

Allegato 5

RICETTARIO e GRAMMATURE MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO

RICETTARIO PRIMI PIATTI

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA AL POMODORO | 177 | 437 | 14 | 10 | 77 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Basilico | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA ALLE MELANZANE | 227 | 445 | 14 | 11 | 78 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 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 | 267 | 337 | 9 | 8 | 62 |
| Pane | 90 | 248 | 7,3 | 0,5 | 57,2 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 257 | 607 | 22 | 26 | 75 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Pomodori maturi | 70 | 12 | 0,8 | 0,1 | 2,1 |
| Olive nere | 30 | 52 | 0,4 | 5,6 | 0,2 |
| Prosciutto cotto | 30 | 65 | 5,9 | 4,4 | 0,3 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Groviera | 30 | 117 | 9,2 | 8,7 | 0,5 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|------------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA AL POMODORO E RICOTTA | 207 | 481 | 17 | 14 | 78 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Basilico | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Ricotta di vacca | 30 | 44 | 2,6 | 3,3 | 1,1 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|--------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA ALLA ZUCCA GIALLA | 187 | 434 | 14 | 10 | 77 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Zucca gialla | 80 | 12 | 0,7 | 0,1 | 2,3 |
| Cipolla | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| RISOTTO AL POMODORO | 277 | 427 | 11 | 11 | 77 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA AL PESTO | 130 | 507 | 15 | 18 | 77 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Pesto | 30 | 148 | 2,0 | 14,5 | 2,6 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| RAVIOLI AL POMODORO | 207 | 433 | 16 | 20 | 48 |
| Ravioli ricotta e spinaci freschi | 120 | 317 | 11,4 | 9,6 | 46,2 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 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 | 267 | 356 | 9 | 12 | 54 |
| Gnocchi di patate | 180 | 239 | 4,5 | 1,8 | 52,2 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 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 | 220 | 426 | 10 | 19 | 55 |
| Gnocchi di patate | 180 | 239 | 4,5 | 1,8 | 52,2 |
| Pesto | 30 | 148 | 2,0 | 14,5 | 2,6 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA ALL'OLIO | 107 | 422 | 13 | 10 | 75 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA ALLA BOSCAIOLA | 237 | 451 | 16 | 11 | 77 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Odori | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Funghi champignon | 60 | 14 | 2,2 | 0,4 | 0,6 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|--------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA AL TONNO | 187 | 510 | 21 | 16 | 76 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Tonno sottolio (sgocciolato) | 30 | 77 | 6,8 | 5,6 | 0,0 |
| Pomodori, pelati in scatola | 50 | 11 | 0,6 | 0,3 | 1,5 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Prezzemolo | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA ALLA PIZZAIOLA | 197 | 474 | 16 | 13 | 77 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 30 | 76 | 5,6 | 5,9 | 0,2 |
| Capperi | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| TORTELLINI AL RAGU' | 237 | 542 | 38 | 22 | 49 |
| Tortellini freschi | 120 | 361 | 28,6 | 7,7 | 47,3 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Carne macinata | 30 | 64 | 5,6 | 4,6 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 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 | 207 | 501 | 20 | 15 | 77 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Carne macinata | 30 | 64 | 5,6 | 4,6 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 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 | 167 | 428 | 14 | 10 | 75 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Zucchine | 60 | 6 | 0,7 | 0,1 | 0,7 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Basilico | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pinoli | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| RISOTTO AI CARCIOFI | 267 | 417 | 10 | 10 | 76 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Carciofi | 60 | 4 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| RISOTTO ALLE ZUCCHINE | 267 | 418 | 11 | 10 | 76 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Zucchine | 60 | 6 | 0,7 | 0,1 | 0,7 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| RAVIOLI POMODORO FRESCO E BASILICO | 207 | 430 | 16 | 20 | 48 |
| Ravioli ricotta e spinaci freschi | 120 | 317 | 11,4 | 9,6 | 46,2 |
| Pomodori maturi | 70 | 12 | 0,8 | 0,1 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Basilico | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| RISOTTO AI PISELLI | 257 | 395 | 8 | 7 | 78 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 107 | 401 | 9 | 10 | 72 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| LASAGNE AL PESTO | 115 | 445 | 13 | 23 | 49 |
| 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 | 5 | 38 | 0,0 | 4,2 | 0,1 |
| Pesto | 30 | 148 | 2,0 | 14,5 | 2,6 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| FARRO AL PESTO | 130 | 588 | 39 | 38 | 24 |
| Farro | 90 | 401 | 33,1 | 21,2 | 21,1 |
| Pesto | 30 | 148 | 2,0 | 14,5 | 2,6 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA ALLE ZUCCHINE | 167 | 428 | 14 | 10 | 75 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA POMODORO FRESCO E BASILICO | 177 | 434 | 14 | 10 | 77 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Pomodori maturi | 70 | 12 | 0,8 | 0,1 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Basilico | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASTA PRIMAVERA | 197 | 442 | 14 | 10 | 78 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Carote | 30 | 10 | 0,3 | 0,1 | 2,2 |
| Fagiolini | 30 | 5 | 0,6 | 0,0 | 0,7 |
| Piselli | 30 | 5 | 0,5 | 0,1 | 0,6 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Cipolla | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|--------------------------------|--------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| PASTA AL RAGU' VEGETALE | 287 | 461 | 15 | 10 | 82 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pomodori maturi | 70 | 12 | 0,8 | 0,1 | 2,1 |
| Carote | 40 | 13 | 0,4 | 0,1 | 2,9 |
| Cipolla | 40 | 9 | 0,3 | 0,0 | 1,9 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Sedano | 30 | 5 | 0,6 | 0,0 | 0,6 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| PASTA AL SALMONE | 127 | 419 | 13 | 10 | 75 |
| Pasta di semola | 90 | 320 | 9,7 | 0,3 | 74,5 |
| Salmone | 30 | 36 | 3,6 | 2,3 | 0,2 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 267 | 353 | 9 | 12 | 54 |
| Gnocchi di patate | 180 | 239 | 4,5 | 1,8 | 52,2 |
| Pomodori maturi | 70 | 12 | 0,8 | 0,1 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Basilico | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|----------------------------------|--------------------------|------------|----------|----------|-----------|
| RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA | 257 | 382 | 7 | 7 | 77 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 204 | 374 | 6 | 7 | 75 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Zafferano | 7 | 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 | 207 | 402 | 10 | 9 | 75 |
| Riso | 90 | 299 | 6,0 | 0,4 | 72,4 |
| Burro | 7 | 53 | 0,1 | 5,8 | 0,1 |
| Odori | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Brodo vegetale | 100 | 12 | 0,5 | 0,1 | 2,6 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| LASAGNE AL RAGU' | 190 | 387 | 19 | 14 | 49 |
| 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 | 5 | 38 | 0,0 | 4,2 | 0,1 |
| Carne macinata | 35 | 75 | 6,6 | 5,4 | 0,0 |
| Odori | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-------------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PASSATO DI VERDURA CON PASTA | 437 | 289 | 8 | 8 | 50 |
| Sedano | 30 | 5 | 0,6 | 0,0 | 0,6 |
| Cipolla | 30 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,4 |
| Bieta | 30 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,7 |
| Patate | 30 | 21 | 0,5 | 0,2 | 4,5 |
| Cavolo | 30 | 6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| Pomodorini | 30 | 6 | 0,3 | 0,1 | 1,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pasta di semola | 50 | 178 | 5,4 | 0,2 | 41,4 |
| Acqua | 200 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|--|--------------------------|------------|----------|----------|----------|
| PASSATO DI VERDURE CON FARRO O ORZO | 437 | 111 | 2 | 7 | 8 |
| Sedano | 30 | 5 | 0,6 | 0,0 | 0,6 |
| Cipolla | 30 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,4 |
| Bieta | 30 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,7 |
| Patate | 30 | 21 | 0,5 | 0,2 | 4,5 |
| Cavolo | 30 | 6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| Pomodorini | 30 | 6 | 0,3 | 0,1 | 1,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Acqua | 200 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Farro | 50 | 223 | 18,4 | 11,8 | 11,7 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|------------------------------------|--------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| PASSATO DI LEGUMI CON PASTA | 177 | 411 | 19 | 11 | 63 |
| Fagioli secchi | 40 | 116 | 9,4 | 0,8 | 19,0 |
| Pomodori, pelati in scatola | 70 | 15 | 0,8 | 0,4 | 2,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Odori | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Parmigiano | 10 | 39 | 3,4 | 2,8 | 0,0 |
| Pasta di semola | 50 | 178 | 5,4 | 0,2 | 41,4 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|------------|-----------|----------|-----------|
| COUS COUS ESTIVO | 217 | 419 | 13 | 8 | 72 |
| Cous Cous | 90 | 338 | 11,4 | 0,5 | 69,7 |
| 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 | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |

RICETTARIO SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|--|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI | 87 | 170 | 18 | 11 | 0 |
| Tacchino petto | 80 | 107 | 17,6 | 3,9 | 0,3 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 87 | 137 | 17 | 8 | 0 |
| Vitello | 80 | 74 | 16,6 | 0,8 | 0,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 152 | 276 | 16 | 20 | 9 |
| Carne macinata | 70 | 150 | 13,2 | 10,8 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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) | 15 | 21 | 1,7 | 1,5 | 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 | 87 | 141 | 18 | 8 | 0 |
| Pollo petto | 80 | 78 | 17,8 | 0,7 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 87 | 170 | 18 | 11 | 0 |
| Tacchino petto | 80 | 107 | 17,6 | 3,9 | 0,3 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 87 | 141 | 18 | 8 | 0 |
| Pollo petto | 80 | 78 | 17,8 | 0,7 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 87 | 137 | 17 | 8 | 0 |
| Vitello | 80 | 74 | 16,6 | 0,8 | 0,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 87 | 168 | 12 | 14 | 0 |
| Pollo intero con pelle | 80 | 105 | 11,7 | 6,5 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 87 | 170 | 18 | 11 | 0 |
| Tacchino petto | 80 | 107 | 17,6 | 3,9 | 0,3 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 117 | 278 | 15 | 18 | 14 |
| Carne macinata | 70 | 150 | 13,2 | 10,8 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pane | 20 | 55 | 1,6 | 0,1 | 12,7 |
| Latte parzialmente scremato | 20 | 10 | 0,7 | 0,4 | 1,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| SPEZZATINO DI MAIALE | 117 | 151 | 15 | 10 | 1 |
| Maiale magro | 80 | 82 | 15,0 | 2,4 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 30 | 6 | 0,4 | 0,2 | 0,9 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|--|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| SCALOPPINA DI VITELLO ALLA SALVIA | 87 | 137 | 17 | 8 | 0 |
| Vitello | 80 | 74 | 16,6 | 0,8 | 0,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 102 | 161 | 19 | 9 | 0 |
| Pollo petto | 80 | 78 | 17,8 | 0,7 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Uovo di gallina (intero) | 15 | 21 | 1,7 | 1,5 | 0,1 |
| Pangrattato | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| POLPETTINE AL POMODORO | 142 | 269 | 16 | 20 | 8 |
| Carne macinata | 70 | 150 | 13,2 | 10,8 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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) | 15 | 21 | 1,7 | 1,5 | 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 | 30 | 6 | 0,4 | 0,2 | 0,9 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| SCALOPPINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA | 117 | 143 | 17 | 8 | 1 |
| Vitello | 80 | 74 | 16,6 | 0,8 | 0,1 |
| Pomodori, pelati in scatola | 30 | 6 | 0,4 | 0,2 | 0,9 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 187 | 289 | 14 | 25 | 3 |
| Arista | 80 | 214 | 13,8 | 17,7 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 127 | 128 | 16 | 7 | 0 |
| Merluzzo | 120 | 65 | 15,5 | 0,3 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 PALTessa ALLA MUGNAIA | 127 | 110 | 9 | 8 | 0 |
| Sogliola | 120 | 47 | 9,2 | 1,0 | 0,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 127 | 172 | 20 | 10 | 0 |
| Filetti di halibut | 120 | 109 | 19,8 | 3,4 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 157 | 134 | 16 | 7 | 1 |
| Merluzzo | 120 | 65 | 15,5 | 0,3 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 30 | 6 | 0,4 | 0,2 | 0,9 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|----------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| POLPETTINE DI PESCE | 172 | 176 | 13 | 9 | 11 |
| Merluzzo | 80 | 43 | 10,3 | 0,2 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Patate | 70 | 49 | 1,2 | 0,6 | 10,4 |
| Uovo di gallina (intero) | 15 | 21 | 1,7 | 1,5 | 0,1 |
| Pangrattato | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 127 | 131 | 16 | 8 | 0 |
| Nasello | 120 | 68 | 15,6 | 0,5 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 127 | 110 | 9 | 8 | 0 |
| Sogliola | 120 | 47 | 9,2 | 1,0 | 0,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 127 | 126 | 0 | 14 | 0 |
| Salmone | 120 | 63 | 0 | 7 | 0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 127 | 128 | 16 | 7 | 0 |
| Merluzzo | 120 | 65 | 15,5 | 0,3 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 147 | 206 | 12 | 17 | 1 |
| Uovo di gallina (intero) | 100 | 139 | 11,6 | 9,9 | 0,9 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Zucchine | 40 | 4 | 0,5 | 0,0 | 0,5 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-------------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| SFORMATO DI PATATE e VERDURA | 177 | 233 | 13 | 17 | 7 |
| Uovo di gallina (intero) | 100 | 139 | 11,6 | 9,9 | 0,9 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Carote | 20 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,4 |
| Patate | 30 | 21 | 0,5 | 0,2 | 4,5 |
| Fagiolini | 20 | 3 | 0,4 | 0,0 | 0,5 |
| 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 | 230 | | | | |
| Ricotta di vacca | 60 | 525 | 39 | 41 | 0 |
| Mozzarella di vacca | 60 | 152 | 11,2 | 11,7 | 0,4 |
| Stracchino | 60 | 180 | 11,1 | 15,1 | 0,0 |
| Parmigiano | 50 | 194 | 16,8 | 14,1 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| SALUMI (CRUDO E COTTO) | 120 | | | | |
| Prosciutto crudo | 60 | 192 | 17,0 | 13,8 | 0,0 |
| Prosciutto cotto | 60 | 129 | 11,9 | 8,8 | 0,5 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| BRESAOLA OLIO E LIMONE | 67 | 154 | 19 | 9 | 0 |
| Bresaola | 60 | 91 | 19,2 | 1,6 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Limone | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

RICETTARIO VERDURE

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| FINOCCHI SAPORITI | 157 | 71 | 1 | 7 | 1 |
| Finocchi | 150 | 8 | 1,1 | 0,0 | 0,9 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 157 | 98 | 4 | 7 | 5 |
| Spinaci, surgelati | 150 | 35 | 4,2 | 0,0 | 4,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 157 | 78 | 2 | 7 | 2 |
| Zucchine | 150 | 15 | 1,7 | 0,1 | 1,8 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 157 | 84 | 2 | 7 | 3 |
| Bieta | 150 | 21 | 1,6 | 0,1 | 3,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 157 | 89 | 3 | 7 | 3 |
| Fagiolini | 150 | 26 | 3,0 | 0,1 | 3,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| CAROTE COTTE | 157 | 126 | 0 | 14 | 0 |
| Carote | 150 | 63 | 0 | 7 | 0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 87 | 90 | 1 | 7 | 6 |
| Carote | 80 | 27 | 0,8 | 0,2 | 5,8 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| PISELLINI ALL'OLIO | 157 | 87 | 3 | 7 | 3 |
| Piselli | 150 | 24 | 2,6 | 0,3 | 3,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 157 | 121 | 2 | 8 | 12 |
| Carote | 70 | 23 | 0,7 | 0,1 | 5,1 |
| Patate | 40 | 28 | 0,7 | 0,3 | 5,9 |
| Fagiolini | 40 | 7 | 0,8 | 0,0 | 0,9 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|-----------|----------|----------|----------|
| BROCCOLI ALL' OLIO | 157 | 84 | 2 | 7 | 2 |
| Broccoli | 150 | 21 | 2,3 | 0,3 | 2,4 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|------------|----------|----------|-----------|
| PATATE ALL' OLIO | 157 | 169 | 3 | 8 | 22 |
| Patate | 150 | 106 | 2,6 | 1,2 | 22,3 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|------------|----------|-----------|----------|
| PATATE ARROSTO | 157 | 126 | 0 | 14 | 0 |
| Patate | 150 | 63 | 0 | 7 | 0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 147 | 88 | 2 | 7 | 4 |
| Lattuga | 60 | 9 | 0,9 | 0,2 | 1,1 |
| Carote | 40 | 13 | 0,4 | 0,1 | 2,9 |
| Finocchi | 40 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|------------------------------------|--------------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSALATA MISTA menu' estivo | 167 | 96 | 2 | 7 | 6 |
| Lattuga | 60 | 9 | 0,9 | 0,2 | 1,1 |
| Carote | 40 | 13 | 0,4 | 0,1 | 2,9 |
| Pomodori maturi | 60 | 10 | 0,7 | 0,1 | 1,8 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSALATA | 67 | 72 | 1 | 7 | 1 |
| Lattuga | 60 | 9 | 0,9 | 0,2 | 1,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|----------------------------|--------------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSALATA E POMODORI | 147 | 87 | 2 | 7 | 4 |
| Lattuga | 60 | 9 | 0,9 | 0,2 | 1,1 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 167 | 164 | 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 | 10 | 5 | 0,4 | 0,2 | 0,5 |
| Burro | 7 | 53 | 0,1 | 5,8 | 0,1 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| POMODORI | 157 | 89 | 2 | 7 | 5 |
| Pomodori maturi | 150 | 26 | 1,7 | 0,3 | 4,5 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 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 | 57 | 209 | 12 | 8 | 24 |
| Fagioli secchi | 50 | 146 | 11,8 | 1,0 | 23,8 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|-------------------------------|--------------------------|---------|----------|--------|---------|
| FAGIOLI ALL'UCCELLETTO | 97 | 217 | 12 | 8 | 25 |
| Fagioli secchi | 50 | 146 | 11,8 | 1,0 | 23,8 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pomodori, pelati in scatola | 40 | 8 | 0,5 | 0,2 | 1,2 |
| Aglione | 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 | 117 | 359 | 15 | 15 | 44 |
| Tonno sottolio (sgocciolato) | 40 | 103 | 9,1 | 7,4 | 0,0 |
| Capperi | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pane | 70 | 193 | 5,7 | 0,4 | 44,5 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|---------------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| CROSTONI POMODORO E MOZZARELLA | 147 | 340 | 12 | 13 | 46 |
| Mozzarella di vacca | 30 | 76 | 5,6 | 5,9 | 0,2 |
| Pomodori, pelati in scatola | 40 | 8 | 0,5 | 0,2 | 1,2 |
| Olio extravergine d'oliva | 7 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| Sale | q.b | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Pane | 70 | 193 | 5,7 | 0,4 | 44,5 |

| | peso a crudo (grammi) | Calorie | Proteine | Lipidi | Glucidi |
|--|----------------------------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| FOCACCINA RIPIENA (COTTO E FONTINA) | 130 | 372 | 19 | 21 | 29 |
| Focaccia | 70 | 204 | 5,9 | 8,3 | 28,5 |
| 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 | 200 | 542 | 11 | 11 | 106 |
| Pizza con pomodoro e mozzarella | 200 | 542 | 11,2 | 11,2 | 105,8 |