

**FERRARA SRL**

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

FERRARA SRL

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



# Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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



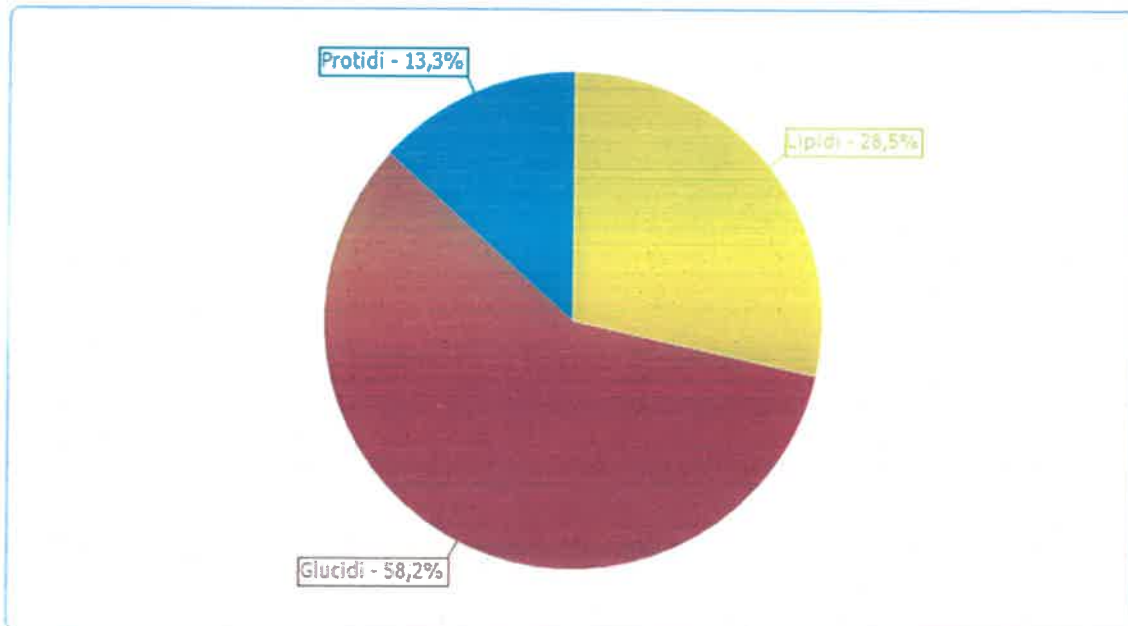
# FERRARA SRL

FERRARA SRL:

## Dieta senza legumi

Elaborazione del: 16/10/2022 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: 1b8d4b2c-5258-47bb-be-29-37820a5a2d48

Powered by Prageo<sup>2</sup>

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

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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<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 con crema di zucca *7</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 *7</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>
<b>SETTIMANA 2</b>	<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 con crema di spinaci *1 *7</li> <li>• Omelette alle erbette *1 *3 *7</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>• 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>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al radicchio *7</li> <li>• Prosciutto cotto</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 con cime di rapa *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>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro *7</li> <li>• Scaloppina di maiale 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 crema di carote *1 *7</li> <li>• Polpettine di verdure al forno *1 *3</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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Riso con crema di zucca*

- Riso	g	50
- Zucca	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	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 26 (14%)	Glucidi g 103 (55%)	Lipidi g 26 (31%)	kcal 745	
Proteine animali (g):	11,60	Proteine vegetali (g):	12,63	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	26,21	Zuccheri composti (g):	39,21	Fibra (g): 9,83	
ACGS (g):	6,10	ACGPI (g):	2,83	Colesterolo (mg): 301,35	
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 266,51	
Ferro (mg):	8,32	Iodio (µg):	28,99		

Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta integrale al pomodoro*

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

*Petto di pollo panato al forno*

- Petto di pollo	g	50
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

*Cavolfiore al vapore*

- 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:	Protidi 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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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

*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 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					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 29 (17%)	g 102 (59%)	g 19 (24%)	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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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 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 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
ACGM/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	131,11
Ferro (mg):	2,86	Iodio (µg):	6,12		

Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Pasta con sugo e polpettine*

- 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

*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:	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		

Alimento

Quantità

## Pranzo

*Pasta con crema di spinaci*

- Pasta di semola	g	50
- Spinaci	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	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 24 (14%)	Glucidi g 93 (53%)	Lipidi g 25 (33%)	kcal 694	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	8,83	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2	
Zuccheri semplici (g):	25,98	Zuccheri composti (g):	35,92	Fibra (g): 8,52	
ACGS (g):	6,23	ACGPI (g):	2,67	Colesterolo (mg): 231,70	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 277,06	
Ferro (mg):	5,98	Iodio (µg):	20,68		

Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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

*Straccetti di tacchino al forno*

- Petto di tacchino	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	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:	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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento Quantità

**Pranzo**

*Zuppa d'orzo con verdure*

- 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

*Polpette di platessa al forno*

- Platessa	g	70
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	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 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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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

Prosciutto cotto

g 20

*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 103 (66%)	Lipidi g 16 (23%)	kcal 631	
Proteine animali (g):	5,64	Proteine vegetali (g):	7,82	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	25,60	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g): 10,50	
ACGS (g):	3,70	ACGPI (g):	1,96	Colesterolo (mg): 16,95	
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 200,71	
Ferro (mg):	3,63	Iodio (µg):	6,33		



Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Martedì - 3° 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

*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 24 (13%)	Glucidi g 102 (58%)	Lipidi g 23 (29%)	kcal 709	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	27,26	Zuccheri composti (g):	34,08	Fibra (g):	12,87
ACGS (g):	4,60	ACGPI (g):	2,84	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	235,86
Ferro (mg):	6,80	Iodio (µg):	22,37		



Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

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:	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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 26 (16%)	g 94 (58%)	g 19 (26%)	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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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</i>		
- Maiale magro	g	50
- Farina di frumento Tipo "00"	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 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 22 (13%)	Glucidi g 100 (59%)	Lipidi g 21 (28%)	kcal 674	
Proteine animali (g):	11,66	Proteine vegetali (g):	5,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,0
Zuccheri semplici (g):	24,25	Zuccheri composti (g):	43,52	Fibra (g):	6,55
ACGS (g):	4,25	ACGPI (g):	2,31	Colesterolo (mg):	36,55
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	139,79
Ferro (mg):	3,75	Iodio (µg):	5,46		

Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

*Zuppa d'orzo con crema di carote*

- Orzo	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Carote	g	80
- Parmigiano	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:	Protidi g 25 (13%)	Glucidi g 107 (55%)	Lipidi g 27 (32%)	kcal 775	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	9,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	32,89	Zuccheri composti (g):	32,08	Fibra (g):	15,49
ACGS (g):	6,61	ACGPI (g):	2,97	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	302,36
Ferro (mg):	4,91	Iodio (µg):	28,84		

# Dieta Senza Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia

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 Legumi Autunno/Inverno Sc. Infanzia'

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
<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**

FERRARA SRL: \_\_\_\_\_

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 crema di spinaci (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50
	Spinaci	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

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

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta con sugo e polpettine (Pranzo)	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
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

FERRARA SRL:

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
Prosciutto cotto (Pranzo)		20
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 con crema di zucca (Pranzo)	Riso	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>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 maiale all'arancia (Pranzo)</b>	Maiale magro	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 crema di carote (Pranzo)	Orzo	50
	Erbe aromatiche	5
	Carote	80
	Parmigiano	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** : 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 Bovino ( 40 g di bovino, 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