

Dieta Senza Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo		Quantità
<i>Pasta al forno alla pizzaiola</i>			
- Pasta di semola	g		50
- Erbe aromatiche	g		5
- Salsa di pomodoro	g		20
- Scamorza	g		40
- Parmigiano	g		5
- Olio extra vergine di oliva	g		5
<i>Cicoria in padella</i>			
- 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:	Protidi g 24 (14%)	Glucidi g 90 (54%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 669	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	11,01	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	26,46	Zuccheri composti (g):	34,06	Fibra (g):	11,44
ACGS (g):	9,39	ACGPI (g):	1,78	Colesterolo (mg):	31,75
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	412,28
Ferro (mg):	3,93	Iodio (µg):	9,00		

Dieta Senza Carni 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 Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Risotto alla verza

- Riso	g	50
- Verza	g	80
- Brodo vegetale	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Polpette di piselli e carote

- Piselli freschi	g	30
- Carote	g	20
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Broccoli gratinati

- 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:	Proteidi g 24 (13%)	Glucidi g 116 (61%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 758	
Proteine animali (g):	4,22	Proteine vegetali (g):	18,12	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	29,21	Zuccheri composti (g):	37,35	Fibra (g): 16,48	
ACGS (g):	4,92	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg): 35,07	
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 306,25	
Ferro (mg):	7,01	Iodio (µg):	14,52		

Dieta Senza Carni SC. Infanzia 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</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
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	224,11
Ferro (mg):	4,19	Iodio (µg):	48,69		

Dieta Senza Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Risotto al radicchio

- 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

Ricotta di vacca g 40

Finocchi gratinati

- Finocchi	g	100
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	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 (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:	
Zuccheri semplici (g):	26,82	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g):	
ACGS (g):	5,41	ACGPI (g):	1,63	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	3,65	Iodio (µg):	11,33		

Dieta Senza Carni 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		

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale gratinata al forno

- 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

Carote al vapore

- 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:	Proteidi 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 Carni 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

Polpette di piselli e carote

- Piselli freschi	g	30
- Carote	g	20
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	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					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 22 (13%)	g 97 (58%)	g 22 (29%)	670	
Proteine animali (g):	4,22	Proteine vegetali (g):	16,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	29,83	Zuccheri composti (g):	30,69	Fibra (g):	13,88
ACGS (g):	4,87	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg):	35,07
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	241,42
Ferro (mg):	5,01	Iodio (µg):	12,06		

Dieta Senza Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

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

Platessa al forno

- Platessa	g	70
- 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 23 (15%)	Glucidi g 91 (59%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 617
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	4,40	Pr. animali / Pr. vegetali: 3,1
Zuccheri semplici (g):	23,43	Zuccheri composti (g):	36,64	Fibra (g): 5,74
ACGS (g):	3,30	ACGPI (g):	1,64	Colesterolo (mg): 39,55
ACGMI/ACGPI:	7,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 161,08
Ferro (mg):	2,96	Iodio (µg):	41,81	

Dieta Senza Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

<i>Pasta con crema di cavolfiore</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Cavolfiori	g 80
- Erbe aromatiche	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<hr/>	
Robiola	g 40
<hr/>	
<i>Spinaci saltati</i>	
- Spinaci	g 100
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<hr/>	
Pane integrale	g 50
<hr/>	
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 Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Pranzo		Quantità
<i>Zuppa d'orzo con fagioli</i>			
- Orzo	g		40
- Fagioli secchi	g		40
- Erbe aromatiche	g		5
- Olio extra vergine di oliva	g		5
<i>Polpettine di verdure al forno</i>			
- 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
<i>Insalata di lollo e carote</i>			
- Lollo	g		30
- Carote	g		50
- Olio extra vergine di oliva	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	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 31 (15%)	g 113 (56%)	g 27 (29%)	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 Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta al forno alla pizzaiola

- Pasta di semola	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Salsa di pomodoro	g	20
- Scamorza	g	40
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	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:	Proteidi g 24 (14%)	Glucidi g 93 (54%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 684	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	11,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	28,01	Zuccheri composti (g):	34,98	Fibra (g):	8,84
ACGS (g):	9,47	ACGPI (g):	1,82	Colesterolo (mg):	31,75
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	332,51
Ferro (mg):	4,39	Iodio (µg):	9,60		

Dieta Senza Carni 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	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 29 (17%)	g 98 (57%)	g 20 (26%)	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 ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta Senza Carni SC. Infanzia Autunno/Inverno'

Alimento	Ingredienti	q1
Bieta al limone (Pranzo)	Bieta	100
	Erbe aromatiche	5
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Bieta in padella (Pranzo)	Bieta	100
	Erbe aromatiche	5
	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
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)	Uovo di gallina	80
	Spinaci	80
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Insalata mista (Pranzo)	Indivia	10
	Lattuga	10
	Scarola	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata verde (Pranzo)	Lattuga	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Lasagne al forno con scamorza (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	50
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	40
	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
Pasta al forno alla pizzaiola (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	40
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta al pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta con cime di rapa (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Cime di rapa	80
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta con crema di cavolfiore (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Cavolfiori	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta e ceci (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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
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
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
Platessa al forno (Pranzo)	Olio extra vergine di oliva	5
	Platessa	70
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Polpette di piselli e carote (Pranzo)	Piselli freschi	30
	Carote	20
	Uovo di gallina	7
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	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
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
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
Spinaci saltati (Pranzo)	Spinaci	100
	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:

- **Lasagna al forno con scamorza:** 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 al forno alla pizzaiola :** 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 scamorza g 40) come secondo piatto.

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta