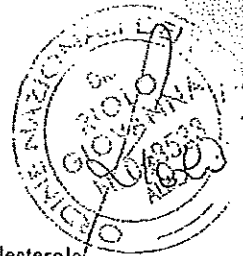


0 1 08 262983 098 1  
IDENTIFICATIVO : 01082629830981  
4578-00090 882781057853903J  
00002276 08/05/2015 08:57:40  
00000057 n. 00000088  
KORRH001  
Ministero dell'Economia e delle Finanze  
MARCA DA BOLLO  
€0,69  
2ER0769

# TABELLE DEGLI ALIMENTI CON RELATIVI APPORTI ENERGETICI



Tabella dietetica del Signor./a : **SCUOLA MATERNA PRIMA SETTIMANA**



Giorno: 1	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo			
<b>Pranzo</b>									
Pasta Di Semola	70	250	5,22	1,46	55,48	0,00			
Pomodori Passata	60	24	1,01	0,10	5,74	0,00			
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37				
Tacchino Petto	70	77	15,75	1,11	0,00	28,70			
Fagiolini	150	47	2,73	0,18	10,71	0,00			
Olio Di Oliva	15	133	0,00	15,00	0,00	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Pere	150	89	0,59	0,60	22,67	0,00			
<b>Totale -----</b>	<b>Grammi</b>		<b>33,14</b>	<b>18%</b>	<b>21,59</b>	<b>12%</b>	<b>125,11</b>	<b>70%</b>	<b>28,70</b>
	<b>Kcal.</b>	<b>793</b>		<b>17%</b>		<b>25%</b>		<b>59%</b>	

Giorno: 2	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo			
<b>Pranzo</b>									
Riso	40	143	2,60	0,21	31,66	0,00			
Verdure Fresche	50	12	1,13	0,25	1,38				
Patate	30	17	0,77	0,03	3,73	0,00			
Carote	20	9	0,21	0,04	2,03	0,00			
Pomodori Pelati	20	4	0,18	0,03	0,87	0,00			
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37				
Manzo Filetto	70	93	15,07	3,15	0,00	41,30			
Patatine	100	102	2,47	1,20	21,69				
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
Mela Senza Buccia	150	86	0,23	0,47	22,26	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
<b>Totale -----</b>	<b>Grammi</b>		<b>30,49</b>	<b>19%</b>	<b>18,52</b>	<b>11%</b>	<b>114,14</b>	<b>70%</b>	<b>41,30</b>
	<b>Kcal.</b>	<b>728</b>		<b>17%</b>		<b>23%</b>		<b>60%</b>	

Giorno: 3	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo			
<b>Pranzo</b>									
Pasta Di Semola	50	179	3,73	1,04	39,63	0,00			
Carne Tritata	30	28	6,21	0,30	0,03				
Pomodori Passata	50	20	0,85	0,08	4,78	0,00			
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37				
Prosciutto Cotto	20	36	3,51	2,11	0,62	11,40			
Formaggio Mozzarella	50	141	9,71	10,80	1,11	39,20			
Insalata Mista	150	23	1,50	0,45	3,45				
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
Sfoglia Con Confettura	50	130	1,60	6,48	17,00				
<b>Totale -----</b>	<b>Grammi</b>		<b>34,95</b>	<b>21%</b>	<b>34,41</b>	<b>21%</b>	<b>97,14</b>	<b>58%</b>	<b>50,60</b>
	<b>Kcal.</b>	<b>819</b>		<b>17%</b>		<b>38%</b>		<b>45%</b>	

Giorno: 4	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo
-----------	------	------	---------	--------	---------	-------------

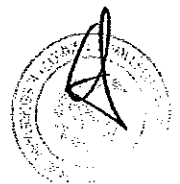


Tabella dietetica del Signor./a : **SCUOLA MATERNA PRIMA SETTIMANA**



Pranzo									
Pasta Di Semola	40	143	2,98	0,83	31,70	0,00			
Lenticchie Lesse	30	35	2,71	0,11	6,04	0,00			
Carote	20	9	0,21	0,04	2,03	0,00			
Uovo	20	30	2,50	2,00	0,24	85,00			
Patate	100	58	2,57	0,10	12,44	0,00			
Formaggio Grana	20	81	6,78	5,70	0,74				
Carote A Julienne	120	52	1,31	0,23	12,17				
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Banana	150	138	1,55	0,72	35,15	0,00			
Totale -----		Grammi	25,05	14%	20,04	11%	130,66	74%	85,00
		Kcal.	767	13%		24%		63%	

Giorno: 5	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucid	Colesterolo			
Pranzo									
Pasta Di Semola	70	250	5,22	1,46	55,48	0,00			
Pomodori Pelati	90	17	0,83	0,12	3,93	0,00			
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37				
Bastoncini Di Pesce	80	137	10,80	4,96	12,88				
Findus									
Spinaci	150	33	4,29	0,53	5,25	0,00			
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Macedonia Di Frutta	150	63	0,92	0,36	14,96				
Totale -----		Grammi	29,90	17%	20,57	12%	123,02	71%	0,00
		Kcal.	763	16%		24%		60%	

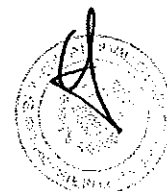


Tabella dietetica del Signor./a : SCUOLA MATERNA PRIMA SETTIMANA

Giorno	Kcal	Protidi	Gr.	Kcal	Lipidi	Gr.	Kcal	Glucidi	Gr.	Kcal	Colest.
1	793	33,14	18%	17%	21,59	12%	25%	125,11	70%	59%	28,70
2	728	30,49	19%	17%	18,52	11%	23%	114,14	70%	60%	41,30
3	819	34,95	21%	17%	34,41	21%	38%	97,14	58%	45%	50,60
4	767	25,05	14%	13%	20,04	11%	24%	130,66	74%	63%	85,00
5	763	29,90	17%	16%	20,57	12%	24%	123,02	71%	60%	0,00

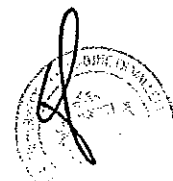


Tabella dietetica del Signor./a : **SCUOLA MATERNA SECONDA SETTIMANA**

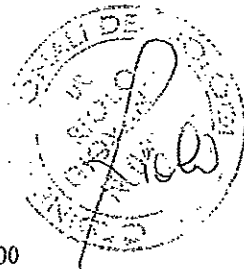
Giorno: 1	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo
Pranzo						
Pasta Di Semola	60	214	4,48	1,25	47,56	0,00
Pomodori Passata	50	20	0,85	0,08	4,78	0,00
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37	
Pollo Coscia	100	119	19,65	3,91	0,00	83,00
Patate	120	70	3,08	0,12	14,93	0,00
Olio Di Oliva	15	133	0,00	15,00	0,00	0,00
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15	
Pere	150	89	0,59	0,60	22,67	0,00
Totale -----	Grammi		36,48 20%	24,11 13%	120,45 67%	83,00
	Kcal.	818	18%	27%	56%	

Giorno: 2	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo
Pranzo						
Pasta Di Semola	50	179	3,73	1,04	39,63	0,00
Verdure Fresche	50	12	1,13	0,25	1,38	
Patate	30	17	0,77	0,03	3,73	0,00
Carote	20	9	0,21	0,04	2,03	0,00
Pomodori Pelati	20	4	0,18	0,03	0,87	0,00
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37	
Arista Di	80	170	23,02	8,64		
Maiale(sgrassata)						
Farina Di Frumento	10	36	1,03	0,10	7,63	0,00
Piselli Surgelati	80	43	4,56	0,32	6,00	
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00
Banana	150	138	1,55	0,72	35,15	0,00
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15	
Totale -----	Grammi		44,02 23%	24,31 12%	126,94 65%	0,00
	Kcal.	870	20%	25%	55%	

Giorno: 3	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo
Pranzo						
Farina Di Frumento	100	364	10,33	0,98	76,31	0,00
Pomodori Pelati	50	10	0,46	0,07	2,19	0,00
Formaggio Mozzarella	40	113	7,77	8,64	0,89	31,36
Bresaola	40	60	12,80	1,04		
Scaglie Di Grana	10	41	3,39	2,85	0,37	
Insalata Mista	150	23	1,50	0,45	3,45	
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15	
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00
Macedonia Di Frutta	150	63	0,92	0,36	14,96	
Totale -----	Grammi		41,61 21%	24,69 13%	128,31 66%	31,36
	Kcal.	896	19%	25%	57%	

Giorno: 4	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo
-----------	------	------	---------	--------	---------	-------------

Tabella dietetica del Signor./a : **SCUOLA MATERNA SECONDA SETTIMANA**



Pranzo									
Pasta Di Semola	40	143	2,98	0,83	31,70	0,00			
Piselli Surgelati	70	38	3,99	0,28	5,25				
Carne Tritata	60	55	12,42	0,60	0,06				
Formaggio Grana	20	81	6,78	5,70	0,74				
Pane Grattugiato	5	13	0,45	0,03	3,02				
Uovo	30	45	3,75	3,01	0,37	127,50			
Carote A Julienne	150	65	1,64	0,29	15,21				
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Torta Paradiso	50	232	4,15	11,15	30,45				
Totale -----	Grammi		40,60	21%	32,18	17%	116,95	62%	127,50
	Kcal.	893		18%		32%		49%	

Giorno: 5	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo			
Pranzo									
Pasta Di Semola	60	214	4,48	1,25	47,56	0,00			
Pesto Genovese	5	45		5,00					
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37				
Bastoncini Di Pesce	80	137	10,80	4,96	12,88				
Findus									
Fagiolini	120	37	2,18	0,14	8,57	0,00			
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Kiwi	150	92	1,49	0,66	22,32	0,00			
Totale -----	Grammi		26,79	15%	25,16	14%	121,84	70%	0,00
	Kcal.	787		14%		29%		58%	



Tabella dietetica del Signor./a : SCUOLA MATERNA SECONDA SETTIMANA

Giorno	Kcal	Protidi	Gr.	Kcal	Lipidi	Gr.	Kcal	Glucidi	Gr.	Kcal	Colest.
1	818	36,48	20%	18%	24,11	13%	27%	120,45	67%	56%	83,00
2	870	44,02	23%	20%	24,31	12%	25%	126,94	65%	55%	0,00
3	896	41,61	21%	19%	24,69	13%	25%	128,31	66%	57%	31,36
4	893	40,60	21%	18%	32,18	17%	32%	116,95	62%	49%	127,50
5	787	26,79	15%	14%	25,16	14%	29%	121,84	70%	58%	0,00



Tabella dietetica del Signor./a : **SCUOLA MATERNA MENU' SOSTITUTIVO**



Giorno: 1	Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo			
<b>Pranzo</b>									
Riso	50	179	3,25	0,26	39,58	0,00			
Carne Tritata	70	64	14,49	0,70	0,07				
Uovo	20	30	2,50	2,00	0,24	85,00			
Pane Grattugiato	10	27	0,89	0,06	6,03				
Formaggio Grana	20	81	6,78	5,70	0,74				
Piselli Surgelati	100	54	5,70	0,40	7,50				
Olio Di Oliva	15	133	0,00	15,00	0,00	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Pere	150	89	0,59	0,60	22,67	0,00			
Totale -----	Grammi		38,64	23%	25,02	15%	106,97	63%	85,00
	Kcal.	790		20%		29%		52%	
<b>Giorno: 2</b>									
<b>Pranzo</b>									
Pasta Di Semola	60	214	4,48	1,25	47,56	0,00			
Carne Tritata	40	37	8,28	0,40	0,04				
Pomodori Pelati	50	10	0,46	0,07	2,19	0,00			
Formaggio Grana	15	61	5,09	4,28	0,56				
Uovo	10	15	1,25	1,00	0,12	42,50			
Patate	100	58	2,57	0,10	12,44	0,00			
Prosciutto Cotto	20	36	3,51	2,11	0,62	11,40			
Formaggio Dolce	20	68	4,60	5,40	0,02				
Carote	100	43	1,03	0,19	10,14	0,00			
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
(al cioccolato)	50	177	2,91	4,10	34,12				
Pane	30	80	2,67	0,18	18,09				
Totale -----	Grammi		36,84	19%	29,07	15%	125,89	66%	53,90
	Kcal.	887		17%		29%		54%	
<b>Giorno: 3</b>									
<b>Pranzo</b>									
Riso	60	215	3,90	0,31	47,49	0,00			
Zucchina	20	2	0,26	0,02	0,28				
Carote	20	9	0,21	0,04	2,03	0,00			
Piselli Surgelati	20	11	1,14	0,08	1,50				
Formaggio Grana	10	41	3,39	2,85	0,37				
Pollo Petto	80	88	18,47	0,99	0,00	46,40			
Pane Grattugiato	5	13	0,45	0,03	3,02				
Broccoli	150	42	4,47	0,53	7,86	0,00			
Pane	50	134	4,45	0,30	30,15				
Olio Di Oliva	10	88	0,00	10,00	0,00	0,00			
Melone	150	53	0,69	0,15	13,77	0,00			
Totale -----	Grammi		37,42	24%	15,30	10%	106,46	67%	46,40
	Kcal.	695		22%		20%		59%	
<b>Giorno: 4</b>									
Qta.	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Colesterolo				

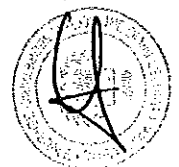




Tabella dietetica del Signor./a : **SCUOLA MATERNA MENU' SOSTITUTIVO**

Giorno	Kcal	Protidi	Gr.	Kcal	Lipidi	Gr.	Kcal	Glucidi	Gr.	Kcal	Colest.
1	790	38,64	23%	20%	25,02	15%	29%	106,97	63%	52%	85,00
2	887	36,84	19%	17%	29,07	15%	29%	125,89	66%	54%	53,90
3	695	37,42	24%	22%	15,30	10%	20%	106,46	67%	59%	46,40
4	704	43,44	29%	25%	25,13	17%	32%	80,34	54%	43%	63,20
5	729	32,87	19%	18%	16,24	9%	20%	122,85	71%	62%	0,00

