

FERRARA SRL

MENU' AUTUNNO/INVERNO SC. PRIMARIA COMUNE DI
CAPURSO

FERRARA SRL

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

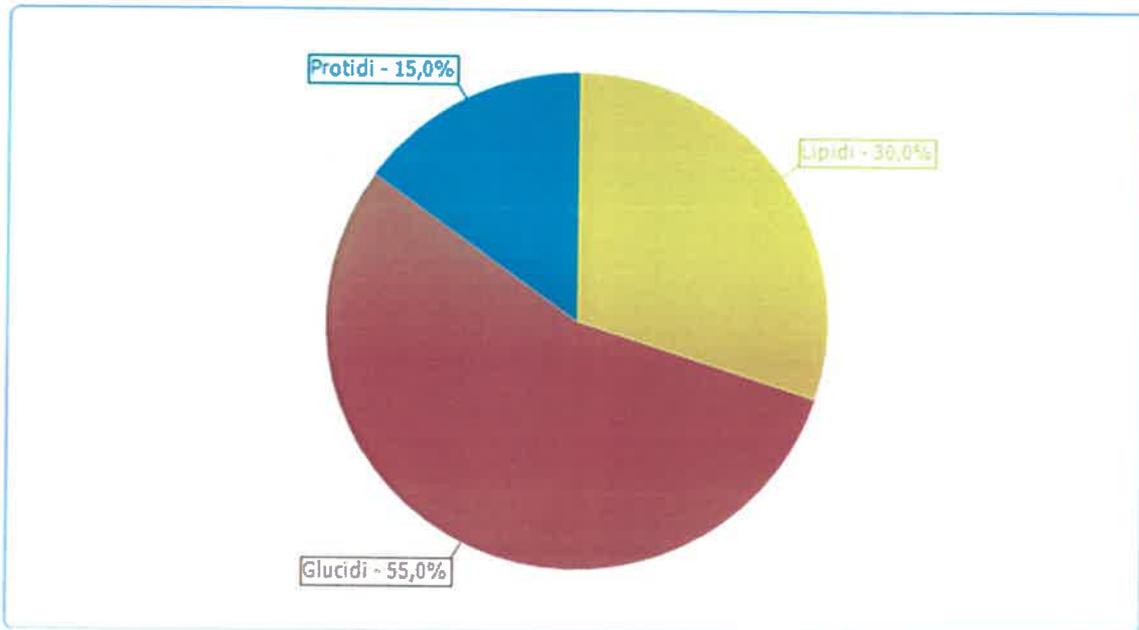
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

MENU' AUTUNNO/INVERNO

Elaborazione del: 09/03/2022 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: 30a04857-556e-4d09-b64b-ba47d1639eba

Powered by Progeo²

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

MENU' AUTUNNO/INVERNO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Platessa gratinata • Bietole al pomodoro • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con crema di carciofi • Arrosto di tacchino al limone • Carote al vapore • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e ceci • Giuncata • Insalata verde • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuppa d'orzo con cavolo cappuccio • Vitello ai ferri • Spinaci lessi • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Schiacciata di verdure miste • Insalata mista invernale • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con broccoli • Merluzzo gratinato • Insalata mista invernale • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale al pomodoro • Frittata di verdure miste • Finocchi gratinati e l • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e fagioli • Ricotta di vacca • Insalata verde • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con verdure • Petto di pollo al limone • Zucca gratinata • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne al forno • Carote prezzemolate • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Polpetta di platessa • Insalata mista invernale • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con crema di carote • Polpette di tacchino • Bietole al pomodoro • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e ceci • Primosale • Spinaci all'olio • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di zucca • Vitello ai ferri • Broccoletti all'olio • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro al pomodoro • Frittata di verdure miste • Insalata verde • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina in brodo vegetale • Torta di verdure • Carote prezzemolate • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale alla mediterranea • Petto di pollo panato al forno • Insalata verde • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Purea di fave con pasta • Prosciutto cotto • Zucca gratinata • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo con passato di verdure • Sogliola al limone • Finocchi in tegame • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne con zucca • Insalata mista invernale • Pane integrale • Frutta fresca di stagione

FERRARA SRL
La Dietista
 Di *Mauro Maria Antonietta*

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Lunedì - 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

Platessa gratinata

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

Bietole al pomodoro

- Bieta	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 32 (16%)	Glucidi g 119 (61%)	Lipidi g 20 (23%)	kcal 788	
Proteine animali (g):	15,36	Proteine vegetali (g):	15,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	25,53	Zuccheri composti (g):	40,89	Fibra (g):	11,93
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg):	44,55
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	281,01
Ferro (mg):	6,39	Iodio (µg):	52,34		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con crema di carciofi

- Pasta integrale	g	60
- Carciofi	g	100
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Arrosto di tacchino al limone

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Carote al vapore

- Carote	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 31 (17%)	Glucidi g 111 (59%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 744	
Proteine animali (g):	13,11	Proteine vegetali (g):	12,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	38,61	Zuccheri composti (g):	0,50	Fibra (g):	18,26
ACGS (g):	3,53	ACGPI (g):	1,94	Colesterolo (mg):	41,75
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	251,26
Ferro (mg):	5,55	Iodio (µg):	15,56		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta e ceci

- Pasta di semola	g	40
- Ceci secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Giuncata g 50

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 25 (14%)	Glucidi g 108 (60%)	Lipidi g 21 (26%)	kcal 720	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	13,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	26,92	Zuccheri composti (g):	42,97	Fibra (g):	12,04
ACGS (g):	1,93	ACGPI (g):	2,55	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	105,53
Ferro (mg):	4,55	Iodio (µg):	1,53		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zuppa d'orzo con cavolo cappuccio

- Orzo	g	60
- Brodo vegetale	g	60
- Cavolo cappuccio verde	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Vitello ai ferri

- bovino	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Spinaci lessi

- Spinaci	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:	Proteidi g 34 (18%)	Glucidi g 109 (57%)	Lipidi g 21 (25%)	kcal 756	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	14,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	26,11	Zuccheri composti (g):	41,94	Fibra (g):	16,48
ACGS (g):	3,58	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	299,86
Ferro (mg):	18,47	Iodio (µg):	9,50		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 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

Schiacciata di verdure miste

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

Insalata mista invernale

- Radicchio rosso	g	20
- Lattuga	g	20
- 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:	Proteidi g 28 (14%)	Glucidi g 118 (57%)	Lipidi g 26 (29%)	kcal 820	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	15,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	26,35	Zuccheri composti (g):	40,89	Fibra (g):	12,54
ACGS (g):	6,50	ACGPI (g):	3,01	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	297,36
Ferro (mg):	6,34	Iodio (µg):	27,85		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con broccoli

- Pasta di semola	g	60
- Broccolo a testa	g	100
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Merluzzo gratinato

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

Insalata mista invernale

- Radicchio rosso	g	20
- Lattuga	g	20
- 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:	Proteidi g 31 (17%)	Glucidi g 112 (61%)	Lipidi g 18 (22%)	kcal 737	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	15,95	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	29,48	Zuccheri composti (g):	40,87	Fibra (g):	12,95
ACGS (g):	2,73	ACGPI (g):	2,21	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	119,48
Ferro (mg):	4,88	Iodio (µg):	129,42		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale al pomodoro

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

Frittata di verdure miste

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

Finocchi gratinati

- Finocchi	g	150
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	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 123 (57%)	Lipidi g 28 (28%)	kcal 873	
Proteine animali (g):	12,47	Proteine vegetali (g):	14,98	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	27,17	Zuccheri composti (g):	0,04	Fibra (g):	16,03
ACGS (g):	7,36	ACGPI (g):	3,24	Colesterolo (mg):	236,25
ACGM/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	433,60
Ferro (mg):	7,94	Iodio (µg):	29,57		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta e fagioli</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Fagioli secchi	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<i>Ricotta di vacca</i>	
	g 50
<i>Insalata verde</i>	
- Lattuga	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Pane di tipo 0</i>	
	g 50
<i>Frutta fresca di stagione</i>	
	g 150

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (14%)	Glucidi g 109 (63%)	Lipidi g 18 (23%)	kcal 691	
Proteine animali (g):	4,40	Proteine vegetali (g):	14,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	28,51	Zuccheri composti (g):	43,49	Fibra (g):	13,60
ACGS (g):	5,18	ACGPI (g):	1,75	Colesterolo (mg):	28,50
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	245,43
Ferro (mg):	5,63	Iodio (µg):	9,83		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Farro con verdure

- Farro	g	60
- Misto di verdure cotte	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Petto di pollo al limone

- Petto di pollo	g	60
- Succo di limone	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucca gratinata

- Zucca	g	150
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	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 35 (18%)	Glucidi g 110 (58%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 757	
Proteine animali (g):	15,66	Proteine vegetali (g):	13,48	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	28,63	Zuccheri composti (g):	36,48	Fibra (g):	12,29
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	40,55
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	219,21
Ferro (mg):	5,01	Iodio (µg):	7,52		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Lasagne al forno

- Pasta all'uovo secca	g	60
- Salsa di pomodoro	g	30
- bovino	g	30
- Mozzarella	g	25
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	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:	Proteidi g 29 (16%)	Glucidi g 112 (60%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 745	
Proteine animali (g):	10,55	Proteine vegetali (g):	10,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	35,53	Zuccheri composti (g):	41,41	Fibra (g):	14,05
ACGS (g):	5,95	ACGPI (g):	1,92	Colesterolo (mg):	72,45
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	266,78
Ferro (mg):	10,30	Iodio (µg):	15,14		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Lunedì - 3° 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

Polpetta di platessa

- Platessa	g	80
- Uovo di gallina	g	8
- Pane di tipo 0	g	20
- Pangrattato	g	5
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata mista invernale

- Radicchio rosso	g	20
- Lattuga	g	20
- 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 32 (16%)	Glucidi g 118 (61%)	Lipidi g 20 (23%)	kcal 787	
Proteine animali (g):	16,35	Proteine vegetali (g):	12,94	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	26,10	Zuccheri composti (g):	40,87	Fibra (g):	10,91
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	2,34	Colesterolo (mg):	74,23
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	189,62
Ferro (mg):	4,68	Iodio (µg):	54,91		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con crema di carote

- Pasta integrale	g	60
- Carote	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Polpette di tacchino

- Fesa di tacchino arrosto	g	50
- Uovo di gallina	g	5
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	3
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Bietole al pomodoro

- Bietta	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 31 (16%)	Glucidi g 118 (60%)	Lipidi g 21 (24%)	kcal 784	
Proteine animali (g):	12,83	Proteine vegetali (g):	12,49	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	32,76	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g):	14,31
ACGS (g):	4,30	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg):	56,83
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	304,11
Ferro (mg):	6,58	Iodio (µg):	14,63		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta e ceci

- Pasta di semola	g	40
- Ceci secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Primosale

g 50

Spinaci all'olio

- Spinaci	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 31 (16%)	Glucidi g 111 (56%)	Lipidi g 25 (28%)	kcal 790	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	17,64	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	26,52	Zuccheri composti (g):	46,42	Fibra (g):	14,25
ACGS (g):	2,02	ACGPI (g):	2,76	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	2,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	219,08
Ferro (mg):	8,50	Iodio (µg):	2,26		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta con crema di zucca

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

Vitello ai ferri

- bovino	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Broccoletti all'olio

- Broccoletti	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 33 (17%)	Glucidi g 118 (60%)	Lipidi g 21 (23%)	kcal 791	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	13,17	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	28,03	Zuccheri composti (g):	41,79	Fibra (g):	7,70
ACGS (g):	3,56	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	203,91
Ferro (mg):	15,66	Iodio (µg):	3,94		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Farro al pomodoro

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

Frittata di verdure miste

- Misto di verdure cotte	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Uovo di gallina	g	60
- Erbe aromatiche	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:	Proteidi g 30 (15%)	Glucidi g 111 (55%)	Lipidi g 27 (30%)	kcal 809	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	18,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	25,63	Zuccheri composti (g):	35,13	Fibra (g):	14,68
ACGS (g):	6,62	ACGPI (g):	3,39	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	312,36
Ferro (mg):	6,06	Iodio (µg):	26,59		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pastina in brodo vegetale

- Pasta di semola	g	40
- Brodo vegetale	g	150
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Torta di verdure

- Uovo di gallina	g	60
- Verdura	g	100
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	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:	Proteidi g 30 (13%)	Glucidi g 130 (59%)	Lipidi g 27 (28%)	kcal 883	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	15,46	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	36,68	Zuccheri composti (g):	40,87	Fibra (g): 14,12	
ACGS (g):	6,58	ACGPI (g):	3,36	Colesterolo (mg): 231,70	
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 286,63	
Ferro (mg):	5,62	Iodio (µg):	30,53		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla mediterranea

- Pasta integrale	g	60
- Olive nere	g	10
- Cipolle	g	5
- Salsa di pomodoro	g	30
- Capperi	g	5
- Olio extra vergine di oliva	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 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 (16%)	Glucidi g 110 (59%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 743	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	10,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	26,52	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g):	10,74
ACGS (g):	3,11	ACGPI (g):	2,99	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	95,04
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	9,78		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Purea di fave con pasta

- Pasta di semola	g	40
- Fave secche	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Prosciutto cotto

g 30

Zucca gratinata

- Zucca	g	150
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	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 118 (63%)	Lipidi g 17 (21%)	kcal 745	
Proteine animali (g):	5,94	Proteine vegetali (g):	17,66	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	30,42	Zuccheri composti (g):	46,76	Fibra (g):	9,76
ACGS (g):	3,43	ACGPI (g):	2,41	Colesterolo (mg):	18,60
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	102,83
Ferro (mg):	5,26	Iodio (µg):	3,76		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Orzo con passato di verdure

- Orzo	g	60
- Brodo vegetale	g	60
- Misto di verdure cotte	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Sogliola al limone

- Sogliola	g	80
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Finocchi in tegame

- Finocchi	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 31 (17%)	Glucidi g 106 (58%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 730	
Proteine animali (g):	15,36	Proteine vegetali (g):	10,55	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	24,74	Zuccheri composti (g):	38,47	Fibra (g):	15,71
ACGS (g):	3,58	ACGPI (g):	2,87	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	233,48
Ferro (mg):	3,84	Iodio (µg):	30,45		

MENU' AUTUNNO/INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne con zucca

- Pasta all'uovo secca	g	60
- Zucca	g	100
- bovino	g	30
- Mozzarella	g	25
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Insalata mista invernale

- Radicchio rosso	g	20
- Lattuga	g	20
- 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 28 (16%)	Glucidi g 104 (59%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 708	
Proteine animali (g):	10,55	Proteine vegetali (g):	10,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	27,45	Zuccheri composti (g):	42,31	Fibra (g):	10,26
ACGS (g):	5,93	ACGPI (g):	1,71	Colesterolo (mg):	72,45
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	223,88
Ferro (mg):	10,14	Iodio (µg):	11,17		

ELENCO RICETTE

Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'MENU' AUTUNNO/INVERNO'

Alimento	Ingredienti	q1
Arrosto di tacchino al limone (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	60
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Bietole al pomodoro (Pranzo)	Bieta	150
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Broccoletti all'olio (Pranzo)	Broccoletti	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Carote al vapore (Pranzo)	Carote	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Carote prezzemolate (Pranzo)	Carote	150
	Prezzemolo	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro al pomodoro (Pranzo)	Farro	60
	Salsa di pomodoro	30
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con verdure (Pranzo)	Farro	60
	Misto di verdure cotte	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	150
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Finocchi in tegame (Pranzo)	Finocchi	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Frittata di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	100
	Pangrattato	15
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
Frutta fresca di stagione (Pranzo)		150
Giuncata (Pranzo)		50
Insalata mista invernale (Pranzo)	Radicchio rosso	20
	Lattuga	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata verde (Pranzo)	Lattuga	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Lasagne al forno (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	60
	Salsa di pomodoro	30
	bovino	30
	Mozzarella	25
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Lasagne con zucca (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	60
	Zucca	100
	bovino	30
	Mozzarella	25
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Merluzzo gratinato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	80
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Orzo con passato di verdure (Pranzo)	Orzo	60
	Brodo vegetale	60
	Misto di verdure cotte	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pane di tipo 0 (Pranzo)		50
Pane integrale (Pranzo)		60
Pasta al pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta con broccoli (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Broccolo a testa	100
	Cipolle	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta con crema di zucca (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Zucca	100
	Brodo vegetale	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta e ceci (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta e fagioli (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Fagioli secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta integrale al pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	60
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta integrale alla mediterranea (Pranzo)	Pasta integrale	60
	Olive nere	10
	Cipolle	5
	Salsa di pomodoro	30
	Capperi	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale con crema di carciofi (Pranzo)	Pasta integrale	60
	Carciofi	100
	Cipolle	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta integrale con crema di carote (Pranzo)	Pasta integrale	60
	Carote	100
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
Pastina in brodo vegetale (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Brodo vegetale	150
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Petto di pollo al limone (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Succo di limone	10
	Olio extra vergine di oliva	5
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
Polpetta di platessa (Pranzo)	Platessa	80
	Uovo di gallina	8
	Pane di tipo 0	20
	Pangrattato	5
	Prezzemolo	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Polpette di tacchino (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50
	Uovo di gallina	5
	Pangrattato	10
	Parmigiano	3
	Olio extra vergine di oliva	5
Primosale (Pranzo)		50
Prosciutto cotto (Pranzo)		30
Purea di fave con pasta (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Fave secche	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Ricotta di vacca (Pranzo)		50
Schiacciata di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	100
	Pangrattato	15
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
Sogliola al limone (Pranzo)	Sogliola	80
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci all'olio (Pranzo)	Spinaci	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci lessi (Pranzo)	Spinaci	150
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Torta di verdure (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Verdura	100
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Vitello ai ferri (Pranzo)	bovino	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucca gratinata (Pranzo)	Zucca	150
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Zucca gratinata (Pranzo)	Zucca	150
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Zuppa d'orzo con cavolo cappuccio (Pranzo)	Orzo	60
	Brodo vegetale	60
	Cavolo cappuccio verde	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	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	<p>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.</p>	
2	<p>Crostacei e prodotti a base di crostacei</p>	
3	<p>Uova e prodotti a base di uova</p>	
4	<p>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.</p>	
5	<p>Arachidi e prodotti a base di arachidi.</p>	
6	<p>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.</p>	
7	<p>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.</p>	
8	<p>Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], 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.</p>	
9	<p>Sedano e prodotti a base di sedano.</p>	
10	<p>Senape e prodotti a base di senape.</p>	
11	<p>Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.</p>	
12	<p>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</p>	
13	<p>Lupini e prodotti a base di lupini.</p>	
14	<p>Molluschi e prodotti a base di molluschi</p>	