

TABELLE VITTUARIE

Per ragazzeospiti dei servizi Minorili della Giustizia



ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI
E LA NUTRIZIONE

ROMA 2000

TABELLE VITTOUARIE

PER RAGAZZE

OSPITI DEI SERVIZI MINORILI DELLA GIUSTIZIA

LE TABELLE VITTUARIE SONO STATE STILATE DALLA DOTT.SSA
BRUNA LANCIA.

DIRIGENTE TECNOLOGO DELL'ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA
PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE.

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE.

DOCENTE, PRESSO L'UNIVERSITÀ DI TOR VERGATA, DEL CORSO DI
DIPLOMA "DIETOLOGIA E DIETETICA APPLICATA".

HANNO COLLABORATO LE DIETISTE:

CINZIA LE DONNE

DEBORAH MARTONE

INDICE GENERALE

* Caratteristiche generali di una adeguata alimentazione nell'adolescenza	pag. 1
* Esempi di colazione	pag. 6
* Esempi di merenda - menù invernale	pag. 8
* Esempi di merenda - menù estivo	pag. 9
* Pane e frutta	pag. 10
* Menù alternativo per musulmani - menù invernale	pag. 11
* Menù alternativo per musulmani - menù estivo	pag. 15
* Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica	pag. 19
* Fabbisogni nutrizionali in gravidanza	pag. 20
* Fabbisogni nutrizionali durante l'allattamento	pag. 25
* Prospetti settimanali - menù invernale	pag. 28
* Prospetti settimanali - menù estivo	pag. 32
* Gramature pro-capite delle derrate alimentari e relative calorie	pag. 36
* Tabelle dietetiche menù invernale - I° settimana	pag. 41
* Tabelle dietetiche menù invernale - II° settimana	pag. 55
* Tabelle dietetiche menù invernale - III° settimana	pag. 69
* Tabelle dietetiche menù invernale - IV° settimana	pag. 83
* Tabelle dietetiche menù estivo - I° settimana	pag. 97
* Tabelle dietetiche menù estivo - II° settimana	pag. 111
* Tabelle dietetiche menù estivo - III° settimana	pag. 125
* Tabelle dietetiche menù estivo - IV° settimana	pag. 139
* Esempi di calcolo nutrizionale di una giornata alimentare - menù invernale/estivo	pag. 154

CARATTERISTICHE GENERALI DI UNA ADEGUATA ALIMENTAZIONE NELL'ADOLESCENZA

L'importanza di una corretta alimentazione, come fattore determinante per un equilibrato sviluppo e come specifico elemento di prevenzione di molte patologie dell'età adulta, è ormai ampiamente riconosciuta da parte di chi opera a livello scientifico e professionale nel campo della salute.

“Corretta alimentazione” significa, soprattutto, un apporto adeguato ed equilibrato di energia e nutrienti, in proporzione alle necessità di ciascun individuo.

L'uomo, come del resto tutti gli esseri viventi, per crescere e mantenere la propria struttura, per riprodursi, in una parola per vivere, ha bisogno di assumere dall'ambiente esterno determinate sostanze organiche ed inorganiche, i principi nutritivi o nutrienti, i quali, dal punto di vista chimico, sono rappresentati da proteine, grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine ed acqua.

Quantità e qualità dei nutrienti da assumere variano in funzione dei bisogni, che sono diversi a seconda del sesso, dell'età, dell'attività fisica e delle condizioni fisiologiche.

L'organismo assume i nutrienti necessari attraverso gli alimenti che li contengono e li veicolano, i quali, a loro volta, sono costituiti da altri organismi animali e vegetali, o da parte di essi o da loro prodotti biologici, utilizzati così come tali o dopo manipolazione e trasformazione.

Tali nutrienti, si dividono in calorici e non calorici; tra i primi (calorici) annoveriamo i grassi, sia animali che vegetali, i quali sviluppano 9 Kcal per grammo, le proteine, sia animali che vegetali, le quali sviluppano 4 Kcal per grammo, ed infine i carboidrati o glucidi o idrati di carbonio o zuccheri (che sono la stessa cosa) i quali sviluppano 3,75 Kcal per grammo. Tale energia si libera sotto forma di calore e viene utilizzata dall'organismo per svolgere le sue funzioni.

I nutrienti non calorici invece sono costituiti dai sali minerali e dalle vitamine.

Fra le sostanze introdotte con l'alimentazione non va dimenticata l'acqua e la fibra alimentare.

L'acqua viene assunta sia con gli alimenti che con le bevande ed è considerata un nutriente essenziale, poiché la quantità prodotta con il metabolismo non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero dell'organismo. Quella utilizzata come bevanda

favorisce i processi digestivi, è fonte di sali minerali e svolge un ruolo importante anche come diluente delle sostanze ingerite oralmente, inclusi i medicinali.

La fibra alimentare, pur non potendosi considerare un nutriente, esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la fanno ritenere un'importante componente della dieta umana. Oltre che all'aumento del senso di sazietà e al miglioramento della funzionalità intestinale e dei disturbi ad essa associati (stipsi, diverticolosi), l'introduzione di fibra con gli alimenti è stata messa in relazione alla riduzione del rischio per importanti malattie cronico-degenerative, in particolare i tumori al colon-retto (in parte spiegata dalla diluizione di eventuali sostanze cancerogene e dalla riduzione del loro tempo di contatto con la mucosa), il diabete e le malattie cardiovascolari (in parte per una riduzione dei livelli ematici di colesterolo).

Una premessa importante da fare è che non esiste alimento completo che possa far fronte, da solo, a tutte le esigenze dell'organismo, poiché non c'è alimento che contenga tutti i nutrienti e che li contenga inoltre in quantità ottimale. Persino il latte materno, ritenuto alimento completo, lo è per il neonato solo nei primi mesi di vita.

Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutti i principi nutritivi indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte alimentari e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

Comportarsi in questo modo significa non solo soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori, ma anche evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici.

I nutrizionisti di molti Paesi hanno semplificato il problema proponendo la suddivisione della vasta gamma di alimenti disponibili sul mercato in gruppi, caratterizzati dal contenere alimenti equivalenti (non uguali) per il loro patrimonio in nutrienti: ciò che varia è la quantità di alimento che è necessario assumere per assicurarsi una quota sostanziale del nutriente o dei nutrienti precipui del gruppo.

Le "Linee guida" per una sana alimentazione italiana, edite dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, suddividono gli alimenti in 5 gruppi:

- Il gruppo cereali e tuberi che comprende: pane, pasta, riso, altri cereali minori quali mais, avena, orzo, farro, oltre alle patate.
- Il gruppo costituito da frutta e ortaggi comprendente anche legumi freschi.
- Il gruppo latte e derivati che comprende il latte, lo yogurt, i latticini ed i formaggi.

- Il gruppo carne, pesce e uova. Da un punto di vista nutrizionale si possono includere in questo gruppo anche i legumi secchi.
- Il gruppo dei grassi da condimento che comprende tanto i grassi di origine vegetale quanto quelli di origine animale.

Saranno le preferenze individuali, le abitudini alimentari, il costo, la disponibilità sul mercato, tutti fattori non nutrizionali quindi, ma di carattere pratico, a guidare la scelta degli alimenti nell'ambito di ogni gruppo.

Per quanto concerne l'aspetto energetico, la quota giornaliera di calorie da introdurre viene determinata tenendo presente le raccomandazioni dei LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana), i quali consigliano di diversificarla in base al sesso, alla fascia di età e all'attività fisica. Tale quota energetica dovrà essere ripartita fra i tre nutrienti calorici, in modo tale che le proteine rappresentino il 12-15%, i grassi il 25-30% ed i carboidrati il 55-60% dell'apporto energetico totale.

Nel caso specifico sono state stilate tabelle dietetiche destinate a fruitori, sia maschi che femmine, di età compresa fra i 15 e 21 anni, quindi di età adolescenziale.

Pertanto è d'obbligo illustrare brevemente le caratteristiche particolari di questa fascia di età.

L'adolescenza è una fase delicata della vita, tra l'infanzia e l'età adulta, caratterizzata da profondi mutamenti fisiologici perché l'organismo deve affrontare il massimo scatto di crescita, che precede la maturazione sessuale, e necessita, pertanto, di una quantità di energia e di nutrienti maggiore rispetto a qualunque altro periodo della vita (ad eccezione della gravidanza e dell'allattamento).

In particolare è richiesta una maggiore introduzione di calorie in relazione all'aumento dei bisogni energetici legati alla crescita, ma una grande attenzione va posta anche all'apporto di proteine e di ferro, necessari ai ragazzi per la costruzione delle masse muscolari e alle ragazze per supplire agli squilibri dovuti alle perdite che si verificano con le prime mestruazioni.

L'alimentazione dell'adolescente dovrebbe perciò essere ricca di alimenti fonte di amido (pane, pasta, patate, legumi), di proteine di alto valore biologico (pesce, carne, uova) ma anche di latte e formaggi, per il contenuto in calcio, di verdure, per la vitamina A, e di frutta e verdura a foglie fresche di stagione, per la vitamina C. Insomma un'alimentazione variata che prenda in considerazione tutti gli alimenti.

Ai concetti fondamentali, ora esposti, ci siamo riferiti per comporre le giornate alimentari degli adolescenti ospiti degli Istituti Penali Minorili, dei Centri di Prima Accoglienza e delle Comunità, privati, quindi, della libertà a causa dei reati commessi.

Si è tenuto conto della particolarità dei fruitori di questo vitto: ragazzi con una età compresa tra i 15 e i 21 anni che arrivano spesso malnutriti, per cui diventa di primaria importanza fornire loro un pasto magari abbondante ma comunque equilibrato, in modo tale da apportare tutti i nutrienti (proteine, glucidi, lipidi, fibra, vitamine e sali minerali) in maniera adeguata ma anche appetibile e gustosa.

In questo senso l'elaborazione dei menù proposti per i minorenni detenuti ha tenuto conto di criteri, ormai riconosciuti validi dalla Comunità scientifica:

- 1) varietà dei menù redatti con struttura mensile e su base stagionale (menù invernale dal 1° novembre al 31 marzo e menù estivo dal 1° aprile al 30 ottobre).
 - 2) scelta dell'abbinamento delle pietanze in base alla quota calorica che forniscono;
 - 3) utilizzo di tutti i gruppi di alimenti per garantire la presenza di proteine e grassi sia di origine animale che vegetale, glucidi a lento assorbimento e zuccheri ad utilizzo immediato, sali minerali e vitamine.
-
- 4) Sono state individuate due fasce di età per i ragazzi (15-17 anni e 18-21 anni), tenendo conto di una attività fisica moderata: il fabbisogno calorico è rispettivamente di 2800 Kcal e di 3000 Kcal.

Per le ragazze si è ritenuto opportuno individuare una sola fascia di età (15-21 anni) in quanto, nell'arco di tempo considerato, il fabbisogno energetico e nutrizionale è pressoché identico (2000-2300 Kcal).

La quota calorica giornaliera è stata poi suddivisa in quattro pasti: colazione, pranzo, merenda e cena.

Poiché negli Istituti Penitenziari sono sempre più presenti individui di etnie diverse dalla nostra con abitudini alimentari differenti, sia per tabù che per motivi religiosi, è stato elaborato un menù alternativo per detenuti musulmani e delle indicazioni dietetiche per gli appartenenti alla religione ebraica.

Inoltre, vista la possibile presenza di gestanti e nutrici, ci è sembrato opportuno dare delle indicazioni di carattere generale e fornire degli esempi pratici, su come assicurare il giusto apporto in nutrienti ed energia che in queste particolari condizioni fisiologiche dovranno essere incrementate.

Si fa presente che le grammature indicate nelle ricette si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento (nel caso di prodotti surgelati).

COLAZIONE

FEMMINE 15-17 anni e 18-21 anni

Esempio n.1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bustina	-	-	-	-
Fette biscottate	g 40	4,5	2,4	32,9	163,2
Marmellata	g 25	0,1	0	14,7	55,5
TOT.		12,8	11,4	64,8	399

Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bustina	-	-	-	-
Fette biscottate	g 40	4,5	2,4	32,9	163,2
Crema di cioccolato	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
TOT.		14,4	19,5	64,6	477

Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bustina	-	-	-	-
Biscotti secchi	g 50	3,3	3,9	42,4	208
TOT.		11,5	12,9	59,6	388

Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Cacao in polvere	g 5 -	1	1,3	0,6	18
Cornetto	g 30	2,2	5,5	17,4	123,3
Marmellata	g 25	0,1	0	14,7	55,5
TOT.		11,5	15,8	49,9	377

Esempio n.5

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Cacao in polvere	g 5 -	1	1,3	0,6	18
Cornetto	g 30	2,2	5,5	17,4	123,3
Crema di cioccolato	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
TOT.		13,1	23,9	49,7	455

Esempio n.6

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bustina	-	-	-	-
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215,2
Marmellata	g 25	0,1	0	14,7	55,5
TOT.		15,5	10,5	78	451

Esempio n.7

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bustina	-	-	-	-
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215,2
Crema di cioccolato	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
TOT.		17,1	18,6	77,8	529

MERENDA

FEMMINE 15-17 anni e 18-21 anni

MENU' INVERNALE

Esempio n. 1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 60	5,4	1,4	34,6	161
Prosciutto crudo	g 30	8,1	3,9	0	67,2
TOT.		13,5	5,3	34,6	228

Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 60	5,4	1,4	34,6	161
Prosciutto cotto	g 30	5,9	4,4	0,3	64,5
TOT.		11,3	5,8	34,9	225

Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 60	5,4	1,4	34,6	161
Mortadella	g 20	2,9	5,6	0,3	63
TOT.		8,3	7	34,9	224

Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 60	5,4	1,4	34,6	161
Salame	g 20	5,3	6,2	0,3	78
TOT.		10,7	7,6	34,9	239

MERENDA

FEMMINE 15-17 anni e 18-21 anni

MENU' ESTIVO

Esempio n.1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Yogurt alla frutta	g 125	4,7	4,6	5,4	81,2
Merendina farcita	g 30	1,9	4,5	20,2	123,9
TOT.		6,6	9,1	25,6	205

Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Gelato	g 60	3,2	4,4	29,5	162,6
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
TOT.		3,8	4,6	58,5	275

Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Yogurt alla frutta	g 125	4,7	4,6	5,4	81,2
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
TOT.		5,3	4,8	34,4	193

Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Merendina farcita	g 30	1,9	4,5	20,2	123,9
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
TOT.		2,5	4,7	49,2	236

PANE

Quantitativo totale nella giornata diviso per fasce di età

FEMMINE 15-21 ANNI

Colazione	80 g
Pranzo	80 g
Merenda	60 g
Cena	80 g

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
TOT.	g 300	27	5,7	172,8	807

FRUTTA

Quantitativo totale nella giornata

FEMMINE 15-21 ANNI

	Lordo	Netto	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Anguria	g 400	g 210	0,8	0	7,8	31
Arance	g 400	g 320	2,2	0,6	25	109
Banana	g 400	g 260	3,1	0,8	40	169
Kiwi	g 400	g 350	4,2	2,1	31,5	154
Loti o kaki	g 400	g 390	2,3	1,2	62,4	253
Mandarini	g 400	g 320	2,9	1	56,3	230
Mela	g 400	g 290	1,2	0,3	31	125
Melone d'estate	g 400	g 190	1,5	0,4	14,1	63
Pera	g 400	g 335	1	0,3	29,5	117
Pesca	g 400	g 365	2,9	0,4	22,3	98
Uva	g 400	g 375	1,9	0,4	58,5	299

MENU' ALTERNATIVO PER LA COMUNITA'
ISLAMICA

E

INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA'
EBRAICA

Si fa presente che i piatti evidenziati in neretto rappresentano le sostituzioni effettuate sul menù generale secondo i tabù alimentari imposti dalla religione islamica.

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Penne all'arrabbiata <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e ceci <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchini <i>Secondo:</i> Baccalà con <i>Contorno:</i> Patate arrosto	<i>Primo:</i> Risotto al pomodoro <i>Secondo:</i> Frittata alle erbe <i>Contorno:</i> Bieta all'agro
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio	<i>Primo:</i> Farfalle ai broccoli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Piselli al burro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al pomodoro <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Würstel di pollo <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Limanda impanata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana	<i>Primo:</i> Penne al pomodoro <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Pappardelle al pomodoro <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Minestrina di riso al limone <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Patate fritte

II ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Primo: Risotto ai funghi Secondo: Cotoletta alla milanese Contorno: Finocchi gratinati	Primo: Spaghetti al burro e parmigiano Secondo: Piccatina al limone Contorno: Funghi al prezzemolo
MARTEDI'	Primo: Minestrone di verdura con pasta Secondo: Nasello in salsa Contorno: Bieta all'agro	Primo: Fusilli in salsa rosata Secondo: Arrostito di bovino Contorno: Patate lesse
MERCOLEDI'	Primo: Pasta al forno senza prosciutto Secondo: Uova alla contadina Contorno: Fagioli in insalata	Primo: Minestra di pasta e fagioli Secondo: Latticini Contorno: Insalata mista
GIOVEDI'	Primo: Gnocchi all'ortolana Secondo: Straccetti alla romana Contorno: Carote in insalata	Primo: Risotto con piselli Secondo: Fettina di bovino Contorno: Insalata verde
VENERDI'	Primo: Spaghetti alle vongole Secondo: Sgombro agli aromi Contorno: Cicoria ripassata	Primo: Minestra di riso e patate Secondo: Tonno sott'olio Contorno: Purea di patate
SABATO	Primo: Risottino ai 4 formaggi Secondo: Pollo arrosto Contorno: Insalata mista	Primo: Spaghetti con capperi e olive nere Secondo: Formaggio da tavola Contorno: Spinaci al burro oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	Primo: Tagliatelle al ragù Secondo: Petto di tacchino Contorno: Insalata verde	Primo: Minestra di piselli alla toscana Secondo: Mozzarella Contorno: Broccoli all'olio

III ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Riso tonnato <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Farfalle al pomodoro <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese senza vino <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Spaghetti al burro e parmigiano <i>Secondo:</i> Frittata di cipolle <i>Contorno:</i> Carote al limone
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla romana <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Bucatini al pomodoro <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Zucchine all'origano	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata verde
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Brasato senza vino rosso <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini alla crema rosa <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Funghi trifolati	<i>Primo:</i> Risotto con seppie e funghi <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista

IV SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Spezzatino alla campagnola <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Sedanini al pomodoro <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate arrosto
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto besciamella e carciofi <i>Secondo:</i> Seppioline al pomodoro <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano	<i>Primo:</i> Linguine al tonno <i>Secondo:</i> Frittata di zucchine <i>Contorno:</i> Insalata verde
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alla salvia <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino dorata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi in salsa di ricotta/spinaci <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto al pomodoro <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa	<i>Primo:</i> Spaghetti con le sarde <i>Secondo:</i> Filetti di sogliola al forno <i>Contorno:</i> Patate fritte
SABATO	<i>Primo:</i> Maccheroncini con la ricotta <i>Secondo:</i> Würstel con <i>Contorno:</i> Crauti	<i>Primo:</i> Risotto verde alla genovese <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Lasagne senza carne di suino <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Bieta all'agro

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Polpette al prezzemolo <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Zucchine trifolate
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla pescatora <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Farfalline alle erbe <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese <i>Secondo:</i> Coscio di pollo agli aromi <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino	<i>Primo:</i> Insalata di maccheroncelli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchetti sardi al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Pollo con peperoni senza vino <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con le acciughe <i>Secondo:</i> Acciughe al verde senza vino <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Uova sode mimosa <i>Contorno:</i> Fagiolini lessi
SABATO	<i>Primo:</i> Risotto all'ortolana <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Fusilli con piselli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Mozzarella <i>Contorno:</i> Melanzane alla griglia

II ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia	<i>Primo:</i> Penne ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Spezzatino di tacchino senza vino <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto primavera senza pancetta <i>Secondo:</i> Mozzarella <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestra di patate e peperoni <i>Secondo:</i> Seppie con <i>Contorno:</i> Piselli
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di conchiglie con tonno <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risi e bisi senza pancetta <i>Secondo:</i> Frittata al formaggio <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al ragù <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Patate lesse
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Sgombro alla fiorentina <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto
SABATO	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Coniglio al timo <i>Contorno:</i> Zucchine fritte in pastella	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle melanzane e peperoni <i>Secondo:</i> Pollo al limone <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Cotolette alla milanese <i>Contorno:</i> Patate fritte

III SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Farfalle al pomodoro <i>Secondo:</i> Uova sode <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Fagiolini trifolati	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Cotolette di palombetto <i>Contorno:</i> Carote al limone
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Funghi trifolati
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Spezzatino di bovino senza vino <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto	<i>Primo:</i> Sedanini con funghi e peperoni <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Filetti di merluzzo al pomodoro <i>Contorno:</i> Patate lesse	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Spinaci al limone
SABATO	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Patate fritte oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle al ragù <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano

IV SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese senza vino <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Cotolette alla milanese <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al pomodoro <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Risotto burro e parmigiano <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
SABATO	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Mozzarella <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Frittata al formaggio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Fettuccine al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate arrosto

INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA' EBRAICA

- ❖ Latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini;
- ❖ Solitamente la carne ed i latticini vengono consumati utilizzando posate o piatti distinti;
- ❖ Durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati. I piatti e le posate che vengono utilizzati non devono avere avuto contatto con cibi lievitati;
- ❖ Ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

Alimenti "proibiti"	Alimenti "permessi"
Pane condito con grasso animale	Pane e cereali di tipo comune sono considerati neutrali se non sono al latte o in abbinamento con il latte
Latticini e carne nello stesso pasto	Latte e formaggio: latte fresco di giornata e formaggi
Formaggi prodotti con caglio animale	Formaggi prodotti con caglio microbico o di sintesi
Uova di animali che mangiano altri animali o uova che contengono sangue	Uova di gallina
Maiale e suoi derivati, cavallo, asino, cammello, coniglio, interiora di ogni animale	Carne (bovina, di pecora, di capra, di cervo) e pollame. Questi animali devono essere macellati in adatto macello e il sangue deve essere rimosso con procedure di bagnomaria
Crostacei e molluschi	Pesce di mare: solo pesce con pinne e lische
Grasso animale	Oli vegetali (con esclusione di oli di semi vari); burro quando non abbinato a carne
	Verdura e frutta
	Dolci: quelli con latte sono considerati facenti parte dei prodotti derivati dal latte; tutti quelli senza latte sono considerati cibi neutrali; la gelatina Kasher è considerata neutrale.

INDICAZIONI DIETETICHE
PER
GESTANTI E NUTRICI

FABBISOGNI NUTRIZIONALI IN GRAVIDANZA

La gravidanza si presenta come un evento biologico particolare durante il quale, mai come in nessun altro periodo della vita, la salute di un individuo dipende strettamente dalla salute di un altro. Numerose sono le modificazioni fisiologiche che intervengono nella donna durante la gravidanza. Prima di tutto l'aumento in peso; in secondo luogo l'incremento del dispendio energetico determinato, oltre che dallo sviluppo del feto e della placenta, dall'aumento di alcuni organi materni quali l'utero e i seni.

Altre modificazioni avvengono a carico di alcuni processi metabolici, del sangue, dell'apparato cardiocircolatorio, del sistema gastroenterico, del tessuto adiposo, dell'acqua extracellulare, del genito-urinario.

I migliori esiti per la gravidanza (minore mortalità e morbosità perinatale) si ottengono quando il peso del neonato è compreso tra 3,5 e 4 Kg. Il peso neonatale è direttamente correlato, oltre che con l'incremento di peso della donna durante la gravidanza, anche con l'IMC (Indice di Massa Corporea) della donna all'inizio della gestazione. Ciò implica che l'incremento auspicabile di peso delle gestanti e il loro fabbisogno aggiuntivo di energia devono essere determinati individualmente.

Pertanto un adeguato apporto nutrizionale è indispensabile ai fini di tutelare non solo la salute della madre e favorire un buon esito del parto, ma anche di prevenire gran parte delle probabili patologie del nascituro.

Energia L'aumento dei fabbisogni nutrizionali in gravidanza riguarda in primo luogo l'apporto energetico. Per una donna normopeso all'inizio della gravidanza tale quota energetica corrisponde mediamente ad una richiesta extra di energia di 360 Kcal/die dalla decima settimana in poi.

E' da considerare, tuttavia, la riduzione dell'attività fisica che si verifica durante questa particolare condizione fisiologica, pertanto si consiglia per la donna normopeso, per la quale è auspicabile un incremento ponderale di 12,5 kg, un surplus energetico pari a 180-200 Kcal/die a partire dal secondo mese e per tutta la durata della gravidanza.

Il fabbisogno extra di energia e il guadagno in peso saranno invece differenti per le donne sottopeso o sovrappeso.

Proteine L'incremento del fabbisogno proteico, ancor più di quello energetico, dipende dalle esigenze della nuova costruzione tissutale materna e fetoplacentare.

Si consiglia un incremento, rispetto ai normali fabbisogni (1g/Kg peso corporeo/die), di circa 6-10 g di proteine al giorno per tutto il periodo gestazionale e ciò corrisponde all'assunzione di circa 1,2g/Kg di peso corporeo/die nella donna adulta. Nell'adolescente (15-18 anni), tenuto conto che l'accrescimento corporeo non è ancora del tutto terminato, si consiglia un valore più elevato pari a 1,5g/Kg di peso corporeo/die.

Ulteriori incrementi di proteine sembrano non portare nessun beneficio alla madre ed al bambino e possono al contrario essere di danno al feto.

Lipidi Le quantità di lipidi necessarie in questo periodo non subiscono modificazioni rispetto ai normali fabbisogni. Si consiglia dunque un apporto di lipidi pari mediamente al 25-30% dell'introito energetico giornaliero, dando la preferenza, per i condimenti a quelli di origine vegetale i quali forniscono una buona quota di acidi grassi monoinsaturi e di acidi grassi essenziali.

Carboidrati La quota restante dell'apporto energetico deve essere fornita dai carboidrati, soprattutto sotto forma di amidi (pane, pasta, riso, patate, legumi ecc.). E' consigliabile limitare il consumo di zuccheri semplici (saccarosio, miele, marmellate, dolci in genere), a notevole contenuto energetico, al fine di prevenire un incremento ponderale eccessivo ed un probabile diabete gravidico.

Oltre ai fabbisogni energetico e proteico, anche i fabbisogni di minerali e vitamine richiedono durante la gravidanza incrementi significativi.

Calcio L'incremento dell'apporto di calcio è particolarmente importante per lo sviluppo scheletrico del nascituro che ha inizio nel terzo trimestre di gestazione. A tal fine è necessario un apporto quotidiano di 1200 mg (+ 400 mg rispetto ai normali fabbisogni) fin dall'inizio della gravidanza.

Fosforo La stessa quantità di supplemento di calcio è prevista per il fosforo (+ 400 mg/die) al fine di assicurare un equilibrato rapporto calcio/fosforo.

Ferro Il fabbisogno di ferro è valutato in circa 1 g durante l'intera gravidanza. Si raccomanda pertanto un supplemento di ferro (30-60 mg/die) con prodotti farmaceutici nella seconda metà della gravidanza al fine di fortificare le riserve materne in vista anche delle notevoli perdite che si verificano al momento del parto. Supplementi di ferro sono invece indispensabili sin da subito se la madre presenta anemia sideropenica.

Durante la gravidanza è consigliabile astenersi dal consumo di superalcolici e di bevande a discreta gradazione alcolica, quali aperitivi, liquori, vini liquorosi. Inoltre è consigliabile astenersi totalmente dal fumare, in quanto il fumo in gravidanza è associato ad una riduzione del peso alla nascita, ad una maggiore frequenza di parto prematuro, ad una più elevata mortalità perinatale e ad un aumentato rischio di aborto spontaneo.

Quindi in gravidanza, ancor più che in ogni altra situazione, l'alimentazione deve essere particolarmente curata al fine di apportare tutti i nutrienti e l'energia secondo le quantità consigliate in questo periodo.

Si riportano alcuni consigli dietetici utili nella pratica quotidiana.

-
1. Consumare quantità abbondanti di latte come tale o aggiunto ad altri alimenti, per il suo prezioso contenuto di proteine ad elevato valore biologico e soprattutto di calcio, fosforo, magnesio, vitamine A e D.
 2. Consumare quotidianamente alimenti con proteine ad elevato valore biologico, quali carne, pesce, uova, formaggi.
 3. Sostituire spesso la carne con il pesce (2-3 volte la settimana) per il suo contenuto in acidi grassi polinsaturi, fosforo, iodio e per la maggiore digeribilità.
 4. Consumare abitualmente ortaggi e frutta fresca, succhi di frutta per l'apporto di vitamine, minerali e fibra alimentare.
 5. Consumare cibi integrali, se graditi, in modo da combattere la stipsi che si manifesta frequentemente in questo periodo.
 6. Evitare cibi che generano gonfiore addominale e meteorismo.
 7. Evitare superalcolici, aperitivi, vini liquorosi e ridurre al minimo il consumo di vino e birra.
 8. Limitare il consumo di caffè e tè.
 9. Non eccedere nel consumo di alimenti dolci al fine di contenere l'aumento ponderale nei valori ritenuti desiderabili.

10. Preferire cibi poco elaborati, facilmente digeribili e limitare le fritture e gli alimenti troppo salati.

Di seguito sono riportati alcuni esempi di integrazione alimentare da effettuare nell'arco della giornata per soddisfare la maggiore richiesta in energia e in nutrienti secondo le quantità consigliate in gravidanza.

Esempio n. 1

Meta' mattina:

Yogurt alla frutta (1 vasetto)

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131

Merenda:

Latte intero (1 tazza)

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230

Totale esempio n.1	13	14	18	241	456	361
-----------------------	----	----	----	-----	-----	-----

Esempio n. 2

Meta' mattina o merenda

Frullato di frutta (latte intero + frutta)

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
200	6,6	7,2	9,8	128	238	186
150	1,8	0,4	23,1	97,5	10,5	42

Totale esempio n.2	8,4	7,6	33	225	248	228
-----------------------	-----	-----	----	-----	-----	-----

Esempio n. 3

Meta' mattina:

Succo di frutta

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
200	0,6	0,2	29	112	16	22

Merenda:

Yogurt alla frutta (1 vasetto)

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131

Totale

esempio n.3	5,3	4,8	34,4	193	172	153
-------------	-----	-----	------	-----	-----	-----

FABBISOGNI NUTRIZIONALI DURANTE L'ALLATTAMENTO

L'allattamento comporta per la madre una notevole perdita di principi nutritivi e di energia; parte dell'energia, tuttavia, deriva dalle riserve del grasso corporeo accumulato durante la gravidanza.

Il calcolo del dispendio energetico dovuto all'allattamento è proporzionale alla quantità di latte prodotto che varia da 700 ml/die, dopo 1-2 settimane dal parto, a circa 800 ml al giorno e raramente va oltre questo valore.

La produzione di 800 ml di latte corrisponde ad un dispendio energetico di circa 560 Kcal che viene in parte coperto dai depositi di grasso accumulati durante la gravidanza. La parte restante viene soddisfatta aumentando l'apporto energetico giornaliero di circa 500 Kcal per tutto il periodo dell'allattamento.

Per quanto riguarda l'apporto proteico si consiglia un surplus di proteine pari a 16 g al giorno nei primi sei mesi e di 12 g al giorno per i mesi di allattamento successivi, considerando che la perdita di proteine che si verifica con la produzione di 800 ml di latte materno è pari mediamente a 10 g al giorno.

L'apporto lipidico rimane quello consigliato per una normale dieta fisiologica e cioè di circa il 25-30% dell'apporto energetico giornaliero. Si consiglia di consumare i lipidi preferibilmente sotto forma di oli vegetali per il loro contenuto in acidi grassi essenziali.

Anche per i carboidrati non ci sono variazioni rispetto alla dieta normale: rappresentano circa il 60% della quota energetica totale.

Nessun problema esiste per quanto riguarda il ferro, in quanto è secreto in minima quantità nel latte materno. Il fabbisogno totale di ferro di una donna che allatta è inferiore di quello delle donne non incinte, visto che durante l'allattamento il ciclo mestruale è interrotto.

Per quanto riguarda il calcio il fabbisogno rimane elevato e pari a quello consigliato in gravidanza (1200 mg/die) che può essere soddisfatto anche mediante l'apporto di supplementi dietetici.

Le raccomandazioni per il fosforo (1200 mg/die) rimangono le stesse consigliate durante la gravidanza.

Si riportano alcuni consigli dietetici utili nella pratica quotidiana.

1. Consumare quotidianamente alimenti con proteine ad elevato valore biologico, quali carne, pesce, uova.
2. Consumare in abbondanza ortaggi, frutta fresca e succhi di frutta.
3. Astenersi dai superalcolici, aperitivi, vini liquorosi; con moderazione sono ammessi vino e birra come in gravidanza.
4. Consumare caffè e tè con moderazione.
5. Controllare l'assunzione di farmaci che possono facilmente passare nel latte materno.
6. Evitare cibi resi piccanti per aggiunta di spezie, evitare di consumare molluschi, crostacei e selvaggina, nonché le frittture. Anche alcuni ortaggi sono sconsigliati durante l'allattamento in quanto possono fare assumere un sapore sgradevole al latte. Tra questi possiamo ricordare: cipolle, aglio, peperoni, asparagi, cavoli e carciofi.

Si indicano alcuni esempi di integrazione alimentare da effettuare nell'arco della giornata per soddisfare la maggiore richiesta in energia e in nutrienti secondo le quantità consigliate durante l'allattamento.

Esempio n. 1

Meta' mattina:

Yogurt alla frutta + Frutta

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131
200	2,4	0,6	30,8	130	14	56

Merenda:

Latte intero (1 tazza)

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230

Dopo cena:

Latte intero (1 tazza)

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230
Totale esempio n.1	23,6	23,2	60,7	531	770	647

Esempio n.2

Meta' mattina:

Succo di frutta

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
200	0,6	0,2	29	112	16	22

Merenda:

Frullato di frutta (latte intero + frutta)

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230
200	2,4	0,6	30,8	130	14	56

Dopo cena:

Yogurt alla frutta (1 vasetto)

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131
Totale esempio n.1	15,9	14,4	77,4	483	486	439

PROSPETTI SETTIMANALI

MENU' INVERNALE

MENU' INVERNALE

I ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Penne all'arrabbiata <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e ceci <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Baccalà con <i>Contorno:</i> Patate arrosto	<i>Primo:</i> Risotto al prosciutto <i>Secondo:</i> Frittata alle erbe <i>Contorno:</i> Bieta all'agro
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio	<i>Primo:</i> Farfalle ai broccoli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Piselli al prosciutto
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla boscaiola <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Limanda impanata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Salsicce in umido <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana	<i>Primo:</i> Penne alla carrettiera <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Pappardelle tricolore <i>Secondo:</i> Pollo all'arrabbiata <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Minestrina di riso al limone <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Patate fritte

MENU' INVERNALE

II ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto ai funghi <i>Secondo:</i> Cotoletta alla milanese <i>Contorno:</i> Finocchi gratinati	<i>Primo:</i> Spaghetti alla carbonara <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Nasello in salsa <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Arrosto di bovino <i>Contorno:</i> Patate lesse
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Pasta al forno <i>Secondo:</i> Uova alla contadina <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Carote in insalata	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata verde
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Minestra di riso e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Purea di patate
SABATO	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci al burro oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle al ragù <i>Secondo:</i> Petto di tacchino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di piselli alla toscana <i>Secondo:</i> Fettina di maiale aromatizzata <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio

MENU' INVERNALE

III ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Riso tonnato <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Farfalle al prosciutto <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese <i>Secondo:</i> Saltimbocca alla romana <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Spaghetti alla campagnola <i>Secondo:</i> Frittata di cipolle <i>Contorno:</i> Carote al limone
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla romana <i>Secondo:</i> Rollè di tacchino <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Bucatini alla amatriciana <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Zucchine all'origano	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata verde
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Brasato <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini alla crema rosa <i>Secondo:</i> Braciola di maiale <i>Contorno:</i> Funghi trifolati	<i>Primo:</i> Risotto con seppie e funghi <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista

MENU' INVERNALE

IV ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Spezzatino alla campagnola <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Sedanini prosciutto e pecorino <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Patate arrosto
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto besciamella e carciofi <i>Secondo:</i> Seppioline al pomodoro <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano	<i>Primo:</i> Linguine al tonno <i>Secondo:</i> Frittata di zucchine <i>Contorno:</i> Insalata verde
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alla salvia <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino dorata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi in salsa di ricotta/spinaci <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Salame <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla salsiccia <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa	<i>Primo:</i> Spaghetti con le sarde <i>Secondo:</i> Filetti di sogliola al forno <i>Contorno:</i> Patate fritte
SABATO	<i>Primo:</i> Maccheroncini con la ricotta <i>Secondo:</i> Würstel con <i>Contorno:</i> Crauti	<i>Primo:</i> Risotto verde alla genovese <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Lasagne <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Bieta all'agro

PROSPETTI SETTIMANALI

MENU' ESTIVO

MENU' ESTIVO

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Polpette al prezzemolo <i>Contorno:</i> Piselli al prosciutto	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Zucchine trifolate
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla pescatora <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Farfalline alle erbe <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese <i>Secondo:</i> Coscio di pollo agli aromi <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino	<i>Primo:</i> Insalata di maccheroncelli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchetti sardi al pomodoro <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Pollo con peperoni <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con le acciughe <i>Secondo:</i> Acciughe al verde <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Uova sode mimosa <i>Contorno:</i> Fagiolini lessi
SABATO	<i>Primo:</i> Risotto all'ortolana <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Fusilli con prosciutto e piselli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Melanzane alla griglia

MENU' ESTIVO

II ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia	<i>Primo:</i> Penne ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Spezzatino di tacchino <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto primavera <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestra di patate e peperoni <i>Secondo:</i> Seppie con <i>Contorno:</i> Piselli
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di conchiglie con tonno <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risi e bisi <i>Secondo:</i> Frittata al prosciutto <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al ragù <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Patate lesse
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Sgombro alla fiorentina <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto
SABATO	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Coniglio al vino bianco e timo <i>Contorno:</i> Zucchine fritte in pastella	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle melanzane e peperoni <i>Secondo:</i> Pollo al limone <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Cotolette alla bolognese <i>Contorno:</i> Patate fritte

MENU' ESTIVO

III SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Farfalle al prosciutto <i>Secondo:</i> Uova sode <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Fagiolini trifolati	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Cotolette di palombetto <i>Contorno:</i> Carote al limone
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Funghi trifolati
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Spezzatino di bovino <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto	<i>Primo:</i> Sedanini con funghi e peperoni <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Filetti di merluzzo al pomodoro <i>Contorno:</i> Patate lesse	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Spinaci al limone
SABATO	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Fettina di maiale aromatizzata <i>Contorno:</i> Patate fritte oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle zucchine prezzemolo <i>Secondo:</i> Pollo alla cacciatora <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano

MENU' ESTIVO

IV SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Cotolette alla milanese <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla boscaiola <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Risotto al prosciutto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
SABATO	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Arrosti di maiale <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Frittata al formaggio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Fettuccine al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Patate arrosto

GRAMMATURE PRO-CAPITE DELLE DERRATE ALIMENTARI E RELATIVE KCAL FEMMINE ANNI 15-21

Le grammature sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti di lavorazione ad eccezione di dove altrimenti specificato. Il calcolo calorico è riferito al netto degli alimenti.

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21 g	KCAL
COLAZIONE:		
Latte intero	250	160
The in bustina	n.1	0
Orzo solubile in bustina	n.1	0
Cacao in polvere	5	17
Zucchero	5	20
Fette biscottate	40	163
Biscotti	50	208
Cornetto semplice	n.1	123
Marmellata	25	55
Crema di cioccolato	25	134
PRIMI PIATTI:		
Pasta (piatti asciutti)	80	260
Riso (piatti asciutti)	80	270
Pasta (minestre)	40	130
Riso (minestre)	40	135
Gnocchi di patate	180	245
Tortellini secchi	80	301
Semola	30	102
Pasta all'uovo secca	80	293
Pasta all'uovo secca (minestra)	40	146
SECONDI PIATTI:		
Fettina - piccatina - scaloppina		
hamburger - polpette di bovino	110	119
Bistecca di bovino (lordo)	160	174
Arrosto di bovino	120	130
Spezzatino di bovino	140	186
Arista	110	173
Arrosto di suino	120	132

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21 g	KCAL
Salsiccia di suino fresca	120	365
Braciola di maiale (lardo)	160	204
Coniglio (lardo)	200	177
Pollo (lardo)	200	256
Petto di pollo	110	110
Coscio di pollo (lardo)	140	125
Wurstel di pollo (n.2)	60	162
Prosciutto crudo	60	134
Prosciutto cotto	60	129
Mortadella	50	158
Salame	50	179
Prosciutto crudo per panini	30	67
Prosciutto cotto per panini	30	64
Mortadella per panini	20	63
Salame per panini	20	72
Petto di tacchino	110	118
Spezzatino di tacchino	140	150
Sgombro	120	202
Merluzzo o nasello surg.	160	120
Seppie surg.	150	108
Filetti di sogliola surg.	160	130
Palombo surg.	160	128
Acciuga	80	77
Baccalà	130	123
Tonno sott'olio	80	153
Uova	120	154
Mozzarella di vacca	80	202
Formaggio da tavola (caciotta)	50	182
CONTORNI:		
Lattuga (lardo)	100	15
Cetrioli (lardo)	65	7
Carote (lardo)	160	52

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21	KCAL
Pomodori da insalata	150	25
Finocchi (lordo)	255	13
Patate (lesse - arrosto) (lordo)	190	136
Patate purè-fritte-dorate (lordo)	120	85
Bieta (lordo)	245	34
Broccoli (lordo)	290	40
Broccoletti di rapa (lordo)	250	33
Cavolfiore (lordo)	250	37
Cicoria (lordo)	225	24
Crauti (lordo)	110	19
Funghi coltivati (lordo)	210	40
Melanzane (lordo)	165	27
Peperoni (lordo)	185	33
Spinaci (lordo)	240	44
Zucchine (lordo)	170	16
LEGUMI:		
Fagiolini (contorni)	150	27
Fagioli secchi (contorni)	30	83
Fagioli secchi (primi piatti)	20	56
Piselli surgelati (contorni)	100	72
Piselli surg. (piatti asciutti)	60	43
Piselli surg. (minestre)	40	29
Lenticchie secche (primi piatti)	20	58
Ceci secchi (primi piatti)	20	63
CONDIMENTI:		
Olio extravergine di oliva	30	270
Olio di semi per frittura	20	180
Parmigiano reggiano	10	39
Pecorino	5	20
Burro	10	76
Pomodori pelati	60	13
Pomodori freschi maturi	60	11

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21	KCAL
Concentrato di pomodoro	5	5
Pancetta tesa	10	34
Pesto	10	52
PANE E FRUTTA:		
Pane (quantitativo giornaliero)	300	807
Frutta di stagione (quantitativo lordo giornaliero)	400	212
PRODOTTI VARI:		
Pizza margherita	300	813
Yogurt alla frutta	125	81
Succo di frutta	200	112
Gelato	60	163
Merendina	30 (n.1)	124
Latte intero per preparazioni	30	19
Prosciutto cotto (primi piatti)	20	43
Prosciutto cotto (contorni)	20	43
Prosciutto crudo (primi piatti)	20	45
Speck	10	30
Vino bianco e rosso	10	7
Salsiccia fresca di suino (primi)	20	61
Ricotta di vacca (primi piatti)	30	44
Carciofi (primi piatti)	60	13
Rughetta (primi e secondi)	40	11
Olive snocciolate (primi piatti)	20	28
Acciuga sott'olio (primi piatti)	20	41
Sottilette	n.1	24
Limone	n.1	9
Capperi	5	0
Odori vari: aglio, cipolla, pepe, peperoncino, timo, origano, basilico, salvia, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, alloro	q.b.	0

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21 g	KCAL
Zafferano	1 bustina/5	0
Sale	q.b.	0
Aceto	q.b.	0
Farina	10	34
Pangrattato	10	35
Verdure sott'aceto	15	10
Estratti alimentari: dadi per brodo e lievito	q.b.	0

TABELLE DIETETICHE

MENU' INVERNALE

Si fa presente che le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento (nel caso di prodotti surgelati).

PRIMO PIATTO: PENNE ALL'ARRABBIATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "penne"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Peperoncino	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: STRACCETTI ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Rughetta	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Limone	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E CECI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Ceci secchi	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: BROCCOLETTI DI RAPA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoletti di rapa	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Zucchine	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BACCALA' CON PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Baccalà ammollato	g	130
Patate	g	100
Polpa di pomodoro	g	20
Olio extravergine di oliva	g	10
Prezzemolo	g	q.b.
Cipolla, sedano	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Prosciutto cotto	g	20
Pomodori pelati	g	20
Piselli surgelati	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Cipolla	g	q.b.
Brodo	ml	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA ALLE ERBETTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Olio extravergine di oliva	g	5
Basilico, menta, maggiorana	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Pangrattato	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BIETA ALL'AGRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Bieta	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Piselli surgelati	g	40
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fesa di tacchino	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino, salvia	g	5
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BROCCOLI ALL'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoli	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FARFALLE AI BROCCOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "farfalle"	g	80
Broccoli	g	60
Acciughe sott'olio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: PISELLI AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	100
Prosciutto cotto	g	20
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI ALLA BOSCAIOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Funghi coltivati	ml	30
Passata di pomodoro	g	30
Salsiccia di suino fresca	g	20
Panna da cucina	g	5
Cipolla, aglio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, salvia	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SCALOPPINE AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Burro	g	5
Prezzemolo tritato	g	5
Farina	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Brodo di dado	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto cotto	g	60

CONTORNO: PATATE AL ROSMARINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA PAESANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori pelati	g	60
Zucchine	g	10
Fagiolini	g	10
Piselli surgelati	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, cipolla, basilico	g	q.b.
Carote, sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LIMANDA IMPANATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Limanda	g	160
Uova	g	10 (1/6)
Pangrattato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: SPINACI AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Olive nere	g	20
Acciughe sott'olio	g	5
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Aglione	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SALSICCE IN UMIDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Salsiccia di suino fresca	g	n.2

CONTORNO: CICORIA STRASCINATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cicoria	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E LENTICCHIE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Lenticchie secche	g	20
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTINE ALLA CREMA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Uovo	g	15 (1/4)
Farina	g	10
Cipolla	g	10
Carote, sedano	g	10
Panna da cucina	g	10
Burro	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

CONTORNO: CAROTE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: PENNE ALLA CARRETTIERA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "penne"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Peperoni	g	40
Pancetta tesa	g	10
Salsiccia di suino fresca	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: PAPPARDELLE TRICOLORE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca "pappardelle"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Melanzane	g	20
Prosciutto crudo "speck"	g	10
Mozzarella di vacca	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Basilico, cipolla, rucola	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO ALL'ARRABBIATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pollo	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Vino bianco	ml	10
Rosmarino	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CAVOLFIORE GRATINATO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cavolfiore	g	150
Latte intero	ml	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Farina	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINISTRINA DI RISO E LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Succo di limone	ml	10
Tuorlo d'uovo	g	8 (1/2)
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: HAMBURGER

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATINE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Olio di semi arachide o girasole	g	20
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AI FUNGHI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Funghi coltivati	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Brodo di dado	ml	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COTOLETTA ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Pangrattato	g	10
Uovo	g	10 (1/6)
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Salvia	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FINOCCHI GRATINATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Finocchi	g	150
Latte intero	ml	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sottilette	g	n.1
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALL CARBONARA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-17
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Uovo	g	20 (1/3)
Pancetta tesa	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MORTADELLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-17
Mortadella	g	50

CONTORNO: FUNGHI AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-17
Funghi coltivati	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE DI VERDURA CON PASTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Verdure miste: cipolla, sedano, basilico, prezzemolo, verza, carote	g	100
Patate	g	60
Pomodori pelati	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: NASELLO IN SALSA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Nasello surgelato	g	160
Pomodori pelati	g	100
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BIETA ALL'AGRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Bieta	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI IN SALSA ROSATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Latte intero	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	q.b.
Cipolla, sedano, carote	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: ARROSTO DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	120
Carote, sedano, cipolla	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE LESSE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: PASTA AL FORNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "rigatoni"	g	80
Latte intero	ml	30
Prosciutto crudo	g	10
Uovo	g	6 (1/10)
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	5
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: UOVA ALLA CONTADINA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Mozzarella di vacca	g	30
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagioli secchi	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E FAGIOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Fagioli secchi	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Pomodori maturi o pelati	g	10
Sedano, rosmarino	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI ALL'ORTOLANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Funghi coltivati	g	40
Piselli surgelati	g	20
Panna da cucina	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: STRACCETTI ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano a scaglie	g	5
Rughetta	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CAROTE IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO CON PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Piselli surgelati	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto crudo	g	60

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLE VONGOLE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Vongole	g	60
Pomodori pelati	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SGOMBRO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Sgombro	g	120
Pomodori maturi a dadini	g	30
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Timo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CICORIA RIPASSATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cicoria	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO E PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Patate	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Carote	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: PUREA DI PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Latte intero	ml	20
Burro	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTINO AI QUATTRO FORMAGGI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Caciotta	g	10
Crescenza	g	10
Provolone	g	5
Parmigiano reggiano	g	5
Burro	g	5
Brodo di dado	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO ARROSTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pollo	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON CAPPERI E OLIVE NERE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Olive nere	g	20
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: SPINACI AL BURRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TAGLIATELLE AL RAGU'

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca "tagliatelle"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Carne di bovino adulto macinata	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Carote	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PETTO DI TACCHINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Petto di tacchino	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PISELLI ALLA TOSCANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	60
Pomodori pelati	g	20
Carote, sedano	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FETTINA DI MAIALE AROMATIZZATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di maiale "arista"	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Salvia	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BROCCOLI ALL'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoli	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISO TONNATO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Tonno sott'olio	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Acciughe sott'olio	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: HAMBURGER AL FORMAGGIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Sottilette	g	n.l.
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Olio di semi arachide o girasole	g	20
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Patate	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TRENETTE AL PESTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "trenette"	g	80
Pesto	g	10
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PALOMBO AL FORNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Palombo in trince surgelato	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagioli secchi	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FARFALLE AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "farfalle"	g	80
Prosciutto cotto	g	20
Latte intero	g	20
Burro	g	5
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto cotto	g	60

CONTORNO: BROCCOLI ALL'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoli	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Zafferano	g	1 bustina/5
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Vino bianco	ml	q.b.
Brodo di dado	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Prosciutto crudo	g	20
Burro	g	5
Salvia	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CAVOLFIORE GRATINATO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cavolfiore	g	150
Latte intero	ml	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Farina	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLA CAMPAGNOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Carne di bovino adulto macinata	g	20
Salsiccia di suino fresca	g	10
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla, carote, sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA DI CIPOLLE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Cipolla	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CAROTE AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di semolino confezionati oppure:	g	180
Semolino	g	30
Latte intero	g	150
Tuorlo d'uovo	g	5 (1/5)
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Salvia	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: ROLLE' DI TACCHINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di tacchino	g	110
Prosciutto cotto a dadini	g	10
Carne di bovino adulto macinata	g	10
Salsiccia di suino fresca	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla, carote, prezzemolo, basilico	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Uovo	g	q.b.
Pepe, noce moscata	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BIETA ALL'AGRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Bieta	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE CON RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Verdure miste: cipolla, sedano, basilico, prezzemolo, verza, carote	g	100
Patate	g	60
Pomodori pelati	g	20
Fagioli secchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: PATATE DORATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Burro	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: BUCATINI ALL'AMATRICIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "bucatini"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Pancetta tesa	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Pecorino	g	5
Cipolla	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MERLUZZO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Merluzzo surgelato	g	160
Limone a fette	g	10
Burro	g	5
Pangrattato	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: ZUCCHINE ALL'ORIGANO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Origano	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Zucchine	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PICCATINA AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Farina	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Piselli surgelati	g	40
Pomodori pelati	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BRASATO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	120
Vino rosso	ml	10
Cipolla, carote	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sedano, alloro	g	q.b.
Farina	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CICORIA STRASCINATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cicoria	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: PENNETTE AGLIO OLIO E ACCIUGHE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "pennette"	g	80
Acciughe sott'olio	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto crudo	g	60

CONTORNO: FINOCCHI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Finocchi	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TORTELLINI ALLA CREMA ROSA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tortellini secchi	g	80
Pomodori maturi	g	40
Panna da cucina	ml	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Basilico	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BRACIOLA DI MAIALE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Bistecca di maiale senza osso	g	130
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FUNGHI TRIFOLATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Funghi coltivati	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO CON SEPPIE E FUNGHI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Seppie surgelate	g	60
Funghi coltivati	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E LENTICCHIE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Lenticchie secche	g	20
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SPEZZATINO ALLA CAMPAGNOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	140
Carote	g	20
Cipolla	g	10
Peperoni	g	10
Piselli surgelati	g	10
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Sedano	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CICORIA RIPASSATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cicoria	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SEDANINI PROSCIUTTO E PECORINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "sedanini"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Prosciutto cotto a dadini	g	20
Pecorino	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Basilico	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto crudo	g	60

CONTORNO: PATATE ARROSTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Salvia	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO BESCIAPELLA E CARCIOFI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Carciofi	g	60
Latte intero	ml	20
Burro	g	10
Farina	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SEPPIOLINE AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Seppie surgelate	g	150
Pomodori pelati	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: ZUCCHINE AL PARMIGIANO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: LINGUINE AL TONNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "linguine"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Tonno sott'olio	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Capperi	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA DI ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Zucchine	g	30
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI ALLA SALVIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Pecorino grattugiato	g	5
Salvia	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Noce moscata	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO DORATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fesa di tacchino	g	110
Pangrattato	g	10
Uovo	g	10 (1/6)
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Farina	g	q.b.
Salvia	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: SPINACI AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Brodo di dado	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI IN SALSA DI RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Spinaci	g	30
Ricotta di vacca	g	20
Latte intero	ml	10
Noce moscata	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BISTECCA DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto senza osso	g	130
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PISELLI AL BURRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	100
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Piselli surgelati	g	40
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SALAME

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Salame	g	50

CONTORNO: FUNGHI AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Funghi coltivati	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA SALSICCIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Salsiccia di suino fresca	g	15
Vino rosso	ml	10
Passato di pomodoro	g	20
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Alloro	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PETTO DI POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Petto di pollo	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BROCCOLETTI DI RAPA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoletti di rapa	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON LE SARDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Sarde	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FILETTI DI SOGLIOLA AL FORNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Filetti di sogliola surgelati	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Olio di semi arachide o girasole	g	20
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MACCHERONCINI CON LA RICOTTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "maccheroncini"	g	80
Ricotta di vacca	g	30
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: WÜRSTEL CON CRAUTI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Würstel di pollo	g	60 (n.2)
Crauti	g	100
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Alloro	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO VERDE ALLA GENOVESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pesto	g	10
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: CAROTE IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: LASAGNE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca "lasagna"	g	80
Latte intero	ml	120
Pomodori pelati	g	60
Carne di bovino adulto macinata	g	20
Carne di suino macinata	g	10
Farina	g	10
Burro	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Cipolla, carote, sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PICCATINA AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Farina	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E FAGIOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Fagioli secchi	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Pomodori maturi o pelati	g	10
Sedano, rosmarino	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: BIETA ALL'AGRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Bieta	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

TABELLE DIETETICHE

MENU' ESTIVO

Si fa presente che le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento (nel caso di prodotti surgelati).

PRIMO PIATTO: CONCHIGLIE SAPORITE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "conchiglie"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, rosmarino, basilico salvia	g	10
Aglione	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTE AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Prezzemolo	g	10
Mollica di pane	g	10
Passata di pomodoro	g	10
Latte intero	ml	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PISELLI AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	100
Prosciutto cotto	g	20
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Piselli surgelati	g	40
Pomodori pelati	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: ZUCCHINE TRIFOLATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA PESCATORA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	40
Vongole surgelate	g	20
Cozze surgelate	g	20
Seppioline surgelate	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo, basilico	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MERLUZZO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Merluzzo surgelato	g	160
Limone a fette	g	10
Burro	g	5
Pangrattato	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FARFALLINE ALLE ERBE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "farfalline"	g	80
Basilico, prezzemolo, salvia, timo	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO E RUGHETTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fesa di tacchino	g	110
Rughetta	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Patate	g	60
Fagioli secchi	g	20
Zucchine	g	20
Cipolla, sedano, aglio, salvia prezzemolo, carote	g	10
Pomodori pelati	g	q.b.
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COSCIO DI POLLO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Coscio di pollo (netto)	g	100
Rosmarino, basilico, salvia, origano, prezzemolo	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE AL ROSMARINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI MACCHERONCELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "maccheroncelli"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	40
Tonno sott'olio	g	15
Mozzarella di vacca	g	15
Uovo	g	30 (1/2)
Acciughe sott'olio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo, basilico, aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: CAROTE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "gnocchetti"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Ricotta di vacca	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Pecorino grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo, basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MORTADELLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mortadella	g	50

CONTORNO: INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Cetrioli	g	50
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone, basilico	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA VERDE ESTIVA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca	g	40
Patate	g	60
Fagiolini	g	15
Zucchine	g	15
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, basilico	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO CON PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pollo	g	150
Pomodori pelati	g	100
Peperoni	g	100
Olio extravergine di oliva	g	5
Vino bianco	ml	10
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE DORATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Burro	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON LE ACCIUGHE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Acciughe	g	20
Olive nere	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Pangrattato	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

SECONDO PIATTO: ACCIUGHE AL VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Acciuga	g	80
Vino bianco	ml	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FINOCCHI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Finocchi	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AL PEPERONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Peperoni	g	60
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: UOVA SODE MIMOSA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Latte intero	ml	50
Burro	g	5
Farina	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLINI LESSI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagiolini	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALL'ORTOLANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Peperoni	g	30
Zucchine	g	20
Melanzane	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	5
Basilico, peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: HAMBURGER POMODORO E CIPOLLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Passata di pomodoro	g	50
Cipolla	g	20
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PUREA DI PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Latte intero	ml	20
Burro	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI CON PROSCIUTTO E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Piselli surgelati	g	60
Latte intero	ml	40
Prosciutto cotto	g	10
Farina	g	5
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TORTELLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tortellini secchi	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Basilico	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FETTINA ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Pomodori freschi maturi	g	20
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: SPINACI SALTATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Tonno sott'olio	g	30
Uovo	g	30 (1/2)
Würstel di pollo	g	20
Giardiniera	g	15
Mozzarella a dadini	g	10
Olive nere e verdi snocciolate	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto cotto	g	60

CONTORNO: MELANZANE ALLA GRIGLIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Melanzane	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: POMODORI CON RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori freschi maturi	g	250 (n. 2)
Riso parboiled	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA FANTASIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	60
Pomodori da insalata	g	60
Fagiolini	g	40
Carote	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: PENNE AI QUATTRO FORMAGGI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "penne"	g	80
Latte intero	g	30
Fontina	g	10
Emmenthal	g	10
Mozzarella	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Farina	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SPEZZATINO DI TACCHINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Polpa di tacchino	g	140
Peperoni	g	30
Cipolla	g	10
Pomodori pelati	g	15
Vino rosso	ml	5
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagiolini	g	150
Pomodori pelati	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO PRIMAVERA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Fagiolini	g	10
Piselli surgelati	g	10
Pancetta	g	10
Carote, sedano	g	10
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto cotto	g	60

CONTORNO: PEPERONATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Peperoni	g	150
Cipolla	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PATATE E PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	80
Peperoni	g	60
Cipolla	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SEPIE CON PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Seppie surgelate	g	150
Piselli surgelati	g	80
Pomodori pelati	g	50
Olio extravergine di oliva	g	10
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI CONCHIGLIE CON TONNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "conchiglie"	g	80
Tonno sott'olio	g	40
Cipolla	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BISTECCA DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto senza osso	g	130
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

CONTORNO: POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISI E BISI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Piselli surgelati	g	60
Pancetta	g	10
Pomodori freschi maturi	g	10
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Carote	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Prosciutto cotto	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagioli secchi	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI AL RAGU'

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Pomodori freschi maturi	g	80
Carne di bovino adulto macinata	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Carote	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: STRACCETTI ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano a scaglie	g	5
Rughetta	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Pepe		q.b.
Sale		q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TRENETTE AL PESTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "trenette"	g	80
Pesto	g	10
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: PATATE LESSE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI ALLE MELANZANE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Melanzane	g	60
Pomodori freschi maturi	g	60
Acciughe sott'olio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto crudo	g	60

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE CON RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Verdure miste: cipolla, sedano, basilico, prezzemolo, verza, carote	g	100
Patate	g	60
Pomodori pelati	g	20
Fagioli secchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SGOMBRO ALLA FIORENTINA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Sgombro	g	120
Pomodori pelati	g	30
Farina	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: MELANZANE AL FUNGHETTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Melanzane	g	150
Pomodori freschi maturi	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Rosmarino, aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Olive nere	g	20
Acciughe sott'olio	g	5
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Aglione	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: CONIGLIO AL VINO BIANCO E TIMO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Coniglio	g	150
Pomodori freschi maturi	g	40
Carote	g	20
Vino bianco	ml	10
Timo	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: ZUCCHINE FRITTE IN PASTELLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Latte intero	ml	30
Farina	g	10
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Tuorlo d'uovo	g	5 (1/3)
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Zucchine	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Cetrioli	g	50
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone, basilico	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TAGLIATELLE MELANZANE E PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca "tagliatelle"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Melanzane	g	15
Peperoni	g	15
Mozzarella di vacca	g	10
Pecorino grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Basilico, Aglio	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pollo	g	150
Limone	g	20 (1/4)
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FUNGHI AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Funghi coltivati	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINISTRONE DI VERDURA CON PASTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Verdure miste: cipolla, sedano, basilico, prezzemolo, verza, carote	g	100
Patate	g	60
Pomodori pelati		40
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COTOLETTE ALLA BOLOGNESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Pangrattato	g	10
Prosciutto cotto	g	10
Parmigiano reggiano a scaglie	g	10
Passata di pomodoro	g	10
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Uovo	g	q.b.
Latte intero	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Olio di semi arachide o girasole	g	20
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FARFALLE AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "farfalle"	g	80
Prosciutto cotto	g	20
Latte intero	g	20
Burro	g	5
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: UOVA SODE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PUREA DI PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Latte intero	ml	20
Burro	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA VERDE ESTIVA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all' uovo secca	g	40
Patate	g	60
Fagiolini	g	15
Zucchine	g	15
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, basilico	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto crudo	g	60

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO CON PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Piselli surgelati	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BISTECCA DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto senza osso	g	130
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLINI TRIFOLATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagiolini	g	150
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, origano, aglio	g	5
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLE VONGOLE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Vongole	g	60
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COTOLETTE DI PALOMBETTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Palombo surgelato	g	160
Uovo	g	20 (1/3)
Pangrattato	g	10
Latte intero	g	10
Farina	g	10
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CAROTE AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE ALLA MILANESE FREDDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Patate	g	60
Fagioli secchi	g	10
Zucchine	g	20
Cipolla, sedano, aglio, salvia prezzemolo, carote	g	10
Pomodori pelati	g	q.b.
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA PAESANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Zucchine	g	10
Fagiolini	g	10
Piselli surgelati	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, cipolla, basilico	g	q.b.
Carote, sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTINE ALLA CREMA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Uovo	g	10 (1/6)
Farina	g	10
Panna da cucina	g	10
Carote, sedano	g	10
Cipolla	g	5
Burro	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

CONTORNO: FUNGHI TRIFOLATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Funghi coltivati	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI ALL'ORTOLANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Funghi coltivati	g	40
Piselli surgelati	g	20
Panna da cucina	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SPEZZATINO DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	140
Pomodori freschi maturi	g	40
Carote, sedano	g	10
Vino bianco	ml	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: MELANZANE AL FUNGHETTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Melanzane	g	150
Pomodori freschi maturi	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Rosmarino, aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SEDANINI CON FUNGHI E PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "sedanini"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	40
Funghi coltivati	g	30
Peperoni	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla, aglio	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA FANTASIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	60
Pomodori da insalata	g	60
Fagiolini	g	40
Carote	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI IN SALSA ROSATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Latte intero	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	q.b.
Cipolla, sedano, carote	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Filetti di merluzzo surgelati	g	160
Pomodori freschi maturi	g	100
Olio extravergine di oliva	g	5
Burro	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE LESSE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: PENNETTE AGLIO OLIO E ACCIUGHE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "pennette"	g	80
Acciughe sott'olio	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PETTO DI POLLO IN SALSA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Petto di pollo	g	110
Farina	g	10
Prezzemolo, basilico	g	10
Olive snocciolate	g	5
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: SPINACI AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	50
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Tonno sott'olio	g	30
Uovo	g	30 (1/2)
Wurstel di pollo	g	20
Giardiniera	g	15
Mozzarella a dadini	g	10
Olive nere e verdi snocciolate	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: FINOCCHI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Finocchi	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Patate	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FETTINA DI MAIALE AROMATIZZATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di suino "arista"	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino, salvia	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Olio di semi arachide o girasole	g	20
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TAGLIATELLE ZUCCHINE E PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all' uovo secca "tagliatelle"	g	80
Zucchine	g	60
Latte intero	ml	40
Farina	g	10
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Pancetta tesa	g	5
Prezzemolo, aglio	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO ALLA CACCIATORA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pollo 1/4	g	150
Pomodori pelati	g	50
Carote, sedano	g	20
Vino bianco	ml	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	5
Prezzemolo, alloro	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.
Pepe	g	

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTINO AI QUATTRO FORMAGGI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Caciotta	g	10
Crescenza	g	10
Provolone	g	5
Parmigiano reggiano	g	5
Burro	g	5
Brodo di dado	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MORTADELLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mortadella	g	50

CONTORNO: ZUCCHINE AL PARMIGIANO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AL PEPERONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Peperoni	g	60
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SCALOPPINE AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Burro	g	5
Prezzemolo tritato	g	5
Farina	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PEPERONATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Peperoni	g	150
Cipolla	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE ALLA MILANESE FREDDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Patate	g	60
Fagioli secchi	g	20
Zucchine	g	20
Cipolla, sedano, aglio, salvia prezzemolo, carote	g	10
Pomodori pelati	g	q.b.
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: PATATE AL ROSMARINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Zucchine	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SGOMBRO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Sgombro	g	120
Pomodori maturi a dadini	g	30
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Timo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Zafferano	g	1 bustina/5
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Vino bianco	ml	q.b.
Brodo di dado	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: HAMBURGER AL FORMAGGIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Sottilette	g	n.1
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: ZUCCHINE AL PARMIGIANO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Tonno sott'olio	g	30
Uovo	g	30 (1/2)
Wurstel di pollo	g	20
Giardiniera	g	15
Mozzarella a dadini	g	10
Olive nere e verdi snocciolate	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto crudo	g	60

CONTORNO: POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI ALLE MELANZANE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Melanzane	g	60
Pomodori freschi maturi	g	60
Acciughe sott'olio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COTOLETTE ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Pangrattato	g	10
Uovo	g	10 (1/6)
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Salvia	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagiolini	g	150
Pomodori pelati	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI ALLA BOSCAIOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Funghi coltivati	ml	30
Passata di pomodoro	g	30
Salsiccia di suino fresca	g	20
Panna da cucina	g	5
Cipolla, aglio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, salvia	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO E RUGHETTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fesa di tacchino	g	110
Rughetta	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PISELLI AL BURRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	100
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Piselli surgelati	g	40
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: SPINACI SALTATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON CAPPERI E OLIVE NERE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Olive nere	g	20
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tonno sott'olio	g	80
Cipolla	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.

CONTORNO: PATATE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Olio di semi arachide o girasole	g	20
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Prosciutto cotto	g	20
Pomodori pelati	g	20
Piselli surgelati	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Cipolla	g	q.b.
Brodo	ml	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PALOMBO AL FORNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Palombo in trince surgelato	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CAROTE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TRENETTE AL PESTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "trenette"	g	80
Pesto	g	10
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: ARROSTO DI MAIALE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di suino	g	120
Vino bianco	ml	10
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FINOCCHI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Finocchi	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: POMODORI CON RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori freschi maturi	g	250 (n.2)
Riso parboiled	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA AL FORMAGGIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Parmigiano reggiano grattugiato	g	20
Formaggio da tavola	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA FANTASIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	60
Pomodori da insalata	g	60
Fagiolini	g	40
Carote	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FETTUCCINE AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca "fettuccine"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Basilico	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FETTINA ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Pomodori freschi maturi	g	20
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Cetrioli	g	50
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone, basilico	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: CONCHIGLIE SAPORITE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "conchiglie"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, rosmarino, basilico salvia	g	10
Aglione	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MORTADELLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mortadella	g	50

CONTORNO: PATATE ARROSTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Salvia	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PIATTO UNICO: PIZZA MARGHERITA*

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pizza margherita pronta	g	300
Per la pasta:		
Farina	g	125
Lievito di birra	g	5
Sale	g	q.b.
Per il condimento:		
Pomodori pelati o freschi maturi	g	80
Mozzarella di vacca	g	100
Olio extravergine di oliva	g	10
Basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

* Piatto unico sostitutivo del primo e del secondo da abbinare al contorno e alla frutta previsti il sabato a cena.

ESEMPI DI CALCOLO NUTRIZIONALE

MENU' INVERNALE ~ ESTIVO

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**I° SETTIMANA
LUNEDI'**

MENU' INVERNALE

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<i><u>Penne all'arrabbiata:</u></i>					
Pasta di semola "penne"	80	8,7	1,1	57,4	260
Pomodori pelati	60	0,7	0,3	1,8	12,6
Cipolla	5	0,05	0,005	0,3	1,3
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<i><u>Straccetti alla romana:</u></i>					
Carne di bovino adulto	110	23,6	2,6	0	118,8
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Rughetta	5	0,1	0,01	0,2	1,4
<i><u>Insalata verde:</u></i>					
Lattuga	80	1,4	0,3	1,8	15,2
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Merenda es. n° 1					
Pane	60	5,4	1,4	34,6	161
Prosciutto crudo	30	8,1	3,9	0	67,2
Cena					
<i><u>Minestra di pasta e ceci:</u></i>					
Pasta di semola corta	40	4,4	0,6	28,7	130
Ceci secchi	20	4,2	1,3	9,4	63,2
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<i><u>Latticini:</u></i>					
Mozzarella di vacca	80	15	15,6	0,6	202,4
<i><u>Broccoletti di rapa:</u></i>					
Broccoletti	150	4,3	0,4	3	33
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE					
		103	69	321	2234
%		18	28	54	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**II° SETTIMANA
MARTEDI'**

MENU' INVERNALE

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<u>Minestrone di verdura con pasta</u>					
Pasta di semola corta	40	4,4	0,6	28,7	130
Verdure miste	100	1,1	0,2	7,6	35
Patate	60	1,3	0,6	10,7	51
Pomodori pelati	40	0,5	0,2	1,2	8,4
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Nasello in salsa:</u>					
Nasello surgelato	160	27,7	1	0	120
Pomodori pelati	100	1,2	0,5	3	21
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Bieta all'agro:</u>					
Bieta	200	2,6	0,2	5,6	34
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Merenda es. n° 1					
Pane	60	5,4	1,4	34,6	161
Prosciutto crudo	30	8,1	3,9	0	67,2
Cena					
<u>Fusilli in salsa rosata:</u>					
Pasta di semola "fusilli"	80	8,7	1,1	57,4	260
Pomodori pelati	60	0,7	0,3	1,8	12,6
Latte intero	20	0,7	0,7	1	12,8
Parmigiano reggiano grattugiato	5	1,7	1,4	0	19,3
Burro	5	0,04	4,2	0,05	37,9
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Arrosto di bovino:</u>					
Carne di bovino adulto	120	25,8	2,9	0	129,6
Carote, sedano, cipolla	20	0,2	0,04	1,5	7
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Patate lesse:</u>					
Patate	160	3,4	1,6	28,6	136
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE		121	67	364	2455
%		20	24,5	55,5	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**III° SETTIMANA
MERCOLEDÌ**

MENU' INVERNALE

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<u>Risotto alla milanese:</u>					
Riso parboiled	80	5,9	0,2	65	269,6
Zafferano	1 bust/5	0	0	0	0
Burro	5	0,04	4,2	0,05	37,9
Parmigiano reggiano grattugiato	5	1,7	1,4	0	19,3
<u>Saltimbocca alla romana:</u>					
Carne di bovino adulto	110	23,6	2,6	0	118,8
Prosciutto crudo	20	5,4	2,6	0	44,8
Burro	5	0,04	4,2	0,05	37,9
<u>Cavolfiore gratinato:</u>					
Cavolfiore	150	4,8	0,3	4	37,5
Latte intero	10	0,3	0,4	0,5	6,4
Parmigiano reggiano grattugiato	5	1,7	1,4	0	19,3
Burro	5	0,04	4,2	0,05	37,9
Merenda es. n° 1					
Pane	60	5,4	1,4	34,6	161
Prosciutto crudo	30	8,1	3,9	0	67,2
Cena					
<u>Spaghetti alla campagnola:</u>					
Pasta di semola "spaghetti"	80	8,7	1,1	57,4	260
Pomodori pelati	60	0,7	0,3	1,8	12,6
Carne di bovino adulto macinata	20	3,9	2,8	0	34,2
Salsiccia di suino fresca	10	1,5	2,6	0,06	30,4
Burro	5	0,04	4,2	0,05	37,9
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Parmigiano reggiano grattugiato	5	1,7	1,4	0	19,3
<u>Frittata di cipolle:</u>					
Uova	120 (n.2)	14,9	10,4	0	153,6
Cipolla	40	0,4	0,04	2,3	10,4
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Carote al limone:</u>					
Carote	150	1,6	0,3	11,4	52,5
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE		118	81	360	2546
%		18,5	28,5	53	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**IV° SETTIMANA
DOMENICA**

MENU' INVERNALE

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<u>Lasagne:</u>					
Pasta all'uovo secca "lasagna"	80	10,4	1,9	62,9	292,8
Latte intero	120	4	4,3	5,9	76,8
Pomodori pelati	60	0,7	0,3	1,8	12,6
Carne di bovino adulto macinata	20	3,9	2,8	0	34,2
Carne di suino macinata	10	2	0,3	0	11
Farina	10	1,1	0,1	7,7	34
Burro	10	0,1	8,3	0,1	75,8
Parmigiano reggiano grattugiato	10	3,3	2,8	0	38,7
<u>Piccatina al limone:</u>					
Carne di bovino adulto	110	23,6	2,6	0	118,8
Burro	5	0,04	4,2	0,05	37,9
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Insalata mista:</u>					
Lattuga	40	0,7	0,2	0,9	7,6
Carote	20	0,2	0,04	1,5	7
Pomodori da insalata	10	0,1	0,02	0,3	1,7
Finocchi	10	0,1	0	0,1	0,9
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Merenda es. n° 1					
Pane	60	5,4	1,4	34,6	161
Prosciutto crudo	30	8,1	3,9	0	67,2
Cena					
<u>Minestra di pasta e fagioli:</u>					
Pasta di semola corta	40	4,4	0,6	28,7	130
Fagioli secchi	20	4	0,4	9,5	55,6
Pomodori maturi o pelati	10	0,1	0,02	0,3	1,9
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Tonno sott'olio:</u>					
Tonno sott'olio	80	20,2	8,1	0	152,8
<u>Bieta all'agro:</u>					
Bieta	200	2,6	0,2	5,6	34
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE		122	79	343	2475
%		19,5	28,5	52	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**1° SETTIMANA
LUNEDÌ**

MENU' ESTIVO

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<i><u>Conchiglie saporite:</u></i>					
Pasta di semola "conchiglie"	80	8,7	1,1	57,4	260
Pomodori freschi maturi	60	0,6	0,1	2,1	11,4
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Prezzemolo, rosmarino, basilico	10	0,3	0,1	0,5	3,9
Parmigiano reggiano grattugiato	5	1,7	1,4	0	19,3
<i><u>Polpette al prezzemolo:</u></i>					
Carne di bovino adulto macinata	110	21,7	11,2	0	188,1
Prezzemolo	10	0,4	0,1	0	2
Mollica di pane	10	0,9	0,2	5,8	26,9
Passata di pomodoro	10	0	0	0,3	0
Latte intero	5	0,2	0,2	0,2	3,2
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<i><u>Piselli al prosciutto:</u></i>					
Piselli surgelati	100	5,4	0,3	12,8	72
Prosciutto cotto	20	4	2,9	0,2	43
Burro	5	0,04	4,2	0,05	37,9
Parmigiano reggiano grattugiato	5	1,7	1,4	0	19,3
Merenda estiva es. n° 3					
Yogurt alla frutta	125	4,7	4,6	5,4	81,2
Succo di frutta	200	0,6	0,2	29	112
Cena					
<i><u>Minestra di riso e piselli:</u></i>					
Riso parboiled	40	3	0,1	32,5	134,8
Piselli surgelati	40	2,2	0,1	5,1	28,8
Pomodori pelati	20	0,2	0,1	0,6	4,2
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<i><u>Formaggio da tavola:</u></i>					
Formaggio tipo caciotta	50	13,4	14,2	0	182
<i><u>Zucchine trifolate:</u></i>					
Zucchine	150	1,9	0,1	2,1	16,5
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE		99	79	337	2369
%		17	30	53	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**II° SETTIMANA
VENERDI'**

MENU' ESTIVO

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<u>Fusilli alle melanzane:</u>					
Pasta di semola "fusilli"	80	8,7	1,1	57,4	260
Melanzane	60	0,7	0,2	1,6	10,8
Pomodori freschi maturi	60	0,6	0,1	2,1	11,4
Acciughe sott'olio	5	1,3	0,5	0,01	10,3
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Prosciutto crudo:</u>					
Prosciutto crudo	60	16,1	7,7	0	134,4
<u>Insalata mista:</u>					
Lattuga	40	0,7	0,2	0,9	7,6
Carote	20	0,2	0,04	1,5	7
Pomodori da insalata	10	0,1	0,02	0,3	1,7
Finocchi	10	0,1	0	0,1	0,9
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Merenda estiva es. n° 3					
Yogurt alla frutta	125	4,7	4,6	5,4	81,2
Succo di frutta	200	0,6	0,2	29	112
Cena					
<u>Minestrone con riso:</u>					
Riso parboiled	40	3	0,1	32,5	134,8
Verdure miste	100	1,1	0,2	7,6	35
Patate	60	1,3	0,6	10,7	51
Pomodori pelati	20	0,2	0,1	0,6	4,2
Fagioli secchi	10	2	0,2	4,8	27,8
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Sgombro alla fiorentina:</u>					
Sgombro	120	20,4	13,3	0	201,6
Pomodori pelati	30	0,4	0,1	0,9	6,3
Farina	10	1,1	0,07	7,7	34
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Melanzane al funghetto:</u>					
Melanzane	150	1,6	0,6	3,9	27
Pomodori freschi maturi	40	0,4	0,1	1,4	7,6
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE		92	71	351	2334
%		16	27,5	56,5	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**III° SETTIMANA
SABATO**

MENU' ESTIVO

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<u>Insalata di riso:</u>					
Riso parboiled	80	5,9	0,2	65	269,6
Tonno sott'olio	30	7,6	3	0	57,3
Uovo	30	3,7	2,6	0	38,4
Würstel di pollo	20	2,7	4,7	0,3	54
Giardiniera	15	0,5	0,04	2	10
Mozzarella a dadini	10	1,9	1,9	0,1	25,3
Olive nere e verdi snocciolate	10	0,1	1,5	0,1	14,2
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Formaggio da tavola:</u>					
Formaggio tipo caciotta	50	13,4	14,2	0	182
<u>Finocchi in insalata:</u>					
Finocchi	150	1,8	0	1,5	13,5
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Merenda estiva es. n° 3					
Yogurt alla frutta	125	4,7	4,6	5,4	81,2
Succo di frutta	200	0,6	0,2	29	112
Cena					
<u>Minestra di pasta e patate:</u>					
Pasta di semola corta	40	4,4	0,6	28,7	130
Patate	60	1,3	0,6	10,7	51
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Fettina di maiale aromatizzata:</u>					
Carne di suino "arista"	110	23,4	8,8	0	172,7
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Patate fritte:</u>					
Patate	100	3,1	1,5	26,8	127,5
Olio di semi arachide o girasole	20	0	20	0	180
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE		102	101	352	2641
%		15,4	34,4	50	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).

**ESEMPIO DI CALCOLO NUTRIZIONALE DI UNA GIORNATA ALIMENTARE
FEMMINE ANNI 15-21**

**IV° SETTIMANA
SABATO**

MENU' ESTIVO

INGREDIENTI	U.M. g/ml	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	KCAL
Colazione es. n° 3					
Latte intero	250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bust.	0	0	0	0
Biscotti secchi	50	3,3	3,9	42,4	208
Pranzo					
<u>Trenette al pesto:</u>					
Pasta di semola "trenette"	80	8,7	1,1	57,4	260
Pesto	10	1,5	5	0,2	52,5
<u>Arrosto di maiale:</u>					
Carne di suino	120	28,3	4,5	0	154
Vino bianco	10	0	0	0	7,1
Farina	5	0,5	0,03	3,9	17
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Finocchi in insalata:</u>					
Finocchi	150	1,8	0	1,5	13,5
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Merenda estiva es. n° 3					
Yogurt alla frutta	125	4,7	4,6	5,4	81,2
Succo di frutta	200	0,6	0,2	29	112
Cena					
<u>Pomodori con riso:</u>					
Pomodori freschi maturi	250	2,5	0,5	8,7	47,5
Riso parboiled	30	2,2	0,1	24,4	101,1
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Frittata al formaggio:</u>					
Uova	120	14,9	10,4	0	153,6
Parmigiano reggiano grattugiato	20	6,7	5,6	0	77,4
Formaggio da tavola	10	2,7	2,8	0	36,4
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
<u>Insalata fantasia:</u>					
Patate	60	1,3	0,6	10,7	51
Pomodori da insalata	60	0,7	0,1	1,7	10,2
Fagiolini	40	0,8	0,04	1	7,2
Carote	20	0,2	0,04	1,5	7
Olio extravergine di oliva	5	0	5	0	45
Pane (pranzo+cena)	160	14,4	3	92,2	430
Frutta (pranzo+cena al netto)	290	1,2	0,3	31	124,7
TOTALE		105	77	328	2356
%		18	29,5	52,5	

N.B. Nelle ricette sopra indicate non sono riportati gli ingredienti con la dicitura quanto basta (q.b.).