

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)
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: 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.
Aglio	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.
Aglione	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.l.
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)
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 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.
Aglione	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
Aglio	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**

**1° SETTIMANA
LUNEDÌ**

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					
<i><u>Minestrone di verdura con pasta</u></i>					
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
<i><u>Nasello in salsa:</u></i>					
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
<i><u>Bieta all'agro:</u></i>					
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					
<i><u>Fusilli in salsa rosata:</u></i>					
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
<i><u>Arrosto di bovino:</u></i>					
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
<i><u>Patate lesse:</u></i>					
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
MERCOLEDI'**

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.).