta all'uovo secca	g 60	231	1909
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	
Frittata			2176
- Uovo di gallina	n° 1	77	
Fagiolini	1 porzione	38	2744
Melone estivo	g 300	104	2919
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 33 (14%)	Glucidi g 137 (56%)	Lipidi g 32 (30%)	kcal 971
Proteine animali (g):	14,99	Proteine vegetali (g):	18,45	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8
Zuccheri semplici (g):	56,84	Zuccheri composti (g):	71,75	Fibra (g): 18,36
ACGS (g):	7,39	ACGPI (g):	3,87	Colesterolo (mg): 288,10
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,34	Calcio (mg): 402,00
Ferro (mg):	8,44	Iodio (µg):	43,47	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino al cioccolato	g 150	189	3836
Pranzo			
Pasta con le zucchine			40
- Pasta di semola	g 100	373	1915
- Zucchine	quantità bastante	11	
Platessa	g 100	76	2051
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 41 (16%)	Glucidi g 154 (60%)	Lipidi g 28 (24%)	kcal 1.032
Proteine animali (g):	19,62	Proteine vegetali (g):	21,10	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	38,24	Zuccheri composti (g):	96,14	Fibra (g):	16,11
ACGS (g):	5,24	ACGPI (g):	3,41	Colesterolo (mg):	56,00
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,25	Calcio (mg):	344,15
Ferro (mg):	5,59	Iodio (µg):	66,44		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Gelato alla frutta	g 100	192	3890
Pranzo			
Pasta con verdure			44
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Verdure miste	g 80	19	
Ricotta di vacca	g 80	118	2153
Pomodori	1 porzione	48	2767
Ciliegie	n° 12	38	2906
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 26 (10%)	Glucidi g 145 (56%)	Lipidi g 39 (34%)	kcal 1.038
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	18,85	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4
Zuccheri semplici (g):	23,80	Zuccheri composti (g):	82,43	Fibra (g): 10,50
ACGS (g):	13,88	ACGPI (g):	3,04	Colesterolo (mg): 68,60
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,62	Calcio (mg): 374,10
Ferro (mg):	4,31	Iodio (µg):	26,57	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto	110	3589
Albicocche	n° 3	62	2899
Pranzo			
Riso in bianco			394
- Riso	4 cucchiaini	284	1921
Merluzzo o Nasello	g 100	73	2042
Zucchine	1 porzione	29	2792
Melone estivo	g 300	104	2919
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 41 (16%)	Glucidi g 155 (60%)	Lipidi g 27 (24%)	kcal 1.025
Proteine animali (g):	24,50	Proteine vegetali (g):	16,18	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5
Zuccheri semplici (g):	57,06	Zuccheri composti (g):	86,80	Fibra (g): 10,88
ACGS (g):	6,38	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg): 69,73
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,34	Calcio (mg): 521,10
Ferro (mg):	5,97	Iodio (µg):	178,18	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Budino al cioccolato	g 150	189	3836
Pranzo			
Purè di patate			2771
- Patate	g 150	117	
- Latte parzialmente scremato di vacca	quantità bastante	71	
- Burro di vacca	g 15	114	
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
- Noce moscata	quantità libera	22	
Hamburger di pollo	g 80	102	1950
Fagiolini	1 porzione	38	2744
Albicocche	n° 2	42	2899
Pane bianco	g 40	116	3507
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 38 (15%)	Glucidi g 107 (41%)	Lipidi g 50 (44%)	kcal 1.029
Proteine animali (g):	25,26	Proteine vegetali (g):	12,81	Pr. animali / Pr. vegetali: 2,0
Zuccheri semplici (g):	45,00	Zuccheri composti (g):	44,86	Fibra (g): 16,55
ACGS (g):	18,39	ACGPI (g):	3,58	Colesterolo (mg): 119,02
ACGMI/ACGPI:	6,9	ACGS/ACGI:	0,65	Calcio (mg): 549,86
Ferro (mg):	5,70	Iodio (µg):	35,71	

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Banane	n° 1	69	2903
Melone estivo	g 300	104	2919
Pranzo			
Riso con verdure			393
- Riso	5 cucchiaini	355	1921
- Verdure miste	g 90	21	
Piselli freschi	7 cucchiaini	71	2766
Fagiolini	1 porzione	38	2744
Pesche	n° 1	40	2924
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 29 (11%)		g 176 (69%)		g 22 (20%)		1.023			
Proteine animali (g):		0,00		Proteine vegetali (g):		29,25		Pr. animali / Pr. vegetali:		0,0	
Zuccheri semplici (g):		55,19		Zuccheri composti (g):		106,82		Fibra (g):		25,03	
ACGS (g):		3,53		ACGPI (g):		2,59		Colesterolo (mg):		0,00	
ACGMI/ACGPI:		5,8		ACGS/ACGI:		0,20		Calcio (mg):		316,30	
Ferro (mg):		9,62		Iodio (µg):		29,22					

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Metà mattina			
Marmellata a ridotto tenore di zucchero	3 cucchiaini	45	3824
Pane bianco	g 50	145	3507
Pranzo			
Pasta con il pesto			26
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Basilico	quantità bastante	4	
- Parmigiano grattugiato	3 cucchiaini	58	3120
- Pecorino grattugiato	1 cucchiaino	20	
- Pinoli	g 5	34	
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72	
Platessa	g 100	76	2051
Finocchi	1 porzione	18	2746
Pesche	n° 1	40	2924
Arco della giornata			
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180	3077

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 42 (17%)	Glucidi g 118 (47%)	Lipidi g 39 (36%)	kcal 989
Proteine animali (g):	23,42	Proteine vegetali (g):	18,15	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	23,94	Zuccheri composti (g):	82,44	Fibra (g):	11,74
ACGS (g):	8,55	ACGPI (g):	5,37	Colesterolo (mg):	68,15
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,30	Calcio (mg):	418,50
Ferro (mg):	4,57	Iodio (µg):	66,96		

Elaborato da: Dott.ssa Simona Marcassoli

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

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

Metà mattina

Gelato alla frutta	g	100	192	3890
--------------------	---	-----	-----	------

Pranzo

<u>Pasta con verdure</u>				44
- Pasta di semola	g	80	298	1915
- Verdure miste	g	80	19	

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

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

Sogliola	g 100	82	2060
----------	-------	----	------

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

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

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 -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

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

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

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

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

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 -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

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

- Riso	5 cucchiari	355	1921
--------	-------------	-----	------

- Verdure miste	g 90	21	
-----------------	------	----	--

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 1° 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>Pasta con il pomodoro</u>			27
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	

Uovo di gallina	n° 1	77	2194
-----------------	------	----	------

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

Pasta all'uovo con il pomodoro			297
- Pasta all'uovo secca	g 80	308	1909
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	

Vitello magro	g 70	75	1962
---------------	------	----	------

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

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

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 -Estate

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

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

Metà mattina

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

Fragole	2 bicchieri	80	2910
---------	-------------	----	------

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 -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

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

Merluzzo o Nasello	g 100	73	2042
--------------------	-------	----	------

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

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

Metà mattina

Macedonia	2 bicchieri e ½	153	2912
-----------	-----------------	-----	------

Pranzo

<u>Pasta con verdure</u>			44
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Verdure miste	g 80	19	

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

<u>Pasta con il pomodoro</u>			27
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	

Misto legumi	2 cucchiaini	123	1020
--------------	--------------	-----	------

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

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 -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Couscous con verdure</u>			603
- Couscous	10 cucchiaini	367	1900
- Misto di ortaggi	g 180	28	

Piselli freschi	7 cucchiaini	71	2766
-----------------	--------------	----	------

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

Ciliegie	n° 12	38	2906
----------	-------	----	------

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

<u>Riso con il parmigiano</u>			373
- Riso	3 cucchiaini e ½	248	1921
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

<u>Pasta con il pomodoro</u>			27
- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	13	

Merluzzo o Nasello	g 100	73	2042
--------------------	-------	----	------

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

Fragole	2 bicchieri	80	2910
---------	-------------	----	------

Pranzo

<u>Pasta all'uovo con il pomodoro</u>			297
- Pasta all'uovo secca	g 60	231	1909
- Salsa di pomodoro	quantità bastante	9	

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

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

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

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 -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

<u>Pasta con le zucchine</u>			40
- Pasta di semola	g 100	373	1915
- Zucchine	quantità bastante	11	

Platessa	g 100	76	2051
----------	-------	----	------

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 -Estate

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

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

Metà mattina

Gelato alla frutta	g	100	192	3890
--------------------	---	-----	-----	------

Pranzo

Pasta con verdure				44
- Pasta di semola	g	80	298	1915
- Verdure miste	g	80	19	

Ricotta di vacca	g	80	118	2153
------------------	---	----	-----	------

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

Ciliegie	n° 12	38	2906
----------	-------	----	------

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

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

Merluzzo o Nasello	g 100	73	2042
--------------------	-------	----	------

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

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

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 -Estate

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

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

Metà mattina

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

Pranzo

Purè di patate			2771
- Patate	g 150	117	
- Latte parzialmente scremato di vacca	quantità bastante	71	
- Burro di vacca	g 15	114	
- Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini	39	3120
- Noce moscata	quantità libera	22	

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

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

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

Metà mattina

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

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

Pranzo

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

- Riso	5 cucchiari	355	1921
--------	-------------	-----	------

- Verdure miste	g 90	21	
-----------------	------	----	--

Piselli freschi	7 cucchiari	71	2766
-----------------	-------------	----	------

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

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

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

Arco della giornata

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

Menù Scuola Media -Estate

Piano alimentare - Venerdì - 4° 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>Pasta con il pesto</u>			26
---------------------------	--	--	----

- Pasta di semola	g 80	298	1915
- Basilico	quantità bastante	4	
- Parmigiano grattugiato	3 cucchiaini	58	3120
- Pecorino grattugiato	1 cucchiaino	20	
- Pinoli	g 5	34	
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72	

Platessa	g 100	76	2051
----------	-------	----	------

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

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

Arco della giornata

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

Codici alimentari dietetici

CAD:26

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

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

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

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

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

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

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

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

CAD:27

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

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

CAD:40

PASTA CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e che non presentino la buccia ammaccata o poco lucida al momento dell'acquisto. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cuocere le zucchine per circa quindici minuti a fuoco moderato.

Prepari la quantità di pasta prescritta, unisca la salsa di zucchine e mescoli bene il tutto.

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

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: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: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: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: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: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: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 acquisti fresco, controlla 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: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 acquisti intera, per valutarne la freschezza, controlla 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: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.

Sceglia il tipo che preferisce, lo conservi in frigorifero e lo consumi entro due giorni dall'acquisto o dall'apertura della confezione.

CAD:2145

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

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

CAD:2146

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

CAD: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:2194

UOVO DI GALLINA: ci si riferisce alle comuni uova di gallina; scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio facendo attenzione alla data di scadenza e alla presenza della lettera "A" 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. Osservando l'uovo controlla, se il tuorlo appare ben delineato e senza parti scure, sarà sicuramente fresco; una volta rotto il guscio, controlli, inoltre, che l'odore non sia sgradevole e che l'albume risulti compatto e ben raggruppato intorno al tuorlo.

Può scegliere di assumere l'uovo cotto "in camicia", sodo o "alla coque", aggiungendo, eventualmente, parte del condimento assegnato.

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

CAD:2744

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

Una porzione di fagiolini pesa circa g 200.

CAD:2746

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

Una porzione di finocchi pesa circa g 200.

CAD: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.

Sceglia 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:2771

PURE' DI PATATE: lessare le patate con la buccia in acqua salata; a cottura ultimata sbucciarle senza farle raffreddare del tutto e schiacciarle. Metterle in un tegame aggiungendo il burro, il latte ed il parmigiano consentiti; cuocere il tutto a fuoco molto lento e mescolare per qualche minuto. Aroma consentito: noce moscata.

Per "quantità bastante" di latte parzialmente scremato di vacca si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.

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

CAD:2792

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

Se non le usa subito, può conservarle in frigorifero.

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

Una porzione di zucchine pesa circa g 250.

CAD:2899

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

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

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

CAD:2903

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

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

CAD:2906

CILIEGIE: al momento dell'acquisto scelga frutti pieni, dal colore lucido e dalla superficie liscia. Conservi le ciliegie in frigorifero all'interno di contenitori chiusi per un massimo di due giorni; al momento del consumo ricordi di lavarle con cura, possibilmente con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua.

Per una maggiore praticità, si consiglia di quantificarle intere, dopo averle private del gambo.

Ci si riferisce a ciliegie di medie dimensioni, ciascuno dei quali pesa circa g 8.

CAD:2907

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

CAD:2910

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

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

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

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

CAD:2911

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

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

CAD:2912

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

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

CAD:2918

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

CAD:2919

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

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

CAD:2924

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

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

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

CAD:3077

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

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

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

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

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

CAD:3120

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

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

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

CAD:3507

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

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

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

CAD:3589

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

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

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

CAD:3778

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

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

CAD: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:3890

GELATO ALLA FRUTTA: è il gelato ottenuto con frutta, acqua, zucchero e, in alcuni casi, una piccola quantità di latte; può scegliere liberamente il gusto che preferisce.

CAD:3893

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

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

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