

LUNEDI'	PRIMA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta Pomodoro/olio extrav. d'oliva Parmigiano	80-100 q.b. 10	325 39
	Maiale al forno	Filetto di maiale Olio extrav. d'oliva	120 q.b.	175
	Carciofi in padella	Carciofi olio extrav. oliva	100/150 15	30 125
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150-200	106
	<i>Totale</i>			<i>1003</i>
	CENA	Tortellini in brodo	Tortellini Parmigiano Brodo di carne	100 10 q.b.
Frittata con verdure (patate/zucchine/cipolle)		Uova Verdure Olio extrav. d'oliva	1-2 uovo q.b. q.b.	256
Fagiolini lessati		Fagiolini Olio extrav. Oliva Limone	150 10	70 90
Pane			70	203
Frutta fresca di stagione			150	106
<i>Totale</i>				<i>964</i>
TOTALE				1967

MARTEDI'	PRIMA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr	Kcal
	Spaghetti al tonno	Pasta Tonno sgocciolato olio extrav.oliva	80-100 20 10	325 38 90
	Bastoncini di pesce al forno		120	84
	Insalata mista	Insalata olio extrav.oliva	150 10	30 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>966</i>
CENA	Minestrone passato con orzo o pasta	Verdura mista olio extrav.oliva orzo o pasta parmigiano	100 10 40 10	30 90 130 39
	Fettine alla pizzaiola	Carne di vitello Pomodoro olio extrav.oliva	100 q.b. 10	172 90
	Purè di patate	Patate Burro latte p.s.	200 10 50	170 76 23
	Pane		40	100
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1026</i>
	TOTALE			1992

MERCOLEDI'	PRIMA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Risotto allo zafferano	Riso Brodo di carne Zafferano Olio extrav. oliva Parmigiano	80-100 q.b qb qb 15	332 50
	Petto di pollo ai ferri	Pollo	150	187
	Verdura di stagione	Verdura Olio extrav. oliva	100-200 10	60 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1028</i>
	CENA	Pizza margherita e bianca	Farina, Pomodoro,mozzarella,lievito	200-300
Prosciutto crudo		Prosciutto crudo	50	112
Pomodori conditi		Pomodori Olio extrav. oliva	100 15	15 125
Frutta fresca di stagione			150	106
Coca cola			Una lattina	139
<i>Totale</i>				<i>1037</i>
TOTALE				2065

GIOVEDI'	PRIMA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Lasagne al forno	Pasta fresca	80	260
		Ragù	150	140
		Olio extrav.oliva	q.b.	
		mozzarella	40	100
	Bresaola con rucola	Bresaola	70	106
	Rucola	40	14	
	Olio extrav.oliva,	10	90	
	limone	q.b.		
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	100
	<i>Totale</i>			<i>1013</i>
CENA	Pastina in brodo	Pastina di grano duro	40	134
		Brodo di carne	q.b.	60
		Olio extrav. oliva	10	90
		Parmigiano	15	50
	Filetti di platessa in crosta di patate	Platessa	150	140
		Patate	100	185
	Insalata	Olio extrav. oliva	q.b.	
Insalata varia		150	35	
	Olio extrav.oliva,	10	90	
	Limone	q.b.		
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1093</i>
	TOTALE			2106