

**FERRARA SRL**

MENU' PRIMAVERA /ESTATE SC. INFANZIA COMUNE DI  
CAPURSO

FERRARA SRL

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

**MENU' PRIMAVERA/ESTATE COMUNE DI  
CAPURSO**

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

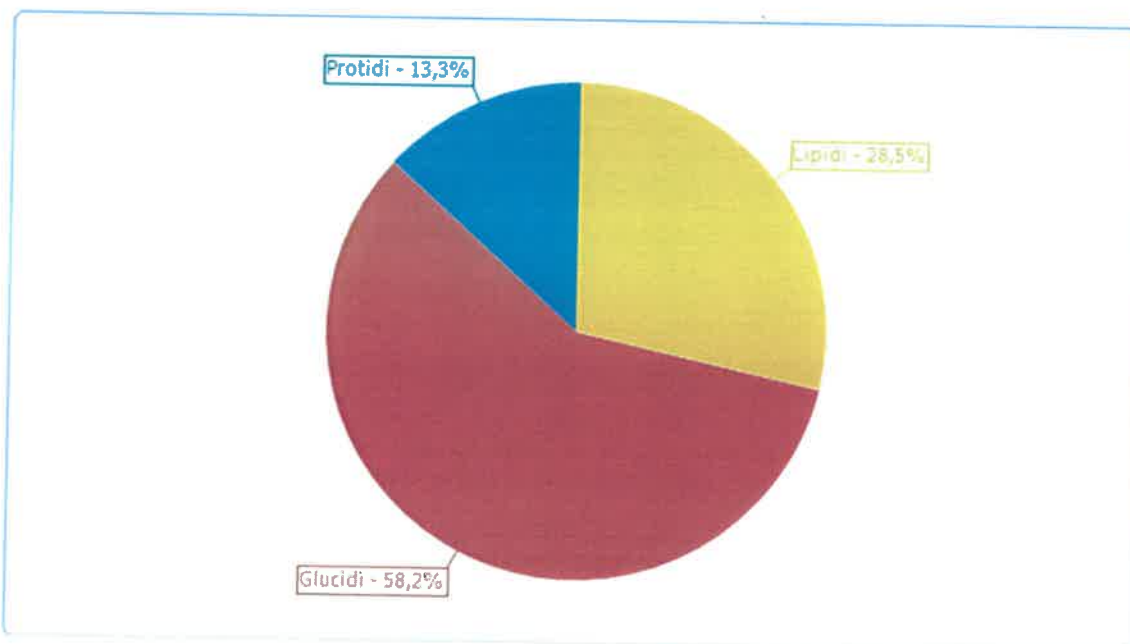
# FERRARA SRL

FERRARA SRL:

## MENU' PRIMAVERA/ESTATE COMUNE DI CAPURSO

Elaborazione del: 03/03/2022 ES (Energy Supplies): kcal 570

### RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



### Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	19	76	13,3
Glucidi	83	332	58,2
Lipidi	18	162	28,5
Totale kcal		570	100,0

Codice c6d012c9-a4f5-47d5-9596-a3a1e6b06ae9

Powered by Progen<sup>®</sup>

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE COMUNE DI CAPURSO - PRANZO

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

**FERRARA SRL**  
*Le Dietista*  
 DI Mauro Maria Antonietta

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

### Pasta integrale pomodoro e basilico

- Pasta integrale	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- 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	80
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Fagiolini in padella

- Fagiolini	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Pane di tipo 0

g 40

### 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 (15%)	Glucidi g 88 (52%)	Lipidi g 25 (33%)	kcal 683	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	10,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	28,45	Zuccheri composti (g):	0,11	Fibra (g):	12,52
ACGS (g):	6,19	ACGPI (g):	2,67	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	262,11
Ferro (mg):	6,17	Iodio (µg):	28,15		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta all'ortolana*

- Pasta di semola	g	50
- Zucchine	g	30
- Melanzane	g	30
- Peperoni	g	20
- Salsa di pomodoro	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Scamorza	g	40
----------	---	----

*Insalata mista estiva*

- Lattuga	g	30
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale	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 93 (54%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 686	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	11,61	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	29,62	Zuccheri composti (g):	34,09	Fibra (g): 10,53	
ACGS (g):	9,41	ACGPI (g):	1,86	Colesterolo (mg): 31,75	
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 333,58	
Ferro (mg):	3,68	Iodio (µg):	11,41		

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

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	50
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### *Melanzane grigliate*

- Melanzane	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Pane di tipo 0

g 40

### 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 (16%)	Glucidi g 88 (58%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 614	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	9,31	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	29,82	Zuccheri composti (g):	28,65	Fibra (g):	12,56
ACGS (g):	2,53	ACGPI (g):	1,81	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	83,36
Ferro (mg):	12,52	Iodio (µg):	2,40		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta al pomodoro*

- Pasta di semola	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

*Hamburger di tacchino al forno*

- Fesa di tacchino arrosto	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata di pomodori*

- Pomodori	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

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 21 (13%)	Glucidi g 94 (60%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 632	
Proteine animali (g):	9,30	Proteine vegetali (g):	7,10	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	27,67	Zuccheri composti (g):	34,08	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	3,51	ACGPI (g):	1,87	Colesterolo (mg):	29,35
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	114,81
Ferro (mg):	3,17	Iodio (µg):	4,35		



# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento Quantità

## Pranzo

### Farro con crema di peperoni

- Farro	g	50
- Peperoni	g	80
- Salsa di pomodoro	g	20
- Brodo vegetale	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

### Merluzzo gratinato

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Carote prezzemolate

- Carote	g	100
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Pane integrale

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 103 (57%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 718	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	15,26	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	35,07	Zuccheri composti (g):	29,26	Fibra (g): 15,20	
ACGS (g):	3,77	ACGPI (g):	2,69	Colesterolo (mg): 39,55	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 209,33	
Ferro (mg):	4,59	Iodio (µg):	116,48		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta integrale pomodoro e melanzane*

- Pasta integrale	g	50
- Melanzane	g	80
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

*Tortino di verdure miste*

- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure cotte	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

*Vellutata di verdure miste*

- Misto di verdure cotte	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	3

Pane di tipo 0

g 40

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 101 (53%)	Lipidi g 27 (32%)	kcal 756	
Proteine animali (g):	11,80	Proteine vegetali (g):	12,22	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	27,09	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g): 14,12	
ACGS (g):	6,90	ACGPI (g):	2,85	Colesterolo (mg): 234,43	
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 369,98	
Ferro (mg):	6,94	Iodio (µg):	29,69		

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

### *Pasta al forno con verdure estive*

- Pasta di semola	g	50
- Mozzarella	g	40
- Zucchine	g	40
- Salsa di pomodoro	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Melanzane	g	40
- Parmigiano	g	3
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### *Insalata verde*

- Lattuga	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### *Pane integrale*

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 21 (13%)	Glucidi g 91 (57%)	Lipidi g 21 (30%)	kcal 634	
Proteine animali (g):	8,49	Proteine vegetali (g):	11,12	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	27,45	Zuccheri composti (g):	34,10	Fibra (g):	
ACGS (g):	7,12	ACGPI (g):	1,78	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	3,47	Iodio (µg):	11,80		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

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 40

*Pomodori gratinati*

- Pomodori	g	100
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

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 27 (14%)	Glucidi g 113 (61%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 740	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	15,82	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	28,36	Zuccheri composti (g):	45,17	Fibra (g):	13,02
ACGS (g):	1,74	ACGPI (g):	1,45	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	71,63
Ferro (mg):	5,28	Iodio (µg):	2,76		

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

### Orzo pomodoro e basilico

- Orzo	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Basilico	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

### Petto di pollo panato al forno

- Petto di pollo	g	50
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Insalata mista estiva

- Lattuga	g	30
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Pane di tipo 0

g 40

### 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 (16%)	Glucidi g 95 (58%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 653	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	7,87	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,7	
Zuccheri semplici (g):	25,11	Zuccheri composti (g):	32,06	Fibra (g): 11,06	
ACGS (g):	3,53	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg): 34,55	
ACGM/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 130,68	
Ferro (mg):	2,64	Iodio (µg):	8,48		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta all'ortolana*

- Pasta di semola	g	50
- Zucchine	g	30
- Melanzane	g	30
- Peperoni	g	20
- Salsa di pomodoro	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

*Platessa gratinata*

- Platessa	g	70
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Zucchine e carote lessate*

- Zucchine	g	40
- Carote	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

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 (16%)	Glucidi g 104 (59%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 706	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	13,06	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	32,20	Zuccheri composti (g):	34,15	Fibra (g): 12,54	
ACGS (g):	3,68	ACGPI (g):	2,34	Colesterolo (mg): 39,55	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 209,41	
Ferro (mg):	5,22	Iodio (µg):	49,82		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta integrale con fagiolini al pomodoro*

- Pasta integrale	g	50
- Fagiolini	g	80
- Salsa di pomodoro	g	20
- 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	100
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

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 95 (55%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 706	
Proteine animali (g):	9,71	Proteine vegetali (g):	11,26	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	28,26	Zuccheri composti (g):	0,13	Fibra (g): 12,32	
ACGS (g):	5,33	ACGPI (g):	2,65	Colesterolo (mg): 230,10	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 219,66	
Ferro (mg):	6,02	Iodio (µg):	26,12		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE CAPURSO

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Lasagne pesto e zucchini*

- Pasta all'uovo secca	g	50
- Zucchini	g	80
- Pesto alla genovese	g	20
- Prosciutto cotto	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata verde*

- Lattuga	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

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 (12%)	Glucidi g 89 (54%)	Lipidi g 25 (34%)	kcal 656	
Proteine animali (g):	7,46	Proteine vegetali (g):	8,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	25,47	Zuccheri composti (g):	34,58	Fibra (g):	8,78
ACGS (g):	2,88	ACGPI (g):	1,81	Colesterolo (mg):	64,46
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	55,90
Ferro (mg):	3,16	Iodio (µg):	7,31		



MENU' PRIMAVERA/ESTATE

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	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

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 19 (13%)	Glucidi g 88 (61%)	Lipidi g 17 (26%)	kcal 582	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	9,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	26,84	Zuccheri composti (g):	28,63	Fibra (g):	10,64
ACGS (g):	1,68	ACGPI (g):	1,28	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	121,83
Ferro (mg):	3,54	Iodio (µg):	1,60		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta con melanzane*

- Pasta di semola	g	50
- Melanzane	g	80
- Salsa di pomodoro	g	20
- 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	40
- Sedano	g	6
- Cipolle	g	6
- Piselli freschi	g	10
- Carote	g	30
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata di pomodori*

- Pomodori	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

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 23 (14%)	Glucidi g 99 (60%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 661	
Proteine animali (g):	9,30	Proteine vegetali (g):	9,03	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	32,65	Zuccheri composti (g):	34,31	Fibra (g):	11,28
ACGS (g):	3,55	ACGPI (g):	1,95	Colesterolo (mg):	29,35
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	136,64
Ferro (mg):	3,22	Iodio (µg):	6,81		

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

## Pranzo

### *Farro con zucchine*

- Farro	g	50
- Zucchine	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

### *Sogliola al forno*

- Sogliola	g	70
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### *Fagiolini al pomodoro*

- Fagiolini	g	100
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### *Pane integrale*

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 (19%)	Glucidi g 87 (53%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 652	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	15,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	28,12	Zuccheri composti (g):	29,36	Fibra (g): 14,25	
ACGS (g):	3,74	ACGPI (g):	2,85	Colesterolo (mg): 22,05	
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 178,06	
Ferro (mg):	4,89	Iodio (µg):	29,26		

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

### *Pasta integrale pomodoro e basilico*

- Pasta integrale	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Basilico	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

### *Tortino di verdure miste*

- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure cotte	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

### *Melanzane a tocchetti*

- Melanzane	g	100
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### *Pane di tipo 0*

g 40

### *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 (15%)	Glucidi g 97 (53%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 724	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	10,87	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	27,36	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g): 12,71	
ACGS (g):	6,28	ACGPI (g):	2,73	Colesterolo (mg): 231,70	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 276,08	
Ferro (mg):	5,59	Iodio (µg):	26,51		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta con crema di zucchine*

- Pasta di semola	g	50
- Zucchine	g	80
- Brodo vegetale	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Primosale	g	40
-----------	---	----

*Insalata mista estiva*

- Lattuga	g	30
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale	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 21 (13%)	Glucidi g 94 (57%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 660	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	11,94	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	28,25	Zuccheri composti (g):	34,14	Fibra (g):	9,89
ACGS (g):	2,79	ACGPI (g):	1,64	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	134,38
Ferro (mg):	3,59	Iodio (µg):	10,06		

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

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	20
------------------	---	----

*Zucchine gratinate*

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0	g	40
----------------	---	----

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 (15%)	Glucidi g 110 (65%)	Lipidi g 15 (20%)	kcal 675	
Proteine animali (g):	3,96	Proteine vegetali (g):	16,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	26,64	Zuccheri composti (g):	45,27	Fibra (g):	12,72
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	1,90	Colesterolo (mg):	12,40
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	83,83
Ferro (mg):	5,57	Iodio (µg):	3,61		

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

### Orzo con minestrone

- Orzo	g	50
- Misto di verdure cotte	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

### Pollo al rosmarino

- Petto di pollo	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Insalata verde

- Lattuga	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### Pane di tipo 0

g 40

### 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 (16%)	Glucidi g 88 (57%)	Lipidi g 18 (27%)	kcal 619	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	7,28	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,8	
Zuccheri semplici (g):	23,51	Zuccheri composti (g):	32,06	Fibra (g): 11,04	
ACGS (g):	3,46	ACGPI (g):	1,82	Colesterolo (mg): 34,55	
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 151,58	
Ferro (mg):	2,78	Iodio (µg):	9,32		

# MENU' PRIMAVERA/ESTATE

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

### *Pasta al pomodoro*

- Pasta di semola	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

### *Merluzzo al limone*

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

### *Carote prezzemolate*

- Carote	g	100
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

### *Pane integrale*

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 26 (16%)	Glucidi g 97 (58%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 666	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	11,28	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2	
Zuccheri semplici (g):	32,84	Zuccheri composti (g):	34,08	Fibra (g): 11,71	
ACGS (g):	3,59	ACGPI (g):	2,15	Colesterolo (mg): 39,55	
ACGM/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 182,26	
Ferro (mg):	4,79	Iodio (µg):	115,91		



# ELENCO RICETTE

## Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'MENU' PRIMAVERA/ESTATE '

Alimento	Ingredienti	q1
Bietole all'olio (Pranzo)	Bieta	100
	Olio extra vergine di oliva	5
Bocconcini di tacchino con carote e piselli (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	40
	Sedano	6
	Cipolle	6
	Piselli freschi	10
	Carote	30
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Bocconcini di vitello al limone (Pranzo)	bovino	50
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Carote prezzemolate (Pranzo)	Carote	100
	Prezzemolo	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Fagiolini al pomodoro (Pranzo)	Fagiolini	100
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Fagiolini in padella (Pranzo)	Fagiolini	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con crema di peperoni (Pranzo)	Farro	50
	Peperoni	80
	Salsa di pomodoro	20
	Brodo vegetale	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Maure Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
<b>Farro con zucchini (Pranzo)</b>	Farro	50
	Zucchini	80
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
<b>Frittata al forno (Pranzo)</b>	Uovo di gallina	60
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Frittata di zucchini al forno (Pranzo)</b>	Uovo di gallina	60
	Zucchini	80
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Frutta fresca di stagione (Pranzo)</b>		150
<b>Giuncata (Pranzo)</b>		40
<b>Hamburger di tacchino al forno (Pranzo)</b>	Fesa di tacchino arrosto	40
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Insalata di pomodori (Pranzo)</b>	Pomodori	80
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Insalata mista estiva (Pranzo)</b>	Lattuga	30
	Pomodori	50
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Insalata verde (Pranzo)</b>	Lattuga	30
	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	50
	Zucchine	80
	Pesto alla genovese	20
	Prosciutto cotto	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Melanzane a tocchetti (Pranzo)	Melanzane	100
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Melanzane grigliate (Pranzo)	Melanzane	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Merluzzo gratinato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Orzo con minestrone (Pranzo)	Orzo	50
	Misto di verdure cotte	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Orzo pomodoro e basilico (Pranzo)	Orzo	50
	Salsa di pomodoro	20
	Basilico	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pane di tipo 0 (Pranzo)		40

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
<b>Pane integrale (Pranzo)</b>		50
<b>Pasta al forno con verdure estive (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Mozzarella	40
	Zucchine	40
	Salsa di pomodoro	20
	Erbe aromatiche	5
	Melanzane	40
	Parmigiano	3
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Pasta al pomodoro (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
<b>Pasta all'ortolana (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Zucchine	30
	Melanzane	30
	Peperoni	20
	Salsa di pomodoro	20
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
<b>Pasta con crema di zucchine (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Zucchine	80
	Brodo vegetale	50
	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	50
	Melanzane	80
	Salsa di pomodoro	20
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	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	40
	Piselli freschi	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale con fagiolini al pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Fagiolini	80
	Salsa di pomodoro	20
	Erbe aromatiche	5
	Caciocotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale pomodoro e basilico (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Salsa di pomodoro	20
	Basilico	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta integrale pomodoro e melanzane (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Melanzane	80
	Salsa di pomodoro	20
	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	50
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Platessa gratinata (Pranzo)	Platessa	70
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pollo al rosmarino (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pomodori gratinati (Pranzo)	Pomodori	100
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Primosale (Pranzo)		40
Prosciutto cotto (Pranzo)		20
Scamorza (Pranzo)		40
Sogliola al forno (Pranzo)	Sogliola	70
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Tortino di verdure miste (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure cotte	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Vellutata di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	3
Zucchine e carote lessate (Pranzo)	Zucchine	40
	Carote	60
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucchine gratinate (Pranzo)	Zucchine	100
	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	