



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Sede legale: Via G. Cusmano, 24 - 90141 PALERMO
C.F. e P.I.V.A.: 05841760829

Dipartimento di Prevenzione
Unità Operativa Territoriale di Lercara Friddi
Via Vittorio Emanuele III, 50
90025 - Lercara Friddi
Telefono 091-8252385 FAX 091-8252961
WEB
www.asp06palermo.org

DATA - 3 DIC. 2015

PROT. N° 9425

AL RESPONSABILE DEL V SETTORE DEL COMUNE DI PRIZZI
RAG. ANNA FERRARA

Oggetto: Valutazione tabelle dietetiche mensa scolastica della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado dell'Istituto Comprensivo del Comune di Prizzi, con modifiche suggerite dalla commissione mensa scolastica.

Si inviano le tabelle dietetiche inerenti i menù dei giorni della settimana per i quali si è espressa la commissione scolastica di cui all'oggetto, debitamente vistate, distinte per i vari ordini di scuola e con le opportune modifiche apportate sulla base delle nuove "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" del Ministero della Salute.

Per il prosieguo, si puntualizza che le modifiche eventualmente resesi necessarie devono pervenire a questa UOT già corredate di tabelle dietetiche.

Nella preparazione dei cibi occorre osservare le seguenti prescrizioni:

- o Uso esclusivo di olio extravergine di oliva
- o Uso esclusivo di sale iodato a piccole dosi
- o Uso esclusivo di frutta fresca di stagione
- o Uso esclusivo di carne non congelata e di prima qualità
- o Uso esclusivo di pesce surgelato di prima qualità
- o Uso esclusivo di prosciutto cotto di coscia senza conservanti
- o Divieto di uso di dadi e aromi artificiali

Per la scuola materna è opportuno utilizzare pasta di piccolo formato.

Le presenti prescrizioni fanno parte integrante delle tabelle dietetiche allegate.

Poiché le tabelle non prevedono diete speciali, qualora se ne dovesse ravvisare la necessità, esse devono essere formulate da personale esperto su prescrizione medica per mantenere l'adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole, nonché visionate da questa U.O.T.

Unitamente alla presente si invia, in allegato, la richiesta di versamento ai sensi del D.A. 04/06/04 (Tariffario unico regionale delle prestazioni rese dal Dipartimento di Prevenzione).

Il Dirigente Medico
incaricato dell'istruttoria
Dr.ssa Novara Anna Maria

Novara Anna Maria



Il Responsabile
dell'UOT di Lercara Friddi
Dr.ssa Domenica Di Baudo

D. Baudo

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA PRIMARIA

I SETTIMANA, I GIORNO

		PROT.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	FIBRA	KCAL
	x 100 gr						
Pasta di semola	50	10,9	5,45	79,1	2,7	1,35	353
Piselli freschi	100	5,5	0,6	6,5	6,3	0,3	52
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	3,7	0	0	0	119
Parmigiano	5	33,5	28,1	0	0	0	387
Pane	50	8,1	0,5	63,5	3,8	1,9	275
Olio extr. Oliva	15	0	99,9	0	0	0	899
Verdura (lattuga)	100	1,8	0,4	2,2	1,5	0,5	19
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,1	14,5	2,6	3,25	56
somma		29,55	20,315	98,125	14,3		668,7
%		118,2	182,835	367,9688	#RIFI		669,0038
		17,66806	27,32944	55,00249			100

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. I Sett. Lun

Kcal	668
Proteine	29,5 gr
Grassi	20,3
Carboidr.	98 gr



Anna Amelise

Dr. Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG40261

25 AGO. 2014

DR. SSA MARIA CICCARELLO

SCUOLA PRIMARIA

I SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	50	5,45	0,7	39,55	176,5
Salsa pomodoro	120	1,56	0,24	3,6	21,6
Bastoncini merluzzo	100	11	10,1	15	191
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	8,8	35
somma		26,645	23,23	107,25	717,35

2014



I SETTIMANA, III GIORNO

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	30	10,9	32,7	1,4	0,42	79,1	23,78	2,7	0,81	353	105,9
Lenticchie secche	40	22,7	9,08	1	0,4	51,1	20,44	13,8	5,52	291	116,4
Provola dolce	30	28,1	8,43	28,2	8,16	2	0,6	0	0	374	112,2
Prosciutto cotto magro	10	21,7	2,17	4,4	0,44	1	0,1	0	0	132	13,2
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,5	63,5	58,1	3,8	2,28	275	165
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	100	1,8	1,8	0,4	0,4	2,2	0,2	1,5	1,5	19	1,9
Aranzia	100	0,7	0,7	0,2	0,2	7,8	4,8	1,6	1,6	34	3,4
somma		30,51	34,21	20,61	185,49	92,97	11,71	655,6			
%		121,24		185,49		348,6375		655,3675			
		18,49298		28,29317		53,17839	#RIFI	99,96454			

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. I Sett. Merc

Kcal	655
Proteine	30 gr
Grassi	20,6 gr
Carboidr.	92 gr



Dr. Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG#026

SETTIMANA - IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	70	9,1	1,68	54,53	256,2
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	30	6,42	1,11	0	35,7
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Mela	150	0,3	0	15	57
somma		24,55	19,26	77,93	564,55

I SETTIMANA - V GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Riso	50	3,35	0,2	40,2	166
Funghi	50	1,85	0,1	0,4	10
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Pollo(petto)	50	11,65	0,4	0	50
Patate	200	4,2	2	35,8	170
Olio extrav. oliva	15	0	14,985	0	134,85
Banana	100	1,2	0,3	15,4	65
somma		23,96	23,56	93,8	653,1

1-3 DIC. 2015



Mirella Anna Marie

Scuola
PRIMARIA

II SETTIMANA, I GIORNO

		PROT	LIPIDI	CARBI	FIBRA	KCAL
	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr
Pasta di semola	50	10,9	1,4	79,1	1,35	353
Pesto Genovese (senza aglio)	10	5	52	7	0,63	520
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	3,7	0	0	119
Patate	100	2,1	1	17,9	0	85
Carote	100	1,1	0,2	7,6	0	7,6
Pane	60	8,1	0,5	63,5	3,8	275
Olio extr. Oliva	15	0	99,9	0	0	899
Verdura (lattuga)	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19
Mela	100	0,2	0	10	2,6	38
somma		24,61	23,635	116,05	8,36	737,45
%		98,44	212,715	435,1875	#RIFI	746,3425
		13,18965	28,50099	58,30936		100

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

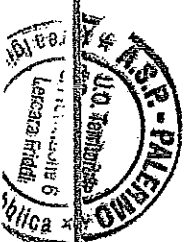
C. brom. II Sett. Lun

kcal	737
Proteine	24,6 gr
Grassi	23,6 gr
Carboidr.	116 gr



25 AGO. 2014

Nelie Anna Proiet



II SETTIMANA - II GIORNO

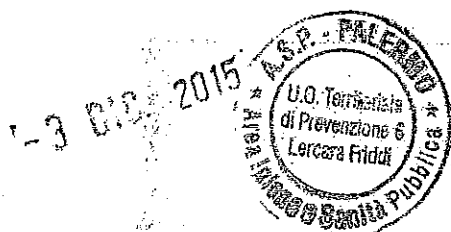
	grammi	P	L	C	KC
Riso	50	3,35	0,2	40,2	166
Zucca	50	0,55	0,05	1,75	9
Olio extrav. Oliva	15	0	14,985	0	134,85
Maiale (bistecca)	50	10,65	4	0	78,5
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	8,8	35
somma		21,51	20,03	91,05	607,35

II SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	50	5,45	0,7	39,55	176,5
Salsa pomodoro	120	1,56	0,24	3,6	21,6
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Bastoncini pesce surgelati	70	7,7	7,07	10,5	133,7
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Banana	100	1,2	0,3	15,4	65
somma		24,39	23,36	122,1	765,05

II SETTIMANA - IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	40	2,16	0,12	2,56	19,2
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta	20	2,18	0,28	15,62	70,6
patate	40	0,84	0,4	7,16	34
Omelette (uovo)	60	7,56	5,22	0	76,8
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. Oliva	15	0	14,985	0	134,85
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
arancia	100	0,7	0,2	7,8	34
somma		28,66	23,85	88,35	660,4



Novare Anna Maria

SCUOLA PRIMARIA

II SETTIMANA - V GIORNO

3

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	70	9,1	1,68	54,53	256,2
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	30	6,42	1,11	0	35,7
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pera	150	0,45	0,15	13,2	52,5
somma		24,705	19,41	76,13	560,05

11/11/11

III SETTIMANA, I GIORNO

		PROTE	LIPIDI	CARB.	FIBRA	KCAL
	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr
Pasta di semola	50	10,9	0,7	79,1	1,35	353
Salsa di pomodoro	100	1,3	0,2	3	1,8	18
Parrigiano	5	33,5	1,405	0	0	387
Tritato C.Bovina(spalla)	40	21,5	0,96	0	0	108
Patate	80	2,1	0,8	17,9	0	85
Uovo	30	12,5	2,61	0	0	128
Pane	60	8,1	0,5	63,5	0	275
Olio extr. Oliva	15	0	14,985	0	2,23	899
Bieta	100	1,3	0,1	2,8	2,8	17
Mela	100	0,2	0	10	2,6	38
somma		28,815	22,06	107,77	10,83	718,3
%		115,26	198,54	404,1375	71,7,9375	100
%		16,05432	27,65422	56,29146	#RIFI	

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Lun

kcal	718
Proteine	28,8 gr
Grassi	22gr
Carboidr.	107,7 gr



DR.SSA MARIA CICCARELLO

25 AGO. 2014

Dr.ssa Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG4026

III SETTIMANA, II GIORNO

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	Kcal
Lenticchie secche	20	22,7	4,54	1	0,2	51,1	10,22	13,8	2,76	291	58,2
Fagioli secchi	10	21,3	2,18	3	0,3	29,7	2,97	2,1	0,21	224	22,4
Piselli surgelati	30	5,4	1,62	0,3	0,09	12,8	3,84	0	0	72	21,6
Carota	20	1,1	0,22	0,2	0,04	7,6	0,52	3,1	0,62	35	7,6
Riso	30	6,7	2,01	0,4	0,12	80,4	24,12	0	0	332	99,6
Spinaci	30	3,4	1,02	0,7	0,21	2,9	0,87	1,9	0,57	31	9,3
Salsa pomodoro	60	1,2	0,72	0,2	0,12	0,3	0,18	1,8	1,08	18	10,8
Tacchino	50	21,9	10,95	2,4	1,2	0	0	0	0	109	34,9
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	3,8	2,28	275	164
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Patate	80	2,1	1,68	1	0,8	17,9	14,32	1,6	1,28	85	68
Pera	100	0,3	0,3	0,1	0,1	8,8	8,8	1,9	1,9	35	35
somma		30,05		18,465		104,94	103,02	10,7		686,256	249,05
%		120,2		166,185		393,525		#RIFI		679,91	
		17,67881		24,44221		57,87898		100			

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Mart

Kcal	686
Proteine	30 gr
Grassi	18 gr
Carboidr.	105 gr



25 AGO 2014
Nave Arca



12

Scuola Primaria

III SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Gnocchi	80	2,8	1,04	27,2	126,4
Pomodoro pelato	100	1,3	0,2	3	18
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Bastoncini di pesce	90	9,9	9,09	13,5	171,9
Buro	5	0,04	4,17	0	37,9
Radicchio rosso	30	0,42	0,03	0,48	3,9
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
banana	100	1,2	0,3	15,4	65
somma		23,99	26,925	99,88	716,35

III SETTIMANA, IV GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPID.	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta all'uovo	50	13	6,5	2,4	1,2	77,9	38,95	3,2	1,6	366	183
Salsa pomodoro	120	1,3	1,56	0,2	0,24	3	3,6	1,5	1,8	18	21,6
Carne bovina arrosto	50	21,3	10,65	3,7	1,85	0	0	0	0	119	59,5
Parmigiano	5	33,5	14,675	28,1	1,405	0	0	3,8	2,28	387	19,35
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	0	0	275	165
Olio extr. Oliva (10+10)	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Verdura (Spinaci)	100	3,4	3,4	0,7	0,7	2,9	2,9	1,9	1,9	31	31
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	1,5	1,875	56	7,0
somma			29,02	24,87		20,805	101,675		9,455		684,3
%			116,08			187,245	381,2813				684,6063
			16,95573			27,35076	55,69351				100

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Giov.

kcal	684
Proteine	29 gr
Grassi	20 gr
Carboidr.	101 gr



25 AGO 2014
Nascita di...



III SETTIMANA, V GIORNO



		PROTEINE	GRASSI	GLUCIDI	FIBRA	KCAL
	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr
Riso	60	6,7	0,4	0,24	80,4	19,8
Funghi	30	3,7	0,2	0,06	0,8	20
Mozzarella di vacca	40	18,7	19,5	0,78	0,7	253
Prosciutto cotto magro	40	21,7	4,4	1,76	1	101,2
Pane	60	8,1	0,5	0,3	63,5	132
Olio extr. Oliva	10	0	99,9	0,99	0	275
Lattuga	100	1,8	0,4	0,4	2,2	89,9
Arancia	100	0,7	0,2	0,2	7,8	19
somma		28,65	20,75	97,26	8,7	664,72
%		114,6	186,75	364,725		666,075
		17,31903	28,22276	55,11939	#RIFI	100,6612

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Ven.

kcal	661
Proteine	29 gr
Grassi	20,7 gr
Carboidr.	97 gr



25 AGO 2014

DR.SSA MARIA CICCARELLO

Nome Anna Stone

Dr.ssa Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG4026

IV SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	50	5,45	0,7	39,55	176,5
Ricotta di vacca	30	2,64	3,27	1,05	43,8
Parmigiano	10	3,35	2,81	0	38,7
Tritato carne bovina	40	8,6	0,96	0	43,2
uovo	30	3,75	2,61	0	38,4
Pane(50+10)	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
mela	100	0,2	0	10	38
somma		30,8	23,99	103,65	727,5



IV SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	30	6,81	0,3	15,33	87,3
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	20	1,08	0,06	1,28	9,6
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta	20	2,18	0,28	15,82	70,6
Patata	20	0,42	0,2	3,58	17
Coscia pollo	60	7,56	5,22	0	76,8
Parmigiano	5	1,675	1,405	0,1	19,35
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. Oliva	15	0	14,985	0	134,85
fagiolini	50	1,05	0,05	1,2	9
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,5	70
somma		28,36	23,26	98,3	612,1



- 3 DIC. 2015
Nolere Anne Plawe



IV SETTIMANA, IV GIORNO

		PROTE	LIPIDI	GLUC	FIBRA	KCAL
	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr
Riso	50	6,7	0,4	80,4	2,7	323
Zucca gialla	100	1,1	0,1	3,5	2	18
Bastoncini di merluzzo	75	12	10,1	15	0	191
Parmigiano	5	33,5	28,1	0	0	387
Pane	60	8,1	0,5	63,5	3,8	275
Olio extr. Oliva	15	0	99,9	0	0	899
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19
Banana	100	1,2	0,3	15,4	1,8	65
somma		21,31	23,86	110,65	8,93	206,67
%		85,24	214,74	414,9375	#RIFI	714,9175
		12,0634	30,3906	58,72311		101,1771

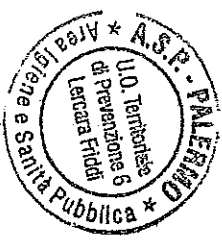


Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. IV Sett. Giov.

kcal	706
Proteine	21 gr
Grassi	24 gr
Carboidr.	101,6 gr



25 AGO. 2014

Stessa Anna Valse

Dr. Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG-4075

DR. SSA MARIA CICCARELLO

IV SETTIMANA, V GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	IPID.	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta	50	10,9	5,45	1,4	0,7	79,1	39,55	3,2	1,6	353	176,3
Salsa pomodoro	100	1,3	1,3	0,2	0,2	3	3	1,8	1,8	18	18
Carne Bovina (Scamone)	30	21,4	6,42	3,7	1,04	0	0	0	0	119	35,7
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	0	0	387	19,35
Prosciutto cotto magro	20	22,2	4,44	4,4	0,88	1	0,2	0	0	132	26,2
Besciamella	40	3,3	0,32	10	4	13	5,2	3,8	2,28	155	92
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	28,1	0	0	275	165
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	99,9	0	0	0	0	899	89,9
Spinaci	100	3,4	3,4	0,7	0,7	2,9	2,9	1,9	1,9	31	31
Arancia	100	0,7	0,7	0,2	0,2	7,8	7,8	1,8	1,8	34	24
somma		29,565		19,485		96,75		9,38		657,85	
%		118,26		175,365		362,8125		656,4375		99,78529	
		17,97674		26,65729		55,15125					

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal 520-810
 Proteine 13-30 gr (10-15%)
 Grassi 18-27 gr 30%
 Carboidr. 75-120 gr (55-60%)

C. brom. IV Sett. Ven.

kcal 657
 Proteine 29,6 gr
 Grassi 19,4 gr
 Carboidr. 96,7 gr



25 AGO 2014
 Maria Anna Marie

DR.SSA MARIA CICCARELLO

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI SCUOLA SECONDARIA

I SETTIMANA, I GIORNO

		x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr
Pasta semola	50	10,9	5,45	0,11	79,1	39,53	353
Piselli surgelati	70	5,5	3,85	0,14	6,5	4,41	52
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	10,7	0,6	0	0	119
Parmigiano	5	33,5	1,675	3,7	0	0	387
Pane	70	8,1	5,67	0,5	63,5	2,66	275
Olio extr. Oliva	20	0	0	99,9	0	0	899
Verdura (lattuga)	150	1,8	2,7	0,4	2,2	2,25	19
Mela	150	0,2	0,3	0	1,0	5,9	38
somma		25,945	25,305		147,886	13,72	749,55
%		121,38	227,745		400,6875		749,8125
		16,18805	30,37359		53,43836	#RIFI	100

Apporti raccomandati (Scuola Secondaria)

Kcal 700-830
Proteine 18-31 gr (10-15%)
Grassi 23-28 gr 30%
Carboidr. 95-125 gr (55-60%)
Fibra 9 gr

C. brom. I Sett. 1 g.

Kcal 750
Proteine 30,3 gr
Grassi 25,3 gr
Carboidr. 106,7 gr



DR.SSA MARIA CICCARELLO

25 AGO. 2014

Dr. Maria Ciccarello
Medico Nutrizio
N. Iscr. Ord. Med. G4026

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

I SETTIMANA - II GIORNO

[illegible]

10

Ente Pubb.

II SETTIMANA - I GIORNO

Scuola Secondaria

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	80	6,54	0,89	47,46	211,8
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
Carne bovina-scarnone	70	14,98	2,59	0	83,3
patate	80	1,68	0,8	14,32	68
carote	80	0,88	0,16	6,08	6,28
pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	20	0	19,98	0	179,8
arancia	100	0,7	0,2	7,8	34
somma		30,41	25,08	116,16	784,38

II SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
riso	60	4,02	0,24	48,24	199,2
funghi	60	2,22	0,12	0,48	12
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Bastoncini di pesce	80	8,8	8,08	12	152,8
pane	70	5,67	0,35	44,45	192,5
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
lattuga	120	2,16	0,48	2,64	22,8
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,125	70
somma		24,06	24,95	126,93	781,65



Novena Ave bene

III SETTIMANA - I GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	60	7,8	1,44	46,74	219,6
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina - scamone	40	8,56	1,48	0	47,6
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
besciamella	30	0,99	3	3,9	46,5
pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	15	0	14,985	0	134,85
lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	150	0,45	0,15	13,2	52,5
somma		31,87	24,24	127,14	748,8

III SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	20	1,08	0,06	1,28	9,6
carota	30	0,33	0,06	12,28	10,5
pasta	40	4,36	0,56	31,64	141,2
spinaci	40	1,36	0,28	1,16	12,4
Pomodoro pelato	40	0,48	0,08	0,12	7,2
mozzarella	70	13,09	13,65	0,49	177,1
pane	50	4,05	0,25	31,75	137,5
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
mela	150	0,3	0,1	15	57
somma		31,72	25,13	111,41	770

IV SETTIMANA - I GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	60	6,54	0,89	47,46	211,8
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Carne bovina-scarnone	70	14,98	2,59	0	83,3
patate	80	1,68	0,8	14,32	68
carote	80	0,88	0,16	6,08	6,28
pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	20	0	19,98	0	179,8
arancia	100	0,7	0,2	7,8	34
somma		32,08	26,48	116,16	803,73



Novare Due Mare

*Scuola
Secondaria*

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

IV SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
riso	60	4,02	0,24	48,24	199,2
funghi	60	2,22	0,12	0,48	12
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Bastoncini di pesce	80	8,8	8,08	12	152,8
pane	70	5,67	0,35	44,45	192,5
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
lattuga	120	2,16	0,48	2,64	22,8
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,125	70
somma		24,06	24,95	125,93	761,65



Scuola Infanzia

I settimana I giorno

		x 100 gr	PROTEINE	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB	x 100 gr		x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	40	10,9	4,36	1,4	0,56	79,1	31,64	2,7	1,08	353	141,2
Piselli freschi	80	5,5	4,4	0,6	0,48	6,5	5,2	6,3	5,04	52	41,6
Carne Bovina (Scamone)	40	21,4	8,56	3,7	1,48	0	0	0	0	119	47,6
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	0	0	387	19,35
Pane	30	8,1	2,43	0,5	0,15	63,5	19,05	3,8	1,14	275	82,5
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Verdura (Lattuga)	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,76	1,5	1,2	19	15,2
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	2,6	3,25	56	70
somma			23,24		14,51		75,775		11,51		507,35
%			92,96		130,59		284,1563				507,7063
Kcal			18,3098		25,72157		55,96863				100

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

Composizione bromatologica sett. 1 I

Kcal 507

Proteine: 23,24 gr

Grassi 14,5 gr

Carboidrati. 75 gr

I SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Salsa pomodoro	120	1,56	0,24	3,6	21,6
Bastoncini merluzzo	75	8,25	7,57	11,25	143,25
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	8,8	35
somma		21,185	20,465	82,89	579,3

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. bromatologica 1sett Mar

Kcal 591

Prot. 23 gr

Grassi 20,8 gr

Carb. 83 gr



25 AGO. 2014

Lucia Anna Gai...

I Settimana III Giorno

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	20	10,9	2,18	1,4	0,28	79,1	15,82	2,7	0,54	353	70,6
Lenticchie secche	30	22,7	6,81	1	0,3	51,1	15,33	13,8	4,14	291	87,3
Provola dolce	20	28,1	5,62	28,2	5,64	2	0,4		0	374	74,8
Prosciutto cotto magro	20	21,7	4,34	4,4	0,88	1	0,2		0	132	26,4
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	70	1,8	1,26	0,4	0,28	2,2	1,54	1,5	1,05	19	13,3
Arancia	80	0,7	0,56	0,2	0,16	7,8	6,24	1,6	1,28	34	27,2
somma			24,01	17,73			64,93		8,53		499,5
%			96,04	159,57			243,4875				499,0975
			19,22723	31,94595			48,74625				99,91942

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. Bromat. 1 Sett Merc

Kcal 500

Prot 25 gr

Grassi 17 gr

Carb. 65 gr

I SETTIMANA - IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	50	6,5	1,2	38,95	183
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	20	4,28	0,74	0	23,8
parmigiano	10	3,35	2,81	0	38,7
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Mela	125	0,25	0	12,5	47,5
somma		21,44	19,82	60,3	489,3

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

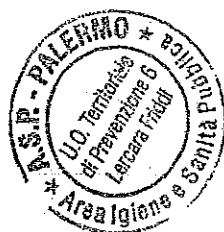
C. Brom. 1 Sett. Gio

Kcal 557

Prot. 22,7

Grassi 18,5

Carb. 80



25 AGO. 2014

L. Maria Anna Giaro

I SETTIMANA - V GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Riso	40	2,68	0,16	32,16	128,8
Funghi	50	1,85	0,1	0,4	10
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Pollo(petto)	40	9,32	0,32	0	40
Patate	180	3,78	1,8	32,22	153
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Banana	80	0,96	0,24	12,32	52
somma		20,305	18,185	77,1	530,95

- 3 DIC. 20



Novare Anna Marie

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr
Fibra: 5gr

Carb. 87 gr

Il Settimana I giorno

		x 100 gr	PROTEINE	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB	x 100 gr	Fibra	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	40	10,9	13,6	1,4	0,56	79,1	31,64	2,7	1,08	353	141,2
Pesto Genovese (senza aglio)	10	5	0,5	52	5,2	7	0,7	6,3	0,63	520	52
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	10,7	3,7	1,85	0	0	0	0	119	59,5
Patate	70	2,1	0,7	1	0,7	17,9	12,53	1,6	0	85	59,5
Carote	70	1,1	0,77	0,2	0,14	7,6	5,32	0	0	7,6	5,32
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Verdura (Lattuga)	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,76	1,5	1,2	19	15,2
Mela	100	0,2	0,2	0	0	10	10	2,6	2,6	38	38
somma			27,21	27,68	18,26	18,96	87,35	7,03		576,62	589,8
%			114,7402		28,49454		327,5625			576,7425	100
							56,79528				
Apporti raccomandati											
Kcal 440-640											
Proteine(10-15%): 11-24 gr											
Grassi (30%): 15-21 gr											
Carboidrati (55-60%): 60-95 gr											
Fibra: 5gr											
C.Bromat. 2 Sett. Lun											
Kcal 570											
Prot. 21 gr											
Grassi 18 gr											
Carb. 87 gr											



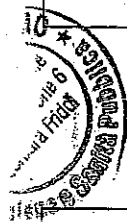
25 AGO. 2014

Novare Anna Marie

SCUOLA DELL'INFANZIA

II SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Riso	40	2,68	0,16	32,16	128,8
Zucca	50	0,55	0,05	1,75	9
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Maiale (bistecca)	40	8,52	3,2	0	62,8
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	88	35
somma		17,09	14,1	70,31	454,5



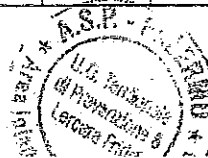
II SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Bastoncini pesce surgelati	60	6,6	6,06	9	114,6
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Banana	80	0,96	0,24	12,32	52
somma		19,825	21,96	95,71	635,45

II SETTIMANA - IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	40	2,16	0,12	5,12	28,8
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta	40	4,36	0,56	31,64	141,2
patate	30	0,63	0,3	5,37	22,8
Omelette (1/2 uovo)	30	3,78	2,61	0	38,4
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
arancia	80	0,56	0,16	6,24	27,2
somma		21,095	16,28	90,68	584,25

3 DIC. 2015



Novare Anna Clara

SCUOLA DELL'INFANZIA

II SETTIMANA - V GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	60	7,8	1,44	46,74	219,6
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	30	6,42	1,11	0	35,7
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	15	3,33	0,66	0,15	19,8
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pera	100	0,3	0,1	88	35
somma		16,14	17,905	63,89	499,35

III SETTIMANA - I GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Tritato carne bovina	30	6,45	0,72	0	32,4
patate	80	1,68	0,8	14,32	68
uovo	30	3,78	2,61	0	38,4
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
mela	80	0,16	0	8	30,4
somma		22,38	16,445	81,76	544,05

III SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Piselli surgelati	30	1,62	0,09	3,84	21,6
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
spinaci	20	0,68	0,14	0,58	6,2
Salsa pomodoro	40	0,52	0,08	1,2	7,2
tacchino	40	8,76	0,96	0	43,6
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. oliva	15	0	14,985	0	134,85
pera	80	0,24	0,08	7,04	28
somma		19,64	17,135	71,22	499,65

3 DIC. 2015



Novare Anne Rose

III SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
pasta di semola	40	4,36	0,56		
Pomodoro pelato	80	1,04	0,16	31,64	141,2
Parmigiano	5	1,675	1,405	2,4	14,4
Bastoncini di pesce	60	6,6	6,06	0	19,35
Burro	5	0,04	4,17	9	114,6
Radichio rosso	20	0,28	0,02	0	37,9
Pane	40	3,24	0,2	0,32	2,6
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	110
Lattuga	100	1,8	0,4	0	89,9
banana	80	0,96	0,24	2,2	19
somma		19,995	23,205	12,32	52
				83,28	600,95

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr
Fibra: 5gr

Carb. 73 gr

III Settimana IV giorno

	x 100 gr	PROT	GRASSI	CARB	x 100 gr	PROT	GRASSI	CARB	x 100 gr	PROT	GRASSI	CARB	x 100 gr	PROT	GRASSI	CARB
Pasta all'uovo	30	13	3,9	2,4	77,9	23,37	3,2	0,36	366	109,8						
Salsa pomodoro	80	1,3	1,04	0,2	3	2,4	1,5	1,2	18	14,4						
Carne bovina arrosto	40	21,3	8,52	3,7	0	0	0	0	119	47,6						
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	0	0	0	0	387	19,35						
Pane	40	8,1	3,24	0,5	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110						
Olio extr. Oliva (10+10)	12	0	0	99,9	0	0	0	0	899	107,88						
Verdura (Spinaci)	80	3,4	2,72	0,7	2,9	2,32	1,9	1,52	31	24,8						
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,375	0,1	14,5	18,125	1,5	1,875	56	70						
somma		21,47	21,51	16,638	71,615	7,075			503,83							
%		85,88	149,742	268,5563		504,1743										
Kcal	720	17,01366	29,70021	53,26611												

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. bromat. III Sett. Giov

Kcal 485

Prot. 21,5 gr

Grassi 16,6 gr

Carb. 71,6 gr



25 AGO 2014

Novare Anna Maria

III Settimana V

		x 100 gr	PRO	x 100 gr	LIP	x 100 gr	CAZ	x 100 gr	FAZ	x 100 gr	COAT
Riso	40	6,7	2,68	0,4	0,16	80,4	32,16	2,7	1,08	323	129,2
Funghi	20	3,7	0,74	0,2	0,04	0,8	0,16	5	1	20	4
Mozzarella di vacca	30	18,7	5,61	19,5	5,85	0,7	0,21	0	0	253	75,9
Prosciutto cotto magro	30	21,7	6,51	4,4	1,32	1	0,3	0	0	132	39,6
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva (10+10)	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,76	1,5	1,2	19	15,2
Arancia	80	0,7	0,56	0,2	0,16	7,8	6,24	1,8	1,44	34	27,2
somma			20,78	29,3	18,04		66,23		6,24		491
%			83,12		162,36		248,3625				493,8425
Kcal	720		16,92872		33,06721		50,58299		0,866657		100,5789

132,8

494,60

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. Bromat. III Sett. Ven.

Kcal 491

Prot. 20,8 gr

Grassi 18 gr

Carb. 66 gr

IV SETTIMANA - I GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Tortelli secchi	40	6,28	4,32	23,04	150,4
Salsa pomodoro	30	0,39	0,06	0,9	5,4
Petto pollo arrosto	40	9,32	0,32	0	40
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
arancia	80	0,56	0,16	6,24	27,2
somma		23,26	16,85	57,78	461,25



25 AGO 2014

Novare Anna Marie

IV SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Ricotta di vacca	20	1,76	2,18	0,7	29,2
Parmigiano	10	3,35	2,81	0	38,7
Tritato carne bovina	30	6,45	0,72	0	32,4
uovo	30	3,78	2,61	0	38,4
Panè(40+10)	50	4,05	0,25	31,75	137,5
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
mela	80	0,16	0	8	30,4
somma		24,86	22,47	87,04	631,7

3 DIC. 2015



Novare Anna Marie



Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine(10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C.brom. IV Sett. Mart

Kcal 552

Prot. 25,3 gr

Grassi 19,4 gr

Carb. 73,8

5

SCUOLA DELL'INFANZIA

IV SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	20	1,08	0,06	1,28	9,6
Carota	20	0,22	0,04	1,4	7
Pasta	20	2,18	0,28	15,82	70,6
Patata	20	0,42	0,2	3,58	17
Coscia pollo	40	5,04	3,48	0	51,2
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Panè	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. Oliva	15	0	14,98	0	134,85
fagiolini	50	1,05	0,05	1,2	9
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,12	70
somma		21,95	21,32	79,99	579,2



25 AGO 2014

Novare Anna Marie

IV settimana IV giorno

		x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine
Riso	40	6,7	2,68	0,4	0,16	80,4	32,16	2,7	1,08	323	129,24
Zucca gialla	80	1,1	0,88	0,1	0,08	3,5	2,8	2	1,6	18	14,4
Bastoncini di merluzzo	75	12	9,25	10,1	7,575	15	11,25		0	191	143,25
Parmigiano	5	33,5	13,75	28,1	11,25	0	0		0	387	154,35
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,76	1,5	1,2	19	15,2
Banana	80	1,2	0,96	0,3	0,24	15,4	12,32	1,8	1,44	65	52
somma			18,2	19,12	18,55	19,87	85,69		6,84	553,55	596,90
%			72,8	157,083		321,3375				561,2225	
Kcal	720		344,198		30,16247		18,00839		0,95		101,3428
Apporti raccomandati Kcal 440-640 Proteine (10-15%): 11-24 gr Grassi (30%): 15-21 gr Carboidrati (55-60%): 60-95 gr Fibra: 5gr C. Bromat. IV Sett. Giov. Kcal 553 Prot. 18,2 gr Grassi 18,6 gr Carb. 85,7 gr											

IV settimana V giorno

		x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine	x 100 gr	Proteine
Pasta	40	10,9	4,36	1,4	0,56	79,1	31,64	3,2	1,28	353	141,2
Salsa pomodoro	80	1,3	1,04	0,2	0,16	3	2,4	1,8	1,44	18	14,4
Carne Bovina (Scamone)	20	21,4	8,56	3,7	1,48	0	0		0	119	47,6
Parmigiano	5	33,5	13,75	28,1	11,25	0	0		0	387	154,35
Prosciutto cotto magro	20	22,2	8,88	4,4	1,76	1	0,4		0	132	52,8
Besciamella	30	3,3	1,32	10	4	13	5,2		0	155	62
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Spinaci	80	3,4	2,72	0,7	0,56	2,9	2,32	1,9	1,52	31	24,8
Arancia	80	0,7	0,56	0,2	0,16	7,8	6,24	1,8	1,44	34	27,2
somma			73,105	17,656	72,1	72,1	72,1		7,2	523,55	
%			93,22	158,895		270,375				522,49	
Kcal	720		1780,347		30,34954		21,54263		1		99,79764
Apporti raccomandati Kcal 440-640 Proteine (10-15%): 11-24 gr Grassi (30%): 15-21 gr Carboidrati (55-60%): 60-95 gr Fibra: 5gr C. Bromat. IV Sett. Ven Kcal 523 Prot. 23,3 gr Grassi 17,6 Carb. 72,1											



25 AGO. 2014

Novare Anne Marie