

**FERRARA SRL**

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/Inverno Comune Di  
Mola Di Bari

FERRARA SRL

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

**Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia  
Autunno/Inverno**

**FERRARA SRL**  
**La Dietista**  
**Di Mauro Maria Antonietta**

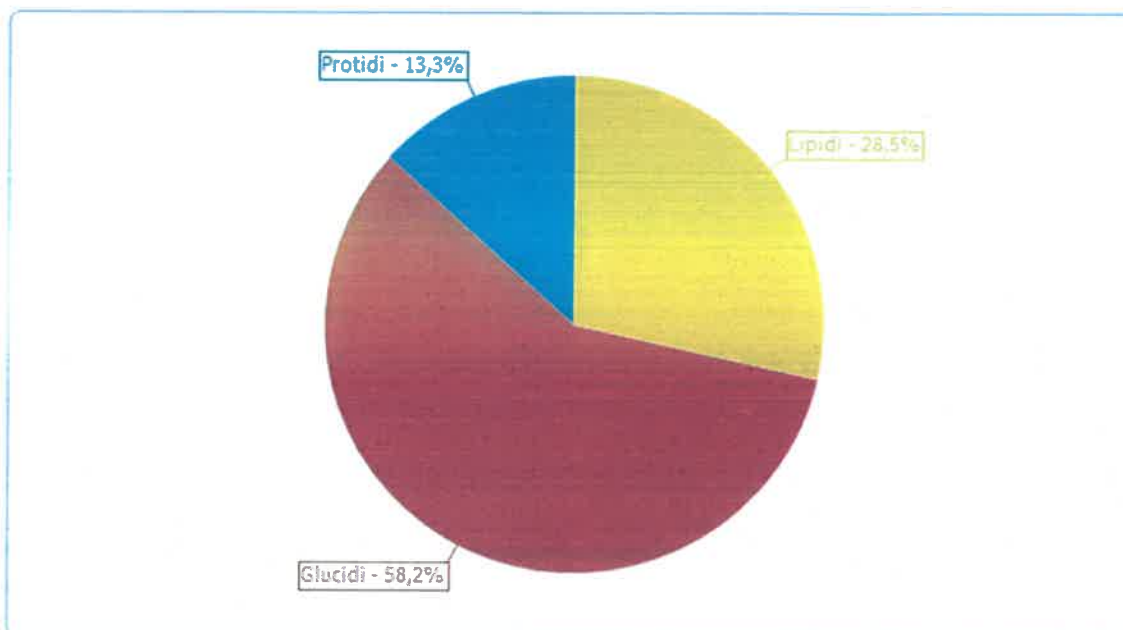
# FERRARA SRL

FERRARA SRL:

## Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

Elaborazione del: 12/10/2022 ES (Energy Supplies): kcal 570

### RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



### Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	19	76	13,3
Glucidi	83	332	58,2
Lipidi	18	162	28,5
Totale kcal		570	100,0

Codice: 2f7d530c-137a-4b06-901c-3bd0839938c

Powered by Progeo<sup>®</sup>

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

# DIETA SENZA MAIALE SC. INFANZIA AUTUNNO/INVERNO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con cime di rapa *1</li> <li>• Ricotta di vacca *7</li> <li>• Biata al limone</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso e lenticchie</li> <li>• Frittata di spinaci al forno *1 *3</li> <li>• Insalata</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale al pomodoro *1 *7</li> <li>• Petto di pollo panato al forno *1</li> <li>• Cavolfiore al vapore</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagne al forno *1 *3 *7</li> <li>• Insalata di indivia e carote</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con minestrone *1</li> <li>• Merluzzo al pomodoro *4</li> <li>• Zucca gratinata *1</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale e patate *1 *7</li> <li>• Primosale *7</li> <li>• Insalata di scarola e finocchi</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con sugo e polpettine *1 *3 *7</li> <li>• Cicoria in padella</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e ceci *1</li> <li>• Omelette alle erbe *1 *3 *7</li> <li>• Insalata mista cast</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alla verza *7</li> <li>• Straccetti di tacchino al forno</li> <li>• Broccoli gratinati *1</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuppa d'orzo con verdure *1 *7</li> <li>• Polpette di platessa al forno *1 *3 *4</li> <li>• Insalata</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al radicchio *7</li> <li>• Ricotta di vacca *7</li> <li>• Finocchi gratinati *1</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e piselli *1</li> <li>• Schiacciata di verdure miste *1 *3</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale gratinata al forno *1 *7</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con crema di zucca *1 *7</li> <li>• Boccoccini di pollo in umido</li> <li>• Insalata</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro *1 *7</li> <li>• Merluzzo al limone *4</li> <li>• Bieta in padella</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro *7</li> <li>• Scaloppina di pollo all'arancia *1</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con crema di cavolfiore *1 *7</li> <li>• Robiola *7</li> <li>• Spinaci saltati</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuppa d'orzo con fagioli *1</li> <li>• Polpettine di verdure al forno *1 *3 *7</li> <li>• Insalata di lollo e carote</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta alla bolognese *1 *7</li> <li>• Zucca a tocchetti</li> <li>• Pane integrale *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale con passato di verdure *1 *7</li> <li>• Filetto di sogliola panato al forno *1 *4</li> <li>• Insalata</li> <li>• Pane di tipo 0 *1</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

**ALLERGENI PRESENTI: \*1. Glutine- \*3. Uova e prodotti a base di uova- \*4. Pesce e prodotti a base di pesce- \*7 Latte e prodotti a base di latte**

**FERRARA SRL**  
*La Dietista*  
 Di Mauro Maria Antonietta

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta con cime di rapa*

- Pasta di semola	g	50
- Cime di rapa	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Ricotta di vacca

g 40

*Biata al limone*

- Bieta	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

Frutta fresca di stagione

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (12%)	Glucidi g 96 (63%)	Lipidi g 16 (25%)	kcal 602	
Proteine animali (g):	3,52	Proteine vegetali (g):	9,62	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	28,24	Zuccheri composti (g):	34,08	Fibra (g):	9,97
ACGS (g):	4,48	ACGPI (g):	1,60	Colesterolo (mg):	22,80
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	305,16
Ferro (mg):	4,69	Iodio (µg):	7,15		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Riso e lenticchie*

- Riso	g	40
- Lenticchie secche	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

*Frittata di spinaci al forno*

- Uovo di gallina	g	60
- Spinaci	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata*

- Lattuga	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Pane integrale*

g 50

*Frutta fresca di stagione*

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (16%)	Glucidi g 112 (56%)	Lipidi g 25 (28%)	kcal 797	
Proteine animali (g):	9,92	Proteine vegetali (g):	20,12	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	24,90	Zuccheri composti (g):	49,09	Fibra (g): 14,87	
ACGS (g):	5,18	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg): 296,80	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 211,16	
Ferro (mg):	10,58	Iodio (µg):	26,19		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità
<b>Pranzo</b>	
<i>Pasta integrale al pomodoro</i>	
- Pasta integrale	g 50
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<i>Petto di pollo panato al forno</i>	
- Petto di pollo	g 50
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Cavolfiore al vapore</i>	
- Cavolfiori	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane di tipo 0	g 40
Frutta fresca di stagione	g 150

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (18%)	Glucidi g 95 (56%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 668	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	11,48	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	27,41	Zuccheri composti (g):	0,33	Fibra (g):	11,20
ACGS (g):	3,55	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	168,06
Ferro (mg):	4,96	Iodio (µg):	8,75		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Lasagne al forno*

- Pasta all'uovo secca	g	50
- bovino	g	20
- Salsa di pomodoro	g	20
- Scamorza	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata di indivia e carote*

- Carote	g	50
- Indivia	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (15%)	Glucidi g 92 (57%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 642	
Proteine animali (g):	10,18	Proteine vegetali (g):	8,08	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3	
Zuccheri semplici (g):	28,57	Zuccheri composti (g):	34,51	Fibra (g): 10,12	
ACGS (g):	6,20	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg): 65,15	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 248,58	
Ferro (mg):	7,58	Iodio (µg):	9,75		



Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità
<b>Pranzo</b>	
<i>Farro con minestrone</i>	
- Farro	g 50
- Misto di verdure cotte	g 80
- Erbe aromatiche	g 5
- Brodo vegetale	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Merluzzo al pomodoro</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 70
- Salsa di pomodoro	g 20
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Zucca gratinata</i>	
- Zucca	g 100
- Erbe aromatiche	g 5
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane di tipo 0	g 40
Frutta fresca di stagione	g 150

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (17%)	Glucidi g 102 (59%)	Lipidi g 19 (24%)	kcal 693	
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	12,49	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	30,19	Fibra (g):	11,55
ACGS (g):	2,83	ACGPI (g):	2,50	Colesterolo (mg):	35,00
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	172,74
Ferro (mg):	5,17	Iodio (µg):	107,84		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta integrale e patate*

- Pasta integrale	g	30
- Patate	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Primosale

g 40

*Insalata di scarola e finocchi*

- Scarola	g	30
- Finocchi	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

Frutta fresca di stagione

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (13%)	Glucidi g 78 (54%)	Lipidi g 21 (33%)	kcal 575	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	5,98	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	24,67	Zuccheri composti (g):	6,01	Fibra (g):	9,13
ACGS (g):	2,58	ACGPI (g):	1,25	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	131,11
Ferro (mg):	2,86	Iodio (µg):	6,12		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
<b>Pranzo</b>	
<i>Pasta con sugo e polpettine</i>	
- Pasta di semola	g 50
- bovino	g 40
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
- Pangrattato	g 10
- Salsa di pomodoro	g 20
- Uovo di gallina	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Cicoria in padella</i>	
- Cicoria	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Pane integrale</i>	g 50
<i>Frutta fresca di stagione</i>	g 150

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (16%)	Glucidi g 97 (62%)	Lipidi g 15 (22%)	kcal 627	
Proteine animali (g):	2,92	Proteine vegetali (g):	12,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	26,06	Zuccheri composti (g):	34,06	Fibra (g):	11,78
ACGS (g):	3,11	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg):	41,65
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	224,88
Ferro (mg):	11,37	Iodio (µg):	9,87		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità

**Pranzo**

*Pasta e ceci*

- Pasta di semola	g	40
- Ceci secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

*Omelette alle erbe*

- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata mista*

- Indivia	g	10
- Lattuga	g	10
- Scarola	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

Frutta fresca di stagione

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 101 (54%)	Lipidi g 26 (31%)	kcal 747	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	13,62	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	26,72	Zuccheri composti (g):	42,99	Fibra (g):	12,21
ACGS (g):	5,55	ACGPI (g):	3,81	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	202,91
Ferro (mg):	6,04	Iodio (µg):	17,89		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
<b>Pranzo</b>	
<i>Risotto alla verza</i>	
- Riso	g 50
- Verza	g 80
- Brodo vegetale	g 50
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Straccetti di tacchino al forno</i>	
- Petto di tacchino	g 50
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Broccoli gratinati</i>	
- Broccolo a testa	g 100
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane integrale	g 50
Frutta fresca di stagione	g 150

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (17%)	Glucidi g 105 (58%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 723	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	15,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,49	Zuccheri composti (g):	36,66	Fibra (g):	13,63
ACGS (g):	3,87	ACGPI (g):	2,36	Colesterolo (mg):	29,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	215,64
Ferro (mg):	6,71	Iodio (µg):	10,89		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Pranzo		Quantità
<i>Zuppa d'orzo con verdure</i>			
- Orzo	g		50
- Misto di verdure cotte	g		80
- Brodo vegetale	g		50
- Erbe aromatiche	g		5
- Parmigiano	g		5
- Olio extra vergine di oliva	g		5
<i>Polpette di platessa al forno</i>			
- Platessa	g		70
- Uovo di gallina	g		10
- Pangrattato	g		10
- Erbe aromatiche	g		5
- Olio extra vergine di oliva	g		5
<i>Insalata</i>			
- Lattuga	g		30
- Olio extra vergine di oliva	g		5
Pane di tipo 0	g		40
Frutta fresca di stagione	g		150

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (16%)	Glucidi g 99 (58%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 694	
Proteine animali (g):	14,89	Proteine vegetali (g):	8,99	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	23,76	Zuccheri composti (g):	32,08	Fibra (g):	11,98
ACGS (g):	3,90	ACGPI (g):	2,39	Colesterolo (mg):	76,65
ACGM/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	224,11
Ferro (mg):	4,19	Iodio (µg):	48,69		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
<b>Pranzo</b>	
<i>Risotto al radicchio</i>	
- Riso	g 50
- Radicchio rosso	g 80
- Brodo vegetale	g 50
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Ricotta di vacca</i>	
	g 40
<i>Finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 100
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<i>Pane di tipo 0</i>	
	g 40
<i>Frutta fresca di stagione</i>	
	g 150

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (11%)	Glucidi g 104 (64%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 647	
Proteine animali (g):	5,20	Proteine vegetali (g):	7,82	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	26,82	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g):	10,50
ACGS (g):	5,41	ACGPI (g):	1,63	Colesterolo (mg):	27,35
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	317,51
Ferro (mg):	3,65	Iodio (µg):	11,33		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità

**Pranzo**

*Pasta e piselli*

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Schiacciata di verdure miste*

- Misto di verdure cotte	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata mista*

- Indivia	g	10
- Lattuga	g	10
- Scarola	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Pane integrale*

g 50

*Frutta fresca di stagione*

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (14%)	Glucidi g 96 (56%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 684	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,68	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	27,64	Zuccheri composti (g):	28,65	Fibra (g):	14,06
ACGS (g):	4,59	ACGPI (g):	2,78	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	183,06
Ferro (mg):	6,48	Iodio (µg):	22,82		



Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità
<b>Pranzo</b>	
<i>Pasta integrale gratinata al forno</i>	
- Pasta integrale	g 50
- Erbe aromatiche	g 5
- Scamorza	g 40
- Crema di latte *ricetta per 100 g: 80 ml latte parzialmente scremato, 10 g olio extra vergine di oliva, 10g farina 00	g 15
- Pangrattato	g 10
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Carote al vapore</i>	
- Carote	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane di tipo 0	g 40
Frutta fresca di stagione	g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 99 (55%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 728	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	8,88	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	32,76	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g):	11,22
ACGS (g):	9,28	ACGPI (g):	1,70	Colesterolo (mg):	31,75
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	356,83
Ferro (mg):	3,98	Iodio (µg):	12,56		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento Quantità

**Pranzo**

*Farro con crema di zucca*

- Farro	g	50
- Zucca	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Bocconcini di pollo in umido*

- Petto di pollo	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata*

- Lattuga	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Pane integrale*

g 50

*Frutta fresca di stagione*

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (18%)	Glucidi g 87 (54%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 636	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	13,40	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	27,11	Zuccheri composti (g):	30,00	Fibra (g):	11,21
ACGS (g):	3,76	ACGPI (g):	2,32	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	150,61
Ferro (mg):	4,34	Iodio (µg):	9,03		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità
<b>Pranzo</b>	
<i>Pasta al pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<i>Merluzzo al limone</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 70
- Succo di limone	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<i>Bieta in padella</i>	
- Bieta	g 100
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane di tipo 0	g 40
Frutta fresca di stagione	g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 94 (58%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 652	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	7,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	34,09	Fibra (g):	8,33
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	200,79
Ferro (mg):	4,57	Iodio (µg):	107,95		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Riso al pomodoro*

- Riso	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

*Scaloppina di pollo all'arancia*

- Petto di pollo	g	50
- Farina di frumento Tipo "00"	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Arance	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata mista*

- Indivia	g	10
- Lattuga	g	10
- Scarola	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di tipo 0

g 40

Frutta fresca di stagione

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (14%)	Glucidi g 100 (61%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 658	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	5,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,3
Zuccheri semplici (g):	24,25	Zuccheri composti (g):	43,52	Fibra (g):	6,55
ACGS (g):	3,44	ACGPI (g):	1,63	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	7,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	137,46
Ferro (mg):	3,35	Iodio (µg):	6,06		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta con crema di cavolfiore*

- Pasta di semola	g	50
- Cavolfiori	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Robiola	g	40
---------	---	----

*Spinaci saltati*

- Spinaci	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

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

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

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (15%)	Glucidi g 94 (53%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 711	
Proteine animali (g):	9,68	Proteine vegetali (g):	15,39	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	28,35	Zuccheri composti (g):	36,62	Fibra (g): 11,93	
ACGS (g):	9,40	ACGPI (g):	2,02	Colesterolo (mg): 38,15	
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 511,21	
Ferro (mg):	7,11	Iodio (µg):	19,68		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità

**Pranzo**

*Zuppa d'orzo con fagioli*

- Orzo	g	40
- Fagioli secchi	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Polpettine di verdure al forno*

- Misto di verdure cotte	g	80
- Uovo di gallina	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	7

*Insalata di lollo e carote*

- Lollo	g	30
- Carote	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Pane di tipo 0*

g 40

*Frutta fresca di stagione*

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 31 (15%)	Glucidi g 113 (56%)	Lipidi g 27 (29%)	kcal 812	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	16,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	28,13	Zuccheri composti (g):	41,91	Fibra (g):	19,09
ACGS (g):	5,79	ACGPI (g):	3,14	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	257,01
Ferro (mg):	7,69	Iodio (µg):	24,02		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento Quantità

**Pranzo**

*Pasta alla bolognese*

- Pasta di semola	g	50
- bovino	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5

*Zucca a tocchetti*

- Zucca	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Pane integrale*

g 50

*Frutta fresca di stagione*

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (17%)	Glucidi g 92 (61%)	Lipidi g 15 (22%)	kcal 602	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	11,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	27,61	Zuccheri composti (g):	34,98	Fibra (g):	8,84
ACGS (g):	2,81	ACGPI (g):	1,54	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	129,71
Ferro (mg):	13,27	Iodio (µg):	8,00		

Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta integrale con passato di verdure*

- Pasta integrale	g	50
- Misto di verdure cotte	g	80
- Brodo vegetale	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Filetto di sogliola panato al forno*

- Sogliola	g	70
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	g	10
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Insalata*

- Lattuga	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Pane di tipo 0*

g 40

*Frutta fresca di stagione*

g 150

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (17%)	Glucidi g 98 (57%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 688	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	10,31	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	26,20	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	10,60
ACGS (g):	3,60	ACGPI (g):	2,57	Colesterolo (mg):	22,05
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	198,71
Ferro (mg):	5,58	Iodio (µg):	28,19		



# ELENCO RICETTE

## Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta Senza Maiale Sc. Infanzia Autunno/INverno'

Alimento	Ingredienti	q1
<b>Biata al limone (Pranzo)</b>	Bieta	100
	Erbe aromatiche	5
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Biata in padella (Pranzo)</b>	Bieta	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Bocconcini di pollo in umido (Pranzo)</b>	Petto di pollo	50
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Broccoli gratinati (Pranzo)</b>	Broccolo a testa	100
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Carote al vapore (Pranzo)</b>	Carote	100
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Cavolfiore al vapore (Pranzo)</b>	Cavolfiori	100
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Cicoria in padella (Pranzo)</b>	Cicoria	100
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Farro con crema di zucca (Pranzo)</b>	Farro	50
	Zucca	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
<b>Farro con minestrone (Pranzo)</b>	Farro	50
	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Brodo vegetale	50
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Filetto di sogliola panato al forno (Pranzo)</b>	Sogliola	70
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Finocchi gratinati (Pranzo)</b>	Finocchi	100
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
<b>Frittata di spinaci al forno (Pranzo)</b>	Uovo di gallina	80
	Spinaci	80
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Frutta fresca di stagione (Pranzo)</b>		150
<b>Insalata di indivia e carote (Pranzo)</b>	Carote	50
	Indivia	30
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Insalata di lollo e carote (Pranzo)</b>	Lollo	30
	Carote	50
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Insalata di scarola e finocchi (Pranzo)</b>	Scarola	30
	Finocchi	50
	Olio extra vergine di oliva	5

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Insalata mista (Pranzo)	Indivia	10
	Lattuga	10
	Scarola	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata (Pranzo)	Lattuga	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Lasagne al forno (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	50
	bovino	20
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	20
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Merluzzo al pomodoro (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Salsa di pomodoro	20
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Omelette alle erbe (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane di tipo 0 (Pranzo)		40
Pane integrale (Pranzo)		50

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
<b>Pasta al pomodoro (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
<b>Pasta alla bolognese (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	bovino	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
<b>Pasta con cime di rapa (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Cime di rapa	80
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Pasta con crema di cavolfiore (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Cavolfiori	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Pasta con sugo e polpettine (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	bovino	40
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Pangrattato	10
	Salsa di pomodoro	20
	Uovo di gallina	10
	Olio extra vergine di oliva	5

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta e ceci capurso (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta e piselli (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Piselli freschi	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale al pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta integrale con passato di verdure (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Misto di verdure cotte	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale e patate (Pranzo)	Pasta integrale	30
	Patate	40
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale gratinata al forno (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Erbe aromatiche	5
	Scamorza	40
	Crema di latte	15
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Petto di pollo panato al forno (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpette di platessa al forno (Pranzo)	Platessa	70
	Uovo di gallina	10
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpettine di verdure al forno (Pranzo)	Misto di verdure cotte	80
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	7
Primosale (Pranzo)		40
Ricotta di vacca (Pranzo)		40
Riso al pomodoro (Pranzo)	Riso	50
	Salsa di pomodoro	20
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Riso e lenticchie (Pranzo)	Riso	40
	Lenticchie secche	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5

**FERRARA SRL**  
 La Dietista  
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
<b>Risotto al radicchio (Pranzo)</b>	Riso	50
	Radicchio rosso	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Risotto alla verza (Pranzo)</b>	Riso	50
	Verza	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Robiola (Pranzo)</b>		40
<b>Scaloppina di pollo all'arancia (Pranzo)</b>	Petto di pollo	50
	Farina di frumento Tipo "00"	10
	Erbe aromatiche	5
	Arance	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Schiacciata di verdure miste (Pranzo)</b>	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Uovo di gallina	60
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Spinaci saltati (Pranzo)</b>	Spinaci	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
<b>Straccetti di tacchino al forno (Pranzo)</b>	Petto di tacchino	50
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Zucca a tocchetti (Pranzo)	Zucca	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucca gratinata (Pranzo)	Zucca	100
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Zuppa d'orzo con fagioli (Pranzo)	Orzo	40
	Fagioli secchi	40
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Zuppa d'orzo con verdure (Pranzo)	Orzo	50
	Misto di verdure cotte	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

n alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo piatto con una composizione simile ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Lasagna al forno** : è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro ( 50 g di pasta di semola , 20 g di pomodori- passata, 5 g di olio extravergine, 5 g di parmigiano grattugiato , aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e polpette di legumi ( 30 g di misto legumi secchi, 10 g di pangrattato , 10 g di uovo di gallina, 5 g di olio extravergine, 5 g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q. b. ) come secondo piatto;
- **Pasta alla bolognese**: è possibile la sostituzione con pasta e minestrone di verdura ( 50 g di pasta di semola , 80 g di verdure miste, 5 g di olio extravergine di oliva, 5 g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b. ) quale primo piatto, e vitello ai ferri ( 50 g di bovino adulto- carne magra, 5 g di olio extravergine di oliva) come secondo piatto.

**FERRARA SRL**  
La Dietista  
Di Mauro Maria Antonietta