

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Autunno Inverno

3-6 anni

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

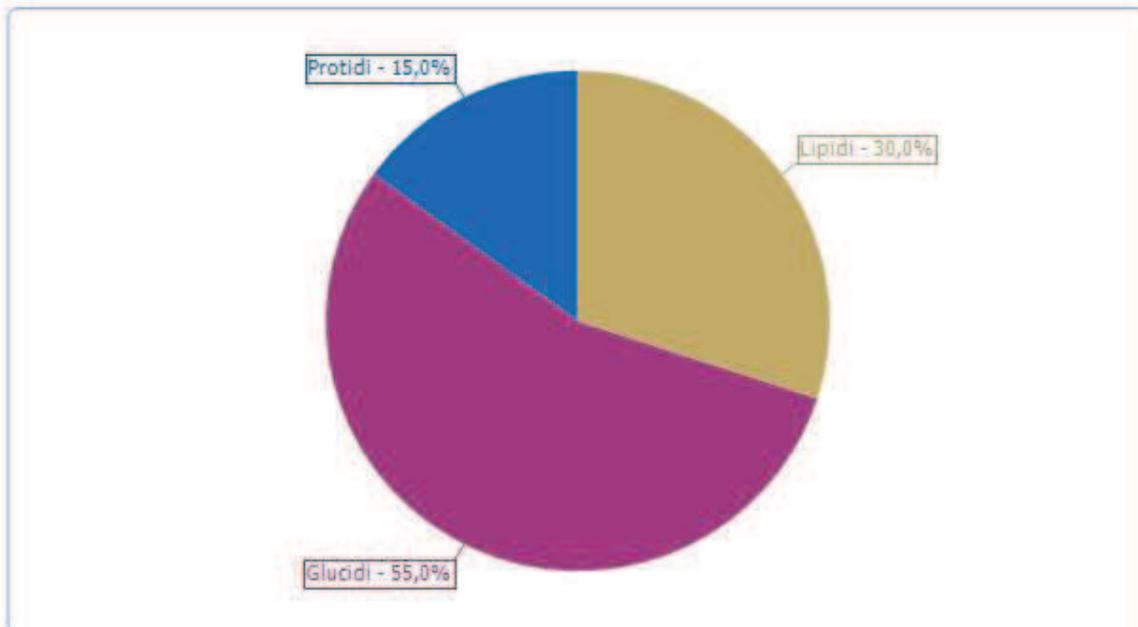
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 08/09/2023 ES (Energy Supplies): kcal 763

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	29	114	15,0
Glucidi	105	420	55,0
Lipidi	25	229	30,0
Totale kcal		763	100,0

STANDARD - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Fagiolini Riso allo zafferano Parmigiano grattugiato Ricotta di vacca Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di carote Crostini integrali Parmigiano grattugiato Platessa panata agli aromi Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Finocchi Polenta al sugo di pomodoro Parmigiano grattugiato Arrostito di tacchino infanzia Olio extra vergine di oliva Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Zucca al forno Pasta integrale con i broccoli Parmigiano grattugiato Polpette di lenticchie Olio extra vergine di oliva Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Foglie d'insalata Farro al pesto Parmigiano grattugiato Frittata di zucchini Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Carote prezzemolate Farro con crema di broccoli Parmigiano grattugiato Mozzarella Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Bieta Riso alla zucca Parmigiano grattugiato Polpette di pesce Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdura Crostini integrali Parmigiano grattugiato Arrostito di scamone alle erbe aromatiche Purè di patate Olio extra vergine di oliva Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Finocchi Riso con le verdure Parmigiano grattugiato Purè di ceci e verdure Olio extra vergine di oliva Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Cavolfiori Pasta con il pomodoro Parmigiano grattugiato Crocchette di verdura (con uova) Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Carote prezzemolate Riso con il pomodoro Parmigiano grattugiato Stracchino Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Zucca al forno Farro con sugo di olive verdi Parmigiano grattugiato Platessa panata al limone Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Foglie d'insalata Passato di verdura con riso Parmigiano grattugiato Cotoletta di pollo (panatura mais) Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Broccoletti Pasta integrale al pesto Parmigiano grattugiato Frittata alla verdura Olio extra vergine di oliva Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Bieta Polenta al ragù di verdura Parmigiano grattugiato Legumi in umido Olio extra vergine di oliva Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Broccoletti Pizza Margherita infanzia Parmigiano grattugiato Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Finocchi Riso alla zucca Parmigiano grattugiato Polpette di pesce Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdura Crostini integrali Parmigiano grattugiato Petto di pollo al limone Patate al forno Olio extra vergine di oliva Pane integrale Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Carote prezzemolate Farro con crema di broccoli Parmigiano grattugiato Crocchette di verdura (con uova) Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> Spinaci Polenta Parmigiano grattugiato Fagioli al sugo Olio extra vergine di oliva Pane bianco Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne

STANDARD - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne

Nel presente menù possono essere contenuti uno o più allergeni citati nell'allegato II del Reg. UE 1169/2011, come ingredienti e/o come tracce derivanti da contaminazione crociata sito/processo. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente società.

Allergeni allegato II del Reg. UE 1169/2011: glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, anidride solforosa, lupini, molluschi.

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Fagiolini	g	170
-----------	---	-----

Riso allo zafferano

- Riso	g	55
- Trito di cipolla	g	5
- Zafferano	g	5
- Burro di vacca	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Brodo vegetale	g	140

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Ricotta di vacca	g	40
------------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Vellutata di carote

- Carote	g	170
- Patate	g	30
- Trito di cipolla	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	15
- Erbe aromatiche	g	15

Crostini integrali

- Pane integrale	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Origano	g	5

Parmigiano grattugiato

g 5

Platessa panata agli aromi

- Platessa	g	70
- Erbe aromatiche	g	5
- Farina di mais	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

Pane bianco

g 25

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Finocchi	g	170
----------	---	-----

Polenta al sugo di pomodoro

- Farina di mais	g	55
- Salsa di pomodoro	g	30
- Misto di verdure crude	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Arrosto di tacchino Infanzia

- Petto di tacchino	g	50
- Brodo vegetale	g	50
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Trito di cipolla	g	20
- Rosmarino	g	5

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane bianco	g	40
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero	1 vasetto
------------------------------------	-----------

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucca al forno

- Zucca	g	160
- Olio extra vergine di oliva	g	8
- Salvia	g	8

Pasta integrale con i broccoli

- Pane integrale	g	55
- Broccolo a testa	g	40

Parmigiano grattugiato

g 5

Polpette di lenticchie

- Lenticchie secche	g	20
- Patate	g	5
- Farina di mais	g	5
- Trito di cipolla	g	5
- Rosmarino	g	2

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

Pane bianco

g 40

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane integrale g 25
.....

.....
Marmellata a ridotto tenore di zucchero 2 cucchiaini
.....

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Foglie d'insalata	g	45
-------------------	---	----

Farro al pesto

- Farro	g	55
- Basilico	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Pinoli	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Frittata di zucchine

- Uova di gallina	g	60
- Zucchine	g	25
- Parmigiano grattugiato	g	5

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino e ½
-----------------------------	------------------

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote prezzemolate

- Carote	g	170
- Prezzemolo	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	10

Farro con crema di broccoli

- Farro	g	55
- Broccoletti	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Aglio	g	1
- Pinoli	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Mozzarella	g	40
------------	---	----

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Bieta	g	170
-------	---	-----

Riso alla zucca

- Riso	g	55
- Zucca	g	55
- Misto di verdure crude	g	15
- Olio extra vergine di oliva	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Polpette di pesce

- Platessa	g	70
- Patate	g	35
- Farina di mais	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure crude	g	15

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino e ½
-----------------------------	------------------

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane bianco g 25
.....

.....
Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Passato di verdura

- Misto di verdure crude	g	150
- Brodo vegetale	g	200

Crostini integrali

- Pane integrale	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Origano	g	5

Parmigiano grattugiato

g 5

Arrosto di scamone alle erbe aromatiche

- Manzo magro	g	50
- Trito di cipolla	g	10
- Sedano	g	10
- Carote	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Brodo vegetale	g	65

Purè di patate

- Patate	g	150
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	30
- Parmigiano grattugiato	g	5

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Pane bianco

g 40

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero 1 vasetto

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Finocchi	g	170
----------	---	-----

Riso con le verdure

- Riso	g	55
- Misto di verdure cotte	g	50

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Purè di ceci e verdure

- Ceci secchi	g	20
- Zucchine	g	5
- Carote	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	2
- Erbe aromatiche	g	1

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Pane bianco	g	40
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

Pane integrale	g	25
----------------	---	----

Marmellata a ridotto tenore di zucchero	2 cucchiaini
---	--------------

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Cavolfiori	g	170
------------	---	-----

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	55
- Salsa di pomodoro	g	40

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Crocchette di verdura (con uova)

- Misto di verdure crude	g	80
- Patate	g	35
- Uova di gallina	g	55
- Farina di mais	g	5
- Prezzemolo	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote prezzemolate

- Carote	g	170
- Prezzemolo	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	10

Riso con il pomodoro

- Riso	g	55
- Salsa di pomodoro	g	40

Parmigiano grattugiato

g 5

Stracchino

g 40

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Pane integrale

g 50

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucca al forno

- Zucca	g	160
- Olio extra vergine di oliva	g	8
- Salvia	g	8

Farro con sugo di olive verdi

- Farro	g	55
- Salsa di pomodoro	g	40
- Misto di verdure crude	g	5
- Olive verdi	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Prezzemolo	g	5

Parmigiano grattugiato

g 5

Platessa panata al limone

- Platessa	g	70
- Succo di limone	g	25
- Farina di mais	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Prezzemolo	g	5

Pane integrale

g 50

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane bianco g 25
.....

.....
Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Foglie d'insalata	g	45
-------------------	---	----

Passato di verdura con riso

- Misto di verdure crude	g	150
- Riso	g	40
- Brodo vegetale	g	195

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Cotoletta di pollo-(panatura mais)

- Petto di pollo	g	50
- Farina di mais	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero	1 vasetto
------------------------------------	-----------

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Broccoletti g 170

Pasta integrale al pesto

- Pasta integrale g 55

- Basilico g 5

- Pinoli g 5

- Parmigiano grattugiato g 5

- Olio extra vergine di oliva g 4

Parmigiano grattugiato g 5

Frittata alla verdura

- Uova di gallina g 60

- Misto di verdure crude g 30

- Parmigiano grattugiato g 5

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Pane bianco g 40

A scelta tra:

Pere g 150

Banane g 50

Mandarini g 50

Mele g 100

Prugne g 150

Merenda

Pane integrale g 25

Marmellata a ridotto tenore di zucchero 2 cucchiaini

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Bieta	g	1700
-------	---	------

Polenta al ragù di verdura

- Farina di mais	g	55
- Salsa di pomodoro	g	30
- Misto di verdure crude	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Legumi in umido

- Fagioli freschi	g	40
- Misto di verdure crude	g	20
- Brodo vegetale	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	3

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino e ½
-----------------------------	------------------

Pane bianco	g	40
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Broccoletti	g	170
-------------	---	-----

Pizza Margherita infanzia

- Base per pizza	g	150
- Salsa di pomodoro	g	75
- Mozzarella	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
-----------------------------	--------------

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Finocchi	g	170
----------	---	-----

Riso alla zucca

- Riso	g	55
- Zucca	g	55
- Misto di verdure crude	g	15
- Olio extra vergine di oliva	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Polpette di pesce

- Platessa	g	70
- Patate	g	35
- Farina di mais	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure crude	g	15

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino e ½
-----------------------------	------------------

Pane integrale	g	50
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane bianco g 25
.....

.....
Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Passato di verdura

- Misto di verdure crude	g	150
- Brodo vegetale	g	200

Crostini integrali

- Pane integrale	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Origano	g	5

Parmigiano grattugiato

g 5

Petto di pollo al limone

- Petto di pollo	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Succo di limone	g	5

Patate al forno

- Patate	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Rosmarino	g	10

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino e ½

Pane integrale

g 50

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Yogurt alla frutta da latte intero 1 vasetto
Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero 1 vasetto

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote prezzemolate

- Carote	g	170
- Prezzemolo	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	10

Farro con crema di broccoli

- Farro	g	55
- Broccoletti	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Aglio	g	1
- Pinoli	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Crocchette di verdura (con uova)

- Misto di verdure crude	g	80
- Patate	g	35
- Uova di gallina	g	55
- Farina di mais	g	5
- Prezzemolo	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco	g	40
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	100
Prugne	g	150

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane integrale g 25
.....

.....
Marmellata a ridotto tenore di zucchero 2 cucchiaini
.....

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Spinaci	g	170
---------	---	-----

Polenta	g	55
---------	---	----

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Fagioli al sugo

- Fagioli secchi	g	20
------------------	---	----

- Salsa di pomodoro	g	40
---------------------	---	----

- Aglio	g	5
---------	---	---

- Salvia	g	2
----------	---	---

Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	
-----------------------------	--------------	--

Pane bianco	g	40
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	150
------	---	-----

Banane	g	50
--------	---	----

Mandarini	g	50
-----------	---	----

Mele	g	100
------	---	-----

Prugne	g	150
--------	---	-----

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	150
------	---	-----

Banane	g	50
--------	---	----

Mandarini	g	50
-----------	---	----

Mele	g	100
------	---	-----

Prugne	g	150
--------	---	-----

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Autunno Inverno

12-36 mesi

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

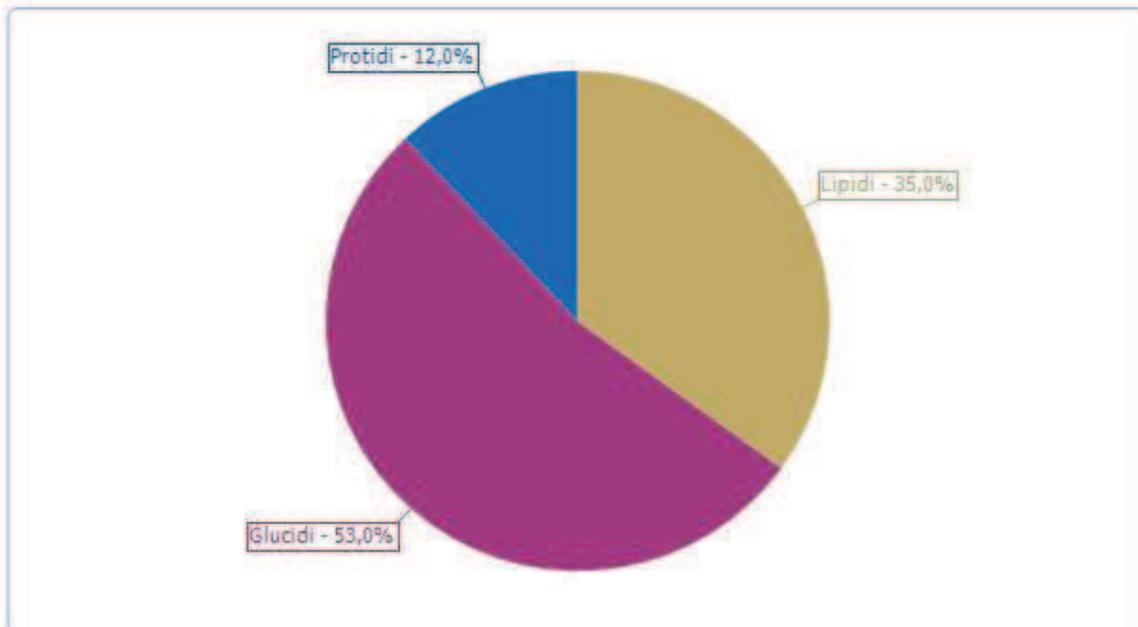
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 05/09/2023 ES (Energy Supplies): kcal 570

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	17	68	12,0
Glucidi	76	302	53,0
Lipidi	22	199	35,0
Totale kcal		570	100,0

STANDARD - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Riso allo zafferano • Parmigiano grattugiato • Ricotta di vacca • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Vellutata di carote • Crostini integrali • Parmigiano grattugiato • Platessa panata agli aromi • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Finocchi • Polenta al sugo di pomodoro • Parmigiano grattugiato • Arrosto di tacchino Infanzia • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca al forno • Pasta integrale con i broccoli • Parmigiano grattugiato • Polpette di lenticchie • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Foglie d'insalata • Farro al pesto • Parmigiano grattugiato • Frittata di zucchine • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Carote prezzemolate • Farro con crema di broccoli • Parmigiano grattugiato • Mozzarella • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Bieta • Riso alla zucca • Parmigiano grattugiato • Polpette di pesce • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura • Crostini integrali • Parmigiano grattugiato • Arrosto di scamone alle erbe aromatiche • Purè di patate • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Finocchi • Riso con le verdure • Parmigiano grattugiato • Purè di ceci e verdure • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiori • Pasta con il pomodoro • Parmigiano grattugiato • Crocchette di verdura (con uova) • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Carote prezzemolate • Riso con il pomodoro • Parmigiano grattugiato • Stracchino • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca al forno • Farro con sugo di olive verdi • Parmigiano grattugiato • Platessa panata al limone • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Foglie d'insalata • Passato di verdura con riso • Cotoletta di pollo-(panatura mais) • Parmigiano grattugiato • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Broccoletti • Pasta integrale al pesto • Parmigiano grattugiato • Frittata alla verdura • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Bieta • Polenta al ragù di verdura • Parmigiano grattugiato • Legumi in umido • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Broccoletti • Parmigiano grattugiato • Pizza Margherita infanzia • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Finocchi • Riso alla zucca • Parmigiano grattugiato • Polpette di pesce • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura • Crostini integrali • Parmigiano grattugiato • Petto di pollo al limone • Patate al forno • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote prezzemolate • Farro con crema di broccoli • Parmigiano grattugiato • Crocchette di verdura (con uova) • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci • Polenta • Parmigiano grattugiato • Fagioli al sugo • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne

STANDARD - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt alla frutta da latte intero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne

Nel presente menù possono essere contenuti uno o più allergeni citati nell'allegato II del Reg. UE 1169/2011, come ingredienti e/o come tracce derivanti da contaminazione crociata sito/processo. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente società.

Allergeni allegato II del Reg. UE 1169/2011: glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, anidride solforosa, lupini, molluschi.

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Fagiolini	g	100
-----------	---	-----

Riso allo zafferano

- Riso	g	40
- Trito di cipolla	g	2
- Zafferano	g	2
- Burro di vacca	g	3
- Parmigiano grattugiato	g	3
- Brodo vegetale	g	100

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Ricotta di vacca	g	40
------------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Pane integrale	g	30
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Vellutata di carote

- Carote	g	100
- Patate	g	15
- Trito di cipolla	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	10
- Erbe aromatiche	g	10

Crostini integrali

- Pane integrale	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	3
- Origano	g	2

Parmigiano grattugiato

g 5

Platessa panata agli aromi

- Platessa	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Farina di mais	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 30

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

Pane bianco

g 20

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Finocchi	g	100
----------	---	-----

Polenta al sugo di pomodoro

- Farina di mais	g	40
- Salsa di pomodoro	g	20
- Misto di verdure crude	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Arrosto di tacchino Infanzia

- Petto di tacchino	g	40
- Brodo vegetale	g	40
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Trito di cipolla	g	20
- Rosmarino	g	5

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero	1 vasetto
------------------------------------	-----------

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucca al forno

- Zucca	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Salvia	g	5

Pasta integrale con i broccoli

- Pane integrale	g	40
- Broccolo a testa	g	30

Parmigiano grattugiato

g 5

Polpette di lenticchie

- Lenticchie secche	g	15
- Patate	g	5
- Farina di mais	g	3
- Trito di cipolla	g	2
- Rosmarino	g	2

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini e ½

Pane bianco

g 30

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane integrale g 20
.....

.....
Marmellata a ridotto tenore di zucchero 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Foglie d'insalata	g	30
-------------------	---	----

Farro al pesto

- Farro	g	40
- Basilico	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	2
- Pinoli	g	3
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Frittata di zucchine

- Uova di gallina	g	40
- Zucchine	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	5

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane integrale	g	30
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote prezzemolate

- Carote	g	100
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Farro con crema di broccoli

- Farro	g	40
- Broccoletti	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	2
- Aglio	g	1
- Pinoli	g	2
- Parmigiano grattugiato	g	2

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Mozzarella	g	30
------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino e ½
-----------------------------	------------------

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Bieta	g	100
-------	---	-----

Riso alla zucca

- Riso	g	40
- Zucca	g	40
- Misto di verdure crude	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	2

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Polpette di pesce

- Platessa	g	60
- Patate	g	30
- Farina di mais	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure crude	g	15

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
-----------------------------	--------------

Pane integrale	g	30
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane bianco g 20
.....

.....
Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Passato di verdura

- Misto di verdure crude	g	100
- Brodo vegetale	g	145

Crostini integrali

- Pane integrale	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	3
- Origano	g	2

Parmigiano grattugiato

g 5

Arrosto di scamone alle erbe aromatiche

- Manzo magro	g	40
- Trito di cipolla	g	10
- Sedano	g	10
- Carote	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Brodo vegetale	g	50

Purè di patate

- Patate	g	100
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	5

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Pane integrale

g 30

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Finocchi	g	100
----------	---	-----

Riso con le verdure

- Riso	g	40
- Misto di verdure cotte	g	40

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Purè di ceci e verdure

- Ceci secchi	g	20
- Zucchine	g	5
- Carote	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	2
- Erbe aromatiche	g	1

Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
-----------------------------	--	--------------

Pane integrale	g	30
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

Pane integrale	g	20
----------------	---	----

Marmellata a ridotto tenore di zucchero		1 cucchiaino
---	--	--------------

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Cavolfiori	g	100
------------	---	-----

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Crocchette di verdura (con uova)

- Misto di verdure crude	g	40
- Patate	g	20
- Uova di gallina	g	30
- Farina di mais	g	3
- Prezzemolo	g	3
- Parmigiano grattugiato	g	3
- Olio extra vergine di oliva	g	2

Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote prezzemolate

- Carote	g	100
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Riso con il pomodoro

- Riso	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

Parmigiano grattugiato

g 5

Stracchino

g 30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Pane integrale

g 30

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucca al forno

- Zucca	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Salvia	g	5

Farro con sugo di olive verdi

- Farro	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Misto di verdure crude	g	5
- Olive verdi	g	15
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Prezzemolo	g	3

Parmigiano grattugiato

g 5

Platessa panata al limone

- Platessa	g	60
- Succo di limone	g	20
- Farina di mais	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Prezzemolo	g	5

Pane integrale

g 30

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane bianco g 20
.....

.....
Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Foglie d'insalata	g	30
-------------------	---	----

Passato di verdura con riso

- Misto di verdure crude	g	100
- Riso	g	30
- Brodo vegetale	g	145

Cotoletta di pollo-(panatura mais)

- Petto di pollo	g	40
- Farina di mais	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane integrale	g	30
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero	1 vasetto
------------------------------------	-----------

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Broccoletti	g	100
-------------	---	-----

Pasta integrale al pesto

- Pasta integrale	g	40
- Basilico	g	5
- Pinoli	g	4
- Parmigiano grattugiato	g	3
- Olio extra vergine di oliva	g	2

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Frittata alla verdura

- Uova di gallina	g	40
- Misto di verdure crude	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	5

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Merenda

Pane integrale	g	20
----------------	---	----

Marmellata a ridotto tenore di zucchero	1 cucchiaino
---	--------------

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Bieta	g	100
-------	---	-----

Polenta al ragù di verdura

- Farina di mais	g	40
- Salsa di pomodoro	g	20
- Misto di verdure crude	g	45
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Legumi in umido

- Fagioli freschi	g	40
- Misto di verdure crude	g	20
- Brodo vegetale	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	3

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Broccoletti	g	100
-------------	---	-----

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Pizza Margherita infanzia

- Base per pizza	g	80
------------------	---	----

- Salsa di pomodoro	g	40
---------------------	---	----

- Mozzarella	g	10
--------------	---	----

- Olio extra vergine di oliva	g	5
-------------------------------	---	---

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	
-----------------------------	--------------	--

Pane integrale	g	30
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
------	---	-----

Banane	g	50
--------	---	----

Mandarini	g	50
-----------	---	----

Mele	g	50
------	---	----

Prugne	g	100
--------	---	-----

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
------	---	-----

Banane	g	50
--------	---	----

Mandarini	g	50
-----------	---	----

Mele	g	50
------	---	----

Prugne	g	100
--------	---	-----

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Finocchi	g	100
----------	---	-----

Riso alla zucca

- Riso	g	40
- Zucca	g	40
- Misto di verdure crude	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	2

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Polpette di pesce

- Platessa	g	60
- Patate	g	30
- Farina di mais	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure crude	g	15

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini e ½
-----------------------------	------------------

Pane integrale	g	30
----------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane bianco g 20
.....

.....
Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Passato di verdura

- Misto di verdure crude	g	100
- Brodo vegetale	g	145

Crostini integrali

- Pane integrale	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	3
- Origano	g	2

Parmigiano grattugiato

g 5

Petto di pollo al limone

- Petto di pollo	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Succo di limone	g	5

Patate al forno

- Patate	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Rosmarino	g	5

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino e ½

Pane integrale

g 30

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Yogurt alla frutta da latte intero 1 vasetto
Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero 1 vasetto

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote prezzemolate

- Carote	g	100
- Prezzemolo	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Farro con crema di broccoli

- Farro	g	40
- Broccoletti	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	2
- Aglio	g	1
- Pinoli	g	2
- Parmigiano grattugiato	g	2

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Crocchette di verdura (con uova)

- Misto di verdure crude	g	40
- Patate	g	20
- Uova di gallina	g	30
- Farina di mais	g	3
- Prezzemolo	g	3
- Parmigiano grattugiato	g	3
- Olio extra vergine di oliva	g	2

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino e ½
-----------------------------	------------------

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
Banane	g	50
Mandarini	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

.....
Pane integrale g 20
.....

.....
Marmellata a ridotto tenore di zucchero 1 cucchiaino
.....

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Spinaci	g	100
---------	---	-----

Polenta	g	40
---------	---	----

Parmigiano grattugiato	g	5
------------------------	---	---

Fagioli al sugo

- Fagioli secchi	g	15
------------------	---	----

- Salsa di pomodoro	g	30
---------------------	---	----

- Aglio	g	2
---------	---	---

- Salvia	g	2
----------	---	---

Olio extra vergine di oliva		4 cucchiaini
-----------------------------	--	--------------

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

A scelta tra:

Pere	g	100
------	---	-----

Banane	g	50
--------	---	----

Mandarini	g	50
-----------	---	----

Mele	g	50
------	---	----

Prugne	g	100
--------	---	-----

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	100
------	---	-----

Banane	g	50
--------	---	----

Mandarini	g	50
-----------	---	----

Mele	g	50
------	---	----

Prugne	g	100
--------	---	-----

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Autunno Inverno

9-12 mesi

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

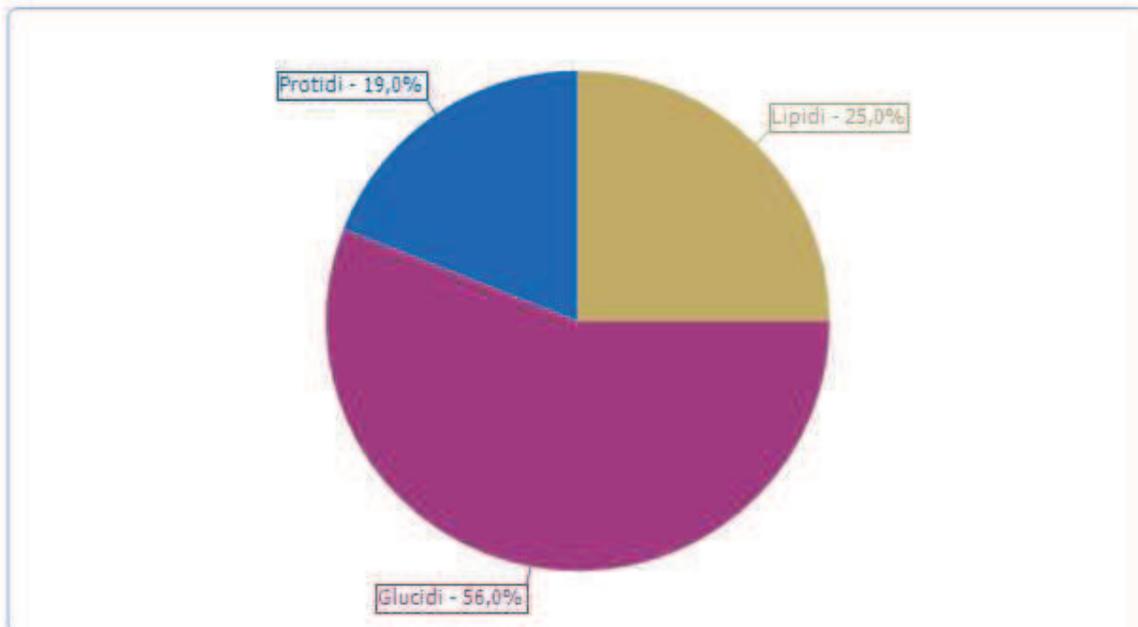
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 04/09/2023 ES (Energy Supplies): kcal 375

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	18	71	19,0
Glucidi	53	210	56,0
Lipidi	10	94	25,0
Totale kcal		375	100,0

STANDARD - METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne
SETTIMANA 2	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne
SETTIMANA 3	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne
SETTIMANA 4	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne

STANDARD - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di tacchino • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Manzo magro • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Merluzzo o Nasello 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Lenticchie decorticate
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di pollo • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato

Nel presente menù possono essere contenuti uno o più allergeni citati nell'allegato II del Reg. UE 1169/2011, come ingredienti e/o come tracce derivanti da contaminazione crociata sito/processo. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente società.

STANDARD - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Semolino

g 30

Ricotta di vacca

g 25

Parmigiano grattugiato

g 5

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Pastina g 30

Platessa g 40

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Crema di mais e tapioca g 30

Petto di tacchino g 30

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Crema di riso g 30

Lenticchie decorticate g 15

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Pastina

g 30

Merluzzo o Nasello

g 40

Parmigiano grattugiato

g 5

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Semolino g 30

Ricotta di vacca g 25

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Pastina g 30

Platessa g 40

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Crema di mais e tapioca g 30

Manzo magro g 30

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Crema di riso g 30

Lenticchie decorticate g 15

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Semolino

g 30

Merluzzo o Nasello

g 40

Parmigiano grattugiato

g 5

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Semolino

g 30

Ricotta di vacca

g 25

Parmigiano grattugiato

g 5

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Pastina

g 30

Platessa

g 40

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Crema di mais e tapioca g 30

Petto di pollo g 30

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Crema di riso g 30

Merluzzo o Nasello g 40

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Crema di mais e tapioca g 30

Lenticchie decorticate g 15

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Semolino g 30

Ricotta di vacca g 25

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Pastina g 30

Platessa g 40

Parmigiano grattugiato g 5

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Crema di mais e tapioca

g 30

Petto di pollo

g 30

Parmigiano grattugiato

g 5

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

Pastina

g 30

Merluzzo o Nasello

g 40

Parmigiano grattugiato

g 5

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80
Banane	g	50
Pere	g	100
Prugne	g	100

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	200
- Carote	g	40
- Cipolle	g	40
- Sedano	g	40

Passato di verdura lattanti 9-12 mesi

- Patate	g	20
- Zucchine	g	50
- Carote	g	50
- Sedano	g	50
- Lattuga	g	50
- Bieta	g	50
- Zucca	g	30

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini e ½

Crema di riso

g 30

Lenticchie decorticate

g 15

Parmigiano grattugiato

g 5

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80
Banane	g	50
Mele	g	50
Prugne	g	100

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Autunno Inverno

6-8 mesi

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

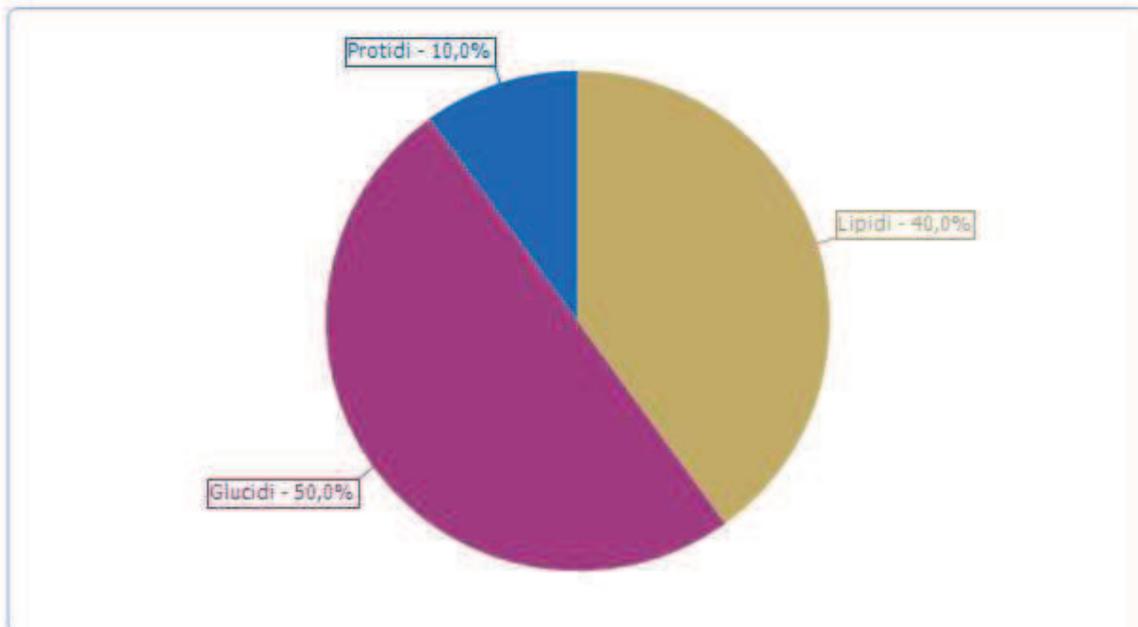
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 04/09/2023 ES (Energy Supplies): kcal 270

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	07	27	10,0
Glucidi	34	135	50,0
Lipidi	12	108	40,0
Totale kcal		270	100,0

STANDARD - METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne
SETTIMANA 2	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne
SETTIMANA 3	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne
SETTIMANA 4	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne	• Mele / Banane / Pere / Prugne

STANDARD - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di tacchino • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Manzo magro • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di pollo • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di pollo • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato

Nel presente menù possono essere contenuti uno o più allergeni citati nell'allegato II del Reg. UE 1169/2011, come ingredienti e/o come tracce derivanti da contaminazione crociata sito/processo. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente società.

STANDARD - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mele / Prugne

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini e ½	90
-----------------------------	--	------------------	----

Semolino	g	25	90
----------	---	----	----

Ricotta di vacca	g	20	29
------------------	---	----	----

Parmigiano grattugiato	g	5	19
------------------------	---	---	----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)		kcal 347
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 347	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Pastina g 25 93

Platessa g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)		kcal 337
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 337	
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Crema di mais e tapioca g 25 91

Petto di tacchino g 15 16

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (54%)	Lipidi g 12 (34%)	kcal 335	
Proteine animali (g):	5,28	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,73
ACGS (g):	2,68	ACGPI (g):	1,04	Colesterolo (mg):	12,05
ACGMI/ACGPI:	7,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	153,08
Ferro (mg):	1,82	Iodio (µg):	8,95		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g 80	30
Banane	g 50	44
Mele	g 50	28
Prugne	g 100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (54%)	Lipidi g 12 (34%)		kcal 335
Proteine animali (g):	5,28	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,73
ACGS (g):	2,68	ACGPI (g):	1,04	Colesterolo (mg):	12,05
ACGMI/ACGPI:	7,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	153,08
Ferro (mg):	1,82	Iodio (µg):	8,95		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Crema di riso g 25 13

Lenticchie decorticate g 10 32

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 8 (11%)	Glucidi g 33 (46%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 291	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,55	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,66
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	1,15	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,13
Ferro (mg):	2,60	Iodio (µg):	8,65		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 8 (11%)	Glucidi g 33 (46%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 291	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,55	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,66
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	1,15	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,13
Ferro (mg):	2,60	Iodio (µg):	8,65		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Pastina g 25 93

Merluzzo o Nasello g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,54	ACGPI (g):	1,20	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	162,88
Ferro (mg):	2,10	Iodio (µg):	41,27		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,54	ACGPI (g):	1,20	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	162,88
Ferro (mg):	2,10	Iodio (µg):	41,27		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Semolino g 25 90

Ricotta di vacca g 20 29

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)		kcal 347
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 347	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Pastina g 25 93

Platessa g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 337	
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 337	
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Crema di mais e tapioca g 25 91

Manzo magro g 15 18

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (54%)	Lipidi g 13 (34%)	kcal 337	
Proteine animali (g):	4,88	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,73
ACGS (g):	2,80	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg):	13,96
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,48
Ferro (mg):	1,85	Iodio (µg):	9,20		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (54%)	Lipidi g 13 (34%)	kcal 337	
Proteine animali (g):	4,88	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,73
ACGS (g):	2,80	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg):	13,96
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,48
Ferro (mg):	1,85	Iodio (µg):	9,20		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Crema di riso g 25 13

Lenticchie decorticate g 10 32

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 8 (11%)	Glucidi g 33 (46%)	Lipidi g 14 (43%)		kcal 291
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,55	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,66
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	1,15	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,13
Ferro (mg):	2,60	Iodio (µg):	8,65		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 8 (11%)	Glucidi g 33 (46%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 291	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,55	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,66
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	1,15	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,13
Ferro (mg):	2,60	Iodio (µg):	8,65		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Semolino g 25 90

Merluzzo o Nasello g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 11 (14%)	Glucidi g 45 (53%)	Lipidi g 12 (33%)		kcal 333
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	23,91	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	2,51	ACGPI (g):	1,07	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,63
Ferro (mg):	2,07	Iodio (µg):	41,27		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g 80	30
Banane	g 50	44
Mele	g 50	28
Prugne	g 100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (14%)	Glucidi g 45 (53%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 333	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	23,91	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	2,51	ACGPI (g):	1,07	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,63
Ferro (mg):	2,07	Iodio (µg):	41,27		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Semolino g 25 90

Ricotta di vacca g 20 29

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 347	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 347	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Pastina g 25 93

Platessa g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteine	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 11 (13%)	g 45 (54%)	g 12 (33%)		337
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 337	
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini e ½	90
-----------------------------	--	------------------	----

Crema di mais e tapioca	g	25	91
-------------------------	---	----	----

Petto di pollo	g	15	15
----------------	---	----	----

Parmigiano grattugiato	g	5	19
------------------------	---	---	----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

	Proteine	Glucidi	Lipidi	kcal
Apporti assegnati:	g 10 (12%)	g 46 (55%)	g 12 (33%)	334
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):
ACGS (g):	2,66	ACGPI (g):	1,01	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	1,69	Iodio (µg):	9,13	152,48

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (55%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 334	
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,73
ACGS (g):	2,66	ACGPI (g):	1,01	Colesterolo (mg):	13,55
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,48
Ferro (mg):	1,69	Iodio (µg):	9,13		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Crema di riso g 25 13

Merluzzo o Nasello g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 9 (13%)	Glucidi g 28 (41%)	Lipidi g 14 (46%)		kcal 274
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	23,44	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,76
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	157,63
Ferro (mg):	2,74	Iodio (µg):	38,65		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (13%)	Glucidi g 28 (41%)	Lipidi g 14 (46%)	kcal 274	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	23,44	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,76
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	157,63
Ferro (mg):	2,74	Iodio (µg):	38,65		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Crema di mais e tapioca g 25 91

Lenticchie decorticate g 10 32

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 9 (10%)	Glucidi g 51 (58%)	Lipidi g 12 (32%)	kcal 351	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,74	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	0,99	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,88
Ferro (mg):	1,61	Iodio (µg):	8,65		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g 80	30
Banane	g 50	44
Mele	g 50	28
Prugne	g 100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 9 (10%)	Glucidi g 51 (58%)	Lipidi g 12 (32%)		kcal 351
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,74	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	0,99	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,88
Ferro (mg):	1,61	Iodio (µg):	8,65		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Semolino g 25 90

Ricotta di vacca g 20 29

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 347	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (11%)	Glucidi g 45 (52%)	Lipidi g 14 (37%)		kcal 347
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	6,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	24,61	Zuccheri composti (g):	17,77	Fibra (g):	7,63
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,12	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,13
Ferro (mg):	2,01	Iodio (µg):	14,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Pastina g 25 93

Platessa g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteine	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 11 (13%)	g 45 (54%)	g 12 (33%)		337
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 337	
Proteine animali (g):	5,10	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,14	Iodio (µg):	22,27		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Crema di mais e tapioca g 25 91

Petto di pollo g 15 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (55%)	Lipidi g 12 (33%)		kcal 334
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,73
ACGS (g):	2,66	ACGPI (g):	1,01	Colesterolo (mg):	13,55
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,48
Ferro (mg):	1,69	Iodio (µg):	9,13		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (55%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 334	
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	3,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	23,63	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	6,73
ACGS (g):	2,66	ACGPI (g):	1,01	Colesterolo (mg):	13,55
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,48
Ferro (mg):	1,69	Iodio (µg):	9,13		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½ 90

Pastina g 25 93

Merluzzo o Nasello g 20 15

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,54	ACGPI (g):	1,20	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	162,88
Ferro (mg):	2,10	Iodio (µg):	41,27		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	6,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,48	Zuccheri composti (g):	17,75	Fibra (g):	7,41
ACGS (g):	2,54	ACGPI (g):	1,20	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	162,88
Ferro (mg):	2,10	Iodio (µg):	41,27		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Metà mattina

A scelta tra:

Mele	g	80	46
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Prugne	g	100	39

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150	0
- Carote	g	30	11
- Cipolle	g	30	8
- Sedano	g	30	6

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20	2
- Carote	g	20	7
- Sedano	g	20	4
- Lattuga	g	20	4

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Crema di riso g 25 13

Lenticchie decorticate g 10 32

Parmigiano grattugiato g 5 19

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 8 (11%)	Glucidi g 33 (46%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 291	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,55	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,66
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	1,15	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,13
Ferro (mg):	2,60	Iodio (µg):	8,65		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Merenda

A scelta tra:

Pere	g	80	30
Banane	g	50	44
Mele	g	50	28
Prugne	g	100	39

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 8 (11%)	Glucidi g 33 (46%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 291	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	23,55	Zuccheri composti (g):	0,72	Fibra (g):	7,66
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	1,15	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,13
Ferro (mg):	2,60	Iodio (µg):	8,65		

ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Standard'

Alimento	Ingredienti	q1
Banane (Metà mattina)		80
Banane (Merenda)		80
Brodo vegetale (Pranzo)	Acqua Boario naturale	150
	Carote	30
	Cipolle	30
	Sedano	30
Crema di mais e tapioca (Pranzo)		25
Crema di riso (Pranzo)		25
Lenticchie decorticate (Pranzo)		10
Manzo magro (Pranzo)		15
Mele (Metà mattina)		80
Mele (Merenda)		80
Merluzzo o Nasello (Pranzo)		20
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		10 - 12
Parmigiano grattugiato (Pranzo)		5
Passato di verdura lattanti (Pranzo)	Zucchine	20
	Carote	20
	Sedano	20
	Lattuga	20
Pastina (Pranzo)		25

Alimento	Ingredienti	q1
Pere (Metà mattina)		80
Pere (Merenda)		80
Petto di pollo (Pranzo)		15
Petto di tacchino (Pranzo)		15
Platessa (Pranzo)		20
Prugne (Metà mattina)		80
Prugne (Merenda)		80
Ricotta di vacca (Pranzo)		20
Semolino (Pranzo)		25

Di seguito le grammature in caso di utilizzo di omogeneizzati:

Omogeneizzato di carne 40g

Omogeneizzato di pesce 40g