

FERRARA SRL

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno Sc.
Infanzia Comune Di Mola Di Bari

FERRARA SRL

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

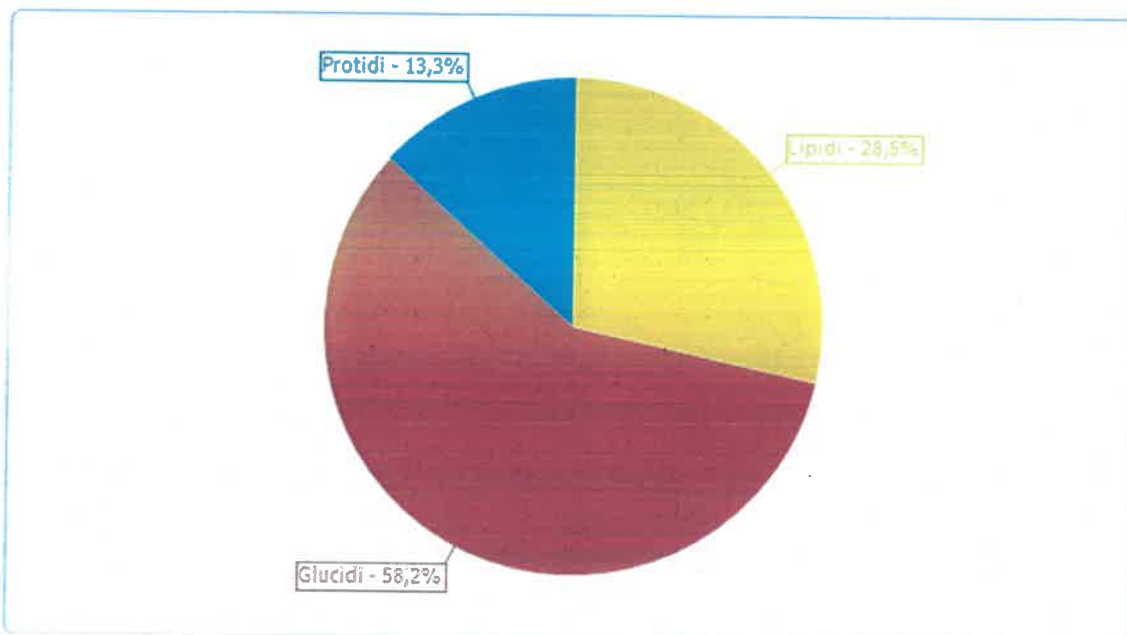
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autnno/Inve

Elaborazione del: 05/11/2023 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: 090d0418-54c0-45db-869b-2e1d2441685r

Powered by Progeos²

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

DIETA A BASSO CONTENUTO DI COLESTEROLO AUTUNNO/INVERNO - PRANZO

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

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con cime di rapa

- Pasta integrale	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 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 18 (12%)	Glucidi g 95 (63%)	Lipidi g 17 (25%)	kcal 603	
Proteine animali (g):	3,52	Proteine vegetali (g):	13,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	28,24	Zuccheri composti (g):	34,08	Fibra (g):	11,70
ACGS (g):	4,62	ACGPI (g):	1,75	Colesterolo (mg):	22,80
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	310,86
Ferro (mg):	5,66	Iodio (µg):	11,40		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso integrale e lenticchie

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

Frittata di spinaci al forno

- Spinaci	g	60
- 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 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 29 (15%)	Glucidi g 104 (56%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 748	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	18,49	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	24,82	Zuccheri composti (g):	48,63	Fibra (g):	14,16
ACGS (g):	5,40	ACGPI (g):	2,66	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	230,81
Ferro (mg):	9,52	Iodio (µg):	22,85		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Pranzo		Quantità
<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
<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 30 (18%)	Glucidi g 94 (56%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 669	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	15,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	27,41	Zuccheri composti (g):	0,33	Fibra (g):	12,93
ACGS (g):	3,69	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg):	34,55
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	173,76
Ferro (mg):	5,93	Iodio (µg):	13,00		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla bolognese

- Pasta integrale	g	50
- bovino	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	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 (16%)	Glucidi g 93 (62%)	Lipidi g 15 (22%)	kcal 599	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	10,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	29,47	Zuccheri composti (g):	34,06	Fibra (g):	9,87
ACGS (g):	2,74	ACGPI (g):	1,53	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	147,38
Ferro (mg):	12,57	Iodio (µg):	9,90		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Farro con minestrone

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

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

- Zucca	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	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 31 (18%)	Glucidi g 101 (56%)	Lipidi g 21 (26%)	kcal 714
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	16,24	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	27,12	Zuccheri composti (g):	30,19	Fibra (g):
ACGS (g):	3,90	ACGPI (g):	2,70	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	6,18	Iodio (µg):	113,89	

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta integrale e patate</i>	
- Pasta integrale	g 30
- Patate	g 40
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Primosale	g 40
<i>Insalata di scarola e finocchi</i>	
- Scarola	g 30
- Finocchi	g 50
- 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 19 (13%)	Glucidi g 77 (54%)	Lipidi g 21 (33%)	kcal 577	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	9,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	24,67	Zuccheri composti (g):	6,01	Fibra (g):	10,86
ACGS (g):	2,72	ACGPI (g):	1,40	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	136,81
Ferro (mg):	3,83	Iodio (µg):	10,37		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale con sugo e polpettine (senza uovo)

- Pasta integrale	g	50
- bovino	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Pangrattato	g	10
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Cicoria in padella

- Cicoria	g	100
- 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:	Proteidi g 24 (15%)	Glucidi g 97 (64%)	Lipidi g 15 (21%)	kcal 614	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	12,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	26,06	Zuccheri composti (g):	34,06	Fibra (g):	11,78
ACGS (g):	2,80	ACGPI (g):	1,55	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	220,08
Ferro (mg):	11,22	Iodio (µg):	7,40		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale e ceci

- Pasta integrale	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 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:	Proteidi g 28 (15%)	Glucidi g 100 (53%)	Lipidi g 26 (32%)	kcal 748	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	17,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	26,72	Zuccheri composti (g):	42,99	Fibra (g):	13,94
ACGS (g):	5,69	ACGPI (g):	3,97	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	208,61
Ferro (mg):	7,01	Iodio (µg):	22,14		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Risotto integrale alla verza</i>	
- Riso integrale	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
<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 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 a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<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 (senza uovo)</i>	
- Platessa	g 70
- 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
<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 28 (16%)	Glucidi g 98 (58%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 683	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	12,74	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	23,76	Zuccheri composti (g):	32,08	Fibra (g):	13,71
ACGS (g):	3,73	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	225,01
Ferro (mg):	5,01	Iodio (µg):	50,47		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Risotto integrale al radicchio</i>	
- Riso integrale	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>Sogliola al forno</i>	
- Sogliola	g 70
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 100
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	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 27 (15%)	Glucidi g 103 (59%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 699	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	11,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	25,99	Zuccheri composti (g):	36,66	Fibra (g):	12,73
ACGS (g):	3,73	ACGPI (g):	2,66	Colesterolo (mg):	22,05
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	225,49
Ferro (mg):	5,69	Iodio (µg):	28,31		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale e piselli

- Pasta integrale	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
- Parmigiano	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 25 (14%)	Glucidi g 96 (55%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 703	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	14,68	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	27,64	Zuccheri composti (g):	28,65	Fibra (g): 14,06	
ACGS (g):	5,52	ACGPI (g):	2,82	Colesterolo (mg): 227,15	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 241,01	
Ferro (mg):	6,52	Iodio (µg):	24,62		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<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 20
- 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
<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 26 (14%)	Glucidi g 98 (54%)	Lipidi g 27 (32%)	kcal 736	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	12,63	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	32,76	Zuccheri composti (g):	0,01	Fibra (g):	
ACGS (g):	9,42	ACGPI (g):	1,86	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	4,95	Iodio (µg):	16,81	362,53	

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo		Quantità
<i>Farro con crema di zucca</i>			
- Farro	g		50
- Zucca	g		80
- Erbe aromatiche	g		5
- Parmigiano	g		5
- Olio extra vergine di oliva	g		5
<i>Bocconcini di pollo in umido</i>			
- Petto di pollo	g		50
- Erbe aromatiche	g		5
- Salsa di pomodoro	g		20
- Olio extra vergine di oliva	g		5
<i>Insalata</i>			
- Lattuga	g		30
- 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	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 28 (18%)	g 87 (54%)	g 20 (28%)	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 a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<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>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
<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:	Proteidi g 27 (16%)	Glucidi g 93 (57%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 653	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	11,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	25,49	Zuccheri composti (g):	34,09	Fibra (g):	10,06
ACGS (g):	3,63	ACGPI (g):	2,15	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	206,49
Ferro (mg):	5,54	Iodio (µg):	112,20		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<hr/>	
<i>Riso integrale al pomodoro</i>	
- Riso integrale	g 50
- Salsa di pomodoro	g 20
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<hr/>	
<i>Platessa al forno</i>	
- Platessa	g 70
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
<hr/>	
<i>Insalata mista</i>	
- Indivia	g 10
- Lattuga	g 10
- Scarola	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<hr/>	
<i>Pane integrale</i>	g 50
<hr/>	
<i>Frutta fresca di stagione</i>	g 150

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 23 (15%)	g 91 (58%)	g 19 (27%)	626	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	8,42	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	23,69	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g):	7,98
ACGS (g):	3,51	ACGPI (g):	1,89	Colesterolo (mg):	39,55
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	179,01
Ferro (mg):	4,59	Iodio (µg):	46,06		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale con crema di cavolfiore

- Pasta integrale	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 a Basso Contenuto Di Colesterolo 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 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 (15%)	Glucidi g 111 (55%)	Lipidi g 27 (30%)	kcal 813	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	20,32	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	28,13	Zuccheri composti (g):	41,91	Fibra (g): 20,82	
ACGS (g):	5,93	ACGPI (g):	3,30	Colesterolo (mg): 227,15	
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 262,71	
Ferro (mg):	8,66	Iodio (µg):	28,27		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla bolognese

- Pasta integrale	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
ACGM/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	129,71
Ferro (mg):	13,27	Iodio (µg):	8,00		

Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo 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 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 29 (17%)	Glucidi g 97 (56%)	Lipidi g 20 (27%)	kcal 689	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	14,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	26,20	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	12,33
ACGS (g):	3,74	ACGPI (g):	2,72	Colesterolo (mg):	22,05
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	204,41
Ferro (mg):	6,55	Iodio (µg):	32,44		

ELENCO RICETTE

Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta a Basso Contenuto Di Colesterolo 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 (Pranzo)	Broccolo a testa	100
	Pangrattato	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
Farro con crema di zucca (Pranzo)	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
Farro con minestrone (Pranzo)	Farro	50
	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Brodo vegetale	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Filetto di sogliola panato al forno (Pranzo)	Sogliola	70
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	100
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Frittata di spinaci al forno (Pranzo)	Spinaci	60
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
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
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 integrale (Pranzo)		50
Pasta integrale al pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta integrale alla bolognese (Pranzo)	Pasta integrale	50
	bovino	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
Pasta integrale con cime di rapa (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Cime di rapa	80
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale con crema di cavolfiore (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Cavolfiori	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale con sugo e polpettine (senza uovo) (Pranzo)	Pasta integrale	50
	bovino	40
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Pangrattato	10
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale e ceci (Pranzo)	Pasta integrale	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta integrale e piselli (Pranzo)	Pasta integrale	40
	Piselli freschi	60
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
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	20
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Petto di pollo panato al forno (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Platessa al forno (Pranzo)	Platessa	70
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Polpette di platessa al forno (senza uovo) (Pranzo)	Platessa	70
	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 integrale al pomodoro (Pranzo)	Riso integrale	50
	Salsa di pomodoro	20
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Riso integrale e lenticchie (Pranzo)	Riso integrale	40
	Lenticchie secche	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Risotto integrale al radicchio (Pranzo)	Riso integrale	50
	Radicchio rosso	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Risotto integrale alla verza (Pranzo)	Riso integrale	50
	Verza	80
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Robiola (Pranzo)		40
Schiacciata di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Uovo di gallina	60
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Sogliola al forno (Pranzo)	Sogliola	70
	Erbe aromatiche	5
	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 (Pranzo)	Zucca	100
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
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

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:

- **Pasta integrale alla bolognese** : è possibile la sostituzione con pasta integrale al pomodoro (50 g di pasta integrale , 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 Bovino(senza uovo) (40 g di bovino, 10 g di pangrattato , 5 g di olio extravergine, 5 g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q. b.) come secondo piatto;
- **Pasta integrale alla bolognese**: è possibile la sostituzione con pasta integrale e minestrone di verdura (50 g di pasta integrale , 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