

## Allegato 5

### RICETTARIO e GRAMMATURE MENU' SCUOLA INFANZIA

#### RICETTARIO PRIMI PIATTI

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA AL POMODORO</b>	110	253	8	7	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA ALLE MELANZANE</b>	140	258	8	7	44
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Melanzane	30	5	0,3	0,1	0,7

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PAPPA AL POMODORO</b>	205	205	5	6	36
Pane	50	138	4,1	0,3	31,8
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>INSALATA DI RISO</b>	135	297	9	12	42
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Pomodori maturi	50	9	0,6	0,1	1,5
Olive nere	10	17	0,1	1,9	0,1
Prosciutto cotto	10	22	2,0	1,5	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Groviera	10	39	3,1	2,9	0,2

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA AL POMODORO E RICOTTA</b>	125	275	9	8	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Ricotta di vacca	15	22	1,3	1,6	0,5

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA ALLA ZUCCA GIALLA</b>	100	248	7	7	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Zucca gialla	40	6	0,4	0,0	1,1
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISOTTO AL POMODORO</b>	210	253	6	7	44
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA AL PESTO</b>	70	271	8	9	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Pesto	15	74	1,0	7,2	1,3
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RAVIOLI AL POMODORO</b>	160	339	12	15	40
Ravioli ricotta e spinaci freschi	100	264	9,5	8,0	38,5
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>GNOCCHI DI PATATA AL POMODORO</b>	160	208	5	8	31
Gnocchi di patate	100	133	2,5	1,0	29,0
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>GNOCCHI DI PATATA AL PESTO</b>	120	226	5	10	30
Gnocchi di patate	100	133	2,5	1,0	29,0
Pesto	15	74	1,0	7,2	1,3
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA ALL'OLIO</b>	60	242	7	7	41
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA ALLA BOSCAIOLA</b>	120	256	9	7	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodori, pelati in scatola	30	6	0,4	0,2	0,9
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Odori	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Funghi champignon	30	7	1,1	0,2	0,3

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA AL TONNO</b>	110	300	12	10	42
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Tonno sottolio ( sgocciolato )	20	52	4,6	3,7	0,0
Pomodori, pelati in scatola	30	6	0,4	0,2	0,9
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Prezzemolo	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	120	271	9	8	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Mozzarella di vacca	15	38	2,8	2,9	0,1
Capperi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>TORTELLINI AL RAGU'</b>	175	408	29	15	41
Tortellini freschi	100	301	23,8	6,4	39,4
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Carne macinata	15	32	2,8	2,3	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Odori	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA AL RAGU' di carne</b>	125	285	10	9	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Carne macinata	15	32	2,8	2,3	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Odori	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FARRO AL PESTO DI ZUCCHINE</b>	100	246	8	7	42
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Zucchine	40	4	0,5	0,0	0,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pinoli	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISOTTO AI CARCIOFI</b>	200	245	6	7	43
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Carciofi	40	3	0,4	0,0	0,3

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISOTTO ALLE ZUCCHINE</b>	200	246	6	7	43
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Zucchine	40	4	0,5	0,0	0,5

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RAVIOLI POMODORO FRESCO E BASILICO</b>	160	337	12	15	40
Ravioli ricotta e spinaci freschi	100	264	9,5	8,0	38,5
Pomodori maturi	50	9	0,6	0,1	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISOTTO AI PISELLI</b>	195	237	5	5	45
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Piselli	40	14	1,3	0,0	2,3
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISO ALL'OLIO</b>	60	230	5	7	40
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>LASAGNE AL PESTO</b>	88	325	10	15	40
Pasta all'uovo	40	147	5,2	1,0	31,4
Farina di frumento tipo 0	10	32	1,2	0,2	6,8
Latte parzialmente scremato	10	5	0,4	0,2	0,5
Burro	3	23	0,0	2,5	0,0
Pesto	20	99	1,4	9,6	1,7
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FARRO AL PESTO</b>	65	297	19	19	13
Farro	50	223	18,4	11,8	11,7
Pesto	15	74	1,0	7,2	1,3
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA ALLE ZUCCHINE</b>	100	246	8	7	42
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Zucchine	40	4	0,5	0,0	0,5
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA POMODORO FRESCO E BASILICO</b>	110	251	8	7	43
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Pomodori maturi	50	9	0,6	0,1	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA PRIMAVERA</b>	120	256	8	7	44
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Carote	20	7	0,2	0,0	1,4
Fagiolini	20	3	0,4	0,0	0,5
Piselli	20	3	0,3	0,0	0,4
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA AL RAGU' VEGETALE</b>	190	270	9	7	47
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodori maturi	50	9	0,6	0,1	1,5
Carote	30	10	0,3	0,1	2,2
Cipolla	30	6	0,2	0,0	1,4
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Sedano	20	3	0,4	0,0	0,4

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASTA AL SALMONE</b>	75	247	8	7	42
Pasta di semola	50	178	5,4	0,2	41,4
Salmone	20	24	2,4	1,6	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Prezzemolo	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>GNOCCHI AL POMODORO FRESCO E BASILICO</b>	160	206	5	8	31
Gnocchi di patate	100	133	2,5	1,0	29,0
Pomodori maturi	50	9	0,6	0,1	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Peperoncino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Basilico	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA</b>	195	229	4	5	44
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Zucca gialla	40	6	0,4	0,0	1,1
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6



	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISOTTO ALLA MILANESE</b>	160	223	4	5	43
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Zafferano	5	0	0,0	0,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>	160	235	6	6	43
Riso	50	166	3,4	0,2	40,2
Burro	5	38	0,0	4,2	0,1
Odori	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>LASAGNE AL RAGU'</b>	153	292	14	9	41
Pasta all'uovo	40	147	5,2	1,0	31,4
Farina di frumento tipo 0	10	32	1,2	0,2	6,8
Latte parzialmente scremato	10	5	0,4	0,2	0,5
Burro	3	23	0,0	2,5	0,0
Carne macinata	25	54	4,7	3,9	0,0
Odori	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Pomodori, pelati in scatola	60	13	0,7	0,3	1,8

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA</b>	355	184	5	5	30
Sedano	20	3	0,4	0,0	0,4
Cipolla	20	4	0,2	0,0	0,9
Bieta	20	3	0,2	0,0	0,5
Patate	20	14	0,3	0,2	3,0
Cavolo	20	4	0,4	0,0	0,0
Pomodorini	20	4	0,2	0,0	0,7
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pasta di semola	30	107	3,2	0,1	24,8
Acqua	200	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASSATO DI VERDURE CON FARRO O ORZO</b>	<b>355</b>	<b>211</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Sedano	20	3	0,4	0,0	0,4
Cipolla	20	4	0,2	0,0	0,9
Bieta	20	3	0,2	0,0	0,5
Patate	20	14	0,3	0,2	3,0
Cavolo	20	4	0,4	0,0	0,0
Pomodorini	20	4	0,2	0,0	0,7
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Acqua	200	0	0,0	0,0	0,0
Farro	30	134	11,0	7,1	7,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PASSATO DI LEGUMI CON PASTA</b>	<b>100</b>	<b>211</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>
Fagioli secchi	10	29	2,4	0,2	4,8
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Odori	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,0
Pasta di semola	30	107	3,2	0,1	24,8

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>COUS COUS ESTIVO</b>	<b>135</b>	<b>244</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>41</b>
Cous Cous	50	188	6,4	0,3	38,7
Zucchine	40	4	0,5	0,0	0,5
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodorini	40	8	0,4	0,1	1,4
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0

RICETTARIO SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI</b>	55	112	11	7	0
Tacchino petto	50	67	11,0	2,5	0,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE</b>	55	91	10	6	0
Vitello	50	46	10,4	0,5	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Farina di frumento tipo 0	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Limone	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>POLPETTONE</b>	115	201	11	14	8
Carne macinata	50	107	9,4	7,7	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Patate	50	35	0,9	0,4	7,4
Uovo di gallina (intero)	10	14	1,2	1,0	0,1
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PETTO DI POLLO ALLA SALVIA</b>	55	94	11	5	0
Pollo petto	50	49	11,1	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Salvia	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PETTO DI TACCHINO ALLA SALVIA</b>	55	112	11	7	0
Tacchino petto	50	67	11,0	2,5	0,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Salvia	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b>	55	94	11	5	0
Pollo petto	50	49	11,1	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Limone	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Farina di frumento tipo 0	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>VITELLO ARROSTO</b>	55	91	10	6	0
Vitello	50	46	10,4	0,5	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>POLLO ARROSTO</b>	55	111	7	9	0
Pollo intero con pelle	50	66	7,3	4,1	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PETTO DI TACCHINO AL FORNO</b>	55	112	11	7	0
Tacchino petto	50	67	11,0	2,5	0,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>HAMBURGER AI FERRI</b>	75	184	11	13	7
Carne macinata	50	107	9,4	7,7	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pane	10	28	0,8	0,1	6,4
Latte parzialmente scremato	10	5	0,4	0,2	0,5

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>SPEZZATINO DI MAIALE</b>	75	100	10	7	1
Maiale magro	50	51	9,4	1,5	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Sedano	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Carote	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodori, pelati in scatola	20	4	0,2	0,1	0,6

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>SCALOPPINA DI VITELLO ALLA SALVIA</b>	55	91	10	6	0
Vitello	50	46	10,4	0,5	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Salvia	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>BOCCONCINI DI POLLO FRITTI</b>	65	107	12	6	0
Pollo petto	50	49	11,1	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Uovo di gallina (intero)	10	14	1,2	1,0	0,1
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>POLPETTINE AL POMODORO</b>	105	194	11	14	6
Carne macinata	50	107	9,4	7,7	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Patate	40	28	0,7	0,3	5,9
Uovo di gallina (intero)	10	14	1,2	1,0	0,1
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodori, pelati in scatola	20	4	0,2	0,1	0,6

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>SCALOPPINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA</b>	75	95	11	6	1
Vitello	50	46	10,4	0,5	0,1
Pomodori, pelati in scatola	20	4	0,2	0,1	0,6
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Capperi	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Prezzemolo	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>ARISTA AL FORNO</b>	155	191	9	16	3
Arista	50	134	8,6	11,1	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6

RICETTARIO SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO</b>	75	83	9	5	0
Merluzzo	70	38	9,0	0,2	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FILETTI DI PALTessa ALLA MUGNAIA</b>	75	73	5	6	0
Sogliola	70	28	5,3	0,6	0,3
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Farina di frumento tipo 0	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Prezzemolo	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FILETTI DI HALIBUT</b>	75	109	12	7	0
Filetti di halibut	70	64	11,5	2,0	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO</b>	95	87	9	5	1
Merluzzo	70	38	9,0	0,2	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodori, pelati in scatola	20	4	0,2	0,1	0,6

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>POLPETTINE DI PESCE</b>	135	134	10	7	9
Merluzzo	60	32	7,8	0,1	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Patate	60	42	1,0	0,5	8,9
Uovo di gallina (intero)	10	14	1,2	1,0	0,1
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FILETTI DI NASELLO GRATINATI AL FORNO</b>	75	84	9	5	0
Nasello	70	39	9,1	0,3	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FILETTI DI PLATESSA AL FORNO</b>	75	73	5	6	0
Sogliola	70	28	5,3	0,6	0,3
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FILETTO DI SALMONE</b>	75	90	0	10	0
Salmone	70	45	0	5	0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0



	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PESCE FRITTO</b>	75	83	9	5	0
Merluzzo	70	38	9,0	0,2	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Farina di frumento tipo 0	q.b	0	0,0	0,0	0,0

#### RICETTARIO SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FRITTATA CON VERDURE</b>	85	130	7	11	1
Uovo di gallina (intero)	60	83	6,9	5,9	0,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Zucchine	20	2	0,2	0,0	0,2

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>SFORMATO DI PATATE e VERDURA</b>	105	147	8	11	4
Uovo di gallina (intero)	60	83	6,9	5,9	0,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Carote	10	3	0,1	0,0	0,7
Patate	20	14	0,3	0,2	3,0
Fagiolini	10	2	0,2	0,0	0,2
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0

**RICETTARIO SECONDI PIATTI A BASE DI SALUMI E FORMAGGI**

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>FORMAGGI</b>					
Ricotta di vacca	40	299	22	23	0
Mozzarella di vacca	40	101	7,5	7,8	0,3
Stracchino	40	120	7,4	10,0	0,0
Parmigiano	20	77	6,7	5,6	0,0

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>SALUMI (CRUDO E COTTO)</b>					
Prosciutto crudo	30	96	8,5	6,9	0,0
Prosciutto cotto	30	65	5,9	4,4	0,3

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>BRESAOLA OLIO E LIMONE</b>	35	90	10	6	0
Bresaola	30	45	9,6	0,8	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Limone	q.b	0	0,0	0,0	0,0

**RICETTARIO VERDURE**

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>FINOCCHI SAPORITI</b>	<b>105</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
Finocchi	100	5	0,7	0,0	0,6
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pangrattato	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>SPINACI SALTATI</b>	<b>105</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Spinaci, surgelati	100	23	2,8	0,0	3,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>ZUCCHINE TRIFOLATE</b>	<b>105</b>	<b>55</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
Zucchine	100	10	1,1	0,1	1,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Prezzemolo	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>BIETOLE SALTATE</b>	<b>105</b>	<b>59</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
Bieta	100	14	1,1	0,1	2,3
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FAGIOLINI ALL' OLIO</b>	105	62	2	5	2
Fagiolini	100	17	2,0	0,1	2,3
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>CAROTE COTTE</b>	105	90	0	10	0
Carote	100	45	0	5	0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>CAROTE JULIENNE</b>	85	72	1	5	6
Carote	80	27	0,8	0,2	5,8
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PISELLINI ALL'OLIO</b>	105	61	2	5	2
Piselli	100	16	1,7	0,2	2,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>TRIS DI VERDURE AL VAPORE</b>	<b>105</b>	<b>81</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
Carote	50	17	0,5	0,1	3,6
Patate	20	14	0,3	0,2	3,0
Fagiolini	30	5	0,6	0,0	0,7
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>BROCCOLI ALL' OLIO</b>	<b>105</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
Broccoli	100	14	1,5	0,2	1,6
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PATATE ALL' OLIO</b>	<b>105</b>	<b>116</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>15</b>
Patate	100	71	1,7	0,8	14,9
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PATATE ARROSTO</b>	<b>105</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
Patate	100	45	0	5	0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Rosmarino	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Salvia	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>INSALATA MISTA menu' invernale</b>	105	62	1	5	3
Lattuga	30	5	0,4	0,1	0,5
Carote	30	10	0,3	0,1	2,2
Finocchi	40	2	0,3	0,0	0,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>INSALATA MISTA menu' estivo</b>	105	66	1	5	4
Lattuga	30	5	0,4	0,1	0,5
Carote	30	10	0,3	0,1	2,2
Pomodori maturi	40	7	0,4	0,1	1,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>INSALATA</b>	45	51	1	5	1
Lattuga	40	6	0,6	0,1	0,7
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>INSALATA E POMODORI</b>	105	63	1	5	3
Lattuga	30	5	0,4	0,1	0,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodorini	70	13	0,7	0,1	2,5

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>PURE' DI PATATE</b>	112	126	2	7	15
Patate	100	71	1,7	0,8	14,9
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Latte parzialmente scremato	5	2	0,2	0,1	0,3
Burro	7	53	0,1	5,8	0,1

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>POMODORI</b>	105	62	1	5	3
Pomodori maturi	100	17	1,1	0,2	3,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

#### RICETTARIO SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>LEGUMI ALL'OLIO</b>	35	132	7	6	14
Fagioli secchi	30	87	7,1	0,6	14,3
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
<b>FAGIOLI ALL'UCCELLETTO</b>	55	137	7	6	15
Fagioli secchi	30	87	7,1	0,6	14,3
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodori, pelati in scatola	20	4	0,2	0,1	0,6
Aglio	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Salvia	q.b	0	0,0	0,0	0,0

**RICETTARIO SECONDI PIATTI SPECIALI**

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>CROSTONI AL TONNO</b>	75	234	9	9	32
Tonno sottolio ( sgocciolato )	20	52	4,6	3,7	0,0
Capperi	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pane	50	138	4,1	0,3	31,8

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>CROSTONI POMODORO E MOZZARELLA</b>	95	237	8	9	32
Mozzarella di vacca	20	51	3,7	3,9	0,1
Pomodori, pelati in scatola	20	4	0,2	0,1	0,6
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pane	50	138	4,1	0,3	31,8

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>FOCACCINA RIPIENA (COTTO E FONTINA)</b>	90	258	13	14	21
Focaccia	50	146	4,2	5,9	20,4
Prosciutto cotto	20	43	4,0	2,9	0,2
Fontina	20	69	4,9	5,4	0,2

	<b>peso a crudo (grammi)</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glucidi</b>
<b>PIZZA MARGHERITA</b>	100	271	6	6	53
Pizza con pomodoro e mozzarella	100	271	5,6	5,6	52,9