

Allegato 5

RICETTARIO e GRAMMATURE MENU' SCUOLA PRIMARIA

RICETTARIO PRIMI PIATTI

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PASTA AL POMODORO	130	324	10	7	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
PASTA ALLE MELANZANE	180	332	10	7	61
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
Melanzane	50	8	0,5	0,2	1,2

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PAPPA AL POMODORO	225	260	7	6	49
Pane	70	193	5,7	0,4	44,5
Pomodori, pelati in scatola	50	11	0,6	0,3	1,5
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Aglione	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
INSALATA DI RISO	185	441	16	18	58
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
Pomodori maturi	50	9	0,6	0,1	1,5
Olive nere	20	35	0,2	3,7	0,1
Prosciutto cotto	20	43	4,0	2,9	0,2
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Groviera	20	78	6,1	5,8	0,3

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PASTA AL POMODORO E RICOTTA	150	353	12	9	60
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
Ricotta di vacca	20	29	1,8	2,2	0,7

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PASTA ALLA ZUCCA GIALLA	140	322	10	7	60
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
Zucca gialla	60	9	0,5	0,0	1,7
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
RISOTTO AL POMODORO	230	319	7	7	60
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
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
PASTA AL PESTO	90	343	10	9	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
RAVIOLI AL POMODORO	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
GNOCCHI DI PATATA AL POMODORO	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
GNOCCHI DI PATATA AL PESTO	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
PASTA ALL'OLIO	80	314	9	7	58
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
PASTA ALLA BOSCAIOLA	150	329	11	7	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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	40	10	1,4	0,3	0,4

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PASTA AL TONNO	130	371	14	10	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
PASTA ALLA PIZZAIOLA	145	355	12	9	60
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
Mozzarella di vacca	20	51	3,7	3,9	0,1
Capperi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
TORTELLINI AL RAGU'	200	479	35	17	49
Tortellini freschi	120	361	28,6	7,7	47,3
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	20	43	3,8	3,1	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
PASTA AL RAGU' di carne	150	367	14	10	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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	20	43	3,8	3,1	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
FARRO AL PESTO DI ZUCCHINE	130	318	10	7	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
Zucchine	50	5	0,6	0,0	0,6
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
RISOTTO AI CARCIOFI	240	313	7	7	59
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
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	60	4	0,6	0,0	0,5

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
RISOTTO ALLE ZUCCHINE	240	314	8	7	60
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
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	60	6	0,7	0,1	0,7

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
RAVIOLI POMODORO FRESCO E BASILICO	180	390	14	16	48
Ravioli ricotta e spinaci freschi	120	317	11,4	9,6	46,2
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
RISOTTO AI PISELLI	235	311	7	5	62
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Piselli	60	21	2,0	0,1	3,5
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
RISO ALL'OLIO	80	297	6	7	56
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
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
LASAGNE AL PESTO	98	361	11	15	48
Pasta all'uovo	50	184	6,5	1,2	39,3
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
FARRO AL PESTO	90	406	28	25	18
Farro	70	312	25,8	16,5	16,4
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
PASTA ALLE ZUCCHINE	140	319	10	7	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Zucchine	60	6	0,7	0,1	0,7
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
PASTA POMODORO FRESCO E BASILICO	130	322	10	7	59
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
PASTA PRIMAVERA	140	327	10	7	60
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
PASTA AL RAGU' VEGETALE	210	342	11	7	63
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
PASTA AL SALMONE	95	318	10	7	58
Pasta di semola	70	249	7,6	0,2	58,0
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
GNOCCHI AL POMODORO FRESCO E BASILICO	180	232	5	8	36
Gnocchi di patate	120	160	3,0	1,2	34,8
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
RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA	235	298	6	5	61
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
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	60	9	0,5	0,0	1,7
Brodo vegetale	100	12	0,5	0,1	2,6

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
RISOTTO ALLA MILANESE	180	289	5	5	59
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
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
RISOTTO ALLA PARMIGIANA	180	302	7	6	59
Riso	70	232	4,7	0,3	56,3
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
LASAGNE AL RAGU'	168	340	16	10	48
Pasta all'uovo	50	184	6,5	1,2	39,3
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	30	64	5,6	4,6	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
PASSATO DI VERDURA CON PASTA	365	219	6	5	39
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	40	142	4,3	0,1	33,1
Acqua	200	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PASSATO DI VERDURE CON FARRO O ORZO	365	77	2	5	5
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	40	178	14,7	9,4	9,4

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PASSATO DI LEGUMI CON PASTA	115	261	10	7	42
Fagioli secchi	15	44	3,5	0,3	7,1
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	40	142	4,3	0,1	33,1

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
COUS COUS ESTIVO	195	325	10	6	57
Cous Cous	70	263	8,9	0,4	54,2
Zucchine	60	6	0,7	0,1	0,7
Cipolla	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Pomodorini	60	11	0,6	0,1	2,1
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
BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI	65	125	13	8	0
Tacchino petto	60	80	13,2	2,9	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
SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE	65	100	12	6	0
Vitello	60	55	12,4	0,6	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
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
POLPETTONE	125	223	13	16	8
Carne macinata	60	128	11,3	9,2	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
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
PETTO DI POLLO ALLA SALVIA	65	103	13	6	0
Pollo petto	60	58	13,3	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
PETTO DI TACCHINO ALLA SALVIA	65	125	13	8	0
Tacchino petto	60	80	13,2	2,9	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
PETTO DI POLLO AL LIMONE	65	103	13	6	0
Pollo petto	60	58	13,3	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
VITELLO ARROSTO	65	100	12	6	0
Vitello	60	55	12,4	0,6	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Aromi	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
POLLO ARROSTO	65	124	9	10	0
Pollo intero con pelle	60	79	8,8	4,9	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
PETTO DI TACCHINO AL FORNO	65	125	13	8	0
Tacchino petto	60	80	13,2	2,9	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
HAMBURGER AI FERRI	85	206	12	14	7
Carne macinata	60	128	11,3	9,2	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
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
SPEZZATINO DI MAIALE	85	110	11	7	1
Maiale magro	60	61	11,2	1,8	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
SCALOPPINA DI VITELLO ALLA SALVIA	65	100	12	6	0
Vitello	60	55	12,4	0,6	0,1
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
Salvia	q.b	0	0,0	0,0	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
BOCCONCINI DI POLLO FRITTI	75	117	14	7	0
Pollo petto	60	58	13,3	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
POLPETTINE AL POMODORO	115	216	13	16	6
Carne macinata	60	128	11,3	9,2	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
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
SCALOPPINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA	85	104	13	6	1
Vitello	60	55	12,4	0,6	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
ARISTA AL FORNO	165	218	11	18	3
Arista	60	161	10,3	13,3	0,0
Olio extravergine d'oliva	5	45	0,0	5,0	0,0
Sale	q.b	0	0,0	0,0	0,0
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
FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO	105	99	13	5	0
Merluzzo	100	54	12,9	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
FILETTI DI PALTERSA ALLA MUGNAIA	105	84	8	6	0
Sogliola	100	39	7,6	0,8	0,4
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
FILETTI DI HALIBUT	105	136	16	8	0
Filetti di halibut	100	91	16,5	2,8	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
FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO	125	103	13	5	1
Merluzzo	100	54	12,9	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
POLPETTINE DI PESCE	145	139	11	7	9
Merluzzo	70	38	9,0	0,2	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
FILETTI DI NASELLO GRATINATI AL FORNO	105	101	13	5	0
Nasello	100	56	13,0	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
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
FILETTI DI PLATESSA AL FORNO	105	84	8	6	0
Sogliola	100	39	7,6	0,8	0,4
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
FILETTO DI SALMONE	105	90	0	10	0
Salmone	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
PESCE FRITTO	105	99	13	5	0
Merluzzo	100	54	12,9	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
FRITTATA CON VERDURE	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
SFORMATO DI PATATE e VERDURA	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

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
FORMAGGI					
Ricotta di vacca	50	393	29	31	0
Mozzarella di vacca	50	127	9,4	9,8	0,4
Stracchino	50	150	9,3	12,6	0,0
Parmigiano	30	116	10,1	8,4	0,0

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
SALUMI (CRUDO E COTTO)					
Prosciutto crudo	40	128	11,3	9,2	0,0
Prosciutto cotto	40	86	7,9	5,9	0,4

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
BRESAOLA OLIO E LIMONE	45	105	13	6	0
Bresaola	40	60	12,8	1,0	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

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
FINOCCHI SAPORITI	155	53	1	5	1
Finocchi	150	8	1,1	0,0	0,9
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

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
SPINACI SALTATI	155	80	4	5	5
Spinaci, surgelati	150	35	4,2	0,0	4,5
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
ZUCCHINE TRIFOLATE	155	60	2	5	2
Zucchine	150	15	1,7	0,1	1,8
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

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
BIETOLE SALTATE	155	66	2	5	3
Bieta	150	21	1,6	0,1	3,4
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
FAGIOLINI ALL' OLIO	155	71	3	5	3
Fagiolini	150	26	3,0	0,1	3,4
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
CAROTE COTTE	155	90	0	10	0
Carote	150	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
CAROTE JULIENNE	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
PISELLINI ALL'OLIO	155	69	3	5	3
Piselli	150	24	2,6	0,3	3,0
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
TRIS DI VERDURE AL VAPORE	155	102	2	5	11
Carote	60	20	0,6	0,1	4,3
Patate	40	28	0,7	0,3	5,9
Fagiolini	50	9	1,0	0,0	1,1
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
BROCCOLI ALL' OLIO	155	66	2	5	2
Broccoli	150	21	2,3	0,3	2,4
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
PATATE ALL' OLIO	155	151	3	6	22
Patate	150	106	2,6	1,2	22,3
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
PATATE ARROSTO	155	90	0	10	0
Patate	150	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
INSALATA MISTA menu' invernale	135	67	1	5	4
Lattuga	40	6	0,6	0,1	0,7
Carote	40	13	0,4	0,1	2,9
Finocchi	50	3	0,4	0,0	0,3
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
INSALATA MISTA menu' estivo	135	73	2	5	5
Lattuga	40	6	0,6	0,1	0,7
Carote	40	13	0,4	0,1	2,9
Pomodori maturi	50	9	0,6	0,1	1,5
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
INSALATA	65	54	1	5	1
Lattuga	60	9	0,9	0,2	1,1
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
INSALATA E POMODORI	125	66	1	5	4
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
Pomodorini	80	15	0,8	0,2	2,8

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PURE' DI PATATE	162	161	3	7	23
Patate	150	106	2,6	1,2	22,3
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
POMODORI	155	71	2	5	5
Pomodori maturi	150	26	1,7	0,3	4,5
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
LEGUMI ALL'OLIO	45	161	9	6	19
Fagioli secchi	40	116	9,4	0,8	19,0
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
FAGIOLI ALL'UCCELLETTO	65	166	10	6	20
Fagioli secchi	40	116	9,4	0,8	19,0
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

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
CROSTONI AL TONNO	85	260	11	11	32
Tonno sottolio (sgocciolato)	30	77	6,8	5,6	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

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
CROSTONI POMODORO E MOZZARELLA	105	263	10	11	33
Mozzarella di vacca	30	76	5,6	5,9	0,2
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

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
FOCACCINA RIPIENA (COTTO E FONTINA)	110	313	17	18	21
Focaccia	50	146	4,2	5,9	20,4
Prosciutto cotto	30	65	5,9	4,4	0,3
Fontina	30	103	7,4	8,1	0,2

	peso a crudo (grammi)	Calorie	Proteine	Lipidi	Glucidi
PIZZA MARGHERITA	150	407	8	8	79
Pizza con pomodoro e mozzarella	150	407	8,4	8,4	79,4