



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>III SETTIMANA</b>	<b>Frittata di pasta</b>	<b>Pasta con crema di zucchine</b>	<b>Pasta e ceci</b>	<b>Riso al pomodoro</b>	<b>Pasta alla marinara</b>
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>
	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda
	50	40	25	40	40
	Uova di gallina, intero	Zucchine crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	30	20	25	35	30
	Prosciutto cotto	Cipolle crude	Ceci secchi crudi	Parmigiano	Olio di oliva extra vergine
	7	3	15	2	4
	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude
5	3	4	4	3	
Parmigiano	Parmigiano	Cipolle crude	Cipolle crude	Parmigiano	
3	3	3	3	3	
Sale iodato	Sale iodato	Carote crude	Carote crude	Sale iodato	
0,3	0,1	3	3	0,2	
		Sale iodato	Sale iodato	Origano secco macinato	
		0,2	0,2	0,1	

		<b>Bocconcini di pollo al forno</b>		<b>Fiordilatte</b>		<b>Lonza di suino</b>		<b>Tortino di pesce con patate in crosta</b>	
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>
		Pollo, petto crudo	40	Mozzarella di vacca	30	Maiale, leggero, lombo	40	Patate crude	40
		Olio di oliva extra vergine	5			Olio di oliva extra vergine	5	Limanda, surgelata	40
		Sale iodato	0,2			Rosmarino	1	Pangrattato	10
						Sale iodato	0,2	Olio di oliva extra vergine	5
								Uova di gallina, pastorizzato	3
<b>Insalata di pomodori</b>		<b>Patate al forno</b>		<b>Insalata verde e carote</b>		<b>Piselli</b>		Sale iodato	0,2
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	Timo	0,1
Pomodori da insalata	50	Patate crude	60	Lattuga	30	Piselli surgelati	60		
Olio di oliva extra vergine	4	Olio di oliva extra vergine	6	Carote crude	30	Olio di oliva extra vergine	5		
Sale iodato	0,2	Rosmarino	1	Olio di oliva extra vergine	4	Cipolle crude	3		

	Pane		Pane		Pane integrale		Pane		Pane		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	
	Pane	20g	Pane	20g	Pane integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	
	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	
											<b>MEDIA</b>
<b>Kcal</b>	447	<b>Kcal</b>	490	<b>Kcal</b>	413	<b>Kcal</b>	497	<b>Kcal</b>	487		466
<b>Proteine %</b>	14	<b>Proteine %</b>	15,2	<b>Proteine %</b>	14,8	<b>Proteine %</b>	14,6	<b>Proteine %</b>	15,6		14,84
<b>Carboidrati %</b>	57,9	<b>Carboidrati %</b>	55,3	<b>Carboidrati %</b>	50,8	<b>Carboidrati %</b>	52,5	<b>Carboidrati %</b>	58,8		55,06
<b>Lipidi %</b>	28,2	<b>Lipidi %</b>	29,6	<b>Lipidi %</b>	34,5	<b>Lipidi %</b>	32,9	<b>Lipidi %</b>	25,6		30,16
<b>Proteine g</b>	15,6	<b>Proteine g</b>	18,8	<b>Proteine g</b>	16,3	<b>Proteine g</b>	18,2	<b>Proteine g</b>	18,9		17,56

<b>Carboidrati g</b>	65	<b>Carboidrati g</b>	67,5	<b>Carboidrati g</b>	51,3	<b>Carboidrati g</b>	65,3	<b>Carboidrati g</b>	71,6	64,14
<b>Lipidi g</b>	14	<b>Lipidi g</b>	16,1	<b>Lipidi g</b>	15,8	<b>Lipidi g</b>	18,2	<b>Lipidi g</b>	13,8	15,975

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026