

FERRARA SRL

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate Sc.
Infanzia Comune Di Mola Di Bari

FERRARA SRL


FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

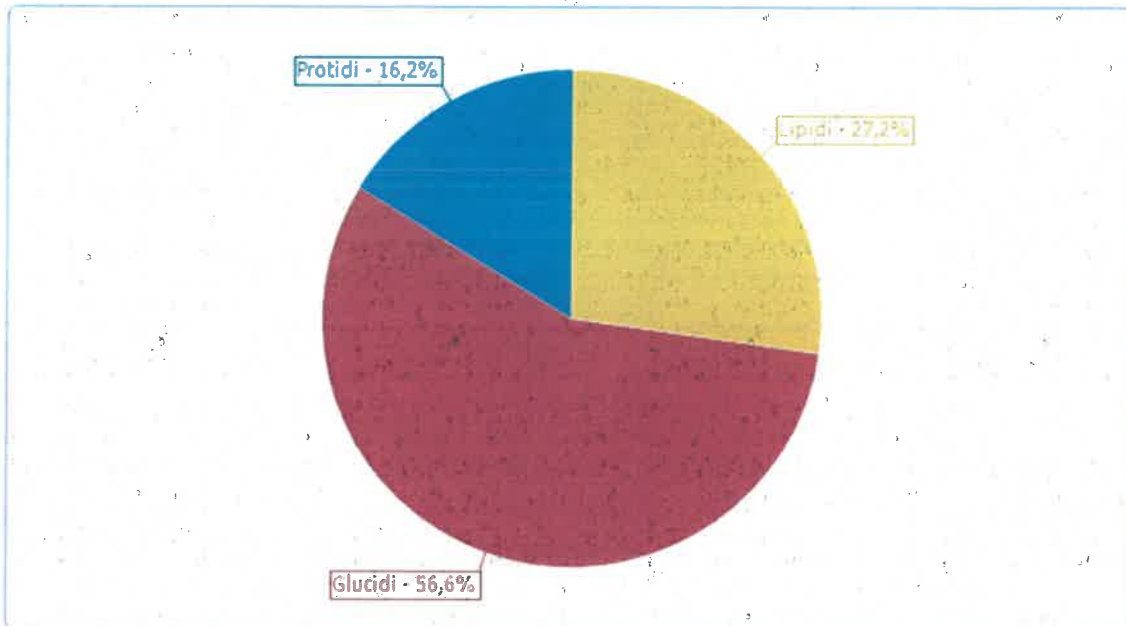
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/E

Elaborazione del: 12/02/2024 ES (Energy Supplies): kcal 594

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	24	96	16,2
Glucidi	84	336	56,6
Lipidi	18	162	27,2
Totale kcal		594	100,0

Codice 686b113c74124f019012e4e16a505745

Powered by Progeo

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di *Mauro Maria Antonietta*

DIETA A BASSO CONTENUTO DI COLESTEROLO PRIMAVERA/ESTATE - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con zucchine *1 *7 • Petto di pollo al limone • Fagiolini lessi • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso integrale al pomodoro *7 • Polpettone di vitello con verdure senza uovo *1 *7 • Insalata di scarola e finocchi • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale ai carciofi al forno *1 *7 • Melanzane a tocchetti • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro e lenticchie *1 • Frittata di asparagi al forno *3 *7 • Insalata di lattuga e pomodori • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale al pesto di basilico *1 *7 *8 • Filetto di merluzzo panato al forno *1 *4 • Agretti all'olio • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale al pomodoro *1 *7 • Burger di legumi senza uovo *1 *7 • Insalata mista • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale alla crudaiola *1 *7 • Tacchino alla pizzaiola • Zucchine gratinate *1 • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso integrale e piselli • Tortino di verdure miste *1 *3 *7 • Insalata di pomodori • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Sformato di patate senza uovo *1 *7 • Carciofi al forno • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo con passato di verdure estive *1 *7 • Polpettine di sogliola senza uovo *1 *4 • Insalata • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso integrale con crema agli asparagi *7 • Primosale *7 • Bieta all'olio • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale e ceci *1 • Frittata al forno *3 *7 • Insalata • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale alla bolognese *1 *7 • Fagiolini lessi • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di farro *1 *7 • Scaloppina di pollo al limone *1 • Insalata di lattuga e pomodori • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale al pesto di rucola *1 *7 *8 • Cernia gratinata *1 *4 • Melanzane gratinate *1 • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con fagiolini al pomodoro *1 *7 • Petto di tacchino panato al forno *1 • Insalata di scarola e finocchi • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale e fagiolini *1 • Sformato di zucchine al forno *1 *3 *7 • Cuori di carciofi lessi • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso integrale con verdure estive *7 • Filetto di merluzzo panato al forno *1 *4 • Insalata mista • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale al forno con melanzane *1 *7 • Zucchine al pomodoro • Pane integrale *1 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Cous cous all'ortolana *1 *7 • Platessa alla mugnaia *1 *4 • Insalata di pomodori • 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 - *8 Frutta a guscio

FERRARA S.r.l.
 La Dietista
 Di *Maura Maria Antonietta*

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con zucchine

- Pasta integrale	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Zucchine	g	80
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Petto di pollo al limone

- Petto di pollo	g	60
- Succo di limone	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Fagiolini lessi

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

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di *Mauro Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (19%)	Glucidi g 87 (54%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 644	
Proteine animali (g):	15,66	Proteine vegetali (g):	13,96	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	28,70	Zuccheri composti (g):	0,11	Fibra (g):	13,90
ACGS (g):	3,64	ACGPI (g):	2,05	Colesterolo (mg):	40,55
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,76
Ferro (mg):	6,24	Iodio (µg):	17,70		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso integrale al pomodoro

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

Polpettone di vitello con verdure senza uovo

- bovino	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure cotte	g	80
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata di scarola e finocchi

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

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 27 (15%)	g 100 (57%)	g 22 (28%)	706	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	11,63	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	24,20	Zuccheri composti (g):	34,63	Fibra (g):	11,75
ACGS (g):	4,59	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg):	9,10
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	272,96
Ferro (mg):	14,01	Iodio (µg):	12,49		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale ai carciofi al forno

- Pasta integrale	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Carciofi	g	80
- Scamorza	g	40
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Melanzane a tocchetti

- Melanzane	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Salsa di pomodoro	g	20

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di *Maura Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (16%)	Glucidi g 88 (52%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 681	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	14,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	29,53	Zuccheri composti (g):	0,43	Fibra (g):	16,99
ACGS (g):	9,52	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	31,75
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	404,36
Ferro (mg):	5,84	Iodio (µg):	14,95		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Farro e lenticchie

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

Frittata di asparagi al forno

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

Insalata di lattuga e pomodori

- Lattuga	g	30
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 35 (18%)	Glucidi g 103 (53%)	Lipidi g 25 (29%)	kcal 776	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	24,35	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	27,42	Zuccheri composti (g):	41,36	Fibra (g):	18,41
ACGS (g):	5,61	ACGPI (g):	3,22	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	215,34
Ferro (mg):	9,04	Iodio (µg):	28,85		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale al pesto di basilico

- Pasta integrale	g	50
- Pesto di basilico (ricetta per vasetto: basilico gr 80, olio extra vergine di oliva gr 150, parmigiano grattugiato gr 50, pecorino gr 30, pinoli finemente tritati gr 30. Frullare accuratamente)	g	20

Filetto di merluzzo panato al forno

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	g	10
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Agretti all'olio

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

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (18%)	Glucidi g 97 (63%)	Lipidi g 13 (19%)	kcal 623	
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	14,01	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	25,14	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g): 12,67	
ACGS (g):	1,95	ACGPI (g):	1,79	Colesterolo (mg): 35,00	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 218,56	
Ferro (mg):	6,45	Iodio (µg):	114,50		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Lunedì - 2° 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

Burger di legumi senza uovo

- Misto legumi secchi	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata mista

- Insalata mista	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (14%)	Glucidi g 106 (58%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 724	
Proteine animali (g):	4,59	Proteine vegetali (g):	18,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	25,01	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	15,58
ACGS (g):	4,94	ACGPI (g):	2,67	Colesterolo (mg):	46,20
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	229,90
Ferro (mg):	7,49	Iodio (µg):	16,29		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla crudaiola

- Pasta integrale	g	50
- Pomodori	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Cacioricotta	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Tacchino alla pizzaiola

- Petto di tacchino	g	50
- Pomodori	g	20
- Origano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucchine gratinate

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

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di *Maura Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (17%)	Glucidi g 98 (57%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 684	
Proteine animali (g):	12,60	Proteine vegetali (g):	14,74	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	29,54	Zuccheri composti (g):	0,13	Fibra (g):	13,05
ACGS (g):	2,97	ACGPI (g):	2,44	Colesterolo (mg):	27,95
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	126,36
Ferro (mg):	8,55	Iodio (µg):	14,35		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso integrale e piselli

- Riso integrale	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Piselli freschi	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Tortino di verdure miste

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

Insalata di pomodori

- Pomodori	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista
Di *Mauro Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (14%)	Glucidi g 98 (55%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 714	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	14,10	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	28,71	Zuccheri composti (g):	29,10	Fibra (g):	14,84
ACGS (g):	5,65	ACGPI (g):	2,95	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	245,94
Ferro (mg):	7,19	Iodio (µg):	26,99		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Sformato di patate senza uovo

- Patate	g	130
- Erbe aromatiche	g	5
- Scamorza	g	20
- Parmigiano	g	5
- Prosciutto cotto	g	10
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Carciofi al forno

- Carciofi	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Parmigiano	g	5
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (14%)	Glucidi g 89 (55%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 647	
Proteine animali (g):	10,33	Proteine vegetali (g):	11,67	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	25,59	Zuccheri composti (g):	20,03	Fibra (g):	14,69
ACGS (g):	7,79	ACGPI (g):	1,88	Colesterolo (mg):	28,90
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	376,86
Ferro (mg):	5,00	Iodio (µg):	13,45		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Orzo con passato di verdure estive

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

Polpettine di sogliola senza uovo

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

Insalata

- Foglie d'insalata	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione.

g 150

FERRARA s.r.l.
Le Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (16%)	Glucidi g 98 (58%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 677	
Proteine animali (g):	12,57	Proteine vegetali (g):	12,74	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	23,35	Zuccheri composti (g):	32,08	Fibra (g):	13,71
ACGS (g):	2,86	ACGPI (g):	2,71	Colesterolo (mg):	20,45
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	152,91
Ferro (mg):	4,94	Iodio (µg):	28,86		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso integrale con crema agli asparagi

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

Primosale g 40

Bieta all'olio

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

Panè integrale g 50

Frutta fresca di stagione g 150

FERRARA s.r.l.

la Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (13%)	Glucidi g 97 (57%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 681	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	13,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	23,61	Zuccheri composti (g):	34,63	Fibra (g):	10,74
ACGS (g):	2,95	ACGPI (g):	1,75	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	202,41
Ferro (mg):	5,36	Iodio (µg):	15,20		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Martedì - 3° 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

Frittata al forno

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

Insalata

- Foglie d'insalata	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di *Mauro Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (16%)	Glucidi g 95 (52%)	Lipidi g 26 (32%)	kcal 733	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	18,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	26,09	Zuccheri composti (g):	15,75	Fibra (g):	15,23
ACGS (g):	5,68	ACGPI (g):	3,97	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	210,95
Ferro (mg):	7,96	Iodio (µg):	25,61		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla bolognese

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

Fagiolini lessi

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

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 27 (19%)	g 86 (58%)	g 15 (23%)	583	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	13,12	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	27,41	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	13,09
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	1,59	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	153,76
Ferro (mg):	14,52	Iodio (µg):	14,30		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Insalata di farro

- Farro	g	50
- Zucchine	g	20
- Pomodori	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Peperoni	g	20
- Melanzane	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Scaloppina di pollo al limone

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

Insalata di lattuga e pomodori

- Lattuga	g	30
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di *Maura Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 28 (17%)	Glucidi g 96 (58%)	Lipidi g 19 (25%)	kcal 665
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	15,10	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8
Zuccheri semplici (g):	29,52	Zuccheri composti (g):	36,18	Fibra (g): 13,56
ACGS (g):	2,91	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg): 30,00
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 106,49
Ferro (mg):	4,82	Iodio (µg):	9,83	

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale al pesto di rucola

- Pasta integrale	g	50
- Pesto di rucola (ricetta per vasetto: rucola gr 80, olio extra vergine di oliva gr 150, parmigiano grattugiato gr 50, pecorino gr 30, pinoli finemente tritati gr 30. Frullare accuratamente)	g	20

Cernia gratinata

- Cernia	g	70
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Melanzane gratinate

- Melanzane	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 s.r.l.

La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (17%)	Glucidi g 102 (62%)	Lipidi g 16 (21%)	kcal 661	
Proteine animali (g):	12,67	Proteine vegetali (g):	13,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	28,00	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	13,29
ACGS (g):	2,20	ACGPI (g):	1,92	Colesterolo (mg):	25,90
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	100,71
Ferro (mg):	5,68	Iodio (µg):	19,95		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale con fagiolini al pomodoro

- Pasta integrale	g	50
- Fagiolini	g	80
- Salsa di pomodoro	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Cacioricotta	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Petto di tacchino panato al forno

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

Insalata di scarola e finocchi

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

Pane integrale g 50

Frutta fresca di stagione g 150

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di Maura Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (17%)	Glucidi g 94 (57%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 663	
Proteine animali (g):	12,60	Proteine vegetali (g):	14,70	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	27,55	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g): 14,88	
ACGS (g):	2,82	ACGPI (g):	2,25	Colesterolo (mg): 27,95	
ACGM/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 159,71	
Ferro (mg):	6,71	Iodio (µg):	13,15		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale e fagioli

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

Sformato di zucchine al forno

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

Cuori di carciofi lessi

- Carciofi	g	100
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista
Di Maura Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 32 (17%)	Glucidi g 107 (55%)	Lipidi g 24 (28%)	kcal 767	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	23,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,3	
Zuccheri semplici (g):	29,00	Zuccheri composti (g):	16,85	Fibra (g): 22,94	
ACGS (g):	4,71	ACGPI (g):	3,07	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGM/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 245,10	
Ferro (mg):	10,12	Iodio (µg):	26,86		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Insalata di riso integrale con verdure estive

- Riso integrale	g	50
- Misto di verdure cotte	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Cacioricotta	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Filetto di merluzzo panato al forno

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	g	10
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata mista

- Insalata mista	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (15%)	Glucidi g 99 (59%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 666	
Proteine animali (g):	12,60	Proteine vegetali (g):	10,72	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	23,76	Zuccheri composti (g):	34,63	Fibra (g):	10,10
ACGS (g):	2,79	ACGPI (g):	2,11	Colesterolo (mg):	37,95
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	161,80
Ferro (mg):	5,12	Iodio (µg):	114,36		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale al forno con melanzane

- Pasta integrale	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Melanzane	g	80
- Salsa di pomodoro	g	20
- Scamorza	g	40
- Cacioricotta	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucchine al pomodoro

- Zucchine	g	100
- Erbe aromatiche	g	5
- Pomodori	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 25 (15%)	Glucidi g 88 (53%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 665	
Proteine animali (g):	10,60	Proteine vegetali (g):	13,42	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	29,46	Zuccheri composti (g):	0,13	Fibra (g):	13,77
ACGS (g):	8,57	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg):	30,15
ACGM/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	317,61
Ferro (mg):	5,55	Iodio (µg):	14,15		

Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Cous cous all'ortolana

- Couscous	g	50
- Melanzane	g	20
- Zucchine	g	20
- Peperoni	g	20
- Pomodori	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Cacioricotta	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Platessa alla mugnaia

- Platessa	g	70
- Farina di frumento Tipo "00"	g	10
- Succo di limone	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata di pomodori

- Pomodori	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Pane integrale

g 50

Frutta fresca di stagione

g 150

FERRARA s.r.l.

La Dietista

Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (16%)	Glucidi g 101 (59%)	Lipidi g 19 (25%)	kcal 685	
Proteine animali (g):	12,57	Proteine vegetali (g):	13,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	28,41	Zuccheri composti (g):	6,93	Fibra (g):	12,69
ACGS (g):	2,70	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	37,95
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	145,39
Ferro (mg):	5,19	Iodio (µg):	46,75		

ELENCO RICETTE

Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta A Basso Contenuto Di Colesterolo Primavera/Estate'

Alimento	Ingredienti	q1
Agretti all'olio (Pranzo)	Agretti	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Bieta all'olio (Pranzo)	Bieta	100
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Carciofi al forno (Pranzo)	Carciofi	100
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Cernia gratinata (Pranzo)	Cernia	70
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Cous cous all'ortolana (Pranzo)	Couscous	50
	Melanzane	20
	Zucchine	20
	Peperoni	20
	Pomodori	20
	Erbe aromatiche	5
	Cacioricotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Cuori di carciofi lessi (Pranzo)	Carciofi	100
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5

Alimento	Ingredienti	q1
Fagiolini lessi (Pranzo)	Fagiolini	100
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Farro e lenticchie (Pranzo)	Farro	40
	Lenticchie secche	40
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Filetto di merluzzo panato al forno (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Frittata al forno (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Frittata di asparagi al forno (Pranzo)	Asparagi	80
	Erbe aromatiche	5
	Uovo di gallina	60
	Parmigiano	5
Fruttà fresca di stagione (Pranzo)		150
Insalata (Pranzo)	Foglie d'insalata	30
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Insalata di farro (Pranzo)	Farro	50
	Zucchine	20
	Pomodori	20
	Erbe aromatiche	5
	Peperoni	20
	Melanzane	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata di lattuga e pomodori (Pranzo)	Lattuga	30
	Pomodori	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Insalata di pomodori (Pranzo)	Pomodori	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Insalata di riso integrale con verdure estive (Pranzo)	Riso integrale	50
	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Caciocotta	5
	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)	Insalata mista	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Melanzane a tocchetti (Pranzo)	Melanzane	100
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di Maria Antonia

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Melanzane gratinate (Pranzo)	Melanzane	100
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Orzo con passato di verdure estive (Pranzo)	Orzo	50
	Brodo vegetale	50
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure cotte	80
	Cacioricotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane integrale (Pranzo)		50
Pasta integrale ai carciofi al forno (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Erbe aromatiche	5
	Carciofi	80
	Scamorza	40
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale al forno con melanzane (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Erbe aromatiche	5
	Melanzane	80
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	40
	Cacioricotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale al pesto di basilico (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pesto di basilico	20
Pasta integrale al pesto di rucola (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pesto di rucola	20

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 alla bolognese (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Salsa di pomodoro	20
	bovino	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
Pasta integrale alla crudaiola (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pomodori	80
	Erbe aromatiche	5
	Caciocotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale con fagiolini al pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Fagiolini	80
	Salsa di pomodoro	20
	Erbe aromatiche	5
	Caciocotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale con zucchine (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Erbe aromatiche	5
	Zucchine	80
	Parmigiano	5
	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

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta integrale e fagioli (Pranzo)	Pasta integrale	40
	Erbe aromatiche	5
	Fagioli secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Petto di pollo al limone (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Succo di limone	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Petto di tacchino panato al forno (Pranzo)	Petto di tacchino	50
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Platessa alla mugnaia (Pranzo)	Platessa	70
	Farina di frumento Tipo "00"	10
	Succo di limone	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Burger di legumi senza uovo (Pranzo)	Misto legumi secchi	30
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpettine di sogliola senza uovo (Pranzo)	Sogliola	70
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di *Maura Maria Antonietta*

Alimento	Ingredienti	q1
Polpettone di vitello con verdure senza uovo (Pranzo)	bovino	50
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure cotte	80
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Primosale (Pranzo)		40
Riso integrale al pomodoro (Pranzo)	Riso integrale	50
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Riso integrale con crema agli asparagi (Pranzo)	Riso integrale	50
	Erbe aromatiche	5
	Brodo vegetale	50
	Asparagi	80
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Riso integrale e piselli (Pranzo)	Riso integrale	40
	Erbe aromatiche	5
	Piselli freschi	60
	Olio extra vergine di oliva	5
Scaloppina di pollo al limone (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Erbe aromatiche	5
	Succo di limone	5
	Farina di frumento Tipo "00"	10
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA s.r.l.
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Sformato di patate senza uovo (Pranzo)	Patate	130
	Erbe aromatiche	5
	Scamorza	20
	Parmigiano	5
	Prosciutto cotto	10
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Sformato di zucchine al forno (Pranzo)	Zucchine	80
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Tacchino alla pizzaiola (Pranzo)	Petto di tacchino	50
	Pomodori	20
	Origano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Tortino di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Uovo di gallina	60
	Parmigiano	5
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucchine al pomodoro (Pranzo)	Zucchine	100
	Erbe aromatiche	5
	Pomodori	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucchine gratinate (Pranzo)	Zucchine	100
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	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:

- **Sformato di patate senza uovo** : è possibile la sostituzione con crema di patate (130 g di patate, 5 g di parmigiano grattugiato, 5 g di olio extravergine, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e Hamburger di vitello agli aromi (50 g di bovino adulto-carne magra, 5 g di olio extravergine di oliva, aromi e spezie q.b.) come secondo piatto;
- **Pasta integrale al forno con melanzane** : è possibile la sostituzione con pasta integrale con crema di melanzane (50 g di pasta integrale , 80 g di melanzane , 5 g di caciocotta di capra, 5 g di olio extravergine di oliva, 20 g di pomodori passata, aromi e spezie q.b.) quale primo piatto, e scamorza 40 g come secondo piatto.