

FERRARA SRL

MENU' AUTUNNO/INVERNO SC. INFANZIA COMUNE DI
CAPURSO

FERRARA SRL

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

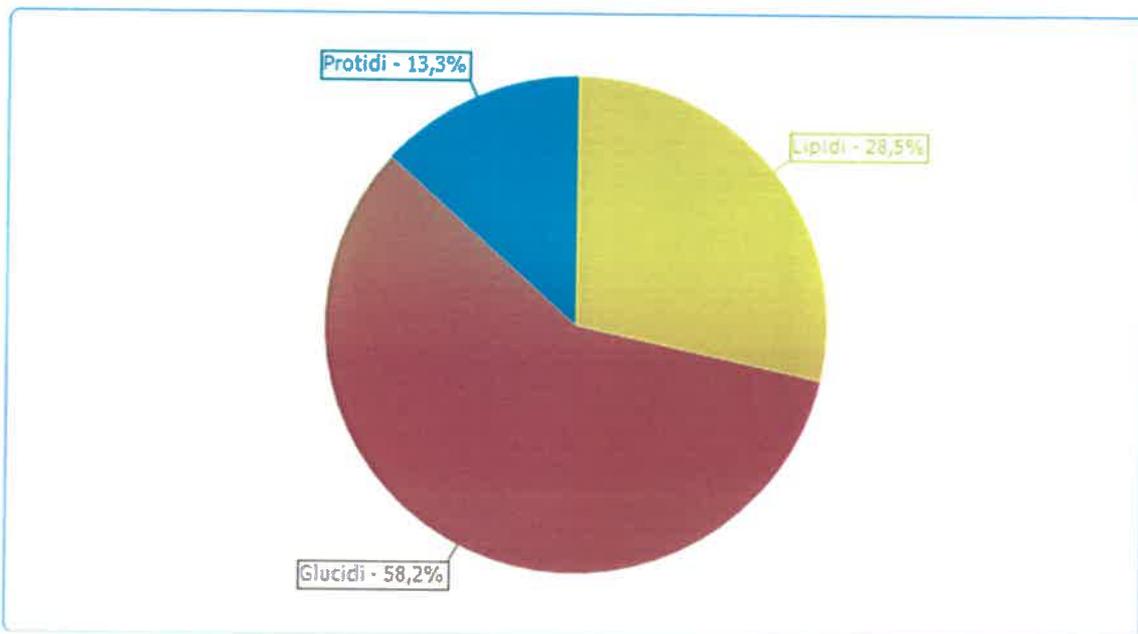
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

MENU' AUTUNNO/ INVERNO 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: fa3c5de9-88a2-4e13-95d5-3e7666d55c1c

Powered by Progeo²

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

MENU' AUTUNNO/ INVERNO - PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|--|---|---|--|--|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Piadessa 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 • 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 piadessa • 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 Dieista
 Di Mauro Maria Antonietta

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Lunedì - 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 |

Platessa gratinata

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

Bietole al pomodoro

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Bieta | 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 28 (16%) | Glucidi g 100 (58%) | Lipidi g 20 (26%) | kcal 688 | |
| Proteine animali (g): | 13,65 | Proteine vegetali (g): | 12,52 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 25,11 | Zuccheri composti (g): | 34,08 | Fibra (g): | 10,06 |
| ACGS (g): | 3,65 | ACGPI (g): | 2,25 | Colesterolo (mg): | 39,55 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,3 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 229,51 |
| Ferro (mg): | 5,26 | Iodio (µg): | 45,70 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale con crema di carciofi

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Pasta integrale | g | 50 |
| - Carciofi | g | 80 |
| - Cipolle | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Parmigiano | g | 5 |

Arrosto di tacchino al limone

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Fesa di tacchino arrosto | g | 50 |
| - Succo di limone | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Carote al vapore

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Carote | 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 | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| | g 26 (16%) | g 93 (57%) | g 19 (27%) | 648 | |
| Proteine animali (g): | 11,21 | Proteine vegetali (g): | 9,83 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 34,03 | Zuccheri composti (g): | 0,40 | Fibra (g): | 14,64 |
| ACGS (g): | 3,45 | ACGPI (g): | 1,78 | Colesterolo (mg): | 35,55 |
| ACGMI/ACGPI: | 6,6 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 205,15 |
| Ferro (mg): | 4,42 | Iodio (µg): | 12,30 | | |

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 40

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: | Proteidi g 23 (14%) | Glucidi g 101 (60%) | Lipidi g 19 (26%) | kcal 671 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 13,44 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 26,67 | Zuccheri composti (g): | 42,97 | Fibra (g): | 11,52 |
| ACGS (g): | 1,93 | ACGPI (g): | 2,54 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 99,03 |
| Ferro (mg): | 4,38 | Iodio (µg): | 1,34 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Zuppa d'orzo con cavolo cappuccio

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Orzo | g | 50 |
| - Brodo vegetale | g | 50 |
| - Cavolo cappuccio verde | g | 80 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Parmigiano | g | 5 |

Vitello ai ferri

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - bovino | g | 50 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Spinaci lessi

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Spinaci | 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 | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| | g 28 (17%) | g 93 (56%) | g 20 (27%) | 663 | |
| Proteine animali (g): | 1,68 | Proteine vegetali (g): | 10,95 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,2 |
| Zuccheri semplici (g): | 25,41 | Zuccheri composti (g): | 34,38 | Fibra (g): | 13,71 |
| ACGS (g): | 3,50 | ACGPI (g): | 2,10 | Colesterolo (mg): | 4,55 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,6 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 239,21 |
| Ferro (mg): | 14,85 | Iodio (µg): | 7,90 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 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 |

Schiacciata di verdure miste

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Misto di verdure cotte | g | 80 |
| - Pangrattato | g | 10 |
| - 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 | 15 |
| - Lattuga | g | 15 |
| - 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: | Proteidi g 25 (14%) | Glucidi g 100 (54%) | Lipidi g 26 (32%) | kcal 733 | |
| Proteine animali (g): | 10,79 | Proteine vegetali (g): | 12,78 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 25,73 | Zuccheri composti (g): | 34,08 | Fibra (g): | 10,78 |
| ACGS (g): | 6,41 | ACGPI (g): | 2,84 | Colesterolo (mg): | 231,70 |
| ACGM/ACGPI: | 4,9 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): | 269,26 |
| Ferro (mg): | 5,55 | Iodio (µg): | 26,13 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta con broccoli

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Pasta di semola | g | 50 |
| - Broccolo a testa | g | 80 |
| - Cipolle | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Merluzzo gratinato

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

Insalata mista invernale

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Radicchio rosso | g | 15 |
| - Lattuga | g | 15 |
| - 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 | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 27 (16%) | g 98 (60%) | g 18 (24%) | 662 | |
| Proteine animali (g): | 12,01 | Proteine vegetali (g): | 13,36 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,9 |
| Zuccheri semplici (g): | 28,24 | Zuccheri composti (g): | 34,06 | Fibra (g): | 11,19 |
| ACGS (g): | 2,65 | ACGPI (g): | 2,05 | Colesterolo (mg): | 35,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,6 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 102,23 |
| Ferro (mg): | 4,20 | Iodio (µg): | 112,76 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale al pomodoro

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

Frittata di verdure miste

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

Finocchi gratinati

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Finocchi | g | 100 |
| - Pangrattato | 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: | Proteidi g 27 (15%) | Glucidi g 100 (54%) | Lipidi g 25 (31%) | kcal 735 | |
| Proteine animali (g): | 10,79 | Proteine vegetali (g): | 11,35 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 26,01 | Zuccheri composti (g): | 0,03 | Fibra (g): | 12,61 |
| ACGS (g): | 6,28 | ACGPI (g): | 2,86 | Colesterolo (mg): | 231,70 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,8 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): | 310,51 |
| Ferro (mg): | 6,14 | Iodio (µg): | 26,01 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta e fagioli

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

Ricotta di vacca

g 40

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: | Proteidi g 22 (14%) | Glucidi g 102 (63%) | Lipidi g 17 (23%) | kcal 646 | |
| Proteine animali (g): | 3,52 | Proteine vegetali (g): | 14,04 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,3 |
| Zuccheri semplici (g): | 27,91 | Zuccheri composti (g): | 43,49 | Fibra (g): | 13,08 |
| ACGS (g): | 4,49 | ACGPI (g): | 1,70 | Colesterolo (mg): | 22,80 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,0 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): | 209,43 |
| Ferro (mg): | 5,42 | Iodio (µg): | 8,14 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Farro con verdure

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Farro | g | 50 |
| - Misto di verdure cotte | g | 80 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Petto di pollo al limone

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Petto di pollo | g | 50 |
| - Succo di limone | g | 10 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Zucca gratinata

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Zucca | g | 100 |
| - Pangrattato | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Erbe aromatiche | 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 | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 27 (17%) | g 95 (58%) | g 18 (25%) | 650 | |
| Proteine animali (g): | 11,65 | Proteine vegetali (g): | 11,08 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 27,11 | Zuccheri composti (g): | 30,18 | Fibra (g): | 10,62 |
| ACGS (g): | 2,74 | ACGPI (g): | 2,14 | Colesterolo (mg): | 30,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,3 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 132,06 |
| Ferro (mg): | 4,12 | Iodio (µg): | 4,44 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne al forno

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Pasta all'uovo secca | g | 50 |
| - Salsa di pomodoro | g | 20 |
| - bovino | g | 25 |
| - Mozzarella | g | 20 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Parmigiano | 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 24 (15%) | Glucidi g 95 (59%) | Lipidi g 19 (26%) | kcal 645 | |
| Proteine animali (g): | 8,92 | Proteine vegetali (g): | 8,54 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 31,50 | Zuccheri composti (g): | 34,51 | Fibra (g): | 11,44 |
| ACGS (g): | 5,25 | ACGPI (g): | 1,71 | Colesterolo (mg): | 60,75 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,6 | ACGS/ACGI: | 0,5 | Calcio (mg): | 221,48 |
| Ferro (mg): | 8,55 | Iodio (µg): | 11,86 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Lunedì - 3° 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 |

Polpetta di platessa

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Platessa | g | 70 |
| - 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 | 15 |
| - Lattuga | g | 15 |
| - 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 | | | | | | |
|---|------------|------------------------|-------------|-----------------------------|------------|------|
| | Proteidi | | Glucidi | | Lipidi | kcal |
| Apporti assegnati: | g 28 (16%) | | g 105 (59%) | | g 20 (25%) | 715 |
| Proteine animali (g): | 14,64 | Proteine vegetali (g): | 10,83 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,4 | |
| Zuccheri semplici (g): | 25,47 | Zuccheri composti (g): | 34,06 | Fibra (g): | 9,68 | |
| ACGS (g): | 3,79 | ACGPI (g): | 2,18 | Colesterolo (mg): | 69,23 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,5 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 173,82 | |
| Ferro (mg): | 4,12 | Iodio (µg): | 48,15 | | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale con crema di carote

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Pasta integrale | g | 50 |
| - Carote | g | 80 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Parmigiano | g | 5 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |

Polpette di tacchino

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Fesa di tacchino arrosto | g | 40 |
| - Uovo di gallina | g | 5 |
| - Pangrattato | g | 10 |
| - Parmigiano | g | 3 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Bietole al pomodoro

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Bietta | 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: | Proteidi g 26 (15%) | Glucidi g 101 (58%) | Lipidi g 21 (27%) | kcal 693 | |
| Proteine animali (g): | 10,92 | Proteine vegetali (g): | 10,20 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 30,84 | Zuccheri composti (g): | 0,01 | Fibra (g): | 11,98 |
| ACGS (g): | 4,23 | ACGPI (g): | 1,99 | Colesterolo (mg): | 50,63 |
| ACGMI/ACGPI: | 6,2 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 254,00 |
| Ferro (mg): | 5,34 | Iodio (µg): | 12,69 | | |

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 40

Spinaci all'olio

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Spinaci | 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 27 (15%) | Glucidi g 103 (57%) | Lipidi g 22 (28%) | kcal 722 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 16,09 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 26,32 | Zuccheri composti (g): | 45,27 | Fibra (g): | 12,95 |
| ACGS (g): | 1,99 | ACGPI (g): | 2,68 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGM/ACGPI: | 3,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 173,13 |
| Ferro (mg): | 6,98 | Iodio (µg): | 1,76 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta con crema di zucca

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

Vitello ai ferri

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - bovino | g | 50 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Broccoletti all'olio

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Broccoletti | 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: | Proteidi g 27 (16%) | Glucidi g 100 (58%) | Lipidi g 20 (26%) | kcal 689 | |
| Proteine animali (g): | 1,68 | Proteine vegetali (g): | 10,28 | Pr. animali / Pr. vegetali: | |
| Zuccheri semplici (g): | 27,11 | Zuccheri composti (g): | 34,80 | Fibra (g): | |
| ACGS (g): | 3,49 | ACGPI (g): | 2,03 | Colesterolo (mg): | |
| ACGM/ACGPI: | 5,8 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | |
| Ferro (mg): | 13,02 | Iodio (µg): | 3,55 | 170,71 | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Farro al pomodoro

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Farro | g | 50 |
| - Salsa di pomodoro | g | 20 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Parmigiano | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Frittata di verdure miste

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Misto di verdure cotte | g | 80 |
| - Pangrattato | g | 10 |
| - Parmigiano | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Uovo di gallina | g | 60 |
| - Erbe aromatiche | 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 | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| | g 27 (15%) | g 94 (52%) | g 26 (33%) | 723 | |
| Proteine animali (g): | 10,79 | Proteine vegetali (g): | 14,89 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,7 |
| Zuccheri semplici (g): | 25,11 | Zuccheri composti (g): | 29,28 | Fibra (g): | 12,59 |
| ACGS (g): | 6,51 | ACGPI (g): | 3,15 | Colesterolo (mg): | 231,70 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): | 281,56 |
| Ferro (mg): | 5,31 | Iodio (µg): | 25,09 | | |

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 |
| - Misto di verdure cotte | g | 80 |
| - Pangrattato | g | 8 |
| - Parmigiano | 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: | Proteidi g 26 (13%) | Glucidi g 112 (57%) | Lipidi g 27 (30%) | kcal 793 | |
| Proteine animali (g): | 10,79 | Proteine vegetali (g): | 14,22 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8 | |
| Zuccheri semplici (g): | 32,46 | Zuccheri composti (g): | 34,06 | Fibra (g): 13,02 | |
| ACGS (g): | 6,53 | ACGPI (g): | 3,25 | Colesterolo (mg): 231,70 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 308,93 | |
| Ferro (mg): | 5,67 | Iodio (µg): | 29,37 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla mediterranea

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Pasta integrale | g | 50 |
| - Olive nere | g | 10 |
| - Cipolle | g | 5 |
| - Salsa di pomodoro | g | 20 |
| - Capperi | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | 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 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 (15%) | Glucidi g 92 (57%) | Lipidi g 20 (28%) | kcal 648 | |
| Proteine animali (g): | 11,65 | Proteine vegetali (g): | 8,79 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,3 |
| Zuccheri semplici (g): | 25,87 | Zuccheri composti (g): | 0,01 | Fibra (g): | 9,32 |
| ACGS (g): | 3,02 | ACGPI (g): | 2,85 | Colesterolo (mg): | 30,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,1 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 77,73 |
| Ferro (mg): | 4,02 | Iodio (µg): | 8,22 | | |

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 20

Zucca gratinata

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Zucca | g | 100 |
| - Pangrattato | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Erbe aromatiche | 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 110 (64%) | Lipidi g 16 (21%) | kcal 685 | |
| Proteine animali (g): | 3,96 | Proteine vegetali (g): | 17,11 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2 | |
| Zuccheri semplici (g): | 29,08 | Zuccheri composti (g): | 46,31 | Fibra (g): 9,13 | |
| ACGS (g): | 2,90 | ACGPI (g): | 2,16 | Colesterolo (mg): 12,40 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,1 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 90,53 | |
| Ferro (mg): | 4,67 | Iodio (µg): | 2,76 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Orzo con passato di verdure

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Orzo | g | 50 |
| - Brodo vegetale | g | 50 |
| - Misto di verdure cotte | g | 80 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Parmigiano | g | 5 |

Sogliola al limone

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Sogliola | g | 70 |
| - Succo di limone | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |

Finocchi in tegame

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| - Finocchi | 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 27 (17%) | Glucidi g 91 (56%) | Lipidi g 19 (27%) | kcal 647 | |
| Proteine animali (g): | 13,65 | Proteine vegetali (g): | 8,48 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6 | |
| Zuccheri semplici (g): | 24,20 | Zuccheri composti (g): | 32,06 | Fibra (g): 12,93 | |
| ACGS (g): | 3,52 | ACGPI (g): | 2,59 | Colesterolo (mg): 22,05 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,6 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 193,03 | |
| Ferro (mg): | 3,20 | Iodio (µg): | 26,37 | | |

MENU' AUTUNNO/ INVERNO

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne con zucca

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Pasta all'uovo secca | g | 50 |
| - Zucca | g | 80 |
| - bovino | g | 20 |
| - Mozzarella | g | 20 |
| - Erbe aromatiche | g | 5 |
| - Olio extra vergine di oliva | g | 5 |
| - Parmigiano | g | 5 |

Insalata mista invernale

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| - Radicchio rosso | g | 15 |
| - Lattuga | g | 15 |
| - 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 23 (15%) | Glucidi g 90 (58%) | Lipidi g 18 (27%) | kcal 618 | |
| Proteine animali (g): | 8,92 | Proteine vegetali (g): | 8,33 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1 | |
| Zuccheri semplici (g): | 26,51 | Zuccheri composti (g): | 35,23 | Fibra (g): 8,97 | |
| ACGS (g): | 5,25 | ACGPI (g): | 1,56 | Colesterolo (mg): 60,75 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,1 | ACGS/ACGI: | 0,5 | Calcio (mg): 193,08 | |
| Ferro (mg): | 7,61 | Iodio (µg): | 9,42 | | |

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 | 50 |
| | Succo di limone | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Bietole al pomodoro (Pranzo) | Bieta | 100 |
| | Salsa di pomodoro | 20 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Broccoletti all'olio (Pranzo) | Broccoletti | 100 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Carote al vapore (Pranzo) | Carote | 100 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Carote prezzemolate (Pranzo) | Carote | 100 |
| | Prezzemolo | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Farro al pomodoro (Pranzo) | Farro | 50 |
| | Salsa di pomodoro | 20 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Farro con verdure (Pranzo) | Farro | 50 |
| | Misto di verdure cotte | 80 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Finocchi gratinati (Pranzo) | Finocchi | 100 |
| | Pangrattato | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

| Alimento | Ingredienti | q1 |
|---------------------------------------|-----------------------------|-----|
| Finocchi in tegame (Pranzo) | Finocchi | 100 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Frittata di verdure miste (Pranzo) | Misto di verdure cotte | 80 |
| | Pangrattato | 10 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Uovo di gallina | 60 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| Frutta fresca di stagione (Pranzo) | | 150 |
| Giuncata (Pranzo) | | 40 |
| Insalata mista invernale (Pranzo) | Radicchio rosso | 15 |
| | Lattuga | 15 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Insalata verde (Pranzo) | Lattuga | 30 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Lasagne al forno (Pranzo) | Pasta all'uovo secca | 50 |
| | Salsa di pomodoro | 20 |
| | bovino | 25 |
| | Mozzarella | 20 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Parmigiano | 5 |
| Lasagne con zucca (Pranzo) | Pasta all'uovo secca | 50 |
| | Zucca | 80 |
| | bovino | 20 |
| | Mozzarella | 20 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Parmigiano | 5 |

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

| Alimento | Ingredienti | q1 |
|---|-----------------------------|----|
| Merluzzo gratinato (Pranzo) | Merluzzo o Nasello | 70 |
| | Pangrattato | 10 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Orzo con passato di verdure (Pranzo) | Orzo | 50 |
| | Brodo vegetale | 50 |
| | Misto di verdure cotte | 80 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Parmigiano | 5 |
| Pane di tipo 0 (Pranzo) | | 40 |
| Pane integrale (Pranzo) | | 50 |
| Pasta al pomodoro (Pranzo) | Pasta di semola | 50 |
| | Salsa di pomodoro | 20 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| Pasta con broccoli (Pranzo) | Pasta di semola | 50 |
| | Broccolo a testa | 80 |
| | Cipolle | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Pasta con crema di zucca (Pranzo) | Pasta di semola | 50 |
| | Zucca | 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 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 | 50 |
| | Salsa di pomodoro | 20 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| Pasta integrale alla mediterranea (Pranzo) | Pasta integrale | 50 |
| | Olive nere | 10 |
| | Cipolle | 5 |
| | Salsa di pomodoro | 20 |
| | Capperi | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Pasta integrale con crema di carciofi (Pranzo) | Pasta integrale | 50 |
| | Carciofi | 80 |
| | Cipolle | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Parmigiano | 5 |
| Pasta integrale con crema di carote (Pranzo) | Pasta integrale | 50 |
| | Carote | 80 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Erbe aromatiche | 5 |

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

| Alimento | Ingredienti | q1 |
|--|-----------------------------|-----|
| Pastina in brodo vegetale (Pranzo) | Pasta di semola | 50 |
| | Brodo vegetale | 150 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| Petto di pollo al limone (Pranzo) | Petto di pollo | 50 |
| | Succo di limone | 10 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| 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 |
| Polpetta di platessa (Pranzo) | Platessa | 70 |
| | Uovo di gallina | 8 |
| | Pane di tipo 0 | 20 |
| | Pangrattato | 5 |
| | Prezzemolo | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Polpette di tacchino (Pranzo) | Fesa di tacchino arrosto | 40 |
| | Uovo di gallina | 5 |
| | Pangrattato | 10 |
| | Parmigiano | 3 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Primosale (Pranzo) | | 40 |
| Prosciutto cotto (Pranzo) | | 20 |

FERRARA SRL
La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

| Alimento | Ingredienti | q1 |
|--|-----------------------------|-----|
| Purea di fave con pasta (Pranzo) | Pasta di semola | 40 |
| | Fave secche | 40 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Ricotta di vacca (Pranzo) | | 40 |
| Schiacciata di verdure miste (Pranzo) | Misto di verdure cotte | 80 |
| | Pangrattato | 10 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Uovo di gallina | 60 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| Sogliola al limone (Pranzo) | Sogliola | 70 |
| | Succo di limone | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Spinaci all'olio (Pranzo) | Spinaci | 100 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Spinaci lessi (Pranzo) | Spinaci | 100 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Torta di verdure (Pranzo) | Uovo di gallina | 60 |
| | Misto di verdure cotte | 80 |
| | Pangrattato | 8 |
| | Parmigiano | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Vitello ai ferri (Pranzo) | bovino | 50 |
| | Erbe aromatiche | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Zucca gratinata (Pranzo) | Zucca | 100 |
| | Pangrattato | 5 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 |
| | Erbe aromatiche | 5 |

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

| Alimento | Ingredienti | q1 |
|---|-----------------------------|----|
| Zuppa d'orzo con cavolo cappuccio (Pranzo) | Orzo | 50 |
| | Brodo vegetale | 50 |
| | Cavolo cappuccio verde | 80 |
| | 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 | 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</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. |  |
| 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 |  |