

FERRARA SRL

Dieta Senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/inverno Comune Di
Mola Di Bari

FERRARA SRL

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

**Dieta senza Glutine Sc. Infanzia
Autunno/Inverno**

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

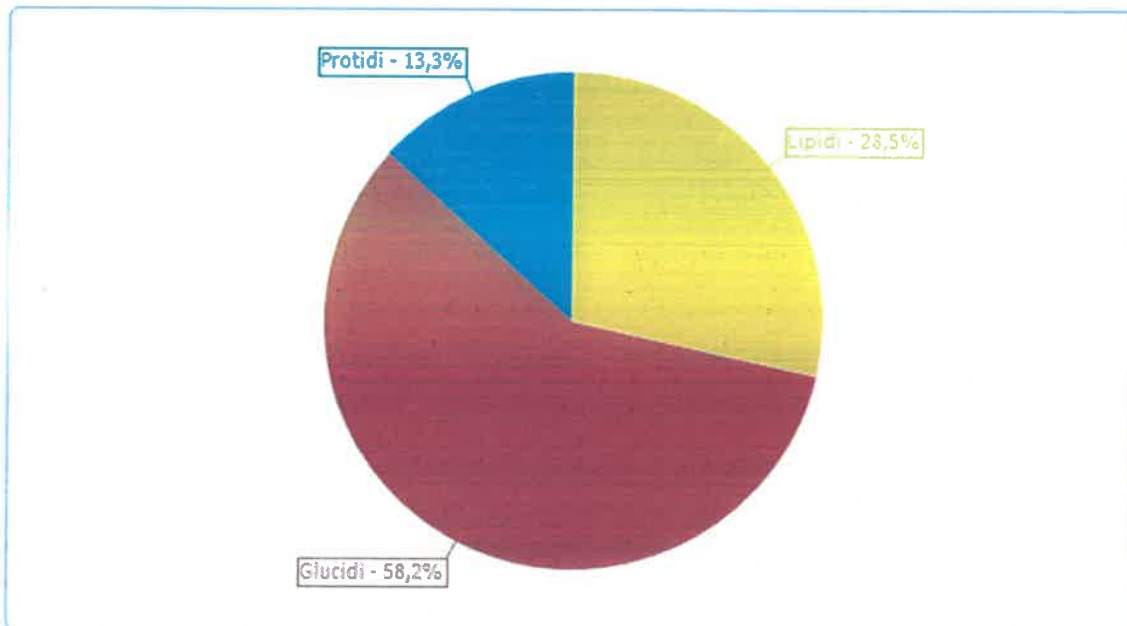
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

Elaborazione del: 08/10/2022 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: 24fc57e9-cc56-4c11-8b68-2d5181af504d

Powered by Progeo[®]

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

DIETA SENZA GLUTINE SC. INFANZIA AUTUNNO/INVERNO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine con cime di rapa • Ricotta di vacca *7 • Bieta al limone • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso e lenticchie • Frittata di spinaci al forno senza glutine *3 • Insalata • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine al pomodoro *7 • Petto di pollo panato senza glutine • Cavolfiore al vapore • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne senza glutine *7 • Insalata di indivia e carote • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Miglio con minestrone • Merluzzo al pomodoro *4 • Zucca gratinata senza glutine • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione
GlutineSETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine e patate • Primosale *7 • Insalata di scarola e finocchi c • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine con sugo e polpette *3 *7 • Cicoria in padella *3 *7 • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine e ceci • Omelette alle erbe *3 *7 • Insalata mista • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla verza *7 • Straccetti di tacchino al forno • Broccoli gratinati senza glutine • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa con verdure *7 • Polpette di platessa al forno senza glutine *3 *4 • Insalata • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto al radicchio *7 • Prosciutto cotto senza glutine • Finocchi gratinati senza glutine • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine e piselli • Schiacciata di verdure miste senza glutine *3 • Insalata mista • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine gratinata al forno *7 • Carote al vapore • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Miglio con crema di zucca *7 • Boccoccini di pollo in umido • Insalata • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine al pomodoro *7 • Merluzzo al limone *4 • Bieta in padella • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Riso al pomodoro *7 • Scaloppina di maiale all'arancia senza glutine • Insalata mista • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine con crema di cavolfiori *7 • Robiola *7 • Spinaci saltati • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa con fagioli c • Polpette di verdure al forno senza glutine *3 *7 • Insalata di lollo e carote • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine alla bolognese *7 • Zucca a tocchetti • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine con passato di verdure *7 • Filetto di sogliola panata al forno senza glutine *4 • Insalata • Pane aglutinato • Frutta fresca di stagione

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 Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine con cime di rapa

- Pasta aglutinata	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 aglutinato

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 14 (10%)	Glucidi g 88 (62%)	Lipidi g 18 (28%)	kcal 569	
Proteine animali (g):	3,52	Proteine vegetali (g):	9,23	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	26,14	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g): 10,10	
ACGS (g):	4,83	ACGPI (g):	2,21	Colesterolo (mg): 22,80	
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 352,96	
Ferro (mg):	4,18	Iodio (µg):	6,20		

Dieta senza Glutine 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

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

Insalata

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

Pane aglutinato

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 25 (14%)	Glucidi g 107 (57%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 741	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	16,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	24,90	Zuccheri composti (g):	49,09	Fibra (g):	14,28
ACGS (g):	4,68	ACGPI (g):	3,04	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	241,66
Ferro (mg):	8,82	Iodio (µg):	17,00		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta senza glutine al pomodoro</i>	
- Pasta aglutinata	g 50
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Petto di pollo panato senza glutine</i>	
- Petto di pollo	g 50
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato	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 (15%)	Glucidi g 93 (57%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 652	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	9,03	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	25,41	Zuccheri composti (g):	0,33	Fibra (g):	9,14
ACGS (g):	3,85	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	195,81
Ferro (mg):	2,98	Iodio (µg):	3,50		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Lasagne senza glutine</i>	
- Pasta aglutinata	g 50
- bovino	g 20
- Salsa di pomodoro	g 20
- Scamorza	g 20
- Parmigiano	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Insalata di indivia e carote</i>	
- Carote	g 50
- Indivia	g 30
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane aglutinato	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 (12%)	Glucidi g 86 (58%)	Lipidi g 20 (30%)	kcal 601	
Proteine animali (g):	6,68	Proteine vegetali (g):	6,39	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	27,57	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g): 8,27	
ACGS (g):	6,27	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg): 18,15	
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 290,68	
Ferro (mg):	5,74	Iodio (µg):	5,50		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Miglio con minestrone

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

Merluzzo al pomodoro

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Salsa di pomodoro	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucca gratinata senza glutine

- Zucca	g	100
- Pangrattato aglutinato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane aglutinato 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 24 (14%)	Glucidi g 98 (58%)	Lipidi g 21 (28%)	kcal 676	
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	10,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	28,17	Zuccheri composti (g):	32,09	Fibra (g):	13,29
ACGS (g):	3,26	ACGPI (g):	3,42	Colesterolo (mg):	35,00
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	203,04
Ferro (mg):	5,93	Iodio (µg):	109,34		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine e patate

- Pasta aglutinata	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 aglutinato	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 15 (11%)	Glucidi g 74 (53%)	Lipidi g 22 (36%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	5,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	23,47	Zuccheri composti (g):	6,01	Fibra (g):	8,69
ACGS (g):	2,93	ACGPI (g):	1,83	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	177,08
Ferro (mg):	1,69	Iodio (µg):	2,97		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta senza glutine con sugo e polpettine</i>	
- Pasta aglutinata	g 50
- bovino	g 40
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
- Pangrattato aglutinato	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
Pane aglutinato	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 20 (13%)	Glucidi g 91 (62%)	Lipidi g 16 (25%)	kcal 590
Proteine animali (g):	2,92	Proteine vegetali (g):	6,87	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4
Zuccheri semplici (g):	23,96	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g): 9,84
ACGS (g):	3,27	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg): 41,65
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 255,98
Ferro (mg):	9,67	Iodio (µg):	4,67	

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine e ceci

- Pasta aglutinata	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 aglutinato

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 (13%)	Glucidi g 94 (53%)	Lipidi g 27 (34%)	kcal 715	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	13,54	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	25,04	Zuccheri composti (g):	15,75	Fibra (g):	12,61
ACGS (g):	5,90	ACGPI (g):	4,41	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	252,51
Ferro (mg):	5,58	Iodio (µg):	17,13		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<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 senza glutine</i>	
- Broccolo a testa	g 100
- Pangrattato aglutinato	g 10
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane aglutinato	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 27 (15%)	Glucidi g 99 (58%)	Lipidi g 21 (27%)	kcal 693	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	11,64	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	26,49	Zuccheri composti (g):	36,66	Fibra (g):	13,04
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	2,70	Colesterolo (mg):	29,55
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	255,74
Ferro (mg):	5,25	Iodio (µg):	6,64		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Quinoa con verdure</i>	
- Quinoa	g 50
- Misto di verdure cotte	g 80
- Erbe aromatiche	g 5
- Brodo vegetale	g 50
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Polpette di platessa al forno senza glutine</i>	
- Platessa	g 70
- Uovo di gallina	g 10
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato	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 27 (16%)	Glucidi g 88 (52%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 677	
Proteine animali (g):	14,89	Proteine vegetali (g):	10,71	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	23,76	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	11,82
ACGS (g):	4,39	ACGPI (g):	4,15	Colesterolo (mg):	76,65
ACGM/ACGPI:	3,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	285,91
Ferro (mg):	5,19	Iodio (µg):	45,19		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<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>Prosciutto cotto senza glutine</i>	g 20
<i>Finocchi gratinati senza glutine</i>	
- Finocchi	g 100
- Pangrattato aglutinato	g 10
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Pane aglutinato</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 15 (10%)	Glucidi g 96 (64%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 602	
Proteine animali (g):	5,64	Proteine vegetali (g):	7,97	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	25,60	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g):	11,64
ACGS (g):	3,98	ACGPI (g):	2,46	Colesterolo (mg):	16,95
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	246,51
Ferro (mg):	3,14	Iodio (µg):	6,33		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine e piselli

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

Schiacciata di verdure miste senza glutine

- Misto di verdure cotte	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato	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 19 (11%)	Glucidi g 90 (56%)	Lipidi g 24 (33%)	kcal 649	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	9,84	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	25,96	Zuccheri composti (g):	1,41	Fibra (g): 12,39	
ACGS (g):	4,74	ACGPI (g):	3,17	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 215,96	
Ferro (mg):	4,83	Iodio (µg):	17,81		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine gratinata al forno caste

- Pasta aglutinata	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 aglutinata.	g	15
- Pangrattato aglutinato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Carote al vapore

- Carote	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane aglutinato

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 20 (11%)	Glucidi g 98 (55%)	Lipidi g 27 (34%)	kcal 711	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	6,43	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	30,76	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g):	9,16
ACGS (g):	9,58	ACGPI (g):	2,25	Colesterolo (mg):	31,75
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	384,58
Ferro (mg):	2,00	Iodio (µg):	7,31		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Miglio con crema di zucca

- Miglio	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 aglutinato

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 23 (15%)	Glucidi g 84 (54%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 620	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	8,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	28,16	Zuccheri composti (g):	31,90	Fibra (g):	11,56
ACGS (g):	4,10	ACGPI (g):	3,13	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	186,21
Ferro (mg):	4,34	Iodio (µg):	6,28		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine al pomodoro

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

Merluzzo al limone

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Bieta in padella

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

Pane aglutinato

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	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 22 (15%)	g 87 (56%)	g 20 (29%)	619	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	7,42	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	23,39	Zuccheri composti (g):	0,04	Fibra (g):	8,46
ACGS (g):	3,84	ACGPI (g):	2,61	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	248,59
Ferro (mg):	4,05	Iodio (µg):	107,00		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso al pomodoro</i>	
- Riso	g 50
- Salsa di pomodoro	g 20
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<i>Scaloppina di maiale all'arancia senza glutine</i>	
- Maiale magro	g 50
- Farina aglutinata	g 10
- Erbe aromatiche	g 5
- Arance	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Insalata mista</i>	
- Indivia	g 10
- Lattuga	g 10
- Scarola	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane aglutinato	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 19 (12%)	Glucidi g 93 (57%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 645	
Proteine animali (g):	11,66	Proteine vegetali (g):	5,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,0
Zuccheri semplici (g):	24,08	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g):	7,81
ACGS (g):	4,57	ACGPI (g):	2,81	Colesterolo (mg):	36,55
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	194,89
Ferro (mg):	3,40	Iodio (µg):	4,41		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta senza glutine con crema di cavolfiori</i>	
- Pasta aglutinata	g 50
- Cavolfiori	g 80
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Robiola	g 40
<i>Spinaci saltati</i>	
- Spinaci	g 100
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane aglutinato	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 22 (13%)	Glucidi g 88 (52%)	Lipidi g 26 (35%)	kcal 676	
Proteine animali (g):	9,68	Proteine vegetali (g):	11,25	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	26,25	Zuccheri composti (g):	2,57	Fibra (g): 10,33	
ACGS (g):	9,61	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg): 38,15	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 553,31	
Ferro (mg):	5,63	Iodio (µg):	14,48		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Quinoa con fagioli

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

Polpettine di verdure al forno senza glutine

- Misto di verdure cotte	g	80
- Uovo di gallina	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato

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 (15%)	Glucidi g 102 (51%)	Lipidi g 30 (34%)	kcal 792	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	17,98	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	28,13	Zuccheri composti (g):	16,27	Fibra (g):	19,19
ACGS (g):	6,23	ACGPI (g):	4,65	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	3,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	315,61
Ferro (mg):	8,39	Iodio (µg):	21,22		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine alla bolognese

- Pasta aglutinata	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 aglutinato

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 21 (15%)	Glucidi g 86 (60%)	Lipidi g 16 (25%)	kcal 568	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	6,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	25,51	Zuccheri composti (g):	0,93	Fibra (g):	7,24
ACGS (g):	3,02	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	171,81
Ferro (mg):	11,79	Iodio (µg):	2,80		

Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine con passato di verdure

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

Filetto di sogliola panata al forno senza glutine

- Sogliola	g	70
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato

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 23 (14%)	Glucidi g 97 (57%)	Lipidi g 21 (29%)	kcal 671	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	7,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	24,20	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	8,54
ACGS (g):	3,90	ACGPI (g):	3,12	Colesterolo (mg):	22,05
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	226,46
Ferro (mg):	3,60	Iodio (µg):	22,94		

ELENCO RICETTE

Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta senza Glutine Sc. Infanzia Autunno/Inverno'

Alimento	Ingredienti	q1
Biata al limone (Pranzo)	Bieta	100
	Erbe aromatiche	5
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Biata in padella (Pranzo)	Bieta	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Bocconcini di pollo in umido (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Broccoli gratinati senza glutine (Pranzo)	Broccolo a testa	100
	Pangrattato aglutinato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Carote al vapore (Pranzo)	Carote	100
	Olio extra vergine di oliva	5
Cavolfiore al vapore (Pranzo)	Cavolfiori	100
	Olio extra vergine di oliva	5
Cicoria in padella (Pranzo)	Cicoria	100
	Olio extra vergine di oliva	5
Filetto di sogliola panata al forno senza glutine (Pranzo)	Sogliola	70
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Finocchi gratinati senza glutine (Pranzo)	Finocchi	100
	Pangrattato aglutinato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Frittata di spinaci al forno senza glutine (Pranzo)	Spinaci	80
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Frutta fresca di stagione (Pranzo)		150
Insalata di indivia e carote (Pranzo)	Carote	50
	Indivia	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata di lollo e carote (Pranzo)	Lollo	30
	Carote	50
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata di scarola e finocchi (Pranzo)	Scarola	30
	Finocchi	50
	Olio extra vergine di oliva	5
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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Lasagne senza glutine (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	bovino	20
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	20
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	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
Miglio con crema di zucca (Pranzo)	Miglio	50
	Zucca	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Miglio con minestrone (Pranzo)	Miglio	50
	Misto di verdure cotte	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Brodo vegetale	50
Omelette alle erbe (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane aglutinato (Pranzo)		40

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta senza glutine al pomodoro (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
Pasta senza glutine alla bolognese (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	bovino	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
Pasta senza glutine con cime di rapa (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Cime di rapa	80
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta senza glutine con crema di cavolfiori (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Cavolfiori	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta senza glutine con passato di verdure (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Brodo vegetale	50
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta senza glutine con sugo e polpettine (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	bovino	40
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Salsa di pomodoro	20
	Uovo di gallina	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta senza glutine e ceci capurso (Pranzo)	Pasta aglutinata	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta senza glutine e patate (Pranzo)	Pasta aglutinata	30
	Patate	40
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta senza glutine e piselli (Pranzo)	Pasta aglutinata	40
	Piselli freschi	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta senza glutine gratinata al forno (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Erbe aromatiche	5
	Scamorza	40
	Crema di latte	15
	Pangrattato aglutinato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Petto di pollo panato senza glutine (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Pangrattato aglutinato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpette di platessa al forno senza glutine (Pranzo)	Platessa	70
	Uovo di gallina	10
	Pangrattato aglutinato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpettine di verdure al forno senza glutine (Pranzo)	Misto di verdure cotte	80
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	7
Primosale (Pranzo)		40
Prosciutto cotto senza glutine (Pranzo)		20
Quinoa con fagioli (Pranzo)	Quinoa	40
	Fagioli secchi	40
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Quinoa con verdure (Pranzo)	Quinoa	50
	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Brodo vegetale	50
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Ricotta di vacca (Pranzo)		40

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
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
Risotto al radicchio (Pranzo)	Riso	50
	Radicchio rosso	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Risotto alla verza (Pranzo)	Riso	50
	Verza	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Robiola (Pranzo)		40
Scaloppina di maiale all'arancia senza glutine (Pranzo)	Maiale magro	50
	Farina aglutinata	10
	Erbe aromatiche	5
	Arance	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Schiacciata di verdure miste senza glutine (Pranzo)	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Uovo di gallina	60
	Pangrattato aglutinato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci saltati (Pranzo)	Spinaci	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Straccetti di tacchino al forno (Pranzo)	Petto di tacchino	50
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucca a tocchetti (Pranzo)	Zucca	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucca gratinata senza glutine (Pranzo)	Zucca	100
	Pangrattato aglutinato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5

In 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 senza glutine:** è possibile la sostituzione con pasta senza glutine al pomodoro (50 g di pasta senza glutine , 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 aglutinato, 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 senza glutine alla bolognese:** è possibile la sostituzione con pasta senza glutine e minestrone di verdura (50 g di pasta senza glutine , 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