

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Primavera Estate

3-6 anni

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

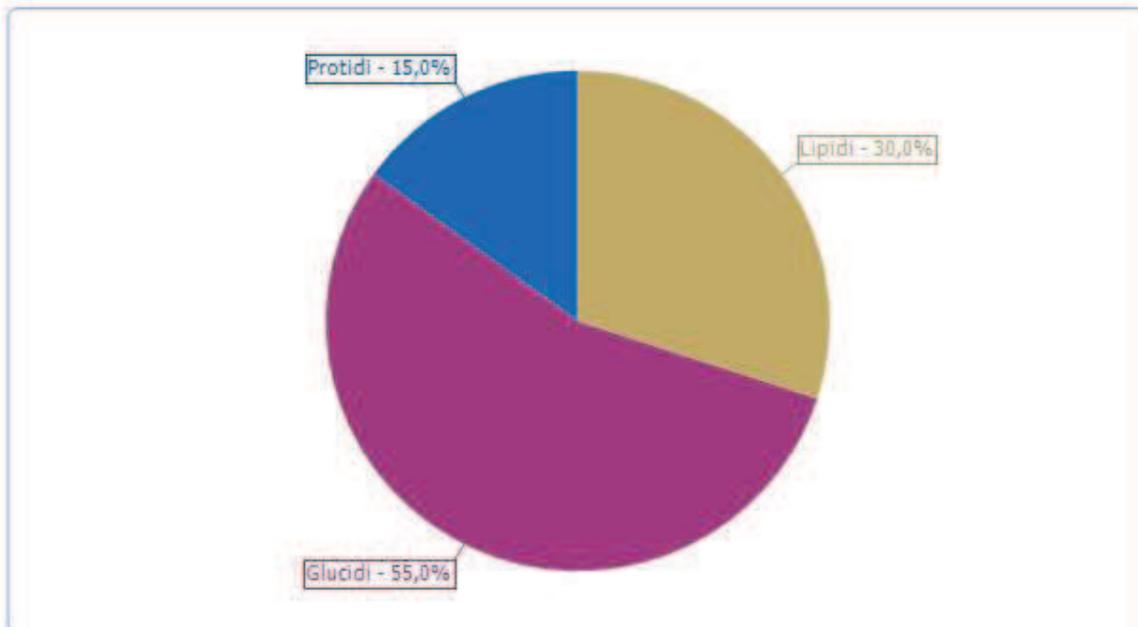
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 08/02/2024 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"> • Pomodori • Riso con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Mozzarella • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Riso con le verdure • Parmigiano grattugiato • Platessa panata al limone • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Farro con sugo di olive verdi • Parmigiano grattugiato • Bocconcini di tacchino al forno • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Pasta con il pomodoro • Parmigiano grattugiato • Polpette di lenticchie • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata mista • Pasta integrale al pesto • Parmigiano grattugiato • Polpette di verdura • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Farro al pesto • Parmigiano grattugiato • Caciottina • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodori • Pasta con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Polpette di pesce • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Riso con i piselli • Parmigiano grattugiato • Polpette al sugo • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Pasta con il pomodoro • Parmigiano grattugiato • Purè di ceci e verdure • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci • Pasta con le verdure • Parmigiano grattugiato • Frittata • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Riso con i piselli • Parmigiano grattugiato • Caciottina • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Pasta con pomodoro e melanzane • Parmigiano grattugiato • Platessa panata • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Parmigiano grattugiato • Scaloppine alla pizzaiola • Patate al forno • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Foglie d'insalata • Riso con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Polpette di verdura • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Farro con verdure • Parmigiano grattugiato • Fagioli all'olio • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Parmigiano grattugiato • Pizza Margherita al piatto • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodori • Riso con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Polpette di pesce • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Riso allo zafferano • Parmigiano grattugiato • Scaloppine al limone • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con i pomodorini • Parmigiano grattugiato • Frittata di spinaci • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Pasta integrale al pesto • Parmigiano grattugiato • Piselli in umido • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione

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 - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pomodori	g	100
----------	---	-----

Riso con le zucchine

- Riso	g	55
--------	---	----

- Zucchine	g	50
------------	---	----

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

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

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

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

Frutta fresca di stagione	g	150
---------------------------	---	-----

Merenda

Frutta fresca di stagione	g	150
---------------------------	---	-----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (11%)	Glucidi g 99 (57%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 696	
Proteine animali (g):	9,16	Proteine vegetali (g):	10,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	30,67	Zuccheri composti (g):	40,34	Fibra (g):	17,16
ACGS (g):	7,94	ACGPI (g):	1,79	Colesterolo (mg):	22,95
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	287,05
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	18,77		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine g 170

Riso con le verdure

- Riso g 55

- Misto di verdure cotte g 50

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

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini e ½

Pane bianco g 40

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 27 (14%)	g 109 (57%)	g 24 (29%)	764	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	12,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	17,44	Zuccheri composti (g):	74,00	Fibra (g):	12,39
ACGS (g):	4,23	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	229,95
Ferro (mg):	4,19	Iodio (µg):	53,89		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (14%)	Glucidi g 109 (57%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 764	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	12,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	17,44	Zuccheri composti (g):	74,00	Fibra (g):	12,39
ACGS (g):	4,23	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	229,95
Ferro (mg):	4,19	Iodio (µg):	53,89		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote g 170

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

Bocconcini di tacchino al forno

- Petto di tacchino	g	50
- Farina di mais	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

Pane integrale g 50

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 35 (16%)	Glucidi g 117 (56%)	Lipidi g 26 (28%)	kcal 846	
Proteine animali (g):	18,30	Proteine vegetali (g):	15,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	47,12	Zuccheri composti (g):	32,19	Fibra (g):	20,62
ACGS (g):	4,84	ACGPI (g):	2,86	Colesterolo (mg):	38,30
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	380,25
Ferro (mg):	5,46	Iodio (µg):	21,74		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 35 (16%)	Glucidi g 117 (56%)	Lipidi g 26 (28%)	kcal 846	
Proteine animali (g):	18,30	Proteine vegetali (g):	15,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	47,12	Zuccheri composti (g):	32,19	Fibra (g):	20,62
ACGS (g):	4,84	ACGPI (g):	2,86	Colesterolo (mg):	38,30
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	380,25
Ferro (mg):	5,46	Iodio (µg):	21,74		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

.....
 Fagiolini g 170

.....
Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 55
 - Salsa di pomodoro 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 5 cucchiaini

.....
 Pane bianco g 40

.....
 Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 22 (11%)	g 119 (62%)	g 23 (27%)	777	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	20,08	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	24,41	Zuccheri composti (g):	80,71	Fibra (g):	18,44
ACGS (g):	4,15	ACGPI (g):	2,38	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	180,40
Ferro (mg):	5,15	Iodio (µg):	16,36		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Marmellata a ridotto tenore di zucchero 1 cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (11%)	Glucidi g 119 (62%)	Lipidi g 23 (27%)	kcal 777	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	20,08	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	24,41	Zuccheri composti (g):	80,71	Fibra (g):	18,44
ACGS (g):	4,15	ACGPI (g):	2,38	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	180,40
Ferro (mg):	5,15	Iodio (µg):	16,36		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Insalata mista

- Foglie d'insalata	g	50
- Pomodori	g	25

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
------------------------	---	---

Polpette di verdura

- Broccoletti	g	100
- Carote	g	30
- Patate	g	30
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Uovo di gallina	g	20

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

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

Frutta fresca di stagione	g	150
---------------------------	---	-----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 104 (56%)	Lipidi g 25 (30%)	kcal 742	
Proteine animali (g):	7,51	Proteine vegetali (g):	17,95	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	32,79	Zuccheri composti (g):	26,87	Fibra (g):	19,29
ACGS (g):	6,13	ACGPI (g):	3,96	Colesterolo (mg):	87,85
ACGMI/ACGPI:	3,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	350,51
Ferro (mg):	5,99	Iodio (µg):	26,27		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 104 (56%)	Lipidi g 25 (30%)	kcal 742	
Proteine animali (g):	7,51	Proteine vegetali (g):	17,95	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	32,79	Zuccheri composti (g):	26,87	Fibra (g):	19,29
ACGS (g):	6,13	ACGPI (g):	3,96	Colesterolo (mg):	87,85
ACGMI/ACGPI:	3,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	350,51
Ferro (mg):	5,99	Iodio (µg):	26,27		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote g 170

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

Caciottina g 30

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino e ½

Pane integrale g 50

Frutta fresca di stagione g 150

Merenda

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 102 (55%)	Lipidi g 26 (31%)	kcal 739	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	16,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	41,18	Zuccheri composti (g):	32,18	Fibra (g):	24,44
ACGS (g):	8,69	ACGPI (g):	4,04	Colesterolo (mg):	32,80
ACGMI/ACGPI:	2,9	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	395,35
Ferro (mg):	4,98	Iodio (µg):	19,50		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pomodori g 100

Pasta con le zucchine

- Pasta di semola g 55

- Zucchine g 50

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 4 cucchiaini e ½

Pane bianco g 40

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 110 (57%)	Lipidi g 24 (28%)	kcal 768	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	14,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	20,95	Zuccheri composti (g):	76,31	Fibra (g):	13,23
ACGS (g):	4,26	ACGPI (g):	2,55	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	178,63
Ferro (mg):	3,89	Iodio (µg):	53,71		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 110 (57%)	Lipidi g 24 (28%)	kcal 768	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	14,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	20,95	Zuccheri composti (g):	76,31	Fibra (g):	13,23
ACGS (g):	4,26	ACGPI (g):	2,55	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	178,63
Ferro (mg):	3,89	Iodio (µg):	53,71		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

.....
 Fagiolini g 170

.....
Riso con i piselli

- Riso g 55
 - Piselli freschi g 20

.....
 Parmigiano grattugiato g 5

.....
Polpette al sugo

- Carne trita di manzo (20% di grasso) g 50
 - Pane integrale g 5
 - Parmigiano grattugiato g 5
 - Uovo di gallina g 10
 - Prezzemolo g 5
 - Trito di cipolla g 10
 - Salsa di pomodoro g 40
 - Olio extra vergine di oliva g 5

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

.....
 Pane bianco g 40

.....
 Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteine	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 31 (15%)	g 113 (55%)	g 28 (30%)	826	
Proteine animali (g):	9,22	Proteine vegetali (g):	13,38	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	38,02	Zuccheri composti (g):	63,11	Fibra (g):	14,98
ACGS (g):	8,25	ACGPI (g):	1,62	Colesterolo (mg):	90,45
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	412,95
Ferro (mg):	4,44	Iodio (µg):	23,10		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (15%)	Glucidi g 113 (55%)	Lipidi g 28 (30%)	kcal 826	
Proteine animali (g):	9,22	Proteine vegetali (g):	13,38	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	38,02	Zuccheri composti (g):	63,11	Fibra (g):	14,98
ACGS (g):	8,25	ACGPI (g):	1,62	Colesterolo (mg):	90,45
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	412,95
Ferro (mg):	4,44	Iodio (µg):	23,10		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine g 170

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 55

- Salsa di pomodoro 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 4 cucchiaini e ½

Pane bianco g 40

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (11%)	Glucidi g 112 (60%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 748	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	18,35	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	23,10	Zuccheri composti (g):	79,03	Fibra (g):	15,05
ACGS (g):	4,26	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	170,15
Ferro (mg):	4,12	Iodio (µg):	14,47		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Marmellata a ridotto tenore di zucchero 1 cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (11%)	Glucidi g 112 (60%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 748	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	18,35	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	23,10	Zuccheri composti (g):	79,03	Fibra (g):	15,05
ACGS (g):	4,26	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	170,15
Ferro (mg):	4,12	Iodio (µg):	14,47		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Spinaci g 170

Pasta con le verdure

- Pasta di semola g 55

- Misto di verdure cotte g 50

Parmigiano grattugiato g 5

Frittata

- Uova di gallina g 60

- Parmigiano grattugiato g 10

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

Pane integrale g 50

Frutta fresca di stagione g 150

Merenda

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (16%)	Glucidi g 101 (54%)	Lipidi g 24 (30%)	kcal 743	
Proteine animali (g):	5,03	Proteine vegetali (g):	16,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	29,39	Zuccheri composti (g):	41,37	Fibra (g):	20,18
ACGS (g):	4,92	ACGPI (g):	1,95	Colesterolo (mg):	13,65
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	447,50
Ferro (mg):	9,55	Iodio (µg):	16,23		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Fagiolini g 170

Riso con i piselli

- Riso g 55

- Piselli freschi g 20

Parmigiano grattugiato g 5

Caciottina g 40

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini e ½

Pane integrale g 50

Frutta fresca di stagione g 150

Merenda

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 101 (57%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 714	
Proteine animali (g):	8,60	Proteine vegetali (g):	13,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	31,62	Zuccheri composti (g):	40,75	Fibra (g):	21,25
ACGS (g):	9,09	ACGPI (g):	1,87	Colesterolo (mg):	36,15
ACGMI/ACGPI:	6,9	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	323,05
Ferro (mg):	5,42	Iodio (µg):	18,96		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote g 170

Pasta con pomodoro e melanzane

- Pasta di semola	g	55
- Salsa di pomodoro	g	30
- Melanzane	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Origano	g	5
- Tritolo di cipolla	g	5

Parmigiano grattugiato g 5

Platessa panata

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

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Pane bianco g 40

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (14%)	Glucidi g 122 (59%)	Lipidi g 25 (27%)		kcal 826
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	14,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	30,73	Zuccheri composti (g):	71,01	Fibra (g):	17,07
ACGS (g):	4,38	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	237,48
Ferro (mg):	6,57	Iodio (µg):	56,59		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (14%)	Glucidi g 122 (59%)	Lipidi g 25 (27%)	kcal 826	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	14,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	30,73	Zuccheri composti (g):	71,01	Fibra (g):	17,07
ACGS (g):	4,38	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	237,48
Ferro (mg):	6,57	Iodio (µg):	56,59		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 55

Parmigiano grattugiato

g 5

Scaloppine alla pizzaiola

- Petto di pollo g 50

- Farina di frumento Tipo "00" g 5

- Salsa di pomodoro g 15

- Olio extra vergine di oliva g 5

- Origano g 2

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 50

Frutta fresca di stagione

g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 31 (15%)	Glucidi g 124 (59%)	Lipidi g 24 (26%)		kcal 838
Proteine animali (g):	17,95	Proteine vegetali (g):	13,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	35,57	Zuccheri composti (g):	55,89	Fibra (g):	13,01
ACGS (g):	4,74	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg):	43,30
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,17
Ferro (mg):	4,92	Iodio (µg):	18,42		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (15%)	Glucidi g 124 (59%)	Lipidi g 24 (26%)	kcal 838	
Proteine animali (g):	17,95	Proteine vegetali (g):	13,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	35,57	Zuccheri composti (g):	55,89	Fibra (g):	13,01
ACGS (g):	4,74	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg):	43,30
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,17
Ferro (mg):	4,92	Iodio (µg):	18,42		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

.....
 Foglie d'insalata g 50

.....
Riso con le zucchine

- Riso g 55
 - Zucchine g 50

.....
 Parmigiano grattugiato g 5

.....
Polpette di verdura

- Broccoletti g 100
 - Carote g 30
 - Patate g 30
 - Parmigiano grattugiato g 5
 - Uovo di gallina g 20

.....
 Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini e ½

.....
 Pane integrale g 50

.....
 Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 21 (11%)	g 113 (60%)	g 24 (29%)	754	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	15,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	19,70	Zuccheri composti (g):	56,02	Fibra (g):	12,95
ACGS (g):	5,45	ACGPI (g):	2,32	Colesterolo (mg):	83,30
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	279,70
Ferro (mg):	5,28	Iodio (µg):	20,47		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Marmellata a ridotto tenore di zucchero 1 cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (11%)	Glucidi g 113 (60%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 754	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	15,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	19,70	Zuccheri composti (g):	56,02	Fibra (g):	12,95
ACGS (g):	5,45	ACGPI (g):	2,32	Colesterolo (mg):	83,30
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	279,70
Ferro (mg):	5,28	Iodio (µg):	20,47		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine g 170

Farro con verdure

- Farro g 55

- Misto di verdure cotte g 50

Parmigiano grattugiato g 5

Fagioli all'olio

- Fagioli freschi g 40

- Olio extra vergine di oliva g 1

- Erbe aromatiche g 1

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini

Pane bianco g 40

Frutta fresca di stagione g 150

Merenda

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (12%)	Glucidi g 102 (57%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 718	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	19,64	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	31,43	Zuccheri composti (g):	62,51	Fibra (g):	21,62
ACGS (g):	4,41	ACGPI (g):	2,75	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	209,15
Ferro (mg):	4,34	Iodio (µg):	15,99		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine g 170

Parmigiano grattugiato g 5

Pizza Margherita al piatto g 150

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini e ½

Pane integrale g 50

Frutta fresca di stagione g 150

Merenda

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 17 (8%)	Glucidi g 132 (65%)	Lipidi g 25 (27%)	kcal 821	
Proteine animali (g):	4,98	Proteine vegetali (g):	11,96	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	47,96	Zuccheri composti (g):	54,77	Fibra (g):	22,39
ACGS (g):	6,13	ACGPI (g):	2,23	Colesterolo (mg):	21,05
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	157,15
Ferro (mg):	3,96	Iodio (µg):	14,09		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pomodori g 100

Riso con le zucchine

- Riso g 55

- Zucchine g 50

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 4 cucchiaini e ½

Pane bianco g 40

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (14%)	g 111 (58%)	g 23 (28%)	758	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	12,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	18,78	Zuccheri composti (g):	79,14	Fibra (g):	12,16
ACGS (g):	4,19	ACGPI (g):	2,26	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	189,63
Ferro (mg):	4,14	Iodio (µg):	53,76		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 111 (58%)	Lipidi g 23 (28%)	kcal 758	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	12,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	18,78	Zuccheri composti (g):	79,14	Fibra (g):	12,16
ACGS (g):	4,19	ACGPI (g):	2,26	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	189,63
Ferro (mg):	4,14	Iodio (µg):	53,76		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° 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

.....
Scaloppine al limone

- Petto di pollo g 50
 - Farina di frumento Tipo "00" g 5
 - Succo di limone g 10
 - Olio extra vergine di oliva g 5

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

.....
 Pane bianco g 40

.....
 Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteine	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 33 (16%)	g 122 (58%)	g 25 (26%)	843	
Proteine animali (g):	19,67	Proteine vegetali (g):	13,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	37,61	Zuccheri composti (g):	66,08	Fibra (g):	13,35
ACGS (g):	7,14	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	60,35
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	395,90
Ferro (mg):	4,54	Iodio (µg):	22,17		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (16%)	Glucidi g 122 (58%)	Lipidi g 25 (26%)	kcal 843	
Proteine animali (g):	19,67	Proteine vegetali (g):	13,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	37,61	Zuccheri composti (g):	66,08	Fibra (g):	13,35
ACGS (g):	7,14	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	60,35
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	395,90
Ferro (mg):	4,54	Iodio (µg):	22,17		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Farro con i pomodorini

- Farro	g	55
- Pomodoro	g	40

Parmigiano grattugiato

g 5

Frittata di spinaci

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

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini e ½

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

Merenda

Pane bianco

g 20

Marmellata a ridotto tenore di zucchero

1 cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (15%)	Glucidi g 93 (53%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 704	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	15,38	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	18,13	Zuccheri composti (g):	43,93	Fibra (g):	14,42
ACGS (g):	4,33	ACGPI (g):	2,21	Colesterolo (mg):	9,10
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	231,28
Ferro (mg):	4,18	Iodio (µg):	10,99		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote 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

Piselli in umido

- Piselli freschi g 40
 - Trito di cipolla g 2
 - Erbe aromatiche g 2

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini e ½

Pane bianco g 40

Frutta fresca di stagione g 150

Merenda

Frutta fresca di stagione g 150

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (11%)	Glucidi g 105 (58%)	Lipidi g 26 (31%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	17,19	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	44,24	Zuccheri composti (g):	23,29	Fibra (g): 24,84	
ACGS (g):	5,13	ACGPI (g):	3,99	Colesterolo (mg): 9,10	
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 290,45	
Ferro (mg):	5,95	Iodio (µg):	24,49		

ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Standard'

Alimento	Ingredienti	q1
Bocconcini di tacchino al forno (Pranzo)	Petto di tacchino	50
	Farina di mais	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Caciottina (Pranzo)		30 - 40
Carote (Pranzo)		170
Fagioli all'olio (Pranzo)	Fagioli freschi	40
	Olio extra vergine di oliva	1
	Erbe aromatiche	1
Fagiolini (Pranzo)		170
Farro al pesto (Pranzo)	Farro	55
	Basilico	15
	Parmigiano grattugiato	5
	Pinoli	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con il pomodoro (Pranzo)	Farro	55
	Salsa di pomodoro	40
Farro con sugo di olive verdi (Pranzo)	Farro	55
	Salsa di pomodoro	40
	Misto di verdure crude	5
	Olive verdi	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Prezzemolo	5
Farro con verdure (Pranzo)	Farro	55
	Misto di verdure cotte	50

Alimento	Ingredienti	q1
Foglie d'insalata (Pranzo)		50
Frittata (Pranzo)	Uova di gallina	60
	Parmigiano grattugiato	10
Frittata di spinaci nido (Pranzo)	Uova di gallina	60
	Spinaci	25
	Parmigiano grattugiato	5
Insalata mista (Pranzo)	Foglie d'insalata	50
	Pomodori	25
Marmellata a ridotto tenore di zucchero (Merenda)		10
Mozzarella (Pranzo)		40
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		4 - 20
Olio extra vergine di oliva (Merenda)		2
Pane bianco (Pranzo)		40
Pane bianco (Merenda)		20
Pane integrale (Pranzo)		50
Parmigiano grattugiato (Pranzo)		5
Pasta con il pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	55
	Salsa di pomodoro	40
Pasta con le verdure (Pranzo)	Pasta di semola	55
	Misto di verdure cotte	50
Pasta con le zucchine (Pranzo)	Pasta di semola	55
	Zucchine	50

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta con pomodoro e melanzane (Pranzo)	Pasta di semola	55
	Salsa di pomodoro	30
	Melanzane	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Origano	5
	Trito di cipolla	5
Pasta in bianco (Pranzo)	Pasta di semola	55
Pasta integrale al pesto (Pranzo)	Pasta integrale	55
	Basilico	5
	Pinoli	5
	Parmigiano grattugiato	5
	Olio extra vergine di oliva	4
Patate al forno (Pranzo)	Patate	100
	Olio extra vergine di oliva	5
	Rosmarino	5
Pere o frutta di stagione (Pranzo)		150
Pere o frutta di stagione (Merenda)		150
Piselli in umido (Pranzo)	Piselli freschi	40
	Trito di cipolla	2
	Erbe aromatiche	2
Pizza Margherita al piatto (Pranzo)		150
Platessa panata (Pranzo)	Platessa	70
	Farina di mais	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5

Alimento	Ingredienti	q1
Platessa panata al limone (Pranzo)	Platessa	70
	Succo di limone	25
	Farina di mais	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Prezzemolo	5
Polpette al sugo (Pranzo)	Carne trita di manzo (20% di grasso)	50
	Pane integrale	5
	Parmigiano grattugiato	5
	Uovo di gallina	10
	Prezzemolo	5
	Trito di cipolla	10
	Salsa di pomodoro	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpette di lenticchie (Pranzo)	Lenticchie secche	20
	Patate	5
	Farina di mais	5
	Trito di cipolla	5
	Rosmarino	2
Polpette di pesce (Pranzo)	Platessa	70
	Patate	35
	Farina di mais	5
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure crude	15
Polpette di verdura (Pranzo)	Broccoletti	100
	Carote	30
	Patate	30
	Parmigiano grattugiato	5
	Uovo di gallina	20
Pomodori (Pranzo)		100

Alimento	Ingredienti	q1
Purè di ceci e verdure (Pranzo)	Ceci secchi	20
	Zucchine	5
	Carote	5
	Olio extra vergine di oliva	2
	Erbe aromatiche	1
Riso allo zafferano (Pranzo)	Riso	55
	Trito di cipolla	5
	Zafferano	5
	Burro di vacca	5
	Parmigiano grattugiato	5
	Brodo vegetale	140
Riso con i piselli (Pranzo)	Riso	55
	Piselli freschi	20
Riso con le verdure (Pranzo)	Riso	55
	Misto di verdure cotte	50
Riso con le zucchine (Pranzo)	Riso	55
	Zucchine	50
Scaloppine al limone (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Farina di frumento Tipo "00"	5
	Succo di limone	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Scaloppine alla pizzaiola (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Farina di frumento Tipo "00"	5
	Salsa di pomodoro	15
	Olio extra vergine di oliva	5
	Origano	2
Spinaci (Pranzo)		170
Yogurt alla frutta da latte intero (Merenda)		125

Alimento	Ingredienti	q1
Zucchine (Pranzo)		170

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Primavera Estate

12-36 mesi

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

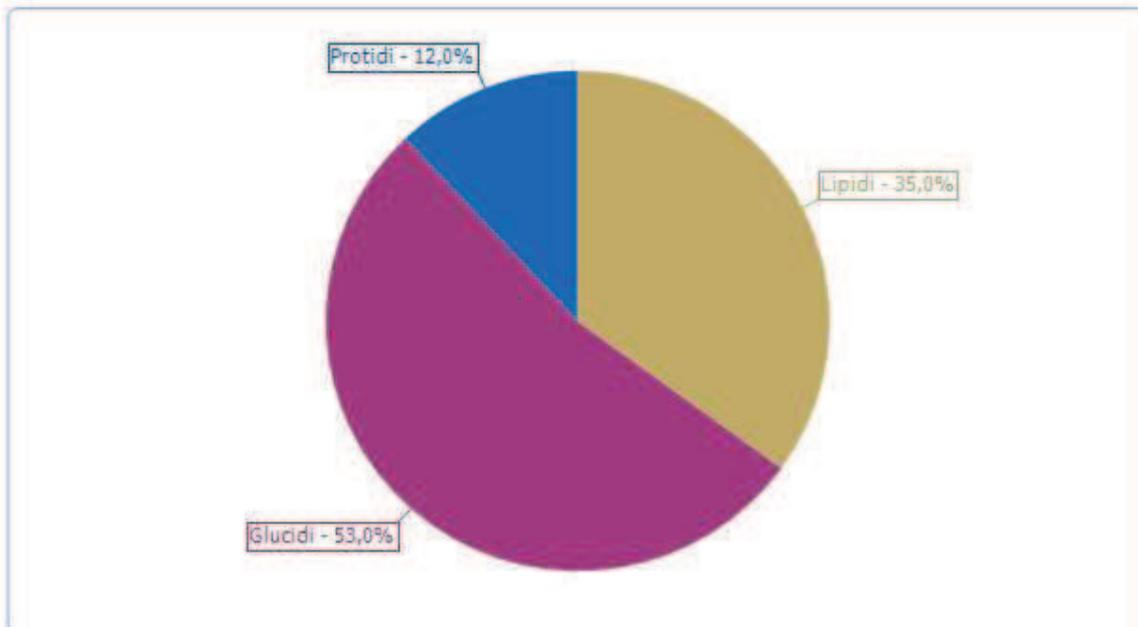
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 03/02/2024 ES (Energy Supplies): kcal 545

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	16	65	12,0
Glucidi	72	289	53,0
Lipidi	21	191	35,0
Totale kcal		545	100,0

STANDARD - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodori • Riso con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Mozzarella • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Riso con le verdure • Parmigiano grattugiato • Platessa panata al limone • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Farro con sugo di olive verdi • Parmigiano grattugiato • Bocconcini di tacchino al forno • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Pasta con il pomodoro • Parmigiano grattugiato • Polpette di lenticchie • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata mista • Pasta integrale al pesto • Parmigiano grattugiato • Polpette di verdura • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Farro al pesto • Parmigiano grattugiato • Caciottina • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodori • Pasta con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Polpette di pesce • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Riso con i piselli • Parmigiano grattugiato • Polpette al sugo • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Pasta con il pomodoro • Parmigiano grattugiato • Purè di ceci e verdure • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci • Pasta con le verdure • Parmigiano grattugiato • Frittata • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Riso con i piselli • Parmigiano grattugiato • Caciottina • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Pasta con pomodoro e melanzane • Parmigiano grattugiato • Platessa panata • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Parmigiano grattugiato • Scaloppine alla pizzaiola • Patate al forno • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Foglie d'insalata • Riso con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Polpette di verdura • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Farro con verdure • Parmigiano grattugiato • Fagioli all'olio • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine • Parmigiano grattugiato • Pizza Margherita al piatto • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodori • Riso con le zucchine • Parmigiano grattugiato • Polpette di pesce • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini • Riso allo zafferano • Parmigiano grattugiato • Scaloppine al limone • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con i pomodorini • Parmigiano grattugiato • Frittata di spinaci • Olio extra vergine di oliva • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote • Pasta integrale al pesto • Parmigiano grattugiato • Piselli in umido • Olio extra vergine di oliva • Pane bianco • Frutta fresca di stagione

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 - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione 	<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 bianco • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pomodori	g	80
----------	---	----

Riso con le zucchine

- Riso	g	40
--------	---	----

- Zucchine	g	40
------------	---	----

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

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

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

Pane integrale	g	35
----------------	---	----

Frutta fresca di stagione	g	100
---------------------------	---	-----

Merenda

Frutta fresca di stagione	g	100
---------------------------	---	-----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 15 (11%)	Glucidi g 70 (54%)	Lipidi g 20 (35%)	kcal 522	
Proteine animali (g):	7,29	Proteine vegetali (g):	7,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	20,99	Zuccheri composti (g):	29,34	Fibra (g):	11,86
ACGS (g):	6,40	ACGPI (g):	1,45	Colesterolo (mg):	18,35
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	226,90
Ferro (mg):	2,87	Iodio (µg):	13,66		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine g 100

Riso con le verdure

- Riso g 40

- Misto di verdure cotte g 40

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

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Pane bianco g 30

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 22 (15%)	g 85 (55%)	g 20 (30%)	607	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	9,41	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	11,77	Zuccheri composti (g):	57,35	Fibra (g):	8,96
ACGS (g):	3,59	ACGPI (g):	1,78	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	7,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	189,05
Ferro (mg):	3,14	Iodio (µg):	44,52		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (15%)	Glucidi g 85 (55%)	Lipidi g 20 (30%)	kcal 607	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	9,41	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	11,77	Zuccheri composti (g):	57,35	Fibra (g):	8,96
ACGS (g):	3,59	ACGPI (g):	1,78	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	7,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	189,05
Ferro (mg):	3,14	Iodio (µg):	44,52		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote g 100

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

Bocconcini di tacchino al forno

- Petto di tacchino	g	40
- Farina di mais	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

Pane integrale g 35

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteine	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 28 (16%)	g 90 (52%)	g 25 (32%)	693	
Proteine animali (g):	15,90	Proteine vegetali (g):	10,97	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	36,95	Zuccheri composti (g):	23,41	Fibra (g):	14,22
ACGS (g):	4,56	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg):	33,30
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	324,45
Ferro (mg):	4,02	Iodio (µg):	16,28		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (16%)	Glucidi g 90 (52%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 693	
Proteine animali (g):	15,90	Proteine vegetali (g):	10,97	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	36,95	Zuccheri composti (g):	23,41	Fibra (g):	14,22
ACGS (g):	4,56	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg):	33,30
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	324,45
Ferro (mg):	4,02	Iodio (µg):	16,28		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

.....
 Fagiolini g 100

.....
Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 40
 - Salsa di pomodoro 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 4 cucchiaini

.....
 Pane bianco g 20

.....
 Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 16 (11%)	g 84 (59%)	g 19 (30%)	569	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	13,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	17,20	Zuccheri composti (g):	57,07	Fibra (g):	12,39
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	1,84	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	139,20
Ferro (mg):	3,58	Iodio (µg):	10,81		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

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

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteine g 16 (11%)	Glucidi g 84 (59%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 569	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	13,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	17,20	Zuccheri composti (g):	57,07	Fibra (g):	12,39
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	1,84	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	139,20
Ferro (mg):	3,58	Iodio (µg):	10,81		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Insalata mista

- Foglie d'insalata	g	30
- Pomodori	g	15

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
------------------------	---	---

Polpette di verdura

- Broccoletti	g	100
- Carote	g	30
- Patate	g	30
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Uovo di gallina	g	20

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

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

Frutta fresca di stagione	g	100
---------------------------	---	-----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 21 (15%)	g 78 (54%)	g 19 (31%)	569	
Proteine animali (g):	6,84	Proteine vegetali (g):	14,17	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	22,83	Zuccheri composti (g):	21,27	Fibra (g):	13,68
ACGS (g):	5,05	ACGPI (g):	3,13	Colesterolo (mg):	86,03
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	297,61
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	20,81		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (15%)	Glucidi g 78 (54%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 569	
Proteine animali (g):	6,84	Proteine vegetali (g):	14,17	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	22,83	Zuccheri composti (g):	21,27	Fibra (g):	13,68
ACGS (g):	5,05	ACGPI (g):	3,13	Colesterolo (mg):	86,03
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	297,61
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	20,81		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote g 100

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

Caciottina g 30

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino e ½

Pane integrale g 35

Frutta fresca di stagione g 100

Merenda

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (14%)	Glucidi g 70 (52%)	Lipidi g 21 (34%)	kcal 543	
Proteine animali (g):	7,54	Proteine vegetali (g):	11,61	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	26,56	Zuccheri composti (g):	23,40	Fibra (g):	16,20
ACGS (g):	7,56	ACGPI (g):	2,82	Colesterolo (mg):	30,07
ACGMI/ACGPI:	3,4	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	295,28
Ferro (mg):	3,37	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pomodori g 30

Pasta con le zucchine

- Pasta di semola g 40

- Zucchine g 40

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 3 cucchiaini e ½

Pane bianco g 30

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteine	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 23 (15%)	g 84 (56%)	g 19 (29%)	602	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	10,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	13,34	Zuccheri composti (g):	59,74	Fibra (g):	9,30
ACGS (g):	3,60	ACGPI (g):	2,02	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,53
Ferro (mg):	3,04	Iodio (µg):	44,17		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 84 (56%)	Lipidi g 19 (29%)	kcal 602	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	10,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	13,34	Zuccheri composti (g):	59,74	Fibra (g):	9,30
ACGS (g):	3,60	ACGPI (g):	2,02	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,53
Ferro (mg):	3,04	Iodio (µg):	44,17		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

.....
 Fagiolini g 100

.....
Riso con i piselli

- Riso g 40
 - Piselli freschi g 20

.....
 Parmigiano grattugiato g 5

.....
Polpette al sugo

- Carne trita di manzo (20% di grasso) g 40
 - Pane integrale g 5
 - Parmigiano grattugiato g 5
 - Uovo di gallina g 5
 - Prezzemolo g 5
 - Trito di cipolla g 10
 - Salsa di pomodoro g 35
 - Olio extra vergine di oliva g 2

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

.....
 Pane bianco g 30

.....
 Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (16%)	Glucidi g 88 (53%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 652	
Proteine animali (g):	8,60	Proteine vegetali (g):	9,83	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	31,70	Zuccheri composti (g):	46,53	Fibra (g): 10,52	
ACGS (g):	6,86	ACGPI (g):	1,17	Colesterolo (mg): 64,80	
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg): 370,30	
Ferro (mg):	3,22	Iodio (µg):	17,41		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (16%)	Glucidi g 88 (53%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 652	
Proteine animali (g):	8,60	Proteine vegetali (g):	9,83	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	31,70	Zuccheri composti (g):	46,53	Fibra (g):	10,52
ACGS (g):	6,86	ACGPI (g):	1,17	Colesterolo (mg):	64,80
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	370,30
Ferro (mg):	3,22	Iodio (µg):	17,41		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine	g	100
----------	---	-----

Pasta con il pomodoro

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

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	30
-------------	---	----

Frutta fresca di stagione	g	100
---------------------------	---	-----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 16 (11%)	g 88 (57%)	g 22 (32%)	616	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	14,72	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	16,96	Zuccheri composti (g):	63,16	Fibra (g):	11,44
ACGS (g):	3,90	ACGPI (g):	2,62	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	144,05
Ferro (mg):	3,31	Iodio (µg):	10,84		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Marmellata a ridotto tenore di zucchero 1 cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (11%)	Glucidi g 88 (57%)	Lipidi g 22 (32%)	kcal 616	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	14,72	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	16,96	Zuccheri composti (g):	63,16	Fibra (g):	11,44
ACGS (g):	3,90	ACGPI (g):	2,62	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	144,05
Ferro (mg):	3,31	Iodio (µg):	10,84		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Spinaci g 100

Pasta con le verdure

- Pasta di semola g 40

- Misto di verdure cotte g 40

Parmigiano grattugiato g 5

Frittata

- Uova di gallina g 40

- Parmigiano grattugiato g 5

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

Pane integrale g 35

Frutta fresca di stagione g 100

Merenda

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (14%)	Glucidi g 71 (53%)	Lipidi g 20 (33%)	kcal 545	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	11,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	19,68	Zuccheri composti (g):	29,54	Fibra (g):	13,53
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,61	Colesterolo (mg):	9,10
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	291,95
Ferro (mg):	6,15	Iodio (µg):	11,05		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

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

Riso con i piselli

- Riso	g	40
--------	---	----

- Piselli freschi	g	20
-------------------	---	----

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

Caciottina	g	30
------------	---	----

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

Pane integrale	g	35
----------------	---	----

Frutta fresca di stagione	g	100
---------------------------	---	-----

Merenda

Frutta fresca di stagione	g	100
---------------------------	---	-----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (12%)	Glucidi g 71 (53%)	Lipidi g 20 (35%)	kcal 532	
Proteine animali (g):	6,87	Proteine vegetali (g):	9,25	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	21,05	Zuccheri composti (g):	29,76	Fibra (g):	14,34
ACGS (g):	7,26	ACGPI (g):	1,51	Colesterolo (mg):	28,25
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	245,50
Ferro (mg):	3,75	Iodio (µg):	12,88		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote g 100

Pasta con pomodoro e melanzane

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	20
- Melanzane	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Origano	g	2
- Trito di cipolla	g	3

Parmigiano grattugiato g 5

Platessa panata

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

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

Pane bianco g 30

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (15%)	Glucidi g 91 (57%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 637	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	10,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	19,92	Zuccheri composti (g):	55,20	Fibra (g):	11,85
ACGS (g):	3,63	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	185,25
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	45,88		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 91 (57%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 637	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	10,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	19,92	Zuccheri composti (g):	55,20	Fibra (g):	11,85
ACGS (g):	3,63	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	185,25
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	45,88		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 40

Parmigiano grattugiato

g 5

Scaloppine alla pizzaiola

- Petto di pollo g 40

- Farina di frumento Tipo "00" g 5

- Salsa di pomodoro g 10

- Olio extra vergine di oliva g 2

- Origano g 2

Patate al forno

- Patate g 100

- Olio extra vergine di oliva g 5

- Rosmarino g 5

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Pane integrale

g 35

Frutta fresca di stagione

g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 100 (60%)	Lipidi g 19 (25%)		kcal 673
Proteine animali (g):	15,62	Proteine vegetali (g):	10,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	30,54	Zuccheri composti (g):	45,68	Fibra (g):	9,69
ACGS (g):	3,91	ACGPI (g):	1,63	Colesterolo (mg):	37,30
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	269,77
Ferro (mg):	4,11	Iodio (µg):	15,54		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (15%)	Glucidi g 100 (60%)	Lipidi g 19 (25%)	kcal 673	
Proteine animali (g):	15,62	Proteine vegetali (g):	10,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	30,54	Zuccheri composti (g):	45,68	Fibra (g):	9,69
ACGS (g):	3,91	ACGPI (g):	1,63	Colesterolo (mg):	37,30
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	269,77
Ferro (mg):	4,11	Iodio (µg):	15,54		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

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

Riso con le zucchine

- Riso	g	40
- Zucchine	g	40

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

Polpette di verdura

- Broccoletti	g	100
- Carote	g	30
- Patate	g	30
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Uovo di gallina	g	20

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

Pane integrale	g	35
----------------	---	----

Frutta fresca di stagione	g	100
---------------------------	---	-----

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (12%)	Glucidi g 88 (56%)	Lipidi g 22 (32%)	kcal 624	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	12,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	15,13	Zuccheri composti (g):	45,02	Fibra (g):	9,57
ACGS (g):	5,10	ACGPI (g):	2,06	Colesterolo (mg):	83,30
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	252,45
Ferro (mg):	4,23	Iodio (µg):	17,35		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Marmellata a ridotto tenore di zucchero 1 cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (12%)	Glucidi g 88 (56%)	Lipidi g 22 (32%)	kcal 624	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	12,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	15,13	Zuccheri composti (g):	45,02	Fibra (g):	9,57
ACGS (g):	5,10	ACGPI (g):	2,06	Colesterolo (mg):	83,30
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	252,45
Ferro (mg):	4,23	Iodio (µg):	17,35		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine g 100

Farro con verdure

- Farro g 40

- Misto di verdure cotte g 40

Parmigiano grattugiato g 5

Fagioli all'olio

- Fagioli freschi g 40

- Olio extra vergine di oliva g 1

- Erbe aromatiche g 1

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini

Pane bianco g 30

Frutta fresca di stagione g 100

Merenda

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 17 (12%)	Glucidi g 76 (55%)	Lipidi g 20 (33%)	kcal 553	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	15,18	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	21,11	Zuccheri composti (g):	48,07	Fibra (g):	15,40
ACGS (g):	3,73	ACGPI (g):	2,17	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	168,90
Ferro (mg):	3,41	Iodio (µg):	11,42		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Zucchine g 100

Parmigiano grattugiato g 5

Pizza Margherita al piatto g 80

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini e ½

Pane integrale g 35

Frutta fresca di stagione g 100

Merenda

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (8%)	Glucidi g 78 (58%)	Lipidi g 21 (34%)	kcal 542	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	7,25	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	29,22	Zuccheri composti (g):	29,22	Fibra (g):	14,12
ACGS (g):	4,67	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg):	13,35
ACGMI/ACGPI:	7,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	119,30
Ferro (mg):	2,52	Iodio (µg):	9,52		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pomodori g 30

Riso con le zucchine

- Riso g 40

- Zucchine g 40

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 3 cucchiaini e ½

Pane bianco g 30

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 21 (14%)	g 85 (57%)	g 19 (29%)	595	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	9,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	11,76	Zuccheri composti (g):	61,80	Fibra (g):	8,52
ACGS (g):	3,54	ACGPI (g):	1,81	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	160,53
Ferro (mg):	3,22	Iodio (µg):	44,21		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Pane bianco g 20

Olio extra vergine di oliva ½ cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (14%)	Glucidi g 85 (57%)	Lipidi g 19 (29%)	kcal 595	
Proteine animali (g):	11,94	Proteine vegetali (g):	9,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	11,76	Zuccheri composti (g):	61,80	Fibra (g):	8,52
ACGS (g):	3,54	ACGPI (g):	1,81	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	160,53
Ferro (mg):	3,22	Iodio (µg):	44,21		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° 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
.....

.....
Scaloppine al limone

.....
- Petto di pollo g 40
- Farina di frumento Tipo "00" g 5
- Succo di limone g 10
- Olio extra vergine di oliva g 2
.....

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

.....
Pane bianco g 30
.....

.....
Frutta fresca di stagione g 100
.....

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (16%)	g 93 (58%)	g 19 (26%)	645	
Proteine animali (g):	16,65	Proteine vegetali (g):	9,35	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	31,27	Zuccheri composti (g):	49,51	Fibra (g):	8,70
ACGS (g):	5,21	ACGPI (g):	1,40	Colesterolo (mg):	47,53
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	326,14
Ferro (mg):	2,95	Iodio (µg):	17,00		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Yogurt alla frutta da latte intero

1 vasetto

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 93 (58%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 645	
Proteine animali (g):	16,65	Proteine vegetali (g):	9,35	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	31,27	Zuccheri composti (g):	49,51	Fibra (g):	8,70
ACGS (g):	5,21	ACGPI (g):	1,40	Colesterolo (mg):	47,53
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	326,14
Ferro (mg):	2,95	Iodio (µg):	17,00		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Farro con i pomodorini

- Farro	g	40
- Pomodoro	g	30

Parmigiano grattugiato

g 5

Frittata di spinaci

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

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

Pane integrale

g 35

Frutta fresca di stagione

g 100

Merenda

Pane bianco

g 20

Marmellata a ridotto tenore di zucchero

1 cucchiaino

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (15%)	Glucidi g 71 (51%)	Lipidi g 20 (34%)	kcal 548	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	11,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	13,30	Zuccheri composti (g):	35,04	Fibra (g):	10,35
ACGS (g):	3,92	ACGPI (g):	1,77	Colesterolo (mg):	9,10
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	199,05
Ferro (mg):	3,03	Iodio (µg):	8,66		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Carote 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

Piselli in umido

- Piselli freschi g 40
- Trito di cipolla g 2
- Erbe aromatiche g 2

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

Pane bianco g 30

Frutta fresca di stagione g 100

Merenda

Frutta fresca di stagione g 100

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (12%)	Glucidi g 75 (55%)	Lipidi g 20 (33%)	kcal 542	
Proteine animali (g):	2,68	Proteine vegetali (g):	13,05	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	29,28	Zuccheri composti (g):	17,70	Fibra (g): 17,49	
ACGS (g):	4,04	ACGPI (g):	3,11	Colesterolo (mg): 7,28	
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 217,35	
Ferro (mg):	4,46	Iodio (µg):	16,85		

ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Standard'

Alimento	Ingredienti	q1
Bocconcini di tacchino al forno (Pranzo)	Petto di tacchino	40
	Farina di mais	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Caciottina (Pranzo)		30
Carote (Pranzo)		100
Fagioli all'olio (Pranzo)	Fagioli freschi	40
	Olio extra vergine di oliva	1
	Erbe aromatiche	1
Fagiolini (Pranzo)		100
Farro al pesto (Pranzo)	Farro	40
	Basilico	10
	Parmigiano grattugiato	2
	Pinoli	3
	Olio extra vergine di oliva	3
Farro con il pomodoro (Pranzo)	Farro	40
	Salsa di pomodoro	30
Farro con sugo di olive verdi (Pranzo)	Farro	40
	Salsa di pomodoro	30
	Misto di verdure crude	5
	Olive verdi	15
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con verdure (Pranzo)	Prezzemolo	3
	Farro	40
	Misto di verdure cotte	40

Alimento	Ingredienti	q1
Foglie d'insalata (Pranzo)		30
Frittata (Pranzo)	Uova di gallina	40
	Parmigiano grattugiato	5
Frittata di spinaci nido (Pranzo)	Uova di gallina	40
	Spinaci	20
	Parmigiano grattugiato	5
Insalata mista (Pranzo)	Foglie d'insalata	30
	Pomodori	15
Marmellata a ridotto tenore di zucchero (Merenda)		10
Mozzarella (Pranzo)		30
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		4 - 16
Olio extra vergine di oliva (Merenda)		2
Pane bianco (Pranzo)		20 - 30
Pane bianco (Merenda)		20
Pane integrale (Pranzo)		35
Parmigiano grattugiato (Pranzo)		5
Pasta con il pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Salsa di pomodoro	30
Pasta con le verdure (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Misto di verdure cotte	40
Pasta con le zucchine (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Zucchine	40

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta con pomodoro e melanzane (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Salsa di pomodoro	20
	Melanzane	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Origano	2
	Trito di cipolla	3
Pasta in bianco (Pranzo)	Pasta di semola	40
Pasta integrale al pesto (Pranzo)	Pasta integrale	40
	Basilico	5
	Pinoli	4
	Parmigiano grattugiato	3
	Olio extra vergine di oliva	2
Patate al forno (Pranzo)	Patate	100
	Olio extra vergine di oliva	5
	Rosmarino	5
Pere o frutta fresca di stagione (Pranzo)		100
Pere o frutta fresca di stagione (Merenda)		100
Piselli in umido (Pranzo)	Piselli freschi	40
	Trito di cipolla	2
	Erbe aromatiche	2
Pizza Margherita al piatto (Pranzo)		80
Platessa panata (Pranzo)	Platessa	60
	Farina di mais	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5

Alimento	Ingredienti	q1
Platessa panata al limone (Pranzo)	Platessa	60
	Succo di limone	20
	Farina di mais	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Prezzemolo	5
Polpette al sugo (Pranzo)	Carne trita di manzo (20% di grasso)	40
	Pane integrale	5
	Parmigiano grattugiato	5
	Uovo di gallina	5
	Prezzemolo	5
	Trito di cipolla	10
	Salsa di pomodoro	35
	Olio extra vergine di oliva	2
Polpette di lenticchie (Pranzo)	Lenticchie secche	15
	Patate	5
	Farina di mais	3
	Trito di cipolla	2
	Rosmarino	2
Polpette di pesce (Pranzo)	Platessa	60
	Patate	30
	Farina di mais	5
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure crude	15
Polpette di verdura (Pranzo)	Broccoletti	100
	Carote	30
	Patate	30
	Parmigiano grattugiato	5
	Uovo di gallina	20
Pomodori (Pranzo)		30 - 80

Alimento	Ingredienti	q1
Purè di ceci e verdure (Pranzo)	Ceci secchi	20
	Zucchine	5
	Carote	5
	Olio extra vergine di oliva	2
	Erbe aromatiche	1
Riso allo zafferano (Pranzo)	Riso	40
	Trito di cipolla	2
	Zafferano	2
	Burro di vacca	3
	Parmigiano grattugiato	3
	Brodo vegetale	100
Riso con i piselli (Pranzo)	Riso	40
	Piselli freschi	20
Riso con le verdure (Pranzo)	Riso	40
	Misto di verdure cotte	40
Riso con le zucchine (Pranzo)	Riso	40
	Zucchine	40
Scaloppine al limone (Pranzo)	Petto di pollo	40
	Farina di frumento Tipo "00"	5
	Succo di limone	10
	Olio extra vergine di oliva	2
Scaloppine alla pizzaiola (Pranzo)	Petto di pollo	40
	Farina di frumento Tipo "00"	5
	Salsa di pomodoro	10
	Olio extra vergine di oliva	2
	Origano	2
Spinaci (Pranzo)		100
Yogurt alla frutta da latte intero (Merenda)		125

Alimento	Ingredienti	q1
Zucchine (Pranzo)		100

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Primavera Estate

9-12 mesi

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

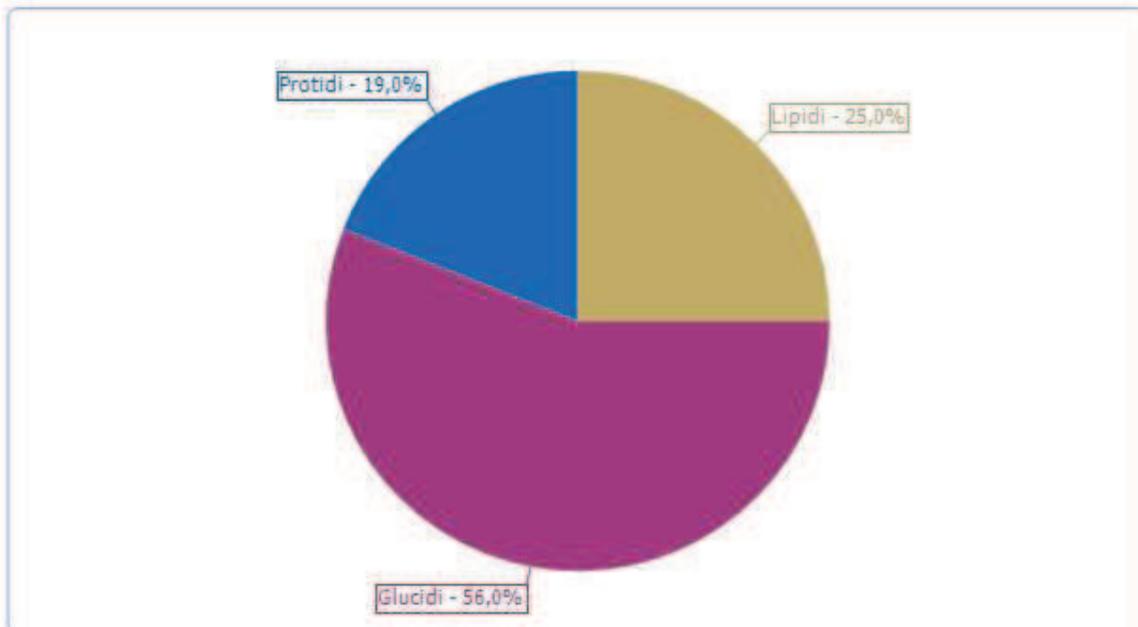
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 02/02/2024 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	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione

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 • Pastina • 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 • Miglio • 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 • Pastina • 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 • Pastina • 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 • Miglio • 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 • Crema di riso • 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 mais e tapioca • Lenticchie decorticate • Parmigiano grattugiato
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • 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.

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 - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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 1 cucchiaino e ½

Pastina g 30

Ricotta di vacca g 25

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (14%)	Glucidi g 63 (61%)	Lipidi g 11 (25%)	kcal 412	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	33,98	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g): 12,58	
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg): 18,80	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 333,40	
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	19,96		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (14%)	Glucidi g 63 (61%)	Lipidi g 11 (25%)	kcal 412	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	33,98	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg):	18,80
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	333,40
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	19,96		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,65
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,65
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

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
------------------------	---	---

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (17%)	Glucidi g 63 (59%)	Lipidi g 11 (24%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,88	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	32,08	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,77
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	1,13	Colesterolo (mg):	19,55
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	255,45
Ferro (mg):	3,89	Iodio (µg):	13,66		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (17%)	Glucidi g 63 (59%)	Lipidi g 11 (24%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,88	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	32,08	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,77
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	1,13	Colesterolo (mg):	19,55
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	255,45
Ferro (mg):	3,89	Iodio (µg):	13,66		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

.....
Frutta fresca di stagione g 80
.....

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 riso g 30
.....

.....
Lenticchie decorticate g 15
.....

.....
Parmigiano grattugiato g 5
.....

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 13 (15%)	Glucidi g 50 (58%)	Lipidi g 10 (27%)	kcal 344	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	32,02	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	13,15
ACGS (g):	2,30	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	253,35
Ferro (mg):	4,66	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 13 (15%)	Glucidi g 50 (58%)	Lipidi g 10 (27%)	kcal 344	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	32,02	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	13,15
ACGS (g):	2,30	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	253,35
Ferro (mg):	4,66	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g): 12,58	
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,30	Colesterolo (mg): 24,55	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 270,65	
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	76,21		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,30	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	270,65
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	76,21		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

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		1 cucchiaino
-----------------------------	--	--------------

Miglio	g	30
--------	---	----

Ricotta di vacca	g	25
------------------	---	----

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 14 (14%)	Glucidi g 62 (63%)	Lipidi g 10 (23%)	kcal 395	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	34,16	Zuccheri composti (g):	23,69	Fibra (g):	14,17
ACGS (g):	3,62	ACGPI (g):	1,46	Colesterolo (mg):	18,80
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	330,40
Ferro (mg):	4,52	Iodio (µg):	17,71		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (14%)	Glucidi g 62 (63%)	Lipidi g 10 (23%)	kcal 395	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	34,16	Zuccheri composti (g):	23,69	Fibra (g):	14,17
ACGS (g):	3,62	ACGPI (g):	1,46	Colesterolo (mg):	18,80
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	330,40
Ferro (mg):	4,52	Iodio (µg):	17,71		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g): 12,58	
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg): 24,55	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 283,65	
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,65
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (16%)	Glucidi g 63 (59%)	Lipidi g 12 (25%)	kcal 426	
Proteine animali (g):	8,08	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	32,08	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,77
ACGS (g):	2,83	ACGPI (g):	1,25	Colesterolo (mg):	23,38
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	254,25
Ferro (mg):	3,95	Iodio (µg):	14,16		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (16%)	Glucidi g 63 (59%)	Lipidi g 12 (25%)	kcal 426	
Proteine animali (g):	8,08	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	32,08	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,77
ACGS (g):	2,83	ACGPI (g):	1,25	Colesterolo (mg):	23,38
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	254,25
Ferro (mg):	3,95	Iodio (µg):	14,16		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

.....
Frutta fresca di stagione g 80
.....

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 riso g 30
.....

.....
Lenticchie decorticate g 15
.....

.....
Parmigiano grattugiato g 5
.....

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 13 (15%)	Glucidi g 50 (58%)	Lipidi g 10 (27%)	kcal 344	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	32,02	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	13,15
ACGS (g):	2,30	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	253,35
Ferro (mg):	4,66	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 13 (15%)	Glucidi g 50 (58%)	Lipidi g 10 (27%)	kcal 344	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	32,02	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	13,15
ACGS (g):	2,30	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	253,35
Ferro (mg):	4,66	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g): 12,58	
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,30	Colesterolo (mg): 24,55	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 270,65	
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	76,21		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,30	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	270,65
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	76,21		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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 1 cucchiaino e ½

Pastina g 30

Ricotta di vacca g 25

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 14 (14%)	Glucidi g 63 (61%)	Lipidi g 11 (25%)	kcal 412	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	33,98	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g): 12,58	
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg): 18,80	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 333,40	
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	19,96		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (14%)	Glucidi g 63 (61%)	Lipidi g 11 (25%)	kcal 412	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	33,98	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg):	18,80
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	333,40
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	19,96		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

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
------------------------	---	---

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,65
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,65
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Miglio g 30

Petto di pollo g 30

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 61 (57%)	Lipidi g 12 (25%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,67	Proteine vegetali (g):	10,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,28	Zuccheri composti (g):	23,69	Fibra (g):	14,17
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	1,71	Colesterolo (mg):	22,55
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	257,85
Ferro (mg):	4,60	Iodio (µg):	14,92		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 61 (57%)	Lipidi g 12 (25%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,67	Proteine vegetali (g):	10,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,28	Zuccheri composti (g):	23,69	Fibra (g):	14,17
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	1,71	Colesterolo (mg):	22,55
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	257,85
Ferro (mg):	4,60	Iodio (µg):	14,92		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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 riso g 30

Merluzzo o Nasello g 40

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (19%)	Glucidi g 42 (52%)	Lipidi g 10 (29%)	kcal 326	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	31,85	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,80
ACGS (g):	2,32	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	264,35
Ferro (mg):	4,94	Iodio (µg):	73,06		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (19%)	Glucidi g 42 (52%)	Lipidi g 10 (29%)	kcal 326	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	31,85	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,80
ACGS (g):	2,32	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	264,35
Ferro (mg):	4,94	Iodio (µg):	73,06		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 14 (13%)	Glucidi g 71 (65%)	Lipidi g 11 (22%)	kcal 438	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	32,25	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	13,12
ACGS (g):	2,47	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	253,05
Ferro (mg):	3,47	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 14 (13%)	Glucidi g 71 (65%)	Lipidi g 11 (22%)	kcal 438	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	32,25	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	13,12
ACGS (g):	2,47	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	253,05
Ferro (mg):	3,47	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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 1 cucchiaino e ½

Pastina g 30

Ricotta di vacca g 25

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 14 (14%)	Glucidi g 63 (61%)	Lipidi g 11 (25%)	kcal 412	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	33,98	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g): 12,58	
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg): 18,80	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 333,40	
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	19,96		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (14%)	Glucidi g 63 (61%)	Lipidi g 11 (25%)	kcal 412	
Proteine animali (g):	3,88	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	33,98	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg):	18,80
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	333,40
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	19,96		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,65
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 424	
Proteine animali (g):	8,52	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	283,65
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	38,21		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (17%)	Glucidi g 63 (60%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 420	
Proteine animali (g):	8,67	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	32,08	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,77
ACGS (g):	2,53	ACGPI (g):	1,07	Colesterolo (mg):	22,55
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	254,25
Ferro (mg):	3,64	Iodio (µg):	14,02		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (17%)	Glucidi g 63 (60%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 420	
Proteine animali (g):	8,67	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	32,08	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	11,77
ACGS (g):	2,53	ACGPI (g):	1,07	Colesterolo (mg):	22,55
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	254,25
Ferro (mg):	3,64	Iodio (µg):	14,02		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g): 12,58	
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,30	Colesterolo (mg): 24,55	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 270,65	
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	76,21		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (18%)	Glucidi g 62 (59%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 423	
Proteine animali (g):	8,54	Proteine vegetali (g):	10,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	33,10	Zuccheri composti (g):	25,43	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	1,30	Colesterolo (mg):	24,55
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	270,65
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	76,21		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

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 riso g 30

Lenticchie decorticate g 15

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 13 (15%)	Glucidi g 50 (58%)	Lipidi g 10 (27%)	kcal 344	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	32,02	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g): 13,15	
ACGS (g):	2,30	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg): 4,55	
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 253,35	
Ferro (mg):	4,66	Iodio (µg):	13,06		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 13 (15%)	Glucidi g 50 (58%)	Lipidi g 10 (27%)	kcal 344	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	32,02	Zuccheri composti (g):	5,00	Fibra (g):	13,15
ACGS (g):	2,30	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	253,35
Ferro (mg):	4,66	Iodio (µg):	13,06		

ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Standard'

Alimento	Ingredienti	q1
Brodo vegetale (Pranzo)	Acqua Boario naturale	200
	Carote	40
	Cipolle	40
	Sedano	40
Crema di mais e tapioca (Pranzo)		30
Crema di riso (Pranzo)		30
Lenticchie decorticate (Pranzo)		15
Manzo magro (Pranzo)		30
Mele o frutta fresca di stagione (Metà mattina)		80
Merluzzo o Nasello (Pranzo)		40
Miglio (Pranzo)		30
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		4 - 8
Parmigiano grattugiato (Pranzo)		5
Passato di verdura lattanti 9-12 mesi (Pranzo)	Patate	30
	Zucchine	50
	Carote	50
	Sedano	50
	Lattuga	50
	Bieta	50
	Zucca	30
Pastina (Pranzo)		30

Alimento	Ingredienti	q1
Pere o frutta fresca di stagione (Merenda)		80
Petto di pollo (Pranzo)		30
Petto di tacchino (Pranzo)		30
Platessa (Pranzo)		40
Ricotta di vacca (Pranzo)		25

PIANO ALIMENTARE

ALDIA-Pisa Primavera Estate

6-8 mesi

Elaborato da

Chiara Rizzi

Standard

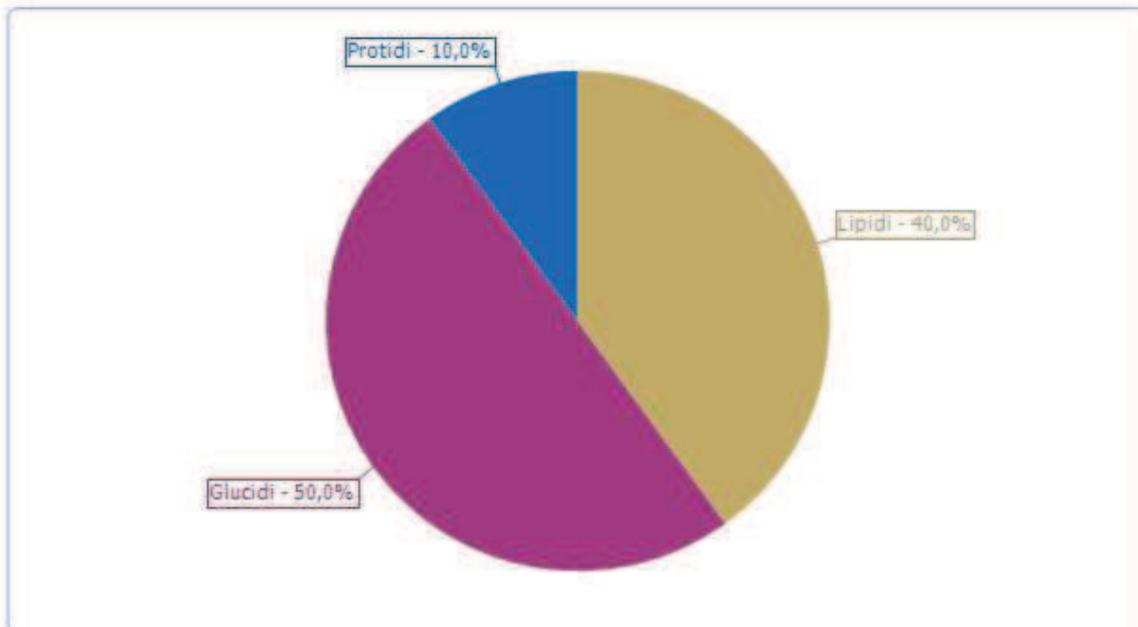
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Chiara Rizzi

Standard

Elaborazione del: 01/02/2024 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	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione

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 • Pastina • 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 • Miglio • 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 • Pastina • Merluzzo o Nasello • Parmigiano grattugiato
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti • Olio extra vergine di oliva • Pastina • 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 • Miglio • 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 • Pastina • 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.

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 - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Pastina g 25

Ricotta di vacca g 20

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,24	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,30
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	14,13		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,24	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,30
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	14,13		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Pastina g 25

Platessa g 20

Parmigiano grattugiato g 5

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150
- Carote	g	30
- Cipolle	g	30
- Sedano	g	30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Lattuga	g	20

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

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

Petto di tacchino	g	15
-------------------	---	----

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (54%)	Lipidi g 12 (34%)	kcal 334	
Proteine animali (g):	5,28	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	25,57	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	2,65	ACGPI (g):	1,04	Colesterolo (mg):	12,05
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,00
Ferro (mg):	1,77	Iodio (µg):	8,80		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (54%)	Lipidi g 12 (34%)	kcal 334	
Proteine animali (g):	5,28	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	25,57	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	2,65	ACGPI (g):	1,04	Colesterolo (mg):	12,05
ACGMI/ACGPI:	7,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,00
Ferro (mg):	1,77	Iodio (µg):	8,80		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

Crema di riso g 25

Lenticchie decorticate g 10

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 7 (10%)	Glucidi g 34 (47%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 289	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,74
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	1,14	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,05
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	8,50		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteine g 7 (10%)	Glucidi g 34 (47%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 289	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,74
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	1,14	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,05
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	8,50		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150
- Carote	g	30
- Cipolle	g	30
- Sedano	g	30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Lattuga	g	20

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

Pastina	g	25
---------	---	----

Merluzzo o Nasello	g	20
--------------------	---	----

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 335	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,19	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,80
Ferro (mg):	2,05	Iodio (µg):	41,13		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 335	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,19	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,80
Ferro (mg):	2,05	Iodio (µg):	41,13		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

Miglio g 25

Ricotta di vacca g 20

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 13 (35%)	kcal 333	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,79	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	27,27	Zuccheri composti (g):	15,70	Fibra (g): 9,81	
ACGS (g):	3,70	ACGPI (g):	1,45	Colesterolo (mg): 15,95	
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 212,80	
Ferro (mg):	2,43	Iodio (µg):	12,25		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 13 (35%)	kcal 333	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	27,27	Zuccheri composti (g):	15,70	Fibra (g):	9,81
ACGS (g):	3,70	ACGPI (g):	1,45	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	212,80
Ferro (mg):	2,43	Iodio (µg):	12,25		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Pastina g 25

Platessa g 20

Parmigiano grattugiato g 5

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150
- Carote	g	30
- Cipolle	g	30
- Sedano	g	30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Lattuga	g	20

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

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

Manzo magro	g	15
-------------	---	----

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (55%)	Lipidi g 13 (34%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	4,88	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	25,57	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg):	13,96
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,40
Ferro (mg):	1,80	Iodio (µg):	9,05		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (55%)	Lipidi g 13 (34%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	4,88	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	25,57	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg):	13,96
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,40
Ferro (mg):	1,80	Iodio (µg):	9,05		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

Crema di riso g 25

Lenticchie decorticate g 10

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 7 (10%)	Glucidi g 34 (47%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 289	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,74
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	1,14	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,05
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	8,50		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 7 (10%)	Glucidi g 34 (47%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 289	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,74
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	1,14	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,05
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	8,50		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150
- Carote	g	30
- Cipolle	g	30
- Sedano	g	30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Lattuga	g	20

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

Pastina	g	25
---------	---	----

Merluzzo o Nasello	g	20
--------------------	---	----

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 335	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,19	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,80
Ferro (mg):	2,05	Iodio (µg):	41,13		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 335	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,19	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,80
Ferro (mg):	2,05	Iodio (µg):	41,13		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Pastina g 25

Ricotta di vacca g 20

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g): 8,49	
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,24	Colesterolo (mg): 15,95	
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 215,30	
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	14,13		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,24	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,30
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	14,13		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150
- Carote	g	30
- Cipolle	g	30
- Sedano	g	30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Lattuga	g	20

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

Pastina	g	25
---------	---	----

Platessa	g	20
----------	---	----

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

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Miglio g 25

Petto di pollo g 15

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 44 (52%)	Lipidi g 13 (35%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	5,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,57	Zuccheri composti (g):	15,70	Fibra (g):	9,81
ACGS (g):	2,66	ACGPI (g):	1,54	Colesterolo (mg):	13,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	154,40
Ferro (mg):	2,44	Iodio (µg):	9,73		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 44 (52%)	Lipidi g 13 (35%)	kcal 336	
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	5,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,57	Zuccheri composti (g):	15,70	Fibra (g):	9,81
ACGS (g):	2,66	ACGPI (g):	1,54	Colesterolo (mg):	13,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	154,40
Ferro (mg):	2,44	Iodio (µg):	9,73		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

Crema di riso g 25

Merluzzo o Nasello g 20

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 8 (12%)	Glucidi g 28 (42%)	Lipidi g 14 (46%)	kcal 272	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	25,38	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,84
ACGS (g):	2,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	156,55
Ferro (mg):	2,69	Iodio (µg):	38,50		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 8 (12%)	Glucidi g 28 (42%)	Lipidi g 14 (46%)	kcal 272	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	25,38	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,84
ACGS (g):	2,76	ACGPI (g):	1,18	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	156,55
Ferro (mg):	2,69	Iodio (µg):	38,50		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
 - Carote g 30
 - Cipolle g 30
 - Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
 - Carote g 20
 - Sedano g 20
 - Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Crema di mais e tapioca g 25

Lenticchie decorticate g 10

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 9 (10%)	Glucidi g 51 (58%)	Lipidi g 12 (32%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	25,68	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,71
ACGS (g):	2,60	ACGPI (g):	0,99	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	150,80
Ferro (mg):	1,56	Iodio (µg):	8,50		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (10%)	Glucidi g 51 (58%)	Lipidi g 12 (32%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	25,68	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,71
ACGS (g):	2,60	ACGPI (g):	0,99	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	150,80
Ferro (mg):	1,56	Iodio (µg):	8,50		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Pastina g 25

Ricotta di vacca g 20

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,24	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,30
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	14,13		

Standard

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 9 (11%)	Glucidi g 46 (52%)	Lipidi g 14 (37%)	kcal 350	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	1,24	Colesterolo (mg):	15,95
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	215,30
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	14,13		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½

Pastina g 25

Platessa g 20

Parmigiano grattugiato g 5

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

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):	5,10	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,30
Ferro (mg):	2,09	Iodio (µg):	22,13		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150
- Carote	g	30
- Cipolle	g	30
- Sedano	g	30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Lattuga	g	20

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

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

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

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (55%)	Lipidi g 12 (33%)		kcal 333
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	25,57	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	1,01	Colesterolo (mg):	13,55
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,40
Ferro (mg):	1,64	Iodio (µg):	8,98		

Standard

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 10 (12%)	Glucidi g 46 (55%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 333	
Proteine animali (g):	5,17	Proteine vegetali (g):	3,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	25,57	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	1,01	Colesterolo (mg):	13,55
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,40
Ferro (mg):	1,64	Iodio (µg):	8,98		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione	g	80
---------------------------	---	----

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale	g	150
- Carote	g	30
- Cipolle	g	30
- Sedano	g	30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine	g	20
- Carote	g	20
- Sedano	g	20
- Lattuga	g	20

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

Pastina	g	25
---------	---	----

Merluzzo o Nasello	g	20
--------------------	---	----

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

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 335	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,19	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,80
Ferro (mg):	2,05	Iodio (µg):	41,13		

Standard

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 11 (13%)	Glucidi g 45 (54%)	Lipidi g 12 (33%)	kcal 335	
Proteine animali (g):	5,11	Proteine vegetali (g):	5,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,42	Zuccheri composti (g):	17,15	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,19	Colesterolo (mg):	14,55
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,80
Ferro (mg):	2,05	Iodio (µg):	41,13		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Metà mattina

Frutta fresca di stagione g 80

Pranzo

Brodo vegetale

- Acqua Boario naturale g 150
- Carote g 30
- Cipolle g 30
- Sedano g 30

Passato di verdura lattanti

- Zucchine g 20
- Carote g 20
- Sedano g 20
- Lattuga g 20

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

Crema di riso g 25

Lenticchie decorticate g 10

Parmigiano grattugiato g 5

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 7 (10%)	Glucidi g 34 (47%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 289	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,74
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	1,14	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,05
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	8,50		

Standard

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Merenda

Frutta fresca di stagione g 80

Elaborato da: Chiara Rizzi

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 7 (10%)	Glucidi g 34 (47%)	Lipidi g 14 (43%)	kcal 289	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	3,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g):	8,74
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	1,14	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	151,05
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	8,50		

ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Standard'

Alimento	Ingredienti	q1
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 o frutta fresca di stagione (Metà mattina)		80
Merluzzo o Nasello (Pranzo)		20
Miglio (Pranzo)		25
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		8 - 12
Parmigiano grattugiato (Pranzo)		5
Passato di verdura lattanti (Pranzo)	Zucchine	20
	Carote	20
	Sedano	20
	Lattuga	20
Pastina (Pranzo)		25
Pere o frutta fresca di stagione (Merenda)		80
Petto di pollo (Pranzo)		15

Alimento	Ingredienti	q1
Petto di tacchino (Pranzo)		15
Platessa (Pranzo)		20
Ricotta di vacca (Pranzo)		20