



Istituto Comprensivo Statale "B. TELESIO"

C.M. RCIC84200V - CF: 92066590800

Via Modena S. Sperato n. 1 - 89133 REGGIO CALABRIA - Tel.: 0965/685016

rcic84200v@istruzione.it - rcic84200v@pec.istruzione.it - www.ictelesiomontalbettirc.edu.it

CIRCOLARE N° 117

Ai docenti
Ai genitori degli alunni
Dell'I.C. "B. Telesio"
Al personale ATA
Al DSGA
Al sito web

OGGETTO: TRASMISSIONE MENU' PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

Si comunica, in allegato, ai Sigg.ri in indirizzo il menù delle refezione scolastica, trasmesso dagli uffici comunali addetti al servizio mensa.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Marisa G. Maisano
Firma autografa sostituita a
mezzo stampa ex art.3,c2
D.Lgs n.39/93

PROPOSTA DI MENU INVERNALE
SVILUPPO BROMATOLOGICO
PER LE SCUOLA:

- INFANZIA



COMUNE DI
REGGIO
CALABRIA



Proposta Menu Invernale refezione scolastica Comune di Reggio Calabria

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì	<div>riso con passatto di verdure e parmigiano</div> <div>frattata al latte</div> <div>spinaci al burro</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino integrale</div>	<div>pasta con cavolfiore e parmigiano gratinati al forno</div> <div>filetto di pesce impanato o gratinato</div> <div>spinaci al limone</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino</div>	<div>riso con crema di zucchine</div> <div>frattata con formaggio</div> <div>spinaci all'olio</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino</div>	<div>riso con zucca</div> <div>frattata con parmigiano al forno</div> <div>bieta all'olio</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino</div>
Martedì	<div>pasta con lenticchie</div> <div>fil. di pesce al pomodoro</div> <div>fagiolini in umido</div> <div>polpa di frutta bio</div> <div>panino</div>	<div>pasta e piselli</div> <div>frattata al latte</div> <div>zucchine trifolate</div> <div>polpa di frutta bio</div> <div>panino integrale</div>	<div>pasta e fagioli</div> <div>filetto di pesce impanato o gratinato</div> <div>broccoli in umido</div> <div>polpa di frutta bio</div> <div>panino</div>	<div>pasta e ceci</div> <div>mozzarella</div> <div>carote e mais</div> <div>polpa di frutta</div> <div>panino integrale</div>
Mercoledì	<div>pasta con zucca</div> <div>mozzarella</div> <div>carote e mais</div> <div>yogurt alla frutta</div> <div>panino</div>	<div>riso con crema di spinaci</div> <div>quick</div> <div>patate</div> <div>polpa di frutta</div> <div>panino</div>	<div>pasta con cavolfiore e parmigiano gratinati al forno</div> <div>coscce/sopracoscce/bocconcini di pollo</div> <div>formo</div> <div>piselli</div> <div>yogurt alla frutta</div> <div>panino integrale</div>	<div>orecchiette con broccoli barese e parmigiano</div> <div>filetto di pesce al pomodoro</div> <div>pure di patate</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino</div>
Giovedì	<div>pasta al pomodoro</div> <div>coscce/sopracoscce/bocconcini di pollo</div> <div>formo</div> <div>piselli</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino</div>	<div>pasta al pomodoro</div> <div>scaloppina o bocconcini di manzo al limone</div> <div>bietolina</div> <div>frutta di stagione infanzia</div> <div>panino</div>	<div>pasta al pesto</div> <div>bocconcini di bovino</div> <div>con patate</div> <div>polpa di frutta bio</div> <div>panino</div>	<div>pasta al pomodoro</div> <div>bocconcini di suino</div> <div>zucchine gratinate</div> <div>frutta di stagione infanzia</div> <div>panino</div>
Venerdì	<div>pasta con ragu vegetale</div> <div>bocconcini di bovino al pomodoro</div> <div>patate</div> <div>polpa di frutta bio</div> <div>panino</div>	<div>pastina in brodo vegetale</div> <div>fesa di tacchino</div> <div>carote e mais</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino</div>	<div>pasta al pomodoro</div> <div>prosciutto cotto</div> <div>spinaci al burro</div> <div>frutta di stagione</div> <div>panino</div>	<div>pastina in brodo di pollo</div> <div>sovre di pollo o bocconcini di pollo</div> <div>spinaci in umido</div> <div>polpa di frutta bio</div> <div>panino</div>



UFFICIO QUALITA' 2023

Anna Vella



COMUNE REGGIO CALABRIA
GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria /Adulti
Pasta o riso asciutti	50	70	80
Pasta, riso, orzo, in brodo	30	40	50
Gnocchi di patate	140	180	200
Ravioli, tortellini asciutti	90	110	130
Patate per contorno	100	150	200
Patate per spezzatino	100	120	150
Pane	40	50	70
LEGUMI			
Legumi secchi per primo piatto asciutto	20	20	30
Piselli per primi piatti	40	50	60
Piselli contorno	100	120	150
CARNE, PESCE E UOVA			
Carne bovina e di maiale	60	80	100
Carne avicola	60	80	100
Carne per polpette e ripieni	70	90	110
Pesce	80	100	120
Uova	n°1	n°1	n°1
FORMAGGI			
Formaggi freschi (primo sale,crescenza,ecc..)	50	60	70
Mozzarella	50	70	100
Formaggi fermentati e stagionati	30	40	50
Ricotta	50	60	70
AFFETTATI			
Prosciutto cotto /crudo	40	50	60
VERDURE E FRUTTA			
Ortaggi a foglia crudi (insalata)	30	40	50
Pomodori crudi	100	120	150
carote crude	80	100	120
Finocchi crudi	100	150	200
Ortaggi a foglia cotti	130	150	180
Ortaggi cotti	120	170	200
Frutta fresca	150	150	150
CONDIMENTI			
Olio evo a pasto	5	6	8
formaggio grattugiato	6	9	12

MENU	COMUNE DI REGGIO CALABRIA	SCUOLA INFANZIA	MENU INVERNALE
------	---------------------------	-----------------	----------------

KCAL	670,3
------	-------

	PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI
g	27,25	90,75	24,25
%	17,48	52,95	21,35

	CALCIO	FERRO
mg		300,66
		4,88

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	3 g	11,61 kcal	48,59 kj	1,01 P	0,00 G	0,84 L
SALE IODATO						
Totale		231,59 kcal	969,44 kj	5,40 P	41,32 G	6,12 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	3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 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		138,51 kcal	579,79 kj	8,78 P	0,62 G	11,23 L

SPINACI AL BURRO

SPINACI	130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		77,90 kcal	326,11 kj	4,46 P	3,83 G	5,08 L

PANE A FETTE INTEGRALE

	40 g	98,15 kcal	410,86 kj	3,80 P	16,84 G	2,20 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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	626,37 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2621,96 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	22,88 g	14,6%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	83,16 g	49,8%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	24,78 g	35,6%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	20,08			14,10	
Colesterolo	241,80 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,23 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E LENTICCHIE**PASTA ALIMENTARE****LENTICCHIE SECCHE****AGLIO FRESCO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SEDANO****POMODORI****SALE IODATO**

30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
20 g	58,29 kcal	243,98 kj	4,54 P	10,22 G	0,20 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
Totale	209,94 kcal	878,82 kj	7,87 P	34,09 G	5,63 L

FIL DI PESCE AL POMODORO**MERLUZZO****POMODORI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO****AGLIO FRESCO**

80 g	56,56 kcal	236,76 kj	13,60 P	0,00 G	0,24 L
40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	108,36 kcal	453,57 kj	14,08 P	1,12 G	5,32 L

FAGIOLINI IN UMIDO**FAGIOLINI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****POMODORI****SALE IODATO**

120 g	21,96 kcal	91,92 kj	2,52 P	2,88 G	0,12 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
Totale	73,76 kcal	308,74 kj	3,00 P	4,00 G	5,20 L

POLPA DI FRUTTA

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

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	553,17 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2315,56 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	28,85 g	20,9%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	75,95 g	51,5%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	17,00 g	27,7%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,38			3,96	
Colesterolo	40,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,14 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E ZUCCA

PASTA ALIMENTARE

ZUCCA GIALLA

AGLIO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
80 g	14,74 kcal	61,70 kj	0,88 P	2,80 G	0,08 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	263,08 kcal	1101,25 kj	6,33 P	42,35 G	8,77 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA

50 g	126,46 kcal	529,37 kj	9,35 P	0,35 G	9,75 L
------	-------------	-----------	--------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE

MAIS

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

110 g	38,17 kcal	159,78 kj	1,21 P	8,36 G	0,22 L
10 g	35,26 kcal	147,61 kj	0,92 P	7,51 G	0,38 L
7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
Totale	136,37 kcal	570,84 kj	2,13 P	15,87 G	7,59 L

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	743,74 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3113,30 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	24,91 g	13,4%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	97,36 g	49,1%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	31,00 g	37,5%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,86			7,23	
Colesterolo	31,75 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,20 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	30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
CIPOLLE						
GRANA	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 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		274,44 kcal	1148,79 kj	8,65 P	45,89 G	7,53 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	100 g	72,30 kcal	302,65 kj	5,40 P	12,80 G	0,30 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		117,26 kcal	490,83 kj	5,40 P	12,80 G	5,30 L
ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ACQUA MEDIO MINERALE	200 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	661,06 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2767,20 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	30,34 g	18,4%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	93,43 g	53,0%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	21,04 g	28,6%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,75			5,89	
Colesterolo	51,54 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,64 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON RAGU VEGETALE

PASTA ALIMENTARE

SEDANO

POMODORI PELATI

ZUCCHINE VERDI

CAROTE

CIPOLLE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

GRANA

SALE IODATO

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
15 g	3,08 kcal	12,90 kj	0,18 P	0,45 G	0,08 L
15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
10 g	3,47 kcal	14,53 kj	0,11 P	0,76 G	0,02 L
5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
4 g	16,24 kcal	67,98 kj	1,36 P	0,15 G	1,14 L
Totale	248,18 kcal	1038,86 kj	7,46 P	41,52 G	6,96 L

POLPETTE DI BOVINO AL POMODORO

MANZO MAGRO

CONSERVA DI POMODORO

MOLLIKA DI PANE

UOVO INTERO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

CIPOLLE

SALE IODATO

70 g	75,32 kcal	315,29 kj	15,05 P	0,00 G	1,68 L
30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
15 g	55,06 kcal	230,47 kj	1,89 P	11,01 G	0,69 L
5 g	6,40 kcal	26,77 kj	0,62 P	0,00 G	0,44 L
2 g	8,12 kcal	33,99 kj	0,68 P	0,07 G	0,57 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	218,56 kcal	914,88 kj	19,41 P	17,20 G	8,49 L

PATATE

PATATE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

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

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

SUCCO DI FRUTTA

125 g	70,59 kcal	295,51 kj	0,38 P	18,13 G	0,13 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	774,45 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3241,83 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	32,94 g	17,0%	53,45 g	58,79
Glucidi	117,79 g	57,0%	204,30 g	224,73
Lipidi	22,33 g	26,0%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,50		7,22	
Colesterolo	61,49 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,61 g		25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	672.31
KJoule	kj	2814.29
Protidi	g	27.99 ^{16,7%}
Glucidi	g	93.54 ^{52,2%}
Lipidi	g	23.23 ^{31,1%}
Protidi animali	g	13.36
Protidi vegetali	g	9.86
Saturi	g	5.59
Insaturi	g	2.12
Monoinsaturi	g	12.16
Glucidi semplici	g	27.12
Glucidi complessi	g	58.51
Colesterolo	mg	85.32
Tiamina	mg	0.37
Riboflavina	mg	0.54
Niacina	mg	5.68
Acido pantotenico	mg	0.76
Piridossina	mg	0.57
Acido folico	mcg	132.00
Cianocobalamina	mcg	1.01
Acido ascorbico	mg	57.54
Biotina	mcg	13.60
Retinolo	mcg	668.54
Calciferolo	mcg	0.54
Tocoferolo	mg	5.43
Menadione	mcg	105.57
Sodio	mg	403.39
Potassio	mg	1054.07
Ferro	mg	4.76
Calcio	mg	277.90
Fosforo	mg	424.60
Rame	mg	0.57
Magnesio	mg	111.85
Manganese	mg	0.69
Zinco	mg	4.33
Selenio	mcg	12.59
Cromo	mcg	22.66
Nichel	mg	40.43
Iodio	mcg	50.01
Cloro	mg	221.66
Fluoro	mg	0.30
Calcio/fosforo	mg	2.85
Acqua	g	337.01
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.18
Acido caffeico	mg	3.05
Acido malico	mg	155.67
Acido citrico	mg	515.37
Acido tartarico	mg	201.07
Acido ossalico	mg	145.76
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	77.93
Fibra alimentare	g	7.56
Fibra solubile	g	1.87

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.17
Glucosio	g	2.46
Fruttosio	g	4.43
Saccarosio	g	2.84
Amido	g	32.57
Pectina	g	1.03
Mannitolo	g	0.04
Lisina	mg	1556.62
Istidina	mg	619.73
Arginina	mg	1357.09
Acido aspartico	mg	2000.36
Treonina	mg	955.07
Serina	mg	1143.26
Acido glutamico	mg	4173.51
Prolina	mg	1446.88
Glicina	mg	913.55
Alanina	mg	1147.71
Cistina	mg	325.91
Valina	mg	1215.86
Metionina	mg	564.26
Isoleucina	mg	1017.71
Leucina	mg	1866.71
Tirosina	mg	827.60
Fenilalanina	mg	1105.60
Triptofano	mg	252.86
C4 - C10	g	0.30
Laurico	g	0.08
Miristico	g	0.40
Palmitico	g	3.05
Stearico	g	1.12
Arachidico	g	0.11
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.26
Oleico	g	11.56
Eicosaenoico	g	0.06
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	1.69
Linolenico	g	0.24
Arachidonico	g	0.05
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.34
TI		0.71
PRAL		1.18
CSI		9.91
NAE	meq	12.40

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CAVOLFIORE	70 g	17,31 kcal	72,45 kj	2,24 P	1,89 G	0,14 L
PARMIGIANO	6 g	23,21 kcal	97,17 kj	2,01 P	0,00 G	1,69 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
Totale		261,89 kcal	1096,27 kj	9,70 P	41,44 G	7,52 L

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZO	80 g	56,56 kcal	236,76 kj	13,60 P	0,00 G	0,24 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
PREZZEMOLO						
SALE IODATO						
Totale		119,07 kcal	498,42 kj	14,11 P	3,89 G	5,34 L

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
LIMONE						
Totale		84,96 kcal	355,65 kj	4,42 P	3,77 G	5,91 L

ROSETTA

	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	653,77 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2736,69 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	32,28 g	19,7%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	92,69 g	53,2%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	19,68 g	27,1%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,91			5,46	
Colesterolo	45,46 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,74 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI**PASTA ALIMENTARE**

PISELLI SURGELATI

CIPOLLE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
40 g	28,92 kcal	121,06 kj	2,16 P	5,12 G	0,12 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	179,72 kcal	752,32 kj	5,43 P	28,85 G	5,54 L

FRITTATA AL LATTE**UOVO INTERO**

LATTE UHT PARZ.SCREMATO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	150,69 kcal	630,77 kj	9,79 P	0,73 G	12,09 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

120 g	13,62 kcal	57,01 kj	1,56 P	1,68 G	0,12 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	58,58 kcal	245,19 kj	1,56 P	1,68 G	5,12 L

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	606,81 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2540,11 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	23,88 g	15,7%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	70,05 g	43,3%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	27,62 g	41,0%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	17,95			10,96	
Colesterolo	238,59 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	3,66 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	60 g	18,47 kcal	77,29 kj	2,04 P	1,74 G	0,42 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		276,64 kcal	1158,02 kj	7,09 P	42,13 G	10,04 L

**FORMAGGIO SPALMABILE
FORMAGGIO CREMOSO**

50 g	156,70 kcal	655,95 kj	4,30 P	0,00 G	15,50 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

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

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	741,92 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3105,67 kj		5436,15	6040,17 kj	6844,19
Protidi	17,39 g	9,4%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	96,77 g	48,9%	183,67	204,30 g	224,73
Lipidi	34,39 g	41,7%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	15,24			9,13	
Colesterolo	50,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,52 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO**PASTA ALIMENTARE****CONSERVA DI POMODORO****GRANA****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
40 g	38,28 kcal	160,24 kj	1,56 P	8,16 G	0,16 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	284,01 kcal	1188,85 kj	9,04 P	47,93 G	7,57 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE**MAIALE MAGRO****FARINA "00"****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****LIMONE****SALE IODATO**

60 g	79,62 kcal	333,29 kj	11,40 P	0,00 G	3,78 L
5 g	17,01 kcal	71,20 kj	0,55 P	3,87 G	0,04 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	141,58 kcal	592,67 kj	11,95 P	3,87 G	8,81 L

BIETOLINA**SPINACI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	84,96 kcal	355,65 kj	4,42 P	3,77 G	5,91 L

ARANCE

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

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	668,97 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2800,30 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	30,06 g	18,0%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	90,31 g	50,6%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	23,34 g	31,4%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,23			5,75	
Colesterolo	46,74 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,42 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO VEGETALE**PASTA ALIMENTARE**

PATATE

ZUCCHINE VERDI

POMODORI

SEDANO

CAROTE

CIPOLLE

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
15 g	12,68 kcal	53,07 kj	0,32 P	2,69 G	0,15 L
15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
15 g	2,57 kcal	10,74 kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
5 g	1,74 kcal	7,26 kj	0,06 P	0,38 G	0,01 L
5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	223,13 kcal	934,02 kj	6,21 P	28,05 G	10,34 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

MAIS

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

100 g	34,70 kcal	145,25 kj	1,10 P	7,60 G	0,20 L
20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	150,18 kcal	628,65 kj	2,94 P	22,62 G	5,96 L

MELE

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

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	604,48 kcal	1298,65		1442,95 kcal	1587,24
	2530,36 kj	5436,15		6040,17 kj	6644,19
Protidi	22,80 g	15,1%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	94,42 g	58,6%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	17,69 g	26,3%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,64			4,41	
Colesterolo	26,54 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,47 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	654.79
KJoule	kJ	2740.94
Protidi	g	25.28 ^{15,4%}
Glucidi	g	88.85 ^{50,9%}
Lipidi	g	24.54 ^{33,7%}
Protidi animali	g	11.82
Protidi vegetali	g	9.35
Saturi	g	6.06
Insaturi	g	2.39
Monoinsaturi	g	12.94
Glucidi semplici	g	25.71
Glucidi complessi	g	56.47
Colesterolo	mg	81.56
Tiamina	mg	0.35
Riboflavina	mg	0.64
Niacina	mg	4.79
Acido pantotenico	mg	0.92
Piridossina	mg	0.58
Acido folico	mcg	169.20
Cianocobalamina	mcg	0.97
Acido ascorbico	mg	77.17
Biotina	mcg	14.87
Retinolo	mcg	701.61
Calciferolo	mcg	0.42
Tocoferolo	mg	5.63
Menadione	mcg	213.81
Sodio	mg	404.89
Potassio	mg	1175.41
Ferro	mg	4.84
Calcio	mg	326.37
Fosforo	mg	384.73
Rame	mg	0.57
Magnesio	mg	132.05
Manganese	mg	0.86
Zinco	mg	4.17
Selenio	mcg	10.91
Cromo	mcg	16.39
Nichel	mg	37.42
Iodio	mcg	62.56
Cloro	mg	250.03
Fluoro	mg	0.36
Calcio/fosforo	mg	3.10
Acqua	g	326.14
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.17
Acido caffeico	mg	3.00
Acido malico	mg	160.58
Acido citrico	mg	476.79
Acido tartarico	mg	457.28
Acido ossalico	mg	303.89
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	104.78
Fibra alimentare	g	7.56
Fibra solubile	g	1.85

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	3.51
Glucosio	g	3.12
Fruttosio	g	6.18
Saccarosio	g	3.49
Amido	g	31.28
Pectina	g	0.99
Mannitolo	g	0.07
Lisina	mg	1356.84
Istidina	mg	550.24
Arginina	mg	1125.76
Acido aspartico	mg	1747.27
Treonina	mg	867.08
Serina	mg	999.87
Acido glutamico	mg	3425.47
Prolina	mg	1252.57
Glicina	mg	797.95
Alanina	mg	1040.17
Cistina	mg	298.74
Valina	mg	1146.47
Metionina	mg	498.13
Isoleucina	mg	1021.36
Leucina	mg	1675.33
Tirosina	mg	763.54
Fenilalanina	mg	1000.85
Triptofano	mg	234.46
C4 - C10	g	0.18
Laurico	g	0.06
Miristico	g	0.23
Palmitico	g	2.67
Stearico	g	0.87
Arachidico	g	0.12
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.00
Palmitoleico	g	0.19
Oleico	g	11.57
Eicosaenoico	g	0.07
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	1.85
Linolenico	g	0.27
Arachidonico	g	0.03
Eicosapentaenoico	g	0.09
Docosenoico	g	0.02
AI		0.26
TI		0.57
PRAL		-5.22
CSI		10.19
NAE	meq	6.00

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	694,67 kj	3,35 P	40,20 G	0,20 L
ZUCCHINE VERDI	70 g	7,95 kcal	33,26 kj	0,91 P	0,98 G	0,07 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						
GRANA						
Totale		218,85 kcal	916,11 kj	4,26 P	41,18 G	5,27 L

FRITTATA AL FORMAGGIO**UOVO INTERO****GRANA****LATTE UHT PARZ.SCREMATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	150,69 kcal	630,77 kj	9,79 P	0,73 G	12,09 L

SPINACI ALL OLIO**SPINACI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	84,96 kcal	355,65 kj	4,42 P	3,77 G	5,91 L

MELE

200 g	106,95 kcal	447,69 kj	0,60 P	27,40 G	0,20 L
-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	669,09 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2800,80 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	22,67 g	13,6%	53,45 g	58,79
Glucidi	96,12 g	53,9%	204,30 g	224,73
Lipidi	24,22 g	32,6%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	16,82		12,91	
Colesterolo	229,84 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,17 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	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		207,38 kcal	868,10 kj	8,01 P	32,97 G	5,75 L

FIL DI PESCE PANATO						
MERLUZZO	80 g	56,56 kcal	236,76 kj	13,60 P	0,00 G	0,24 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 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		136,62 kcal	571,89 kj	14,61 P	7,78 G	5,45 L

BROCCOLI						
BROCCOLI	120 g	32,67 kcal	136,76 kj	3,60 P	3,72 G	0,48 L
AGLIO FRESCO	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO						
Totale		77,63 kcal	324,94 kj	3,60 P	3,72 G	5,48 L
SUCCO DI FRUTTA	125 g	70,59 kcal	295,51 kj	0,38 P	18,13 G	0,13 L
PANE A FETTE INTEGRALE	40 g	98,15 kcal	410,86 kj	3,80 P	16,84 G	2,20 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	590,37 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2471,29 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	30,40 g	20,6%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	79,44 g	50,5%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	18,99 g	28,9%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,36			4,63	
Colesterolo	40,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,30 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CAVOLFIORE	70 g	17,31 kcal	72,45 kj	2,24 P	1,89 G	0,14 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	6 g	23,21 kcal	97,17 kj	2,01 P	0,00 G	1,69 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale		261,89 kcal	1096,27 kj	9,70 P	41,44 G	7,52 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	100 g	72,30 kcal	302,65 kj	5,40 P	12,80 G	0,30 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		117,26 kcal	490,83 kj	5,40 P	12,80 G	5,30 L
PANE	40 g	98,15 kcal	410,86 kj	3,80 P	16,84 G	2,20 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

Calorie	Totale		1298,65 5436,15	Larn	
	668,46 kcal		1442,95 kcal	1587,24	
	2798,18 kj		6040,17 kj	6644,19	
Protidi	30,99 g	18,5%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	91,63 g	51,4%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	22,32 g	30,1%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,62			6,34	
Colesterolo	50,46 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,23 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	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
SALE IODATO						
Totale		466,26 kcal	1951,78 kj	14,02 P	42,50 G	27,87 L

BOCCONCINI DI BOVINO						
MANZO MAGRO	60 g	64,56 kcal	270,25 kj	12,90 P	0,00 G	1,44 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO	3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 L
	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	Totale	121,69 kcal	509,41 kj	13,92 P	0,11 G	7,29 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

YOGURT INT. ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	935,27 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3915,02 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	37,14 g	15,9%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	99,30 g	39,8%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	46,04 g	44,3%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,90			4,46	
Colesterolo	49,76 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	4,26 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	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 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	310,98 kcal	1301,76 kj	9,04 P	47,93 G	10,56 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	130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
	Totale	77,90 kcal	326,11 kj	4,46 P	3,83 G	5,08 L
ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale			Larn	
	600,16 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2512,26 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	27,03 g	18,0%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	86,90 g	54,3%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	18,46 g	27,7%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,76			7,01	
Colesterolo	43,84 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,31 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	693.98
KJoule	kJ	2904.99
Protidi	g	29.65 ^{17,1%}
Glucidi	g	90.68 ^{49,0%}
Lipidi	g	26.00 ^{33,7%}
Protidi animali	g	13.36
Protidi vegetali	g	10.52
Saturi	g	4.90
Insaturi	g	2.15
Monoinsaturi	g	11.58
Glucidi semplici	g	27.24
Glucidi complessi	g	55.81
Colesterolo	mg	82.78
Tiamina	mg	0.39
Riboflavina	mg	0.59
Niacina	mg	5.77
Acido pantotenico	mg	0.84
Piridossina	mg	0.57
Acido folico	mcg	174.01
Cianocobalamina	mcg	0.98
Acido ascorbico	mg	83.50
Biotina	mcg	14.58
Retinolo	mcg	382.55
Calciferolo	mcg	0.49
Tocoferolo	mg	5.17
Menadione	mcg	210.59
Sodio	mg	474.63
Potassio	mg	1150.64
Ferro	mg	5.01
Calcio	mg	303.01
Fosforo	mg	419.77
Rame	mg	0.56
Magnesio	mg	126.03
Manganese	mg	0.75
Zinco	mg	3.91
Selenio	mcg	10.95
Cromo	mcg	21.23
Nichel	mg	28.01
Iodio	mcg	52.26
Cloro	mg	230.76
Fluoro	mg	0.35
Calcio/fosforo	mg	2.83
Acqua	g	321.01
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.20
Acido caffeico	mg	1.82
Acido malico	mg	117.57
Acido citrico	mg	489.05
Acido tartarico	mg	368.34
Acido ossalico	mg	248.58
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	85.64
Fibra alimentare	g	8.05
Fibra solubile	g	1.71

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	3.74
Glucosio	g	2.76
Fruttosio	g	5.23
Saccarosio	g	2.92
Amido	g	32.57
Pectina	g	0.71
Mannitolo	g	0.04
Lisina	mg	1649.16
Istidina	mg	655.84
Arginina	mg	1449.63
Acido aspartico	mg	2041.08
Treonina	mg	1016.10
Serina	mg	1142.17
Acido glutamico	mg	4014.96
Prolina	mg	1390.05
Glicina	mg	963.72
Alanina	mg	1196.82
Cistina	mg	341.44
Valina	mg	1306.08
Metionina	mg	575.81
Isoleucina	mg	1113.10
Leucina	mg	1976.43
Tirosina	mg	827.01
Fenilalanina	mg	1163.40
Triptofano	mg	268.60
C4 - C10	g	0.25
Laurico	g	0.08
Miristico	g	0.30
Palmitico	g	2.86
Stearico	g	1.07
Arachidico	g	0.11
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.24
Oleico	g	11.40
Eicosaenoico	g	0.06
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	1.78
Linolenico	g	0.27
Arachidonico	g	0.08
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.30
TI		0.66
PRAL		-0.85
CSI		9.09
NAE	meq	10.37

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 L
ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		348,80 kcal	1460,07 kj	6,66 P	65,72 G	8,41 L

FRITTATA AL FORMAGGIO**UOVO INTERO****GRANA****LATTE UHT PARZ.SCREMATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 L
10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	193,90 kcal	811,66 kj	11,15 P	0,88 G	16,22 L

SPINACI ALL OLIO**SPINACI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

MELE

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

ROSETTA

70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	938,60 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3928,99 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	30,68 g	13,1%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	132,69 g	53,0%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	35,37 g	33,9%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,13			14,11	
Colesterolo	234,20 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,77 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI

PASTA ALIMENTARE

CANNELLINI SECCHI

POMODORI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SEDANO

SALE IODATO

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
30 g	83,59 kcal	349,90 kj	7,02 P	13,65 G	0,48 L
5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	332,78 kcal	1393,03 kj	12,53 P	53,34 G	9,18 L

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

120 g	84,84 kcal	355,14 kj	20,40 P	0,00 G	0,36 L
10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	191,87 kcal	803,18 kj	21,41 P	7,78 G	8,56 L

BROCCOLI

BROCCOLI

AGLIO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

200 g	54,45 kcal	227,93 kj	6,00 P	6,20 G	0,80 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	126,38 kcal	529,02 kj	6,00 P	6,20 G	8,79 L

POLPA DI FRUTTA

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

PANE A FETTE INTEGRALE

70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	876,27 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3668,07 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	46,89 g	21,4%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	110,49 g	47,3%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	30,49 g	31,3%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,44			6,74	
Colesterolo	60,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	18,73 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORE GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CAVOLFOIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	10 g	38,69 kcal	161,96 kj	3,35 P	0,00 G	2,81 L
SALE IODATO	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
Totale		417,60 kcal	1748,09 kj	15,27 P	65,98 G	12,12 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	150 g	108,45 kcal	453,97 kj	8,10 P	19,20 G	0,45 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		180,38 kcal	755,06 kj	8,10 P	19,20 G	8,44 L
PANE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	1061,86 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4444,94 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	52,92 g	19,9%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	130,40 g	46,1%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	40,13 g	34,0%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	13,80			10,15	
Colesterolo	92,85 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,41 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO						
PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
PESTO ALLA GENOVESE	50 g	367,56 kcal	1538,62 kj	10,90 P	4,55 G	34,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 L
SALE IODATO						
Totale		762,35 kcal	3191,19 kj	23,01 P	68,20 G	46,06 L

BOCCONCINI DI BOVINO						
MANZO MAGRO	100 g	107,60 kcal	450,41 kj	21,50 P	0,00 G	2,40 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		179,53 kcal	751,50 kj	21,50 P	0,00 G	10,39 L

PATATE						
PATATE	200 g	169,05 kcal	707,64 kj	4,20 P	35,80 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		240,98 kcal	1008,73 kj	4,20 P	35,80 G	9,99 L

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

ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
----------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	1424,70 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	5963,79 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	55,31 g	15,5%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	158,02 g	41,6%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	67,88 g	42,9%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,92			5,78	
Colesterolo	62,90 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,61 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO						
PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 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		461,78 kcal	1932,99 kj	14,84 P	77,93 G	12,24 L

PROSCIUTTO COTTO						
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	60 g	79,29 kcal	331,91 kj	13,32 P	0,60 G	2,64 L

SPINACI AL BURRO						
SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		93,29 kcal	390,52 kj	6,16 P	5,28 G	5,43 L
ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	873,50 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3656,48 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	41,67 g	19,1%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	135,83 g	58,3%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	21,94 g	22,6%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,73			10,76	
Colesterolo	60,60 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,63 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	659.21
KJoule	kj	2759.44
Protidi	g	26.58 16,1%
Glucidi	g	90.55 51,5%
Lipidi	g	23.65 32,3%
Protidi animali	g	12.83
Protidi vegetali	g	10.07
Saturi	g	5.91
Insaturi	g	2.52
Monoinsaturi	g	12.39
Glucidi semplici	g	28.77
Glucidi complessi	g	56.43
Colesterolo	mg	82.74
Tiamina	mg	0.32
Riboflavina	mg	0.56
Niacina	mg	5.25
Acido pantotenico	mg	0.88
Piridossina	mg	0.62
Acido folico	mcg	173.70
Cianocobalamina	mcg	0.88
Acido ascorbico	mg	72.58
Biotina	mcg	13.52
Retinolo	mcg	741.86
Calciferolo	mcg	0.45
Tocoferolo	mg	6.04
Menadione	mcg	184.54
Sodio	mg	383.89
Potassio	mg	1094.14
Ferro	mg	4.91
Calcio	mg	294.88
Fosforo	mg	401.70
Rame	mg	0.64
Magnesio	mg	128.83
Manganese	mg	0.81
Zinco	mg	4.46
Selenio	mcg	12.27
Cromo	mcg	21.89
Nichel	mg	30.56
Iodio	mcg	63.22
Cloro	mg	242.78
Fluoro	mg	0.35
Calcio/fosforo	mg	3.01
Acqua	g	340.57
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.19
Acido caffeico	mg	2.98
Acido malico	mg	172.29
Acido citrico	mg	503.36
Acido tartarico	mg	367.76
Acido ossalico	mg	250.68
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	100.36
Fibra alimentare	g	8.29
Fibra solubile	g	1.85

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.22
Glucosio	g	3.08
Fruttosio	g	6.02
Saccarosio	g	3.54
Amido	g	30.60
Pectina	g	0.99
Mannitolo	g	0.03
Lisina	mg	1433.65
Istidina	mg	571.85
Arginina	mg	1169.00
Acido aspartico	mg	1811.47
Treonina	mg	876.05
Serina	mg	1031.03
Acido glutamico	mg	3602.13
Prolina	mg	1301.27
Glicina	mg	812.63
Alanina	mg	1036.98
Cistina	mg	311.86
Valina	mg	1133.33
Metionina	mg	546.72
Isoleucina	mg	958.41
Leucina	mg	1756.65
Tirosina	mg	809.54
Fenilalanina	mg	1047.99
Triptofano	mg	238.99
C4 - C10	g	0.33
Laurico	g	0.09
Miristico	g	0.45
Palmitico	g	3.26
Stearico	g	1.15
Arachidico	g	0.11
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.02
Palmitoleico	g	0.27
Oleico	g	11.82
Eicosaenoico	g	0.08
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	1.99
Linolenico	g	0.27
Arachidonico	g	0.04
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.35
TI		0.73
PRAL		-1.82
CSI		10.11
NAE	meq	9.40

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

- **PRIMARIA**



**COMUNE DI
REGGIO
CALABRIA**



Proposta Menu Invernale refezione scolastica Comune di Reggio Calabria

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



UFFICIO QUALITA' 2023

Anna Vella



COMUNE REGGIO CALABRIA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria /Adulti
Pasta o riso asciutti	50	70	80
Pasta, riso, orzo, in brodo	30	40	50
Gnocchi di patate	140	180	200
Ravioli, tortellini asciutti	90	110	130
Patate per contorno	100	150	200
Patate per spezzatino	100	120	150
Pane	40	50	70
LEGUMI			
Legumi secchi per primo piatto asciutto	20	20	30
Piselli per primi piatti	40	50	60
Piselli contorno	100	120	150
CARNE, PESCE E UOVA			
Carne bovina e di maiale	60	80	100
Carne avicola	60	80	100
Carne per polpette e ripieni	70	90	110
Pesce	80	100	120
Uova	n°1	n°1	n°1
FORMAGGI			
Formaggi freschi (primo sale, crescita, ecc..)	50	60	70
Mozzarella	50	70	100
Formaggi fermentati e stagionati	30	40	50
Ricotta	50	60	70
AFFETTATI			
Prosciutto cotto /crudo	40	50	60
VERDURE E FRUTTA			
Ortaggi a foglia crudi (insalata)	30	40	50
Pomodori crudi	100	120	150
carote crude	80	100	120
Finocchi crudi	100	150	200
Ortaggi a foglia cotti	130	150	180
Ortaggi cotti	120	170	200
Frutta fresca	150	150	150
CONDIMENTI			
Olio evo a pasto	5	6	8
formaggio grattugiato	6	9	12

RIEPILOGO 4 SETTIMANE

MENU	COMUNE DI REGGIO CALABRIA	SCUOLA PRIMARIA MENU INVERNALE
------	---------------------------	--------------------------------

KCAL	829,0
------	-------

	<u>PROTEINE</u>	<u>CARBOIDRATI TOT</u>	<u>GRASSI TOTALI</u>
g	34,50	113,00	29,75
%	17,48	52,95	21,35

	<u>CALCIO</u>	<u>FERRO</u>
mg	352,50	5,93

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
SALE IODATO						
Totale		316,97 kcal	1326,84 kj	7,67 P	57,68 G	7,78 L

FRITTATA AL LATTE**UOVO INTERO****LATTE UHT PARZ.SCREMATO****GRANA****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
4 g	16,24 kcal	67,98 kj	1,36 P	0,15 G	1,14 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	151,56 kcal	634,42 kj	9,12 P	0,66 G	12,51 L

SPINACI AL BURRO**SPINACI****BURRO****SALE IODATO**

150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L

Totale	84,06 kcal	351,87 kj	5,14 P	4,41 G	5,22 L
50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L

PANE A FETTE INTEGRALE**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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	755,49 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3162,47 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	27,12 g	14,4%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	104,34 g	51,8%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	28,41 g	33,8%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	21,34			15,76	
Colesterolo	244,71 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,63 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	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		254,22 kcal	1064,15 kj	8,96 P	42,00 G	6,76 L

FIL DI PESCE AL POMODORO						
MERLUZZO	100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
POMODORI	50 g	8,55 kcal	35,79 kj	0,60 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		133,20 kcal	557,56 kj	17,60 P	1,40 G	6,39 L

FAGIOLINI IN UMIDO						
FAGIOLINI	150 g	27,45 kcal	114,91 kj	3,15 P	3,60 G	0,15 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
POMODORI	50 g	8,55 kcal	35,79 kj	0,60 P	1,40 G	0,10 L
SALE IODATO						
Totale		89,95 kcal	376,51 kj	3,75 P	5,00 G	6,24 L

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	665,38 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2785,29 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	35,11 g	21,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	90,90 g	51,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	20,45 g	27,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,37			4,85	
Colesterolo	50,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	12,79 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E ZUCCA

PASTA ALIMENTARE

ZUCCA GIALLA

AGLIO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
100 g	18,43 kcal	77,13 kj	1,10 P	3,50 G	0,10 L
9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
Totale	346,32 kcal	1449,70 kj	8,73 P	58,87 G	10,07 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA

70 g	177,05 kcal	741,12 kj	13,09 P	0,49 G	13,65 L
------	-------------	-----------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE

MAIS

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

130 g	45,11 kcal	188,83 kj	1,43 P	9,88 G	0,26 L
20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
Totale	196,55 kcal	822,78 kj	3,27 P	24,90 G	10,01 L

ROSETTA

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	964,66 kcal	1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	4038,07 kj	6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	33,09 g	13,7%	60,31 g	66,34
Glucidi	128,81 g	50,1%	230,54 g	253,59
Lipidi	38,81 g	36,2%	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	14,31		9,88	
Colesterolo	40,95 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,87 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO**PASTA ALIMENTARE****CONSERVA DI POMODORO****CIPOLLE****GRANA****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	394,88 kcal	1652,97 kj	13,02 P	67,94 G	9,78 L

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO**POLLO****SEDANO****CAROTE****CIPOLLE****SALE IODATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

80 g	88,00 kcal	368,37 kj	15,52 P	0,00 G	2,88 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	141,95 kcal	594,19 kj	15,52 P	0,00 G	8,87 L

PISELLI**PISELLI SURGELATI****CIPOLLE****SALE IODATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

120 g	86,76 kcal	363,18 kj	6,48 P	15,36 G	0,36 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	140,71 kcal	589,00 kj	6,48 P	15,36 G	6,35 L
50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L

ROSETTA**ARANCE****ACQUA MEDIO MINERALE**

150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	862,86 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3611,92 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	40,57 g	18,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	123,80 g	53,8%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	26,26 g	27,4%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,94			8,16	
Colesterolo	69,81 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,11 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON RAGU VEGETALE**PASTA ALIMENTARE****SEDANO****POMODORI PELATI****ZUCCHINE VERDI****CAROTE****CIPOLLE****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****GRANA****SALE IODATO**

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
20 g	4,11 kcal	17,20 kj	0,24 P	0,60 G	0,10 L
20 g	2,27 kcal	9,50 kj	0,26 P	0,28 G	0,02 L
10 g	3,47 kcal	14,53 kj	0,11 P	0,76 G	0,02 L
5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
Totale	349,63 kcal	1463,53 kj	11,46 P	57,75 G	9,69 L

BOCCONC. DI BOVINO AL POMODORO**MANZO MAGRO****CONSERVA DI POMODORO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****CIPOLLE****SALE IODATO**

80 g	86,08 kcal	360,33 kj	17,20 P	0,00 G	1,92 L
50 g	47,85 kcal	200,30 kj	1,95 P	10,20 G	0,20 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	187,88 kcal	786,45 kj	19,15 P	10,20 G	8,11 L

PATATE**PATATE****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

120 g	101,43 kcal	424,59 kj	2,52 P	21,48 G	1,20 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	155,38 kcal	650,40 kj	2,52 P	21,48 G	7,19 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	880,90 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3687,46 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	37,93 g	17,2%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	131,93 g	56,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	26,05 g	26,6%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,98			7,50	
Colesterolo	51,41 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,31 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	826.52
KJoule	kJ	3459.80
Protidi	g	34.76 ^{16,8%}
Glucidi	g	115.96 ^{52,6%}
Lipidi	g	28.00 ^{30,5%}
Protidi animali	g	16.47
Protidi vegetali	g	12.37
Saturi	g	6.95
Insaturi	g	2.60
Monoinsaturi	g	14.66
Glucidi semplici	g	30.50
Glucidi complessi	g	75.21
Colesterolo	mg	91.38
Tiamina	mg	0.46
Riboflavina	mg	0.64
Niacina	mg	7.28
Acido pantotenico	mg	0.87
Piridossina	mg	0.72
Acido folico	mcg	160.25
Cianocobalamina	mcg	1.19
Acido ascorbico	mg	69.57
Biotina	mcg	15.93
Retinolo	mcg	804.16
Calciferolo	mcg	0.59
Tocoferolo	mg	6.85
Menadione	mcg	120.21
Sodio	mg	466.98
Potassio	mg	1285.38
Ferro	mg	5.71
Calcio	mg	334.05
Fosforo	mg	526.65
Rame	mg	0.67
Magnesio	mg	139.34
Manganese	mg	0.87
Zinco	mg	5.35
Selenio	mcg	15.83
Cromo	mcg	26.93
Nichel	mg	44.17
Iodio	mcg	61.31
Cloro	mg	270.26
Fluoro	mg	0.34
Calcio/fosforo	mg	3.11
Acqua	g	386.28
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.23
Acido caffeico	mg	3.29
Acido malico	mg	174.23
Acido citrico	mg	556.75
Acido tartarico	mg	231.75
Acido ossalico	mg	169.58
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	96.61
Fibra alimentare	g	9.54
Fibra solubile	g	2.37

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	5.14
Glucosio	g	3.02
Fruttosio	g	5.76
Saccarosio	g	3.43
Amido	g	44.72
Pectina	g	1.08
Mannitolo	g	0.04
Lisina	mg	1909.73
Istidina	mg	772.57
Arginina	mg	1661.69
Acido aspartico	mg	2450.16
Treonina	mg	1176.65
Serina	mg	1426.71
Acido glutamico	mg	5298.30
Prolina	mg	1866.89
Glicina	mg	1125.18
Alanina	mg	1415.88
Cistina	mg	406.63
Valina	mg	1506.44
Metionina	mg	705.38
Isoleucina	mg	1257.70
Leucina	mg	2337.78
Tirosina	mg	1038.98
Fenilalanina	mg	1379.78
Triptofano	mg	312.08
C4 - C10	g	0.39
Laurico	g	0.10
Miristico	g	0.53
Palmitico	g	3.74
Stearico	g	1.36
Arachidico	g	0.14
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.31
Oleico	g	13.91
Eicosaenoico	g	0.08
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.07
Linolenico	g	0.29
Arachidonico	g	0.05
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.03
AI		0.36
TI		0.73
PRAL		2.06
CSI		11.59
NAE	meq	18.56

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORE GRATINATI**PASTA ALIMENTARE****CAVOLFIORE****PARMIGIANO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****AGLIO FRESCO****SALE IODATO**

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
9 g	34,82 kcal	145,76 kj	3,02 P	0,00 G	2,53 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	360,47 kcal	1508,93 kj	13,85 P	58,07 G	9,70 L

FIL DI PESCE GRATINATO**MERLUZZO****PANGRATTATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****PREZZEMOLO****SALE IODATO**

100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	159,75 kcal	668,72 kj	18,01 P	7,78 G	6,50 L

SPINACI AL LIMONE**SPINACI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO****LIMONE**

150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 L

ROSETTA

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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	835,09 kcal	1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3495,69 kj	6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	41,91 g	20,1%	60,31 g	66,34
Glucidi	119,55 g	53,7%	230,54 g	253,59
Lipidi	24,35 g	26,2%	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,67		7,31	
Colesterolo	58,19 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,69 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	50 g	36,15 kcal	151,32 kj	2,70 P	6,40 G	0,15 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		231,23 kcal	967,91 kj	7,06 P	38,04 G	6,70 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	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		171,86 kcal	719,39 kj	10,81 P	0,84 G	13,94 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	170 g	19,30 kcal	80,77 kj	2,21 P	2,38 G	0,17 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		73,24 kcal	306,59 kj	2,21 P	2,38 G	6,16 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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	664,35 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2780,96 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	24,88 g	15,0%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	83,76 g	47,3%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	27,86 g	37,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	17,92			11,87	
Colesterolo	233,11 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,91 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI SPINACI

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
GRANA	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
SALE IODATO						
Totale		368,38 kcal	1542,05 kj	10,12 P	59,40 G	11,68 L

**FORMAGGIO SPALMABILE
FORMAGGIO CREMOSO**

	60 g	188,04 kcal	787,14 kj	5,16 P	0,00 G	18,60 L
--	------	-------------	-----------	--------	--------	---------

PATATE

PATATE	150 g	126,79 kcal	530,73 kj	3,15 P	26,85 G	1,50 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		207,71 kcal	869,46 kj	3,15 P	26,85 G	10,49 L

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
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	952,15 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3985,72 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	23,23 g	9,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	128,75 g	50,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	41,82 g	39,5%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	18,37			11,62	
Colesterolo	60,54 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,60 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE

CONSERVA DI POMODORO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	382,70 kcal	1601,99 kj	12,00 P	67,83 G	8,92 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO

FARINA "00"

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LIMONE

SALE IODATO

80 g	106,16 kcal	444,39 kj	15,20 P	0,00 G	5,04 L
7 g	23,81 kcal	99,68 kj	0,77 P	5,41 G	0,05 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	183,92 kcal	769,88 kj	15,97 P	5,41 G	11,08 L

BIETOLINA

SPINACI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	911,47 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3815,40 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	41,07 g	18,0%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	122,14 g	50,3%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	32,13 g	31,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,01			7,89	
Colesterolo	68,89 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,69 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	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		279,58 kcal	1170,33 kj	8,32 P	36,07 G	12,34 L

FESA DI TACCHINO**FESA DI TACCHINO**

50 g	54,15 kcal	226,67 kj	12,00 P	0,20 G	0,60 L
------	------------	-----------	---------	--------	--------

CAROTE E MAIS**CAROTE****MAIS****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

150 g	52,05 kcal	217,88 kj	1,65 P	11,40 G	0,30 L
20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
Totale	203,49 kcal	851,83 kj	3,49 P	26,42 G	10,05 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	751,99 kcal	1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3147,82 kj	6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	28,76 g	15,3%	60,31 g	66,34
Glucidi	112,04 g	55,9%	230,54 g	253,59
Lipidi	24,09 g	28,8%	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,38		5,53	
Colesterolo	34,81 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,62 g		25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	822.51
KJoule	kJ	3443.01
Protidi	g	31.97 ^{15,5%}
Glucidi	g	113.25 ^{51,6%}
Lipidi	g	30.05 ^{32,9%}
Protidi animali	g	14.59
Protidi vegetali	g	12.25
Saturi	g	7.44
Insaturi	g	2.97
Monoinsaturi	g	15.90
Glucidi semplici	g	29.44
Glucidi complessi	g	75.03
Colesterolo	mg	91.11
Tiamina	mg	0.43
Riboflavina	mg	0.78
Niacina	mg	6.30
Acido pantotenico	mg	1.10
Piridossina	mg	0.74
Acido folico	mcg	205.54
Cianocobalamina	mcg	1.17
Acido ascorbico	mg	80.87
Biotina	mcg	18.01
Retinolo	mcg	902.22
Calciferolo	mcg	0.47
Tocoferolo	mg	7.03
Menadione	mcg	269.73
Sodio	mg	499.30
Potassio	mg	1438.17
Ferro	mg	6.09
Calcio	mg	370.90
Fosforo	mg	478.75
Rame	mg	0.73
Magnesio	mg	160.46
Manganese	mg	1.12
Zinco	mg	5.44
Selenio	mcg	13.74
Cromo	mcg	21.05
Nichel	mg	45.12
Iodio	mcg	78.76
Cloro	mg	309.63
Fluoro	mg	0.38
Calcio/fosforo	mg	3.07
Acqua	g	381.55
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.23
Acido caffeico	mg	2.15
Acido malico	mg	157.84
Acido citrico	mg	219.66
Acido tartarico	mg	565.71
Acido ossalico	mg	381.86
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	135.32
Fibra alimentare	g	9.30
Fibra solubile	g	2.18

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.24
Glucosio	g	3.14
Fruttosio	g	6.85
Saccarosio	g	3.26
Amido	g	43.43
Pectina	g	0.42
Mannitolo	g	0.11
Lisina	mg	1691.29
Istidina	mg	693.24
Arginina	mg	1409.33
Acido aspartico	mg	2165.85
Treonina	mg	1089.34
Serina	mg	1252.56
Acido glutamico	mg	4368.85
Prolina	mg	1589.57
Glicina	mg	986.00
Alanina	mg	1291.32
Cistina	mg	375.28
Valina	mg	1442.24
Metionina	mg	623.47
Isoleucina	mg	1285.17
Leucina	mg	2112.95
Tirosina	mg	958.68
Fenilalanina	mg	1260.48
Triptofano	mg	294.14
C4 - C10	g	0.23
Laurico	g	0.08
Miristico	g	0.29
Palmitico	g	3.31
Stearico	g	1.05
Arachidico	g	0.15
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.00
Palmitoleico	g	0.23
Oleico	g	14.24
Eicosaenoico	g	0.09
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	2.27
Linolenico	g	0.33
Arachidonico	g	0.03
Eicosapentaenoico	g	0.12
Docosenoico	g	0.02
AI		0.26
TI		0.58
PRAL		-5.20
CSI		12.07
NAE	meq	11.30

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		297,63 kcal	1245,86 kj	5,99 P	57,68 G	6,37 L

FRITTATA AL FORMAGGIO**UOVO INTERO****GRANA****LATTE UHT PARZ.SCREMATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	171,86 kcal	719,39 kj	10,81 P	0,84 G	13,94 L

SPINACI ALL OLIO**SPINACI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	784,35 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3283,30 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	26,85 g	13,7%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	112,22 g	53,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	28,46 g	32,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	18,00			13,78	
Colesterolo	233,11 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,47 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI**PASTA ALIMENTARE****CANNELLINI SECCHI****POMODORI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SEDANO****SALE IODATO**

40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
20 g	55,73 kcal	233,26 kj	4,68 P	9,10 G	0,32 L
5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	251,66 kcal	1053,43 kj	9,10 P	40,88 G	6,88 L

FIL DI PESCE PANATO**MERLUZZO****PANGRATTATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	159,75 kcal	668,72 kj	18,01 P	7,78 G	6,50 L

BROCCOLI**BROCCOLI****AGLIO FRESCO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

170 g	46,28 kcal	193,74 kj	5,10 P	5,27 G	0,68 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	100,23 kcal	419,56 kj	5,10 P	5,27 G	6,67 L

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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	687,80 kcal	1465,45		1628,28 kcal	1791,11
	2879,12 kj	6134,37		6815,97 kj	7497,57
Protidi	37,26 g	21,7%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	88,68 g	48,3%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	22,91 g	30,0%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,57			5,48	
Colesterolo	50,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	14,67 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	9 g	34,82 kcal	145,76 kj	3,02 P	0,00 G	2,53 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale		360,47 kcal	1508,93 kj	13,85 P	58,07 G	9,70 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	80 g	88,00 kcal	368,37 kj	15,52 P	0,00 G	2,88 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		141,95 kcal	594,19 kj	15,52 P	0,00 G	8,87 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	120 g	86,76 kcal	363,18 kj	6,48 P	15,36 G	0,36 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		140,71 kcal	589,00 kj	6,48 P	15,36 G	6,35 L
PANE	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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale			Larn	
	876,00 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3666,92 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	44,10 g	20,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	110,23 g	47,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	31,81 g	32,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	11,23			8,59	
Colesterolo	76,94 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,04 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
PASTA ALIMENTARE	30 g	220,54 kcal	923,17 kj	6,54 P	2,73 G	20,46 L
PESTO ALLA GENOVESE	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
GRANA						
SALE IODATO						
Totale		558,00 kcal	2335,78 kj	17,22 P	58,43 G	30,00 L

BOCCONCINI DI BOVINO	80 g	86,08 kcal	360,33 kj	17,20 P	0,00 G	1,92 L
MANZO MAGRO						
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO						
Totale		140,03 kcal	586,15 kj	17,20 P	0,00 G	7,91 L

PATATE	150 g	126,79 kcal	530,73 kj	3,15 P	26,85 G	1,50 L
PATATE	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO						
Totale		180,73 kcal	756,55 kj	3,15 P	26,85 G	7,49 L
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

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1066,78 kcal	1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	4465,55 kj	6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	42,37 g	15,9%	60,31 g	66,34
Glucidi	127,78 g	44,9%	230,54 g	253,59
Lipidi	46,46 g	39,2%	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,99		5,09	
Colesterolo	51,41 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,91 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE

CONSERVA DI POMODORO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
Totale	448,83 kcal	1878,79 kj	13,02 P	67,94 G	15,77 L

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO

50 g	66,08 kcal	276,59 kj	11,10 P	0,50 G	2,20 L
------	------------	-----------	---------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI

BURRO

SALE IODATO

150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
Totale	84,06 kcal	351,87 kj	5,14 P	4,41 G	5,22 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	784,29 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3283,02 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	34,81 g	17,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	113,35 g	54,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	24,44 g	28,0%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,58			8,53	
Colesterolo	53,31 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,96 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	841.57
KJoule	kJ	3522.79
Protidi	g	37.08 ^{17,6%}
Glucidi	g	110.45 ^{49,2%}
Lipidi	g	30.82 ^{33,0%}
Protidi animali	g	16.73
Protidi vegetali	g	13.45
Saturi	g	5.96
Insaturi	g	2.69
Monoinsaturi	g	14.23
Glucidi semplici	g	26.36
Glucidi complessi	g	74.23
Colesterolo	mg	92.95
Tiamina	mg	0.48
Riboflavina	mg	0.71
Niacina	mg	7.52
Acido pantotenico	mg	1.03
Piridossina	mg	0.75
Acido folico	mcg	218.11
Cianocobalamina	mcg	1.18
Acido ascorbico	mg	101.96
Biotina	mcg	17.87
Retinolo	mcg	444.11
Calciferolo	mcg	0.57
Tocoferolo	mg	6.44
Menadione	mcg	258.20
Sodio	mg	573.72
Potassio	mg	1417.99
Ferro	mg	5.98
Calcio	mg	344.75
Fosforo	mg	520.97
Rame	mg	0.68
Magnesio	mg	152.69
Manganese	mg	0.96
Zinco	mg	4.99
Selenio	mcg	14.09
Cromo	mcg	27.85
Nichel	mg	34.37
Iodio	mcg	65.08
Cloro	mg	285.10
Fluoro	mg	0.37
Calcio/fosforo	mg	2.95
Acqua	g	356.32
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.25
Acido caffeico	mg	1.95
Acido malico	mg	142.13
Acido citrico	mg	563.94
Acido tartarico	mg	426.59
Acido ossalico	mg	289.83
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	107.30
Fibra alimentare	g	9.81
Fibra solubile	g	2.09

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.43
Glucosio	g	2.96
Fruttosio	g	5.32
Saccarosio	g	3.02
Amido	g	45.68
Pectina	g	0.71
Mannitolo	g	0.06
Lisina	mg	2063.26
Istidina	mg	827.54
Arginina	mg	1817.01
Acido aspartico	mg	2547.70
Treonina	mg	1273.34
Serina	mg	1430.57
Acido glutamico	mg	5155.55
Prolina	mg	1780.93
Glicina	mg	1216.08
Alanina	mg	1501.66
Cistina	mg	430.58
Valina	mg	1639.04
Metionina	mg	726.75
Isoleucina	mg	1397.70
Leucina	mg	2485.25
Tirosina	mg	1034.09
Fenilalanina	mg	1459.94
Triptofano	mg	336.46
C4 - C10	g	0.30
Laurico	g	0.09
Miristico	g	0.36
Palmitico	g	3.50
Stearico	g	1.29
Arachidico	g	0.14
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.29
Oleico	g	14.02
Eicosaenoico	g	0.08
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.21
Linolenico	g	0.33
Arachidonico	g	0.09
Eicosapentaenoico	g	0.02
Docosenoico	g	0.03
AI		0.29
TI		0.65
PRAL		-0.22
CSI		10.67
NAE	meq	16.28

Alimenti della giornata

RISO CON ZUCCA

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
ZUCCA GIALLA	100 g	18,43 kcal	77,13 kj	1,10 P	3,50 G	0,10 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		304,70 kcal	1275,48 kj	5,79 P	59,78 G	6,37 L

FRITTATA CON PARMIGIANO**UOVO INTERO****PARMIGIANO****LATTE UHT PARZ.SCREMATO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	154,66 kcal	647,42 kj	9,43 P	0,51 G	12,78 L

BIETA ALL OLIO**SPINACI****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	774,24 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3240,95 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	25,28 g	13,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	113,99 g	55,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	27,30 g	31,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	17,12			13,49	
Colesterolo	227,85 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,10 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E CECI

PASTA ALIMENTARE

CECI SECCHI

AGLIO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
20 g	63,24 kcal	264,70 kj	4,18 P	9,38 G	1,26 L
9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
Totale	285,28 kcal	1194,20 kj	8,54 P	41,02 G	10,81 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA

70 g	177,05 kcal	741,12 kj	13,09 P	0,49 G	13,65 L
------	-------------	-----------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE

MAIS

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

150 g	52,05 kcal	217,88 kj	1,65 P	11,40 G	0,30 L
20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
Totale	203,49 kcal	851,83 kj	3,49 P	26,42 G	10,05 L

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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	841,99 kcal	1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3524,56 kj	6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	30,17 g	14,3%	60,31 g	66,34
Glucidi	102,68 g	45,7%	230,54 g	253,59
Lipidi	37,36 g	39,9%	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	14,27		8,93	
Colesterolo	32,20 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	13,60 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

ORECCHIETTE CON BROCCOLI
PASTA ALIMENTARE
BROCCOLI
AGLIO FRESCO
PARMIGIANO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE IODATO

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
100 g	27,23 kcal	113,96 kj	3,00 P	3,10 G	0,40 L
9 g	34,82 kcal	145,76 kj	3,02 P	0,00 G	2,53 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	362,97 kcal	1519,39 kj	13,65 P	58,47 G	9,90 L

FIL DI PESCE AL POMODORO
MERLUZZO
CONSERVA DI POMODORO
AGLIO FRESCO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE IODATO

100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
50 g	47,85 kcal	200,30 kj	1,95 P	10,20 G	0,20 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	172,50 kcal	722,07 kj	18,95 P	10,20 G	6,49 L

PUREA DI PATATE
PATATE
LATTE UHT PARZ.SCREMATO
GRANA
BURRO
SALE IODATO

150 g	126,79 kcal	530,73 kj	3,15 P	26,85 G	1,50 L
80 g	37,06 kcal	155,13 kj	2,56 P	4,08 G	1,28 L
3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 L
5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
Totale	213,92 kcal	895,48 kj	6,77 P	31,10 G	7,81 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	994,13 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	4161,41 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	47,36 g	19,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	144,32 g	54,4%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	29,28 g	26,5%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	12,22			11,52	
Colesterolo	88,31 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,96 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO**PASTA ALIMENTARE**

CONSERVA DI POMODORO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

CIPOLLE

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	382,70 kcal	1601,99 kj	12,00 P	67,83 G	8,92 L

BOCCONCINI DI SUINO

MAIALE MAGRO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SEDANO

CAROTE

CIPOLLE

SALE IODATO

80 g	106,16 kcal	444,39 kj	15,20 P	0,00 G	5,04 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	160,11 kcal	670,20 kj	15,20 P	0,00 G	11,03 L

ZUCCHINE GRATINATE

ZUCCHINE VERDI

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

170 g	19,30 kcal	80,77 kj	2,21 P	2,38 G	0,17 L
5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	90,79 kcal	380,06 kj	2,72 P	6,27 G	6,27 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	848,36 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3551,25 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	34,87 g	16,4%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	123,45 g	54,6%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	27,33 g	29,0%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,77			7,57	
Colesterolo	60,14 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,90 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	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		236,37 kcal	989,44 kj	6,96 P	35,93 G	8,20 L

SOVR O BOCC DI POLLO

POLLO	80 g	88,00 kcal	368,37 kj	15,52 P	0,00 G	2,88 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		141,95 kcal	594,19 kj	15,52 P	0,00 G	8,87 L

SPINACI IN UMIDO

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 L

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
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	666,45 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2789,76 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	32,39 g	19,4%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	82,77 g	46,6%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	25,17 g	34,0%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,02			5,90	
Colesterolo	65,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,39 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	825.62
KJoule	kJ	3456.05
Protidi	g	34.01 ^{16,5%}
Glucidi	g	113.44 ^{51,5%}
Lipidi	g	29.29 ^{31,9%}
Protidi animali	g	16.65
Protidi vegetali	g	12.75
Saturi	g	7.27
Insaturi	g	3.04
Monoinsaturi	g	14.91
Glucidi semplici	g	32.73
Glucidi complessi	g	73.70
Colesterolo	mg	94.79
Tiamina	mg	0.40
Riboflavina	mg	0.73
Niacina	mg	6.82
Acido pantotenico	mg	1.01
Piridossina	mg	0.78
Acido folico	mcg	206.15
Cianocobalamina	mcg	1.24
Acido ascorbico	mg	72.85
Biotina	mcg	15.79
Retinolo	mcg	928.19
Calciferolo	mcg	0.53
Tocoferolo	mg	7.34
Menadione	mcg	215.58
Sodio	mg	479.76
Potassio	mg	1371.99
Ferro	mg	5.93
Calcio	mg	362.45
Fosforo	mg	532.72
Rame	mg	0.75
Magnesio	mg	156.17
Manganese	mg	1.02
Zinco	mg	5.68
Selenio	mcg	15.41
Cromo	mcg	28.11
Nichel	mg	34.62
Iodio	mcg	79.32
Cloro	mg	285.66
Fluoro	mg	0.36
Calcio/fosforo	mg	3.03
Acqua	g	398.43
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.25
Acido caffeico	mg	2.13
Acido malico	mg	173.34
Acido citrico	mg	256.95
Acido tartarico	mg	418.51
Acido ossalico	mg	292.26
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	126.82
Fibra alimentare	g	9.99
Fibra solubile	g	2.18

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	5.07
Glucosio	g	3.09
Fruttosio	g	6.63
Saccarosio	g	3.33
Amido	g	42.47
Pectina	g	0.42
Mannitolo	g	0.05
Lisina	mg	1839.07
Istidina	mg	747.72
Arginina	mg	1472.97
Acido aspartico	mg	2289.76
Treonina	mg	1134.74
Serina	mg	1327.78
Acido glutamico	mg	4802.96
Prolina	mg	1731.62
Glicina	mg	1010.65
Alanina	mg	1307.73
Cistina	mg	395.28
Valina	mg	1474.91
Metionina	mg	701.03
Isoleucina	mg	1254.67
Leucina	mg	2303.04
Tirosina	mg	1047.48
Fenilalanina	mg	1355.23
Triptofano	mg	308.89
C4 - C10	g	0.40
Laurico	g	0.11
Miristico	g	0.56
Palmitico	g	3.98
Stearico	g	1.40
Arachidico	g	0.14
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.02
Palmitoleico	g	0.33
Oleico	g	14.21
Eicosaenoico	g	0.09
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	2.38
Linolenico	g	0.32
Arachidonico	g	0.05
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.36
TI		0.75
PRAL		-0.65
CSI		12.08
NAE	meq	15.85

PROPOSTA DI MENU INVERNALE
SVILUPPO BROMATOLOGICO
PER LE SCUOLA:

- SECONDARIA



COMUNE DI
REGGIO
CALABRIA



Proposta Menu Invernale refezione scolastica Comune di Reggio Calabria

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì	RISO CON PASSATO DI VERDURE E PARMIGIANO FRITTATA AL LATTE SPINACI AL BURRO FRUTTA DI STAGIONE PANINO INTEGRALE	PASTA CON CAVOLFIORE E PARMIGIANO GRATTINATO AL FORNO FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO SPINACI AL LIMONE FRUTTA DI STAGIONE PANINO	RISO CON CREMA DI ZUCCHINE FRITTATA CON PARMIGIANO AL FORNO SPINACI ALL'OLIO FRUTTA DI STAGIONE PANINO	RISO CON ZUCCA FRITTATA CON PARMIGIANO AL FORNO BIETA ALL'OLIO FRUTTA DI STAGIONE PANINO
Martedì	PASTA CON LENTICCHIE FIL DI PESCE AL POMODORO FAGGIOLI IN UMIDO POLPA DI FRUTTA BIO PANINO	PASTA E PISELLI FRITTATA AL LATTE ZUCCHINE TRIFOLATE POLPA DI FRUTTA BIO PANINO INTEGRALE	PASTA E FAGIOLI FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO BROCCOLI IN UMIDO POLPA DI FRUTTA BIO PANINO	PASTA E CECI MOZZARELLA CAROTE E MAIS POLPA DI FRUTTA PANINO INTEGRALE
Mercoledì	PASTA CON ZUCCA MOZZARELLA CAROTE E MAIS YOGURT ALLA FRUTTA PANINO	RISO CON CREMA DI SPINACI QUICK PATATE POLPA DI FRUTTA PANINO	PASTA CON CAVOLFIORE E PARMIGIANO GRATTINATO AL FORNO COSCE/ROVACCOSCA/BROCCONCINI DI POLLO FORNO PISELLI YOGURT ALLA FRUTTA PANINO INTEGRALE	ORECCHIETTE CON BROCCOLI BARBEE E PARMIGIANO FILETTO DI PESCE AL POMODORO PUREE DI PATATE FRUTTA DI STAGIONE PANINO
Giovedì	PASTA AL POMODORO COSCE/ROVACCOSCA/BROCCONCINI DI POLLO FORNO PISELLI FRUTTA DI STAGIONE PANINO	PASTA AL POMODORO SCALOPPINI O BROCCONCINI DI MANIALE AL LIMONE BIETOLA FRUTTA DI STAGIONE INFANZIA PANINO	PASTA AL PESTO BROCCONCINI DI BOVINO CON PATATE POLPA DI FRUTTA BIO PANINO	PASTA AL POMODORO BROCCONCINI DI SUINO ZUCCHINE GRATINATE FRUTTA DI STAGIONE INFANZIA PANINO
Venerdì	PASTA CON FAGU VEGETALE BROCCONCINI DI BOVINO AL POMODORO PATATE POLPA DI FRUTTA BIO PANINO	PASTINA IN BRODO VEGETALE FESA DI TACCHINO CAROTE E MAIS FRUTTA DI STAGIONE PANINO	PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO SPINACI AL BURRO FRUTTA DI STAGIONE PANINO	PASTINA IN BRODO DI POLLO SOVR DI POLLO O BROCCONCINI DI POLLO SPINACI IN UMIDO POLPA DI FRUTTA BIO PANINO

UFFICIO QUALITA' 2023

Leone Vito





COMUNE REGGIO CALABRIA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria /Adulti
Pasta o riso aciutti	50	70	80
Pasta, riso, orzo, in brodo	30	40	50
Gnocchi di patate	140	180	200
Ravioli, tortellini asciutti	90	110	130
Patate per contorno	100	150	200
Patate per spezzatino	100	120	150
Pane	40	50	70
LEGUMI			
Legumi secchi per primo piatto asciutto	20	20	30
Piselli per primi piatti	40	50	60
Piselli contorno	100	120	150
CARNE, PESCE E UOVA			
Carne bovina e di maiale	60	80	100
Carne avicola	60	80	100
Carne per polpette e ripieni	70	90	110
Pesce	80	100	120
Uova	n°1	n°1	n°1
FORMAGGI			
Formaggi freschi (primo sale, crescita, ecc..)	50	60	70
Mozzarella	50	70	100
Formaggi fermentati e stagionati	30	40	50
Ricotta	50	60	70
AFFETTATI			
Prosciutto cotto /crudo	40	50	60
VERDURE E FRUTTA			
Ortaggi a foglia crudi (insalata)	30	40	50
Pomodori crudi	100	120	150
carote crude	80	100	120
Finocchi crudi	100	150	200
Ortaggi a foglia cotti	130	150	180
Ortaggi cotti	120	170	200
Frutta fresca	150	150	150
CONDIMENTI			
Olio evo a pasto	5	6	8
formaggio grattugiato	6	9	12

MENU	COMUNE DI REGGIO CALABRIA	SCUOLA SECONDARIA	MENU INVERNALE
------	---------------------------	-------------------	----------------

KCAL	1019,5
------	--------

	PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI
g	41,50	134,50	38,00
%	17,48	52,95	21,35

	CALCIO	FERRO
mg	390,50	6,75

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 L
ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	6 g	23,21 kcal	97,17 kj	2,01 P	0,00 G	1,69 L
SALE IODATO						
Totale		372,01 kcal	1557,24 kj	8,67 P	65,72 G	10,10 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	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 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		177,66 kcal	743,68 kj	9,79 P	0,73 G	15,08 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

	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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	870,32 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3643,15 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	29,00 g	13,3%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	119,43 g	51,5%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	34,05 g	35,2%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	23,04			16,36	
Colesterolo	247,80 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,90 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E LENTICCHIE

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
LENTICCHIE SECCHE	30 g	87,43 kcal	365,97 kj	6,81 P	15,33 G	0,30 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		336,62 kcal	1409,10 kj	12,32 P	55,02 G	9,00 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	120 g	84,84 kcal	355,14 kj	20,40 P	0,00 G	0,36 L
POMODORI	50 g	8,55 kcal	35,79 kj	0,60 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		165,32 kcal	692,02 kj	21,00 P	1,40 G	8,45 L

FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	200 g	36,60 kcal	153,21 kj	4,20 P	4,80 G	0,20 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
SALE IODATO						
Totale		115,37 kcal	482,93 kj	4,68 P	5,92 G	8,27 L

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	859,15 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3596,42 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	44,60 g	20,8%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	116,36 g	50,8%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	27,16 g	28,4%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,80			5,98	
Colesterolo	60,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	16,41 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E ZUCCA

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
ZUCCA GIALLA	100 g	18,43 kcal	77,13 kj	1,10 P	3,50 G	0,10 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		408,58 kcal	1710,30 kj	9,82 P	66,78 G	13,21 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA	100 g	252,93 kcal	1058,74 kj	18,70 P	0,70 G	19,50 L
------------	-------	-------------	------------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE	180 g	62,46 kcal	261,46 kj	1,98 P	13,68 G	0,36 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		240,88 kcal	1008,31 kj	3,82 P	28,70 G	13,11 L

ROSETTA

70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1200,94 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	5027,12 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	42,14 g	14,0%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	152,25 g	47,5%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	51,27 g	38,4%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,57			12,73	
Colesterolo	54,75 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,31 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
CIPOLLE						
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 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		469,90 kcal	1966,98 kj	15,52 P	78,00 G	12,81 L

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	150 g	108,45 kcal	453,97 kj	8,10 P	19,20 G	0,45 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		180,38 kcal	755,06 kj	8,10 P	19,20 G	8,44 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1071,35 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4484,65 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	50,37 g	18,8%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	149,22 g	52,2%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	34,48 g	29,0%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	11,54			9,96	
Colesterolo	88,08 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,23 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON RAGU VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
POMODORI PELATI	40 g	8,22 kcal	34,41 kj	0,48 P	1,20 G	0,20 L
ZUCCHINE VERDI	20 g	2,27 kcal	9,50 kj	0,26 P	0,28 G	0,02 L
CAROTE	10 g	3,47 kcal	14,53 kj	0,11 P	0,76 G	0,02 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 L
SALE IODATO						
Totale		419,18 kcal	1754,68 kj	13,80 P	66,37 G	12,79 L

BOCCONC. DI BOVINO AL POMODORO

MANZO MAGRO	100 g	107,60 kcal	450,41 kj	21,50 P	0,00 G	2,40 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		246,52 kcal	1031,92 kj	24,23 P	14,28 G	10,67 L

PATATE

PATATE	200 g	169,05 kcal	707,64 kj	4,20 P	35,80 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		240,98 kcal	1008,73 kj	4,20 P	35,80 G	9,99 L

ROSETTA

	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1148,52 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4807,70 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	48,83 g	17,0%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	170,47 g	55,7%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	34,88 g	27,3%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,46			9,57	
Colesterolo	65,08 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	12,09 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	1031.12
KJoule	kJ	4316.27
Protidi	g	42.99 ^{16,7%}
Glucidi	g	141.55 ^{51,5%}
Lipidi	g	36.37 ^{31,7%}
Protidi animali	g	20.52
Protidi vegetali	g	14.41
Saturi	g	9.03
Insaturi	g	3.26
Monoinsaturi	g	19.33
Glucidi semplici	g	34.73
Glucidi complessi	g	94.05
Colesterolo	mg	103.14
Tiamina	mg	0.55
Riboflavina	mg	0.70
Niacina	mg	9.09
Acido pantotenico	mg	0.98
Piridossina	mg	0.89
Acido folico	mcg	170.71
Cianocobalamina	mcg	1.44
Acido ascorbico	mg	72.43
Biotina	mcg	17.25
Retinolo	mcg	916.04
Calciferolo	mcg	0.68
Tocoferolo	mg	8.42
Menadione	mcg	104.60
Sodio	mg	587.49
Potassio	mg	1502.32
Ferro	mg	6.53
Calcio	mg	377.47
Fosforo	mg	630.24
Rame	mg	0.81
Magnesio	mg	156.57
Manganese	mg	0.93
Zinco	mg	6.55
Selenio	mcg	18.80
Cromo	mcg	34.81
Nichel	mg	54.39
Iodio	mcg	72.83
Cloro	mg	319.58
Fluoro	mg	0.34
Calcio/fosforo	mg	3.33
Acqua	g	438.63
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.28
Acido caffeico	mg	3.89
Acido malico	mg	213.20
Acido citrico	mg	633.89
Acido tartarico	mg	171.22
Acido ossalico	mg	141.15
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	107.11
Fibra alimentare	g	11.59
Fibra solubile	g	2.95

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	6.40
Glucosio	g	3.16
Fruttosio	g	5.88
Saccarosio	g	3.69
Amido	g	53.64
Pectina	g	1.22
Mannitolo	g	0.06
Lisina	mg	2330.89
Istidina	mg	936.61
Arginina	mg	2005.45
Acido aspartico	mg	2975.94
Treonina	mg	1412.71
Serina	mg	1720.69
Acido glutamico	mg	6353.42
Prolina	mg	2258.57
Glicina	mg	1343.24
Alanina	mg	1691.16
Cistina	mg	477.59
Valina	mg	1807.08
Metionina	mg	854.90
Isoleucina	mg	1506.66
Leucina	mg	2802.66
Tirosina	mg	1255.38
Fenilalanina	mg	1656.66
Triptofano	mg	373.08
C4 - C10	g	0.50
Laurico	g	0.13
Miristico	g	0.69
Palmitico	g	4.84
Stearico	g	1.73
Arachidico	g	0.18
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.04
Palmitoleico	g	0.39
Oleico	g	18.37
Eicosaenoico	g	0.10
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.56
Linolenico	g	0.34
Arachidonico	g	0.06
Eicosapentaenoico	g	0.02
Docosenoico	g	0.03
AI		0.35
TI		0.73
PRAL		4.43
CSI		14.28
NAE	meq	34.13

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
PARMIGIANO	12 g	46,43 kcal	194,35 kj	4,02 P	0,00 G	3,37 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
Totale		425,34 kcal	1780,48 kj	15,94 P	65,98 G	12,68 L

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZO	120 g	84,84 kcal	355,14 kj	20,40 P	0,00 G	0,36 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
PREZZEMOLO						
SALE IODATO						
Totale		191,87 kcal	803,18 kj	21,41 P	7,78 G	8,56 L

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
LIMONE						
Totale		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

ROSETTA

	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1013,12	kcal	1802,14	2002,37	kcal
	4240,92	kj	7543,74	8381,94	kj
Protidi	50,22	g	66,75	74,17	g
Glucidi	139,85	g	255,15	283,50	g
Lipidi	31,98	g	64,26	71,40	g
Etanolo	0,00	g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,81			8,63	
Colesterolo	70,92	mg		160-180	mg
Fibra Alimentare	13,15	g		25-30	g

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
PISELLI SURGELATI	60 g	43,38 kcal	181,59 kj	3,24 P	7,68 G	0,18 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		291,72 kcal	1221,14 kj	8,69 P	47,23 G	8,87 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	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 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		193,90 kcal	811,66 kj	11,15 P	0,88 G	16,22 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	200 g	22,70 kcal	95,02 kj	2,60 P	2,80 G	0,20 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		94,63 kcal	396,11 kj	2,60 P	2,80 G	8,19 L

ROSETTA

	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	822,09 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3441,27 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	29,04 g	14,1%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	104,93 g	47,9%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	34,72 g	38,0%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,06			12,54	
Colesterolo	234,20 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,20 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI SPINACI

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 L
SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
Totale		424,49 kcal	1776,90 kj	10,46 P	67,41 G	14,43 L

FORMAGGIO SPALMABILE

FORMAGGIO CREMOSO	70 g	219,38 kcal	918,32 kj	6,02 P	0,00 G	21,70 L
-------------------	------	-------------	-----------	--------	--------	---------

PATATE

PATATE	200 g	169,05 kcal	707,64 kj	4,20 P	35,80 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		276,94 kcal	1159,28 kj	4,20 P	35,80 G	13,99 L

POLPA DI FRUTTA

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

ROSETTA

	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1162,65 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4866,86 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	27,28 g	9,4%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	157,23 g	50,7%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	51,55 g	39,9%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	21,44			13,43	
Colesterolo	68,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,11 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 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		469,90 kcal	1966,98 kj	15,52 P	78,00 G	12,81 L

SCALOIPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO	100 g	132,70 kcal	555,48 kj	19,00 P	0,00 G	6,30 L
FARINA "00"	7 g	23,81 kcal	99,68 kj	0,77 P	5,41 G	0,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
LIMONE						
SALE IODATO						
Totale		228,44 kcal	956,25 kj	19,77 P	5,41 G	14,34 L

BIETOLINA

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 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		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L
YOGURT INT. ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L

ROSETTA

	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1124,22	kcal	1802,14	2002,37	kcal
	4705,97	kj	7543,74	8381,94	kj
Protidi	51,21	g	66,75	74,17	g
Glucidi	144,71	g	255,15	283,50	g
Lipidi	41,86	g	64,26	71,40	g
Etanolo	0,00	g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	13,45			10,03	
Colesterolo	88,83	mg		160-180	mg
Fibra Alimentare	9,40	g		25-30	g

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 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	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		354,02 kcal	1481,91 kj	10,43 P	44,09 G	16,33 L

FESA DI TACCHINO

FESA DI TACCHINO	60 g	64,98 kcal	272,01 kj	14,40 P	0,24 G	0,72 L
------------------	------	------------	-----------	---------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	180 g	62,46 kcal	261,46 kj	1,98 P	13,68 G	0,36 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		240,88 kcal	1008,31 kj	3,82 P	28,70 G	13,11 L
MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	928,46 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3886,52 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	35,40 g	15,3%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	133,90 g	54,1%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	31,64 g	30,7%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,26			6,74	
Colesterolo	43,08 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	13,47 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	822.51
KJoule	kJ	3443.01
Protidi	g	31.97 ^{15,5%}
Glucidi	g	113.25 ^{51,6%}
Lipidi	g	30.05 ^{32,9%}
Protidi animali	g	14.59
Protidi vegetali	g	12.25
Saturi	g	7.44
Insaturi	g	2.97
Monoinsaturi	g	15.90
Glucidi semplici	g	29.44
Glucidi complessi	g	75.03
Colesterolo	mg	91.11
Tiàmina	mg	0.43
Riboflavina	mg	0.78
Niacina	mg	6.30
Acido pantotenico	mg	1.10
Piridossina	mg	0.74
Acido folico	mcg	205.54
Cianocobalamina	mcg	1.17
Acido ascorbico	mg	80.87
Biotina	mcg	18.01
Retinolo	mcg	902.22
Calciferolo	mcg	0.47
Tocoferolo	mg	7.03
Menadione	mcg	269.73
Sodio	mg	499.30
Potassio	mg	1438.17
Ferro	mg	6.09
Calcio	mg	370.90
Fosforo	mg	478.75
Rame	mg	0.73
Magnesio	mg	160.46
Manganese	mg	1.12
Zinco	mg	5.44
Selenio	mcg	13.74
Cromo	mcg	21.05
Nichel	mg	45.12
Iodio	mcg	78.76
Cloro	mg	309.63
Fluoro	mg	0.38
Calcio/fosforo	mg	3.07
Acqua	g	381.55
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.23
Acido caffeico	mg	2.15
Acido malico	mg	157.84
Acido citrico	mg	219.66
Acido tartarico	mg	565.71
Acido ossalico	mg	381.86
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	135.32
Fibra alimentare	g	9.30
Fibra solubile	g	2.18

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.24
Glucosio	g	3.14
Fruttosio	g	6.85
Saccarosio	g	3.26
Amido	g	43.43
Pectina	g	0.42
Mannitolo	g	0.11
Lisina	mg	1691.29
Istidina	mg	693.24
Arginina	mg	1409.33
Acido aspartico	mg	2165.85
Treonina	mg	1089.34
Serina	mg	1252.56
Acido glutamico	mg	4368.85
Prolina	mg	1589.57
Glicina	mg	986.00
Alanina	mg	1291.32
Cistina	mg	375.28
Valina	mg	1442.24
Metionina	mg	623.47
Isoleucina	mg	1285.17
Leucina	mg	2112.95
Tirosina	mg	958.68
Fenilalanina	mg	1260.48
Triptofano	mg	294.14
C4 - C10	g	0.23
Laurico	g	0.08
Miristico	g	0.29
Palmitico	g	3.31
Stearico	g	1.05
Arachidico	g	0.15
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.00
Palmitoleico	g	0.23
Oleico	g	14.24
Eicosaenoico	g	0.09
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	2.27
Linolenico	g	0.33
Arachidonico	g	0.03
Eicosapentaenoico	g	0.12
Docosenoico	g	0.02
AI		0.26
TI		0.58
PRAL		-5.20
CSI		12.07
NAE	meq	11.30

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 L
ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		348,80 kcal	1460,07 kj	6,66 P	65,72 G	8,41 L

FRITTATA AL FORMAGGIO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		193,90 kcal	811,66 kj	11,15 P	0,88 G	16,22 L

SPINACI ALL OLIO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 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		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

MELE

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

ROSETTA

70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	938,60 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3928,99 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	30,68 g	13,1%	74,17 g	81,59
Glucidi	132,69 g	53,0%	283,50 g	311,85
Lipidi	35,37 g	33,9%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,13		14,11	
Colesterolo	234,20 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,77 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CANNELLINI SECCHI	30 g	83,59 kcal	349,90 kj	7,02 P	13,65 G	0,48 L
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
SALE IODATO						
Totale		332,78 kcal	1393,03 kj	12,53 P	53,34 G	9,18 L

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO	120 g	84,84 kcal	355,14 kj	20,40 P	0,00 G	0,36 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 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		191,87 kcal	803,18 kj	21,41 P	7,78 G	8,56 L

BROCCOLI

BROCCOLI	200 g	54,45 kcal	227,93 kj	6,00 P	6,20 G	0,80 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		126,38 kcal	529,02 kj	6,00 P	6,20 G	8,79 L

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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	876,27 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3668,07 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	46,89 g	21,4%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	110,49 g	47,3%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	30,49 g	31,3%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,44			6,74	
Colesterolo	60,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	18,73 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	10 g	38,69 kcal	161,96 kj	3,35 P	0,00 G	2,81 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		417,60 kcal	1748,09 kj	15,27 P	65,98 G	12,12 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	150 g	108,45 kcal	453,97 kj	8,10 P	19,20 G	0,45 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		180,38 kcal	755,06 kj	8,10 P	19,20 G	8,44 L
PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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	1061,86 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4444,94 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	52,92 g	19,9%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	130,40 g	46,1%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	40,13 g	34,0%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	13,80			10,15	
Colesterolo	92,85 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,41 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
PESTO ALLA GENOVESE	50 g	367,56 kcal	1538,62 kj	10,90 P	4,55 G	34,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 L
SALE IODATO						
Totale		762,35 kcal	3191,19 kj	23,01 P	68,20 G	46,06 L

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO	100 g	107,60 kcal	450,41 kj	21,50 P	0,00 G	2,40 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		179,53 kcal	751,50 kj	21,50 P	0,00 G	10,39 L

PATATE

PATATE	200 g	169,05 kcal	707,64 kj	4,20 P	35,80 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		240,98 kcal	1008,73 kj	4,20 P	35,80 G	9,99 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	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1424,70	kcal	1802,14	2002,37	kcal
	5963,79	kj	7543,74	8381,94	kj
Protidi	55,31	g	66,75	74,17	g
Glucidi	158,02	g	255,15	283,50	g
Lipidi	67,88	g	64,26	71,40	g
Etanolo	0,00	g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,92			5,78	
Colesterolo	62,90	mg		160-180	mg
Fibra Alimentare	9,61	g		25-30	g

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 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		461,78 kcal	1932,99 kj	14,84 P	77,93 G	12,24 L

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	60 g	79,29 kcal	331,91 kj	13,32 P	0,60 G	2,64 L
------------------------	------	------------	-----------	---------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		93,29 kcal	390,52 kj	6,16 P	5,28 G	5,43 L

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

ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	873,50	kcal	1802,14	2002,37	kcal	2202,61	
	3656,48	kj	7543,74	8381,94	kj	9220,13	
Protidi	41,67	g	19,1%	66,75	74,17	g	81,59
Glucidi	135,83	g	58,3%	255,15	283,50	g	311,85
Lipidi	21,94	g	22,6%	64,26	71,40	g	78,54
Etanolo	0,00	g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,73			10,76			
Colesterolo	60,60	mg		160-180	mg		
Fibra Alimentare	11,63	g		25-30	g		

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	1037.54
KJoule	kj	4343.15
Protidi	g	45.49 ^{17,5%}
Glucidi	g	133.49 ^{48,2%}
Lipidi	g	39.16 ^{34,0%}
Protidi animali	g	19.79
Protidi vegetali	g	16.17
Saturi	g	7.03
Insaturi	g	3.24
Monoinsaturi	g	17.37
Glucidi semplici	g	29.21
Glucidi complessi	g	92.12
Colesterolo	mg	102.11
Tiamina	mg	0.57
Riboflavina	mg	0.82
Niacina	mg	9.10
Acido pantotenico	mg	1.16
Piridossina	mg	0.89
Acido folico	mcg	253.11
Cianocobalamina	mcg	1.33
Acido ascorbico	mg	115.96
Biotina	mcg	19.95
Retinolo	mcg	515.44
Calciferolo	mcg	0.65
Tocoferolo	mg	7.74
Menadione	mcg	299.59
Sodio	mg	717.30
Potassio	mg	1674.02
Ferro	mg	7.17
Calcio	mg	376.84
Fosforo	mg	605.94
Rame	mg	0.82
Magnesio	mg	177.98
Manganese	mg	1.12
Zinco	mg	5.96
Selenio	mcg	16.81
Cromo	mcg	34.45
Nichel	mg	39.85
Iodio	mcg	77.76
Cloro	mg	327.50
Fluoro	mg	0.39
Calcio/fosforo	mg	3.21
Acqua	g	402.68
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.30
Acido caffeico	mg	2.00
Acido malico	mg	163.58
Acido citrico	mg	631.36
Acido tartarico	mg	508.28
Acido ossalico	mg	350.64
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	127.86
Fibra alimentare	g	11.83
Fibra solubile	g	2.51

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	5.31
Glucosio	g	3.05
Fruttosio	g	5.35
Saccarosio	g	3.08
Amido	g	53.64
Pectina	g	0.71
Mannitolo	g	0.06
Lisina	mg	2464.02
Istidina	mg	984.52
Arginina	mg	2179.57
Acido aspartico	mg	3052.64
Treonina	mg	1512.54
Serina	mg	1688.89
Acido glutamico	mg	6118.16
Prolina	mg	2083.43
Glicina	mg	1453.66
Alanina	mg	1791.18
Cistina	mg	505.88
Valina	mg	1934.68
Metionina	mg	856.71
Isoleucina	mg	1653.88
Leucina	mg	2937.97
Tirosina	mg	1216.45
Fenilalanina	mg	1724.18
Triptofano	mg	396.42
C4 - C10	g	0.32
Laurico	g	0.10
Miristico	g	0.39
Palmitico	g	4.10
Stearico	g	1.50
Arachidico	g	0.17
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.04
Palmitoleico	g	0.34
Oleico	g	17.13
Eicosaenoico	g	0.10
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.65
Linolenico	g	0.39
Arachidonico	g	0.11
Eicosapentaenoico	g	0.02
Docosenoico	g	0.03
AI		0.28
TI		0.62
PRAL		0.69
CSI		12.21
NAE	meq	30.39

Alimenti della giornata

RISO CON ZUCCA

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 L
ZUCCA GIALLA	100 g	18,43 kcal	77,13 kj	1,10 P	3,50 G	0,10 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		355,87 kcal	1489,68 kj	6,46 P	67,82 G	8,41 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		172,65 kcal	722,69 kj	9,43 P	0,51 G	14,78 L

BIETA ALL OLIO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 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		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

MELE

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

ROSETTA

70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	924,42	kcal	1802,14	2002,37	kcal
	3869,64	kj	7543,74	8381,94	kj
Protidi	28,77	g	66,75	74,17	g
Glucidi	134,42	g	255,15	283,50	g
Lipidi	33,92	g	64,26	71,40	g
Etanolo	0,00	g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	18,02			13,64	
Colesterolo	227,85	mg		160-180	mg
Fibra Alimentare	9,39	g		25-30	g

Alimenti della giornata

PASTA E CECI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CECI SECCHI	30 g	94,85 kcal	397,05 kj	6,27 P	14,07 G	1,89 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		379,16 kcal	1587,15 kj	11,72 P	53,62 G	14,58 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA	100 g	252,93 kcal	1058,74 kj	18,70 P	0,70 G	19,50 L
------------	-------	-------------	------------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE	180 g	62,46 kcal	261,46 kj	1,98 P	13,68 G	0,36 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		240,88 kcal	1008,31 kj	3,82 P	28,70 G	13,11 L
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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	1098,20	kcal	1802,14	2002,37	kcal
	4597,05		7543,74	8381,94	
Protidi	41,19	g	66,75	74,17	g
Glucidi	126,19	g	255,15	283,50	g
Lipidi	51,14	g	64,26	71,40	g
Etanolo	0,00	g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	20,06			11,96	
Colesterolo	46,00	mg		160-180	mg
Fibra Alimentare	17,26	g		25-30	g

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	12 g	46,43 kcal	194,35 kj	4,02 P	0,00 G	3,37 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		425,34 kcal	1780,48 kj	15,94 P	65,98 G	12,68 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	150 g	108,45 kcal	453,97 kj	8,10 P	19,20 G	0,45 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		180,38 kcal	755,06 kj	8,10 P	19,20 G	8,44 L
PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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	1069,60 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4477,33 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	53,59 g	20,0%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	130,40 g	45,7%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	40,69 g	34,2%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	14,27			10,42	
Colesterolo	94,67 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,41 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
CIPOLLE						
Totale		469,90 kcal	1966,98 kj	15,52 P	78,00 G	12,81 L

BOCCONCINI DI SUINO

MAIALE MAGRO	100 g	132,70 kcal	555,48 kj	19,00 P	0,00 G	6,30 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		204,63 kcal	856,57 kj	19,00 P	0,00 G	14,29 L

ZUCCHINE GRATINATE

ZUCCHINE VERDI	200 g	22,70 kcal	95,02 kj	2,60 P	2,80 G	0,20 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 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		112,18 kcal	469,59 kj	3,11 P	6,69 G	8,30 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	1055,29 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4417,43 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	44,37 g	16,8%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	145,56 g	51,7%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	36,88 g	31,5%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	12,20			9,69	
Colesterolo	80,08 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,43 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO DI POLLO

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		289,63 kcal	1212,41 kj	8,05 P	43,84 G	10,34 L

SOVR O BOCC DI POLLO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

SPINACI IN UMIDO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 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		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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	840,73 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3519,30 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	40,18 g	19,1%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	103,08 g	46,0%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	32,61 g	34,9%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,93			7,11	
Colesterolo	80,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,85 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	1000.06
KJoule	kj	4186.24
Protidi	g	41.62 ^{16,6%}
Glucidi	g	127.93 ^{48,0%}
Lipidi	g	39.05 ^{35,1%}
Protidi animali	g	19.67
Protidi vegetali	g	13.84
Saturi	g	9.51
Insaturi	g	3.80
Monoinsaturi	g	20.72
Glucidi semplici	g	32.31
Glucidi complessi	g	84.37
Colesterolo	mg	105.81
Tiamina	mg	0.53
Riboflavina	mg	0.86
Niacina	mg	7.83
Acido pantotenico	mg	1.36
Piridossina	mg	0.74
Acido folico	mcg	205.18
Cianocobalamina	mcg	1.56
Acido ascorbico	mg	83.11
Biotina	mcg	22.98
Retinolo	mcg	1078.24
Calciferolo	mcg	0.60
Tocoferolo	mg	8.68
Menadione	mcg	259.94
Sodio	mg	691.55
Potassio	mg	1385.47
Ferro	mg	6.97
Calcio	mg	386.55
Fosforo	mg	606.60
Rame	mg	0.73
Magnesio	mg	164.18
Manganese	mg	1.11
Zinco	mg	5.98
Selenio	mcg	15.70
Cromo	mcg	31.35
Nichel	mg	36.62
Iodio	mcg	32.34
Cloro	mg	269.01
Fluoro	mg	0.38
Calcio/fosforo	mg	3.14
Acqua	g	411.36
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.26
Acido caffeico	mg	2.51
Acido malico	mg	144.54
Acido citrico	mg	64.83
Acido tartarico	mg	511.90
Acido ossalico	mg	331.48
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	155.40
Fibra alimentare	g	11.27
Fibra solubile	g	2.03

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.89
Glucosio	g	3.14
Fruttosio	g	6.87
Saccarosio	g	3.28
Amido	g	44.07
Pectina	g	0.50
Mannitolo	g	0.12
Lisina	mg	2232.07
Istidina	mg	932.24
Arginina	mg	2005.03
Acido aspartico	mg	2777.46
Treonina	mg	1399.62
Serina	mg	1645.08
Acido glutamico	mg	5899.74
Prolina	mg	2142.58
Glicina	mg	1271.93
Alanina	mg	1621.51
Cistina	mg	471.63
Valina	mg	1775.85
Metionina	mg	831.56
Isoleucina	mg	1526.31
Leucina	mg	2804.84
Tirosina	mg	1224.34
Fenilalanina	mg	1607.09
Triptofano	mg	373.26
C4 - C10	g	0.42
Laurico	g	0.11
Miristico	g	0.63
Palmitico	g	5.26
Stearico	g	1.82
Arachidico	g	0.19
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.02
Palmitoleico	g	0.44
Oleico	g	19.83
Eicosaenoico	g	0.15
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	3.22
Linolenico	g	0.42
Arachidonico	g	0.08
Eicosapentaenoico	g	0.00
Docosenoico	g	0.01
AI		0.33
TI		0.69
PRAL		4.97
CSI		14.90
NAE	meq	34.67