

FERRARA SRL

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA COMUNE DI
CAPURSO

FERRARA SRL

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

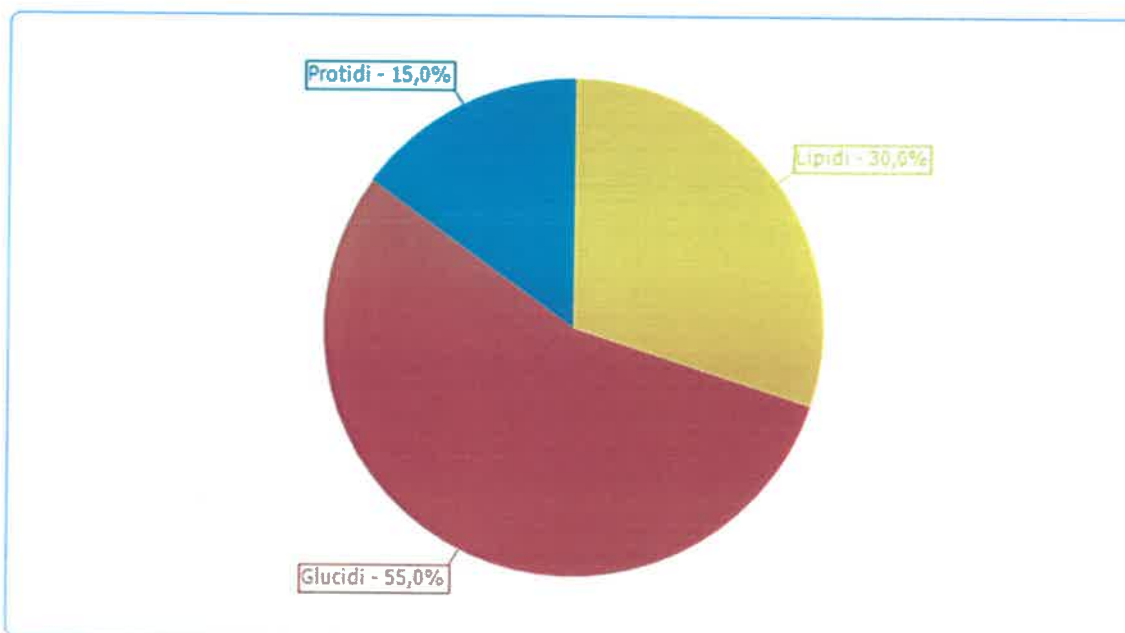
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

Elaborazione del: 07/03/2022 ES (Energy Supplies): kcal 750

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	28	113	15,0
Glucidi	103	413	55,0
Lipidi	25	225	30,0
Totale kcal		750	100,0

Codice 528478d9-bb50-4f52-aad4-5aa46b789d26

Powered by Progeo²

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

**MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC.
PRIMARIA COMUNE DI CAPURSO**

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA COMUNE DI CAPURSO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale pomodoro e basilico • Frittata di zucchine al forno • Fagiolini in padella • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta all'ortolana • Scamorza • Insalata mista estiva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e piselli • Bocconcini di vitello al limone • Melanzane grigliate • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Hamburger di tacchino al forno • Insalata di pomodori • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con crema di peperoni • Merluzzo gratinato • Carote prezzemolate • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale pomodoro e melanzane • Tortino di verdure miste • Vellutata di verdure miste • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al forno con verdure estive • Insalata verde • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e lenticchie • Primosale • Pomodori gratinati • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo pomodoro e basilico • Petto di pollo panato al forno • Insalata mista estiva • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta all'ortolana • Platessa gratinata • Zucchine e carote lessate • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con fagiolini al pomodoro • Frittata al forno • Zucchine gratinate • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne pesto e zucchine • Insalata verde • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e piselli • Giuncata • Bietole all'olio • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con melanzane • Bocconcini di tacchino con carote e piselli • Insalata di pomodori • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con zucchine • Sogliola al forno • Fagiolini al pomodoro • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale pomodoro e basilico • Tortino di verdure miste e melanzane a tocchetti • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di zucchine • Primosale • Insalata mista estiva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e lenticchie • Prosciutto cotto • Zucchine gratinate • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo con minestrone • Pollo al rosmarino • Insalata verde • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Merluzzo al limone • Carote prezzemolate • Pane integrale • Frutta fresca di stagione

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale pomodoro e basilico

- Pasta integrale	g	60
- Salsa di pomodoro	g	30
- Basilico	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Frittata di zucchine al forno

- Uovo di gallina	g	60
- Zucchine	g	100
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Fagiolini in padella

- Fagiolini	g	150
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (16%)	Glucidi g 103 (54%)	Lipidi g 25 (30%)	kcal 759	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	13,30	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	30,31	Zuccheri composti (g):	0,13	Fibra (g): 15,32	
ACGS (g):	6,23	ACGPI (g):	2,80	Colesterolo (mg): 231,70	
ACGM/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 290,42	
Ferro (mg):	7,20	Iodio (µg):	31,07		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta all'ortolana

- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	40
- Melanzane	g	30
- Peperoni	g	30
- Salsa di pomodoro	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Scamorza g 50

Insalata mista estiva

- Lattuga	g	40
- Pomodori	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale g 60

Frutta fresca di stagione g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (15%)	Glucidi g 107 (54%)	Lipidi g 27 (31%)	kcal 789	
Proteine animali (g):	14,18	Proteine vegetali (g):	14,05	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	31,26	Zuccheri composti (g):	40,91	Fibra (g): 12,14	
ACGS (g):	11,14	ACGPI (g):	2,09	Colesterolo (mg): 38,55	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg): 399,98	
Ferro (mg):	4,38	Iodio (µg):	13,62		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta e piselli

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Bocconcini di vitello al limone

- bovino	g	60
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Melanzane grigliate

- Melanzane	g	150
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (17%)	Glucidi g 104 (59%)	Lipidi g 18 (24%)	kcal 699	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	10,95	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	31,54	Zuccheri composti (g):	35,46	Fibra (g):	14,51
ACGS (g):	2,59	ACGPI (g):	1,93	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	94,66
Ferro (mg):	14,68	Iodio (µg):	3,09		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Hamburger di tacchino al forno

- Fesa di tacchino arrosto	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata di pomodori

- Pomodori	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 109 (61%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 715	
Proteine animali (g):	11,21	Proteine vegetali (g):	8,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	28,73	Zuccheri composti (g):	40,89	Fibra (g):	8,85
ACGS (g):	3,58	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	35,55
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	122,81
Ferro (mg):	3,59	Iodio (µg):	4,94		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Farro con crema di peperoni

- Farro	g	60
- Peperoni	g	100
- Salsa di pomodoro	g	30
- Brodo vegetale	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo gratinato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Carote prezzemolate

- Carote	g	150
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 35 (17%)	Glucidi g 120 (60%)	Lipidi g 21 (23%)	kcal 812	
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	18,45	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	39,98	Zuccheri composti (g):	35,11	Fibra (g): 18,57	
ACGS (g):	3,89	ACGPI (g):	3,01	Colesterolo (mg): 44,55	
ACGMl/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 246,08	
Ferro (mg):	5,50	Iodio (µg):	134,67		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale pomodoro e melanzane

- Pasta integrale	g	60
- Melanzane	g	100
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Tortino di verdure miste

- Uovo di gallina	g	60
- Misto di verdure cotte	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Vellutata di verdure miste

- Misto di verdure cotte	g	150
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (15%)	Glucidi g 121 (56%)	Lipidi g 28 (29%)	kcal 867	
Proteine animali (g):	12,47	Proteine vegetali (g):	15,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	28,01	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	17,18
ACGS (g):	7,36	ACGPI (g):	3,05	Colesterolo (mg):	236,25
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	452,87
Ferro (mg):	8,33	Iodio (µg):	33,27		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta al forno con verdure estive

- Pasta di semola	g	60
- Mozzarella	g	50
- Zucchine	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Melanzane	g	50
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata verde

- Lattuga	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 104 (57%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	11,03	Proteine vegetali (g):	13,47	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	28,58	Zuccheri composti (g):	40,92	Fibra (g): 11,31	
ACGS (g):	8,75	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg): 27,55	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 312,78	
Ferro (mg):	4,12	Iodio (µg):	14,99		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta e lenticchie

- Pasta di semola	g	40
- Lenticchie secche	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Primosale

g 50

Pomodori gratinati

- Pomodori	g	150
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (15%)	Glucidi g 121 (60%)	Lipidi g 22 (25%)	kcal 804	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,37	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	29,96	Zuccheri composti (g):	45,17	Fibra (g): 14,15	
ACGS (g):	1,75	ACGPI (g):	1,49	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 78,33	
Ferro (mg):	5,53	Iodio (µg):	3,76		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Orzo pomodoro e basilico

- Orzo	g	60
- Salsa di pomodoro	g	30
- Basilico	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Petto di pollo panato al forno

- Petto di pollo	g	60
- Pangrattato	g	15
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata mista estiva

- Lattuga	g	40
- Pomodori	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (16%)	Glucidi g 113 (61%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 750	
Proteine animali (g):	15,66	Proteine vegetali (g):	9,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	25,68	Zuccheri composti (g):	38,47	Fibra (g):	12,91
ACGS (g):	3,62	ACGPI (g):	2,07	Colesterolo (mg):	40,55
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	146,38
Ferro (mg):	3,10	Iodio (µg):	9,89		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta all'ortolana

- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	40
- Melanzane	g	30
- Peperoni	g	30
- Salsa di pomodoro	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Platessa gratinata

- Platessa	g	80
- Pangrattato	g	15
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucchine e carote lessate

- Zucchine	g	50
- Carote	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale g 60

Frutta fresca di stagione g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (16%)	Glucidi g 125 (61%)	Lipidi g 20 (23%)	kcal 814	
Proteine animali (g):	15,36	Proteine vegetali (g):	16,32	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	36,34	Zuccheri composti (g):	40,98	Fibra (g):	15,39
ACGS (g):	3,80	ACGPI (g):	2,59	Colesterolo (mg):	44,55
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	250,01
Ferro (mg):	6,28	Iodio (µg):	58,49		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con fagiolini al pomodoro

- Pasta integrale	g	60
- Fagiolini	g	100
- Salsa di pomodoro	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Cacioricotta	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Frittata al forno

- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucchine gratinate

- Zucchine	g	150
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 110 (56%)	Lipidi g 25 (29%)	kcal 780	
Proteine animali (g):	9,71	Proteine vegetali (g):	13,75	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	29,79	Zuccheri composti (g):	0,18	Fibra (g):	14,61
ACGS (g):	5,37	ACGPI (g):	2,78	Colesterolo (mg):	230,10
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	243,77
Ferro (mg):	6,93	Iodio (µg):	28,70		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne pesto e zucchine

- Pasta all'uovo secca	g	60
- Zucchine	g	100
- Pesto alla genovese	g	30
- Prosciutto cotto	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata verde

- Lattuga	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (13%)	Glucidi g 103 (51%)	Lipidi g 31 (36%)	kcal 793	
Proteine animali (g):	10,14	Proteine vegetali (g):	10,00	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	26,27	Zuccheri composti (g):	41,50	Fibra (g):	10,13
ACGS (g):	3,48	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg):	82,59
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	70,20
Ferro (mg):	3,89	Iodio (µg):	9,22		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta e piselli

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Giuncata

g 40

Bietole all'olio

- Bietta	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (13%)	Glucidi g 96 (62%)	Lipidi g 17 (25%)	kcal 620	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	9,88	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	26,84	Zuccheri composti (g):	28,63	Fibra (g):	11,62
ACGS (g):	1,69	ACGPI (g):	1,30	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	157,03
Ferro (mg):	4,11	Iodio (µg):	1,70		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta con melanzane

- Pasta di semola	g	60
- Melanzane	g	100
- Salsa di pomodoro	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Bocconcini di tacchino con carote e piselli

- Fesa di tacchino arrosto	g	50
- Sedano	g	6
- Cipolle	g	6
- Piselli freschi	g	10
- Carote	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata di pomodori

- Pomodori	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 116 (61%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 753	
Proteine animali (g):	11,21	Proteine vegetali (g):	10,91	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	34,99	Zuccheri composti (g):	41,12	Fibra (g):	13,24
ACGS (g):	3,64	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg):	35,55
ACGM/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,74
Ferro (mg):	3,79	Iodio (µg):	7,99		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Farro con zucchine

- Farro	g	60
- Zucchine	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Sogliola al forno

- Sogliola	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Fagiolini al pomodoro

- Fagiolini	g	150
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 36 (19%)	Glucidi g 100 (55%)	Lipidi g 21 (26%)	kcal 732	
Proteine animali (g):	15,36	Proteine vegetali (g):	18,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	29,89	Zuccheri composti (g):	35,23	Fibra (g):	17,36
ACGS (g):	3,84	ACGPI (g):	3,15	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	208,61
Ferro (mg):	5,86	Iodio (µg):	34,65		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale pomodoro e basilico

- Pasta integrale	g	60
- Salsa di pomodoro	g	30
- Basilico	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Tortino di verdure miste

- Uovo di gallina	g	60
- Misto di verdure cotte	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Melanzane a tocchetti

- Melanzane	g	150
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (15%)	Glucidi g 117 (57%)	Lipidi g 26 (28%)	kcal 822	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	13,81	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	29,06	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g): 15,74	
ACGS (g):	6,39	ACGPI (g):	2,93	Colesterolo (mg): 231,70	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 308,89	
Ferro (mg):	6,55	Iodio (µg):	28,52		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con crema di zucchine

- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	100
- Brodo vegetale	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Primosale

g 50

Insalata mista estiva

- Lattuga	g	40
- Pomodori	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (13%)	Glucidi g 108 (58%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 755	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	14,39	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,1	
Zuccheri semplici (g):	29,50	Zuccheri composti (g):	40,97	Fibra (g): 11,36	
ACGS (g):	2,86	ACGPI (g):	1,80	Colesterolo (mg): 4,55	
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 149,98	
Ferro (mg):	4,23	Iodio (µg):	11,86		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta e lenticchie

- Pasta di semola	g	40
- Lenticchie secche	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Prosciutto cotto	g	30
------------------	---	----

Zucchine gratinate

- Zucchine	g	150
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0	g	50
----------------	---	----

Frutta fresca di stagione	g	150
---------------------------	---	-----

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 118 (65%)	Lipidi g 17 (20%)	kcal 732	
Proteine animali (g):	5,94	Proteine vegetali (g):	16,67	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	27,38	Zuccheri composti (g):	45,32	Fibra (g):	13,70
ACGS (g):	3,27	ACGPI (g):	2,16	Colesterolo (mg):	18,60
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	96,63
Ferro (mg):	5,96	Iodio (µg):	5,04		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Orzo con minestrone

- Orzo	g	60
- Misto di verdure cotte	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Pollo al rosmarino

- Petto di pollo	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata verde

- Lattuga	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (17%)	Glucidi g 102 (59%)	Lipidi g 19 (24%)	kcal 698	
Proteine animali (g):	15,66	Proteine vegetali (g):	8,81	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,8	
Zuccheri semplici (g):	23,76	Zuccheri composti (g):	38,47	Fibra (g): 12,84	
ACGS (g):	3,52	ACGPI (g):	1,93	Colesterolo (mg): 40,55	
ACGM/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 172,68	
Ferro (mg):	3,28	Iodio (µg):	10,99		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Merluzzo al limone

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Carote prezzemolate

- Carote	g	150
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (16%)	Glucidi g 114 (60%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 755	
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	13,79	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	37,06	Zuccheri composti (g):	40,89	Fibra (g): 14,27	
ACGS (g):	3,67	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg): 44,55	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 212,61	
Ferro (mg):	5,62	Iodio (µg):	133,91		

ELENCO RICETTE

Grammatute delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'MENU' PRIMAVERA/ESTATE SC. PRIMARIA'

Alimento	Ingredienti	q1
Bietole all'olio (Pranzo)	Bieta	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Bocconcini di tacchino con carote e piselli (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50
	Sedano	6
	Cipolle	6
	Piselli freschi	10
	Carote	40
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Bocconcini di vitello al limone (Pranzo)	bovino	60
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Carote prezzemolate (Pranzo)	Carote	150
	Prezzemolo	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Fagiolini al pomodoro (Pranzo)	Fagiolini	150
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Fagiolini in padella (Pranzo)	Fagiolini	150
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con crema di peperoni (Pranzo)	Farro	60
	Peperoni	100
	Salsa di pomodoro	30
	Brodo vegetale	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Farro con zucchini (Pranzo)	Farro	60
	Zucchini	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Frittata al forno (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Frittata di zucchini al forno (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Zucchini	100
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Frutta fresca di stagione (Pranzo)		150
Giuncata (Pranzo)		40
Hamburger di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata di pomodori (Pranzo)	Pomodori	100
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata mista estiva (Pranzo)	Lattuga	40
	Pomodori	60
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata verde (Pranzo)	Lattuga	40
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Lasagne pesto e zucchine (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	60
	Zucchine	100
	Pesto alla genovese	30
	Prosciutto cotto	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Melanzane a tocchetti (Pranzo)	Melanzane	150
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Melanzane grigliate (Pranzo)	Melanzane	150
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	80
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Merluzzo gratinato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	80
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Orzo con minestrone (Pranzo)	Orzo	60
	Misto di verdure cotte	100
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Orzo pomodoro e basilico (Pranzo)	Orzo	60
	Salsa di pomodoro	30
	Basilico	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane di tipo 0 (Pranzo)	Parmigiano	5
Pane di tipo 0 (Pranzo)		50

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pane integrale (Pranzo)		60
	Pasta di semola	60
	Mozzarella	50
	Zucchine	50
Pasta al forno con verdure estive (Pranzo)	Salsa di pomodoro	30
	Erbe aromatiche	5
	Melanzane	50
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Pasta di semola	60
Pasta al pomodoro (Pranzo)	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Pasta di semola	60
	Zucchine	40
	Melanzane	30
Pasta all'ortolana (Pranzo)	Peperoni	30
	Salsa di pomodoro	30
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Pasta di semola	60
	Zucchine	100
Pasta con crema di zucchine (Pranzo)	Brodo vegetale	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta con melanzane (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Melanzane	100
	Salsa di pomodoro	30
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta e lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Lenticchie secche	40
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Pasta e piselli (Pranzo)	Pasta di semola
Piselli freschi		60 - 60
Erbe aromatiche		5 - 5
Olio extra vergine di oliva		5 - 5
Pasta integrale con fagiolini al pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	60
	Fagiolini	100
	Salsa di pomodoro	30
	Erbe aromatiche	5
	Caciocotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale pomodoro e basilico (Pranzo)	Pasta integrale	60
	Salsa di pomodoro	30
	Basilico	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta integrale pomodoro e melanzane (Pranzo)	Pasta integrale	60
	Melanzane	100
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta














Alimento	Ingredienti	q1
Petto di pollo panato al forno (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Pangrattato	15
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Platessa gratinata (Pranzo)	Platessa	80
	Pangrattato	15
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pollo al rosmarino (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pomodori gratinati (Pranzo)	Pomodori	150
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Primosale (Pranzo)		50
Prosciutto cotto (Pranzo)		30
Scamorza (Pranzo)		50
Sogliola al forno (Pranzo)	Sogliola	80
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Tortino di verdure miste (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Misto di verdure cotte	100
	Pangrattato	15
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Vellutata di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	150
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Zucchine e carote lessate (Pranzo)	Zucchine	50
	Carote	100
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucchine gratinate (Pranzo)	Zucchine	150
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 - ALLEGATO II - SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

ALLERGENE		SIMBOLO
1	Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne: a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio ; b) maltodestrine a base di grano; c) sciroppi di glucosio a base di orzo; d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.	
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	
3	Uova e prodotti a base di uova	
4	Pesce e prodotti a base di pesce, tranne: a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.	
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi.	
6	Soia e prodotti a base di soia, tranne: a) olio e grasso di soia raffinato b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.	
7	Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola; b) latticolo.	
8	Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis L.</i>), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch</i>], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.	
9	Sedano e prodotti a base di sedano.	
10	Senape e prodotti a base di senape.	
11	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.	
12	Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti	
13	Lupini e prodotti a base di lupini.	
14	Molluschi e prodotti a base di molluschi	