

	MARTEDI		GIOVEDI	
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>
<b>I SETTIMANA</b>	<b>Riso al parmigiano in bianco</b>		<b>Pasta e ceci</b>	
	Riso parboiled crudo	80	Pasta di semola cruda	50
	Parmigiano	7	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	40
	Burro	8	Ceci secchi crudi	30
	Sale iodato	0,4	Olio di oliva extra vergine	8
			Cipolle crude	5
			Carote crude	5
			Sale iodato	0,4
	<b>Hamburger alla pizzaiola</b>		<b>Caciotta</b>	



<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>
Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	70	Caciottina vaccina	50
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	50		
Olio di oliva extra vergine	7		
Carote crude	3		
Cipolle crude	3		
Origano secco macinato	2	<b>Insalata di pomodori</b>	
Sale iodato	0,5	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>
<b>Piselli</b>		Pomodori da insalata	100
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	Olio di oliva extra vergine	7
Piselli surgelati	120	Sale iodato	0,4
Olio di oliva extra vergine	8		
Cipolle crude	3		
Sale iodato	0,5		
<b>Pane</b>		<b>Pane</b>	
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>

	Pane	60	Pane	60	
	<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		
	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	
	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	
					<b>MEDIA</b>
	<b>Kcal</b>	904	<b>Kcal</b>	835	869,5
	<b>Proteine %</b>	16,1	<b>Proteine %</b>	14,9	15,5
	<b>Carboidrati %</b>	56,1	<b>Carboidrati %</b>	51,5	53,8
	<b>Lipidi %</b>	27,7	<b>Lipidi %</b>	33,5	30,6
	<b>Proteine g</b>	36,5	<b>Proteine g</b>	31,2	33,85
	<b>Carboidrati g</b>	126,9	<b>Carboidrati g</b>	107,5	117,2
	<b>Lipidi g</b>	27,8	<b>Lipidi g</b>	31,1	29,45

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026