

LUNEDI'	SECONDA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Pasta alla carbonara	Pasta Pancetta Uova parmigiano olio extrav. d'oliva	80-100 q.b. q.b. 10 q.b.	325 39
	Formaggio fresco o Prosciutto cotto	Stracchino/ philadelphia o prosciutto cotto	100 60/80	240
	Fagiolini Lessati	Fagiolini olio extrav.oliva limone	150 10 q.b.	60 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	100
	<i>Totale</i>			<i>1057</i>
CENA	Pasta e ceci	Pasta ceci olio extrav. oliva	50 100 10	134 120 90
	Arista di maiale al forno con patate	Arista di maiale Patate olio extrav. oliva	120 100 10	175 148 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1065</i>
	TOTALE			2122

MARTEDI'	SECONDA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr	Kcal
	Pasta all'ortolana	Pasta melanzane zucchine peperoni olio extrav. oliva	80-100 100 q.b.	292 50
	Pollo arrosto	Pollo olio extrav.oliva aglio, rosmarino	120 q.b. q.b.	250
	Insalata mista	Pomodori, carote, insalata verde, mais olio extrav. oliva	150 10	30 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	100
	<i>Totale</i>			<i>1015</i>
CENA	Pastina in brodo	Pastina Brodo di carne olio extrav. oliva	40 q.b. 10	134 50 90
	Seppie con piselli o omelette	Seppie o uova piselli olio extrav. oliva	150 1-2 150 10	320 78 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>891</i>
	TOTALE			2116

MERCOLEDI'	SECONDA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESOgr.	Kcal
	Pasta all'amatriciana	Pasta Pancetta Salsa di pomodoro olio extrav. oliva parmigiano	80-100 q.b. q.b. q.b. q.b.	270 90
	Carne ai ferri	Carne di manzo Olio extrav. oliva	120-150 q.b.	243
	Insalata mista	Insalata olio extrav. oliva	150 10	70 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	100
	<i>Totale</i>			<i>1066</i>
	CENA	Pasta al pomodoro	Pasta Pomodoro basilico Olio extrav. oliva Parmigiano	60-80 q.b. q.b. q.b. 10
Caprese		Mozzarella Pomodori Olio extrav. oliva	100 150 10	288 25 90
Pane			70	203
Frutta fresca di stagione			150	106
<i>Totale</i>				<i>1041</i>
TOTALE				2107

GIOVEDI'	SECONDA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Risotto ai funghi	Riso Funghi Olio extrav. oliva Panna o burro	80 q.b. q.b. q.b.	450
	Scaloppine	Carne di vitello Farina Olio extrav. oliva	100 q.b. 10	143 90
	Bietole lessate	Bietole olio extrav. Oliva	150	120
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1012</i>
CENA	Pizza margherita e bianca	Farina lievito pomodoro mozzarella olio extrav. Oliva	200-300	542
	Prosciutto crudo		50	112
	Pomodori conditi	Pomodori olio extrav. Oliva	150 10	25 90
	Coca cola		Una lattina	139
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1014</i>
	TOTALE			2026