

**PROPOSTA DI MENU INVERNALE
SVILUPPO BROMATOLOGICO
PER LE SCUOLA:**

- **INFANZIA**
- **PRIMARIA**



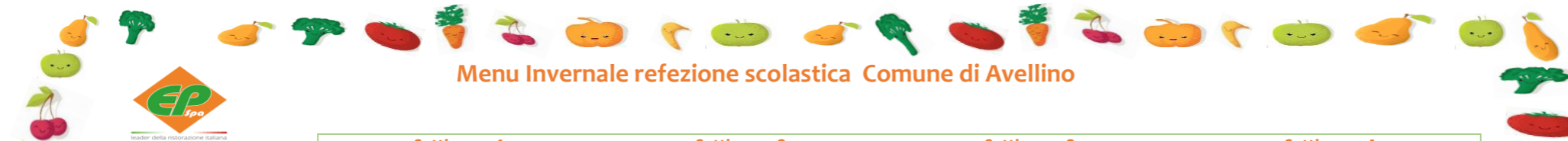
**COMUNE DI
AVELLINO**



COMUNE AVELLINO GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Infanzia gr.	Primaria gr.
Pasta o riso aciutti	40	50
Pasta, riso, orzo, in brodo	40	40
Patate per contorno	50	100
Pane	30	50
LEGUMI		
Legumi secchi per primo piatto asciutto	15	20
CARNE, PESCE E UOVA		
Carne bovina e di maiale	40	60
Carne avicola	40	60
Carne per polpette e ripieni	40	60
Pesce	40	60
Uova	n°1	n°1
FORMAGGI		
Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza, ecc..)	30	40
Formaggi fermentati e stagionati	30	40
Ricotta	30	40
AFFETTATI		
Prosciutto cotto	30	40
VERDURE E FRUTTA		
Ortaggi a foglia crudi (insalata)	40	50
Ortaggi crudi (pomodori, carote)	40	80
Ortaggi a foglia cotti	100	100
Frutta fresca	120	150
CONDIMENTI		
Olio evo a pasto	10	15
formaggio grattugiato	5	7

rev novembre 2023



Menu Invernale refezione scolastica Comune di Avellino



	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì	RISO CON PASSATO DI VERDURE E PARMIGIANO	PASTA CON CAVOLFOIRE E PARMIGIANO GRATINATI AL FORNO	RISO CON CREMA DI ZUCCHINE	RISO CON ZUCCA
	FRITTATA AL LATTE	FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO	FRITTATA CON FORMAGGIO	FRITTATA CON PARMIGIANO AL FORNO
	SPINACI AL BURRO	SPINACI AL LIMONE	SPINACI ALL'OLIO	BIETA ALL'OLIO
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	PANINO INTEGRALE	PANINO	PANINO	PANINO
Martedì	PASTA CON LENTICCHIE	PASTA E PISELLI	PASTA E FAGIOLI	PASTA E CECI
	FIL. DI PESCE AL POMODORO	FRITTATA AL LATTE	FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO	MOZZARELLA
	FAGIOLINI IN UMIDO	ZUCCHINE TRIFOLATE	BROCCOLI IN UMIDO	CAROTE E MAIS
	POLPA DI FRUTTA BIO	POLPA DI FRUTTA BIO	POLPA DI FRUTTA BIO	POLPA DI FRUTTA
	PANINO	PANINO INTEGRALE	PANINO	PANINO INTEGRALE
Mercoledì	PASTA CON ZUCCA	RISO CON CREMA DI SPINACI	PASTA CON CAVOLFOIRE E PARMIGIANO GRATINATI AL FORNO	ORECCHIETTE CON BROCCOLI BARESE E PARMIGIANO
	MOZZARELLA	QUICK	COSCE/SOVRACOSCIA/BOCCONCINI DI POLLO FORNO	FILETTO DI PESCE AL POMODORO
	CAROTE E MAIS	PATATE	PISELLI	PURE' DI PATATE
	YOGURT ALLA FRUTTA	POLPA DI FRUTTA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE
	PANINO	PANINO	PANINO INTEGRALE	PANINO
Giovedì	PASTA AL POMODORO COSCE/SOVRACOSCIA/BOCCONCINI DI POLLO FORNO	PASTA AL POMODORO SCALOPPINA O BOCCONCINI DI MAIALE AL LIMONE	PASTA AL PESTO BOCCONCINI DI BOVINO	PASTA AL POMODORO BOCCONCINI DI SUINO
	PISELLI	BIETOLINA FRUTTA DI STAGIONE INFANZIA YOGURT PER LA PRIMARIA	CON PATATE	ZUCCHINE GRATINATE FRUTTA DI STAGIONE INFANZIA YOGURT PER LA PRIMARIA
	FRUTTA DI STAGIONE		POLPA DI FRUTTA BIO	
	PANINO	PANINO	PANINO	PANINO
Venerdì	PASTA CON RAGU VEGETALE	PASTINA IN BRODO VEGETALE	PASTA AL POMODORO	PASTINA IN BRODO DI POLLO
	BOCCONCINI DI BOVINO AL POMODORO	FESA DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO	SOVR DI POLLO O BOCCONCINI DI POLLO
	PATATE	CAROTE E MAIS	SPINACI AL BURRO	SPINACI IN UMIDO
	POLPA DI FRUTTA BIO	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	POLPA DI FRUTTA BIO
	PANINO	PANINO	PANINO	PANINO



UFFICIO QUALITA' - rev novembre 2023



RIEPILOGO 4 SETTIMANE

MENU	COMUNE DI AVELLINO SCUOLA INFANZIA MENU INVERNALE
-------------	--

	KCAL	506,5	
	PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI
g	20,75	70,50	17,75
%	17,48	52,95	21,35

	CALCIO	FERRO
mg	262,00	3,78

**SVILUPPO BROMATOLOGICO MENU INVERNALE
SCUOLA INFANZIA**

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	30 g	99,57 kcal	416,80 kj	2,01 P	24,12 G	0,12 L
ZUCCHINE VERDI	60 g	6,81 kcal	28,51 kj	0,78 P	0,84 G	0,06 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
Totale		161,69 kcal	676,83 kj	4,47 P	24,96 G	5,58 L

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		128,64 kcal	538,50 kj	9,46 P	0,70 G	9,80 L

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	3 g	22,74 kcal	95,18 kj	0,02 P	0,03 G	2,50 L
SALE IODATO						
Totale		53,51 kcal	224,00 kj	3,42 P	2,93 G	3,20 L

PANE A FETTE INTEGRALE

PANE A FETTE INTEGRALE	30 g	73,61 kcal	308,14 kj	2,85 P	12,63 G	1,65 L
------------------------	------	------------	-----------	--------	---------	--------

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	497,67 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	2083,25 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	20,64 g	16,6%	53,45 g	58,79
Glucidi	61,77 g	46,5%	204,30 g	224,73
Lipidi	20,39 g	36,9%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,07		12,93	
Colesterolo	240,80 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,67 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E LENTICCHIE

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
LENTICCHIE SECCHIE	15 g	43,71 kcal	182,99 kj	3,41 P	7,66 G	0,15 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		186,38 kcal	780,19 kj	6,74 P	31,54 G	4,58 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	40 g	28,28 kcal	118,38 kj	6,80 P	0,00 G	0,12 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		62,09 kcal	259,92 kj	7,28 P	1,12 G	3,20 L

FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	100 g	18,30 kcal	76,60 kj	2,10 P	2,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
SALE IODATO						
Totale		52,11 kcal	218,15 kj	2,58 P	3,52 G	3,18 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	434,79 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	1820,04 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	19,60 g	18,0%	53,45 g	58,79
Glucidi	67,16 g	57,9%	204,30 g	224,73
Lipidi	11,62 g	24,1%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	2,62		2,72	
Colesterolo	20,00 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,56 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
CIPOLLE						
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,96 kj	2,37 P	0,26 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		234,22 kcal	980,45 kj	7,90 P	38,02 G	6,67 L

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

POLLO	40 g	44,00 kcal	184,18 kj	7,76 P	0,00 G	1,44 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
Totale		70,97 kcal	297,09 kj	7,76 P	0,00 G	4,44 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	60 g	43,38 kcal	181,59 kj	3,24 P	7,68 G	0,18 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
Totale		70,35 kcal	294,50 kj	3,24 P	7,68 G	3,18 L
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	507,05 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	2122,52 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	22,65 g	17,9%	53,45 g	58,79
Glucidi	74,68 g	55,2%	204,30 g	224,73
Lipidi	15,16 g	26,9%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,23		4,86	
Colesterolo	37,63 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,07 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CAVOLFIORE	60 g	14,84 kcal	62,10 kj	1,92 P	1,62 G	0,12 L
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
Totale		211,27 kcal	884,39 kj	7,96 P	33,26 G	6,08 L

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZO	40 g	28,28 kcal	118,38 kj	6,80 P	0,00 G	0,12 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
PREZZEMOLO						
SALE IODATO						
Totale		72,81 kcal	304,76 kj	7,31 P	3,89 G	3,22 L

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
LIMONE						
Totale		66,74 kcal	279,37 kj	3,40 P	2,90 G	4,70 L

ROSETTA

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	511,76 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2142,23 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	21,81 g	17,0%	53,45 g	58,79
Glucidi	77,88 g	57,1%	204,30 g	224,73
Lipidi	14,72 g	25,9%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,02		3,88	
Colesterolo	24,55 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,35 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
PISELLI SURGELATI	15 g	10,85 kcal	45,40 kj	0,81 P	1,92 G	0,05 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		187,94 kcal	786,71 kj	5,17 P	33,56 G	4,60 L

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		128,64 kcal	538,50 kj	9,46 P	0,70 G	9,80 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		47,31 kcal	198,06 kj	1,30 P	1,40 G	4,10 L

PANE A FETTE INTEGRALE

PANE A FETTE INTEGRALE	30 g	73,61 kcal	308,14 kj	2,85 P	12,63 G	1,65 L
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	490,98 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	2055,26 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	19,08 g	15,5%	53,45 g	58,79
Glucidi	61,99 g	47,3%	204,30 g	224,73
Lipidi	20,25 g	37,1%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	16,63		11,20	
Colesterolo	228,75 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,07 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		226,10 kcal	946,47 kj	7,22 P	37,95 G	6,10 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO	40 g	53,08 kcal	222,19 kj	7,60 P	0,00 G	2,52 L
FARINA "00"	5 g	17,01 kcal	71,20 kj	0,55 P	3,87 G	0,04 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
LIMONE						
SALE IODATO						
Totale		97,06 kcal	406,30 kj	8,15 P	3,87 G	5,55 L

BIETOLINA

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		66,74 kcal	279,37 kj	3,40 P	2,90 G	4,70 L

ARANCE

150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	521,41 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2182,62 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	22,53 g	17,3%	53,45 g	58,79
Glucidi	73,69 g	53,0%	204,30 g	224,73
Lipidi	17,22 g	29,7%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,24		4,41	
Colesterolo	32,25 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,06 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
PATATE	15 g	12,68 kcal	53,07 kj	0,32 P	2,69 G	0,15 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,26 kj	0,06 P	0,38 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		183,11 kcal	766,48 kj	5,88 P	28,02 G	6,06 L

FESA DI TACCHINO

FESA DI TACCHINO	30 g	32,49 kcal	136,00 kj	7,20 P	0,12 G	0,36 L
------------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	40 g	13,88 kcal	58,10 kj	0,44 P	3,04 G	0,08 L
MAIS	10 g	35,26 kcal	147,61 kj	0,92 P	7,51 G	0,38 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		85,11 kcal	356,26 kj	1,36 P	10,55 G	4,46 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
---------	------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	461,64 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	1932,44 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	17,59 g	15,2%	53,45 g	58,79
Glucidi	76,52 g	62,2%	204,30 g	224,73
Lipidi	11,60 g	22,6%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	3,35		3,70	
Colesterolo	20,45 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,09 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	30 g	99,57 kcal	416,80 kj	2,01 P	24,12 G	0,12 L
ZUCCHINE VERDI	60 g	6,81 kcal	28,51 kj	0,78 P	0,84 G	0,06 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		142,34 kcal	595,85 kj	2,79 P	24,96 G	4,18 L

FRITTATA AL FORMAGGIO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		128,64 kcal	538,50 kj	9,46 P	0,70 G	9,80 L

SPINACI ALL OLIO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		57,75 kcal	241,73 kj	3,40 P	2,90 G	3,70 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	489,68 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	2049,80 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	18,80 g	15,4%	53,45 g	58,79
Glucidi	66,39 g	50,8%	204,30 g	224,73
Lipidi	18,40 g	33,8%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	15,82		11,70	
Colesterolo	228,75 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,95 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
CANNELLINI SECCHI	15 g	41,79 kcal	174,95 kj	3,51 P	6,83 G	0,24 L
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SEDANO						
SALE IODATO						
Totale		184,46 kcal	772,15 kj	6,84 P	30,70 G	4,67 L

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO	40 g	28,28 kcal	118,38 kj	6,80 P	0,00 G	0,12 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		90,36 kcal	378,24 kj	7,81 P	7,78 G	3,33 L

BROCCOLI

BROCCOLI	100 g	27,23 kcal	113,96 kj	3,00 P	3,10 G	0,40 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		54,20 kcal	226,87 kj	3,00 P	3,10 G	3,40 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
PANE A FETTE INTEGRALE	30 g	73,61 kcal	308,14 kj	2,85 P	12,63 G	1,65 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	456,10 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	1909,25 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	20,80 g	18,2%	53,45 g	58,79
Glucidi	67,91 g	55,8%	204,30 g	224,73
Lipidi	13,14 g	25,9%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	3,36		3,24	
Colesterolo	20,00 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,25 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
PESTO ALLA GENOVESE	20 g	147,03 kcal	615,45 kj	4,36 P	1,82 G	13,64 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
Totale		344,42 kcal	1441,73 kj	10,42 P	33,65 G	19,62 L

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO	50 g	53,80 kcal	225,21 kj	10,75 P	0,00 G	1,20 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		98,76 kcal	413,39 kj	10,75 P	0,00 G	6,20 L

PATATE

PATATE	50 g	42,26 kcal	176,91 kj	1,05 P	8,95 G	0,50 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		69,24 kcal	289,82 kj	1,05 P	8,95 G	3,50 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	646,61 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	2706,72 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	25,22 g	15,6%	53,45 g	58,79
Glucidi	73,58 g	42,7%	204,30 g	224,73
Lipidi	29,98 g	41,7%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,86		2,91	
Colesterolo	31,45 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	4,85 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		235,09 kcal	984,10 kj	7,22 P	37,95 G	7,10 L

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30 g	39,65 kcal	165,95 kj	6,66 P	0,30 G	1,32 L
------------------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	3 g	22,74 kcal	95,18 kj	0,02 P	0,03 G	2,50 L
SALE IODATO						
Totale		53,51 kcal	224,00 kj	3,42 P	2,93 G	3,20 L

ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
--------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
---------	------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	459,76 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	1924,54 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	21,06 g	18,3%	53,45 g	58,79
Glucidi	70,16 g	57,2%	204,30 g	224,73
Lipidi	12,49 g	24,5%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,35		5,47	
Colesterolo	31,55 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,95 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON ZUCCA

RISO BRILLATO	30 g	99,57 kcal	416,80 kj	2,01 P	24,12 G	0,12 L
ZUCCA GIALLA	60 g	11,06 kcal	46,28 kj	0,66 P	2,10 G	0,06 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		146,59 kcal	613,62 kj	2,67 P	26,22 G	4,18 L

FRITTATA CON PARMIGIANO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		127,69 kcal	534,51 kj	9,43 P	0,51 G	9,78 L

BIETA ALL OLIO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		57,75 kcal	241,73 kj	3,40 P	2,90 G	3,70 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
---------	------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	492,97 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2063,57 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	18,66 g	15,1%	53,45 g	58,79
Glucidi	67,46 g	51,3%	204,30 g	224,73
Lipidi	18,38 g	33,5%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	15,85		11,81	
Colesterolo	227,85 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,13 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

ORECCHIETTE CON BROCCOLI

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
BROCCOLI	60 g	16,34 kcal	68,38 kj	1,80 P	1,86 G	0,24 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		177,49 kcal	742,98 kj	6,75 P	25,59 G	6,06 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	40 g	28,28 kcal	118,38 kj	6,80 P	0,00 G	0,12 L
CONSERVA DI POMODORO	20 g	19,14 kcal	80,12 kj	0,78 P	4,08 G	0,08 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		74,39 kcal	311,41 kj	7,58 P	4,08 G	3,20 L

PUREA DI PATATE

PATATE	50 g	42,26 kcal	176,91 kj	1,05 P	8,95 G	0,50 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	40 g	18,53 kcal	77,57 kj	1,28 P	2,04 G	0,64 L
GRANA	3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		110,87 kcal	464,09 kj	3,39 P	11,16 G	6,17 L

ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
--------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
---------	------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	494,26 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	2068,96 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	21,46 g	17,4%	53,45 g	58,79
Glucidi	69,81 g	53,0%	204,30 g	224,73
Lipidi	16,29 g	29,7%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,40		6,24	
Colesterolo	43,12 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,22 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
CIPOLLE						
Totale		226,10 kcal	946,47 kj	7,22 P	37,95 G	6,10 L

BOCCONCINI DI SUINO

MAIALE MAGRO	40 g	53,08 kcal	222,19 kj	7,60 P	0,00 G	2,52 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		80,05 kcal	335,10 kj	7,60 P	0,00 G	5,52 L

ZUCCHINE GRATINATE

ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		55,88 kcal	233,89 kj	1,81 P	5,29 G	3,20 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	522,97 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2189,17 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	19,78 g	15,1%	53,45 g	58,79
Glucidi	81,07 g	58,1%	204,30 g	224,73
Lipidi	15,54 g	26,7%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,03		4,70	
Colesterolo	32,25 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,95 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO DI POLLO

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
BRODO DI CARNE						
PATATE	15 g	12,68 kcal	53,07 kj	0,32 P	2,69 G	0,15 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,26 kj	0,06 P	0,38 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
Totale		183,11 kcal	766,48 kj	5,88 P	28,02 G	6,06 L

SOVR O BOCC DI POLLO

POLLO	40 g	44,00 kcal	184,18 kj	7,76 P	0,00 G	1,44 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		70,97 kcal	297,09 kj	7,76 P	0,00 G	4,44 L

SPINACI IN UMIDO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		57,75 kcal	241,73 kj	3,40 P	2,90 G	3,70 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,94 kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	446,03 kcal		1442,95 kcal	1587,24
	1867,09 kj		6040,17 kj	6644,19
Protidi	20,04 g	18,0%	53,45 g	58,79
Glucidi	61,90 g	52,0%	204,30 g	224,73
Lipidi	14,87 g	30,0%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,79		3,99	
Colesterolo	35,45 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,55 g		25-30 g	

SVILUPPO BROMATOLOGICO MENU INVERNALE
SCUOLA PRIMARIA

RIEPILOGO 4 SETTIMANE

MENU	COMUNE DI AVELLINO SCUOLA PRIMARIA MENU INVERNALE
-------------	--

	KCAL	680,8	
	PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI
g	27,00	94,25	24,25
%	17,48	52,95	21,35

	CALCIO	FERRO
mg	295,50	4,54

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	694,67 kj	3,35 P	40,20 G	0,20 L
ZUCCHINE VERDI	80 g	9,08 kcal	38,01 kj	1,04 P	1,12 G	0,08 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	7 g	27,08 kcal	113,37 kj	2,35 P	0,00 G	1,97 L
SALE IODATO						
Totale		247,07 kcal	1034,23 kj	6,74 P	41,32 G	7,24 L

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		146,63 kcal	613,78 kj	9,46 P	0,70 G	11,80 L

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		68,67 kcal	287,46 kj	3,44 P	2,96 G	4,87 L

PANE A FETTE INTEGRALE

PANE A FETTE INTEGRALE	50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L
------------------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	665,27 kcal		1628,28 kcal	1791,11
	2784,80 kj		6815,97 kj	7497,57
Protidi	24,83 g	14,9%	60,31 g	66,34
Glucidi	86,57 g	48,8%	230,54 g	253,59
Lipidi	26,81 g	36,3%	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	21,68		14,95	
Colesterolo	247,62 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,23 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E LENTICCHIE

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
LENTICCHIE SECCHIE	20 g	58,29 kcal	243,98 kj	4,54 P	10,22 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		245,23 kcal	1026,51 kj	8,96 P	42,00 G	5,77 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	60 g	42,42 kcal	177,57 kj	10,20 P	0,00 G	0,18 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		94,22 kcal	394,38 kj	10,68 P	1,12 G	5,26 L

FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	100 g	18,30 kcal	76,60 kj	2,10 P	2,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
SALE IODATO						
Totale		70,10 kcal	293,42 kj	2,58 P	3,52 G	5,18 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	597,56 kcal		1465,45	1628,28 kcal
	2501,39 kj		6134,37	7497,57
Protidi	27,02 g	18,1%	54,28	60,31 g
Glucidi	89,14 g	55,9%	207,48	230,54 g
Lipidi	17,25 g	26,0%	52,25	58,06 g
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	3,89			3,74
Colesterolo	30,00 mg			160-180 mg
Fibra Alimentare	11,14 g			25-30 g

Alimenti della giornata

PASTA E ZUCCA

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
ZUCCA GIALLA	80 g	14,74 kcal	61,70 kj	0,88 P	2,80 G	0,08 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		263,08 kcal	1101,25 kj	6,33 P	42,35 G	8,77 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA	40 g	101,17 kcal	423,50 kj	7,48 P	0,28 G	7,80 L
------------	------	-------------	-----------	--------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	40 g	13,88 kcal	58,10 kj	0,44 P	3,04 G	0,08 L
MAIS	10 g	35,26 kcal	147,61 kj	0,92 P	7,51 G	0,38 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
Totale		112,08 kcal	469,16 kj	1,36 P	10,55 G	7,45 L

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

YOGURT INT.ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
------------------------	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	721,07 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3018,39 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	23,17 g	12,9%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	97,73 g	50,8%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	29,10 g	36,3%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,40			6,47	
Colesterolo	27,15 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	4,34 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	40 g	38,28 kcal	160,24 kj	1,56 P	8,16 G	0,16 L
CIPOLLE						
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,96 kj	2,37 P	0,26 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		288,07 kcal	1205,84 kj	9,38 P	47,97 G	7,85 L

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

POLLO	60 g	66,00 kcal	276,28 kj	11,64 P	0,00 G	2,16 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale		110,96 kcal	464,46 kj	11,64 P	0,00 G	7,16 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	80 g	57,84 kcal	242,12 kj	4,32 P	10,24 G	0,24 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale		102,80 kcal	430,30 kj	4,32 P	10,24 G	5,24 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	687,14 kcal		1465,45	1628,28 kcal
	2876,37 kj		6134,37	7497,57
Protidi	30,89 g	18,0%	54,28	60,31 g
Glucidi	98,71 g	53,9%	207,48	230,54 g
Lipidi	21,49 g	28,1%	52,25	58,06 g
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,99			6,21
Colesterolo	52,63 mg			160-180 mg
Fibra Alimentare	6,16 g			25-30 g

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
PISELLI SURGELATI	20 g	14,46 kcal	60,53 kj	1,08 P	2,56 G	0,06 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
Totale		218,53 kcal	914,75 kj	5,44 P	34,20 G	7,61 L

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		128,64 kcal	538,50 kj	9,46 P	0,70 G	9,80 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		56,31 kcal	235,69 kj	1,30 P	1,40 G	5,10 L

ROSETTA

	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	591,50 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2476,02 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	21,00 g	14,2%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	78,80 g	50,0%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	23,56 g	35,8%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	16,54			11,54	
Colesterolo	228,75 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,97 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI SPINACI

RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	694,67 kj	3,35 P	40,20 G	0,20 L
SPINACI	80 g	24,62 kcal	103,06 kj	2,72 P	2,32 G	0,56 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
Totale		282,80 kcal	1183,79 kj	7,77 P	42,71 G	10,18 L

FORMAGGIO SPALMABILE

FORMAGGIO CREMOSO	40 g	125,36 kcal	524,76 kj	3,44 P	0,00 G	12,40 L
-------------------	------	-------------	-----------	--------	--------	---------

PATATE

PATATE	100 g	84,53 kcal	353,82 kj	2,10 P	17,90 G	1,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
Totale		147,46 kcal	617,28 kj	2,10 P	17,90 G	7,99 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	743,64 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3112,89 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	18,11 g	9,7%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	103,11 g	52,0%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	31,62 g	38,3%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	12,93			8,45	
Colesterolo	41,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,21 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	40 g	38,28 kcal	160,24 kj	1,56 P	8,16 G	0,16 L
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,96 kj	2,37 P	0,26 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		288,07 kcal	1205,84 kj	9,38 P	47,97 G	7,85 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO	60 g	79,62 kcal	333,29 kj	11,40 P	0,00 G	3,78 L
FARINA "00"	7 g	23,81 kcal	99,68 kj	0,77 P	5,41 G	0,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
LIMONE						
SALE IODATO						
Totale		148,39 kcal	621,15 kj	12,17 P	5,41 G	8,82 L

BIETOLINA

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		75,73 kcal	317,01 kj	3,40 P	2,90 G	5,70 L

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
--	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	756,92 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3168,47 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	32,95 g	17,4%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	100,83 g	50,0%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	27,44 g	32,6%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,59			6,58	
Colesterolo	56,58 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,81 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
PATATE	15 g	12,68 kcal	53,07 kj	0,32 P	2,69 G	0,15 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,26 kj	0,06 P	0,38 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		254,35 kcal	1064,72 kj	6,96 P	35,93 G	10,20 L

FESA DI TACCHINO

FESA DI TACCHINO	40 g	43,32 kcal	181,34 kj	9,60 P	0,16 G	0,48 L
------------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	40 g	13,88 kcal	58,10 kj	0,44 P	3,04 G	0,08 L
MAIS	10 g	35,26 kcal	147,61 kj	0,92 P	7,51 G	0,38 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
Totale		112,08 kcal	469,16 kj	1,36 P	10,55 G	7,45 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	624,51 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2614,21 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	22,88 g	14,7%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	95,98 g	57,6%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	19,23 g	27,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,68			4,22	
Colesterolo	25,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,98 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	40 g	132,76 kcal	555,73 kj	2,68 P	32,16 G	0,16 L
ZUCCHINE VERDI	80 g	9,08 kcal	38,01 kj	1,04 P	1,12 G	0,08 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		204,78 kcal	857,20 kj	3,72 P	33,28 G	7,23 L

FRITTATA AL FORMAGGIO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		128,64 kcal	538,50 kj	9,46 P	0,70 G	9,80 L

SPINACI ALL OLIO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		75,73 kcal	317,01 kj	3,40 P	2,90 G	5,70 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	623,91 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2611,70 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	21,53 g	13,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	86,23 g	51,8%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	23,83 g	34,4%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	16,56			12,04	
Colesterolo	228,75 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,93 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CANNELLINI SECCHI	20 g	55,73 kcal	233,26 kj	4,68 P	9,10 G	0,32 L
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
SALE IODATO						
Totale		242,67 kcal	1015,80 kj	9,10 P	40,88 G	5,89 L

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO	60 g	42,42 kcal	177,57 kj	10,20 P	0,00 G	0,18 L
PANGRATTATO	15 g	52,66 kcal	220,42 kj	1,52 P	11,67 G	0,32 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		122,05 kcal	510,90 kj	11,72 P	11,67 G	3,49 L

BROCCOLI

BROCCOLI	100 g	27,23 kcal	113,96 kj	3,00 P	3,10 G	0,40 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		72,18 kcal	302,15 kj	3,00 P	3,10 G	5,40 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
PANE A FETTE INTEGRALE	50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	613,06 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2566,26 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	28,87 g	18,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	90,40 g	55,3%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	17,62 g	25,9%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,81			4,65	
Colesterolo	30,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	12,50 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CAVOLFIORE	80 g	19,78 kcal	82,80 kj	2,56 P	2,16 G	0,16 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	7 g	27,08 kcal	113,37 kj	2,35 P	0,00 G	1,97 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
Totale		223,96 kcal	937,48 kj	9,26 P	33,80 G	6,68 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	60 g	66,00 kcal	276,28 kj	11,64 P	0,00 G	2,16 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		110,96 kcal	464,46 kj	11,64 P	0,00 G	7,16 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	80 g	57,84 kcal	242,12 kj	4,32 P	10,24 G	0,24 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		102,80 kcal	430,30 kj	4,32 P	10,24 G	5,24 L

PANE A FETTE INTEGRALE

	50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
--	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	670,58 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2807,06 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	33,48 g	20,0%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	80,84 g	45,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	25,95 g	34,8%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,10			6,53	
Colesterolo	60,12 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,75 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
PESTO ALLA GENOVESE	30 g	220,54 kcal	923,17 kj	6,54 P	2,73 G	20,46 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,96 kj	2,37 P	0,26 G	2,00 L
SALE IODATO						
Totale		470,32 kcal	1968,77 kj	14,36 P	42,54 G	28,15 L

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO	70 g	75,32 kcal	315,29 kj	15,05 P	0,00 G	1,68 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		120,28 kcal	503,47 kj	15,05 P	0,00 G	6,68 L

PATATE

PATATE	100 g	84,53 kcal	353,82 kj	2,10 P	17,90 G	1,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		129,48 kcal	542,00 kj	2,10 P	17,90 G	6,00 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	908,10 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3801,32 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	36,31 g	16,0%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	102,94 g	42,5%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	41,87 g	41,5%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,59			3,97	
Colesterolo	44,03 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,56 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	50 g	47,85 kcal	200,30 kj	1,95 P	10,20 G	0,20 L
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,96 kj	2,37 P	0,26 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		324,61 kcal	1358,81 kj	9,77 P	50,01 G	10,89 L

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	40 g	52,86 kcal	221,27 kj	8,88 P	0,40 G	1,76 L
------------------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		68,67 kcal	287,46 kj	3,44 P	2,96 G	4,87 L

ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
--------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	631,47 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2643,31 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	27,64 g	17,5%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	93,86 g	55,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	18,77 g	26,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,98			7,46	
Colesterolo	44,93 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,26 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON ZUCCA

RISO BRILLATO	40 g	132,76 kcal	555,73 kj	2,68 P	32,16 G	0,16 L
ZUCCA GIALLA	80 g	14,74 kcal	61,70 kj	0,88 P	2,80 G	0,08 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
Totale		210,44 kcal	880,89 kj	3,56 P	34,96 G	7,23 L

FRITTATA CON PARMIGIANO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
Totale		127,69 kcal	534,51 kj	9,43 P	0,51 G	9,78 L

BIETA ALL OLIO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		75,73 kcal	317,01 kj	3,40 P	2,90 G	5,70 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	628,62 kcal		1628,28 kcal	1791,11
	2631,40 kj		6815,97 kj	7497,57
Protidi	21,35 g	13,6%	60,31 g	66,34
Glucidi	87,72 g	52,3%	230,54 g	253,59
Lipidi	23,81 g	34,1%	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	16,60		12,18	
Colesterolo	227,85 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,85 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

ORECCHIETTE CON BROCCOLI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
BROCCOLI	80 g	21,78 kcal	91,17 kj	2,40 P	2,48 G	0,32 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	7 g	27,08 kcal	113,37 kj	2,35 P	0,00 G	1,97 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		234,95 kcal	983,49 kj	9,11 P	34,12 G	7,84 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	60 g	42,42 kcal	177,57 kj	10,20 P	0,00 G	0,18 L
CONSERVA DI POMODORO	40 g	38,28 kcal	160,24 kj	1,56 P	8,16 G	0,16 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		125,66 kcal	525,99 kj	11,76 P	8,16 G	5,34 L

PUREA DI PATATE

PATATE	100 g	84,53 kcal	353,82 kj	2,10 P	17,90 G	1,00 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	50 g	23,16 kcal	96,96 kj	1,60 P	2,55 G	0,80 L
GRANA	3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		157,76 kcal	660,40 kj	4,76 P	20,62 G	6,83 L

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	763,10 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3194,35 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	33,62 g	17,6%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	107,45 g	52,8%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	25,08 g	29,6%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,15			8,58	
Colesterolo	64,39 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,53 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO DI POLLO

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
BRODO DI CARNE						
PATATE	15 g	12,68 kcal	53,07 kj	0,32 P	2,69 G	0,15 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,26 kj	0,06 P	0,38 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		227,38 kcal	951,81 kj	6,96 P	35,93 G	7,20 L

SOVR O BOCC DI POLLO

POLLO	60 g	66,00 kcal	276,28 kj	11,64 P	0,00 G	2,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		110,96 kcal	464,46 kj	11,64 P	0,00 G	7,16 L

SPINACI IN UMIDO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		75,73 kcal	317,01 kj	3,40 P	2,90 G	5,70 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	602,09 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2520,34 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	26,81 g	17,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	81,33 g	50,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	21,10 g	31,5%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,54			5,19	
Colesterolo	50,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,44 g			25-30 g	

