

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

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

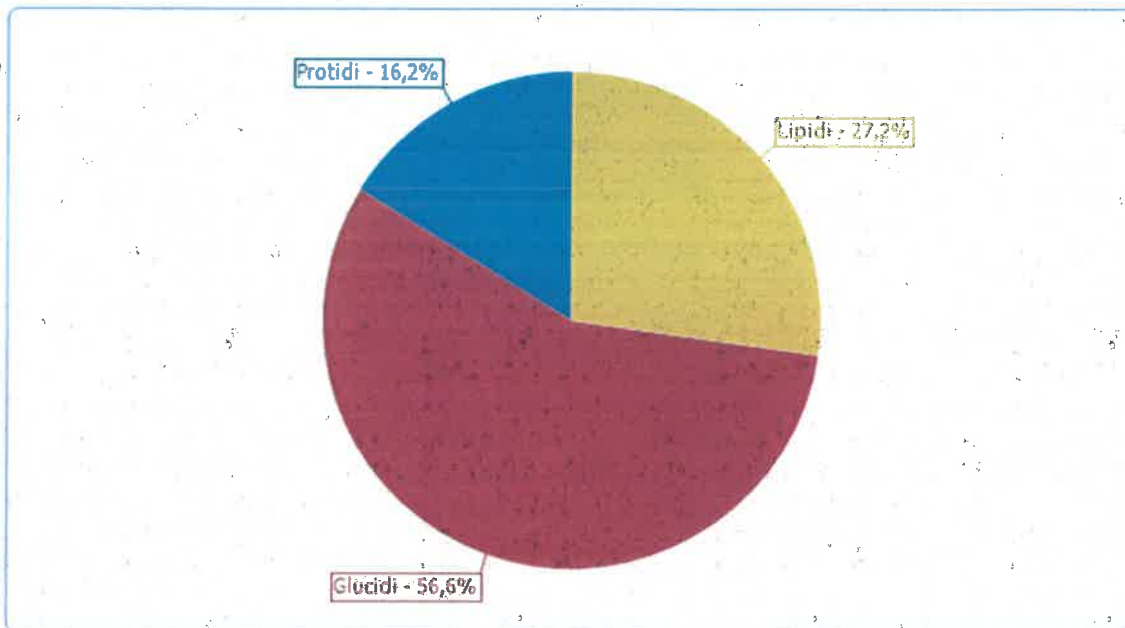
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

Elaborazione del: 31/12/2023 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 0c1b3046-25a7-491b-b23e-93e24e9420f7

Powered by Pragea

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

DIETA PRIVA DI FRUTTA SECCA PRIMAVERA/ESTATE - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Pasta e zucchini *1 *7 Scaloppina di maiale al latte *11 *7 Fagiolini lessi Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso al pomodoro *7 Polpettone di vitello con verdure *1 *3 *7 Insalata di scarola e finocchi Pane integrale *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagna ai carciofi *1 *3 *7 Melanzane a tocchetti Pane di tipo 0 *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 senza pinoli *1 *7 Filetto di merluzzo panato al forno *1 *4 Agretti all'olio Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro *1 *7 Burger di legumi *1 *3 *7 Insalata mista Pane di tipo 0 *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 e piselli Tortino di verdure miste *1 *3 *7 Insalata di pomodori Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Sformato di patate *1 *3 *7 Carciofi al forno *1 *7 Pane integrale *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Orzo con passato di verdure estive *1 *7 Polpettine di sogliola al forno *1 *3 *4 Insalata Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Risotto agli asparagi *7 Primosale *7 Bietta all'olio Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta e ceci *1 Frittata al forno *3 *7 Insalata Pane integrale *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne al forno *1 *3 *7 Fagiolini lessi Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di farro *1 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 senza pinoli *1 *7 Cernia gratinata *1 *4 Melanzane gratinate *1 Pane di tipo 0 *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 di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta e fagioli *1 Sformato di zucchini al forno *1 *3 Cuori di carciofi lessi Pane integrale *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di riso con verdure estive *7 Prosciutto cotto Insalata mista Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 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 di tipo 0 *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.
 Dietista
 Di *Mauro Maria Antonietta*

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta e zucchine

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

Scaloppina di maiale al latte

- Maiale magro	g	50
- Farina di frumento Tipo "00"	g	10
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Fagiolini lessi

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

Pane di tipo 0

	g	40
--	---	----

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 27 (15%)	Glucidi g 102 (58%)	Lipidi g 22 (27%)	kcal 711	
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	10,49	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	29,48	Zuccheri composti (g):	41,04	Fibra (g):	11,02
ACGS (g):	4,46	ACGPI (g):	2,69	Colesterolo (mg):	37,25
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	182,27
Ferro (mg):	5,10	Iodio (µg):	10,38		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Martedì - 1° 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

Polpettone di vitello con verdure

- bovino	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure cotte	g	80
- Uovo di gallina	g	10
- 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 *Maura Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 102 (57%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 707	
Proteine animali (g):	4,59	Proteine vegetali (g):	11,41	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	23,73	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g):	11,18
ACGS (g):	4,76	ACGPI (g):	2,03	Colesterolo (mg):	46,20
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	282,36
Ferro (mg):	12,48	Iodio (µg):	13,41		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagna ai carciofi

- Pasta all'uovo secca	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Carciofi	g	80
- 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
- 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 di tipo 0

g 40

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 27 (15%)	Glucidi g 95 (52%)	Lipidi g 27 (33%)	kcal 732	
Proteine animali (g):	15,18	Proteine vegetali (g):	7,03	Pr. animali / Pr. vegetali: 2,2	
Zuccheri semplici (g):	28,53	Zuccheri composti (g):	34,93	Fibra (g): 13,66	
ACGS (g):	9,53	ACGPI (g):	1,82	Colesterolo (mg): 78,75	
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 389,61	
Ferro (mg):	3,97	Iodio (µg):	5,45		

Dieta Priva Di Frutta Secca 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:	Protidi 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 Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale al pesto di basilico senza pinoli

- 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. 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 di tipo 0

	g	40
--	---	----

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 (18%)	Glucidi g 98 (63%)	Lipidi g 13 (19%)	kcal 621	
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	10,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	25,14	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	10,94
ACGS (g):	1,81	ACGPI (g):	1,63	Colesterolo (mg):	35,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	212,86
Ferro (mg):	5,48	Iodio (µg):	110,25		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Lunedì - 2° 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

Burger di legumi

- Misto legumi secchi	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato	g	10
- Uovo di gallina	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 di tipo 0

g 40

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 113 (61%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 741	
Proteine animali (g):	4,59	Proteine vegetali (g):	14,13	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	25,11	Zuccheri composti (g):	34,08	Fibra (g):	12,00
ACGS (g):	4,81	ACGPI (g):	2,51	Colesterolo (mg):	46,20
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	215,15
Ferro (mg):	5,27	Iodio (µg):	7,74		

Dieta Priva Di Frutta Secca 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

- Zucchiné	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 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 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 Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso e piselli

- Riso	g	40
- Piselli freschi	g	60
- Cipolle	g	5
- 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 di tipo 0

g 40

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 24 (13%)	Glucidi g 100 (57%)	Lipidi g 24 (30%)	kcal 706	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	9,95	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	28,36	Zuccheri composti (g):	30,71	Fibra (g):	12,19
ACGS (g):	5,33	ACGPI (g):	2,49	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	233,26
Ferro (mg):	5,67	Iodio (µg):	21,79		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Sformato di patate

- Patate	g	130
- Scamorza	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Prosciutto cotto	g	10
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Uovo di gallina	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 *Maura Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (15%)	Glucidi g 89 (54%)	Lipidi g 23 (31%)	kcal 660	
Proteine animali (g):	11,57	Proteine vegetali (g):	11,67	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	25,59	Zuccheri composti (g):	20,03	Fibra (g):	14,69
ACGS (g):	8,11	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg):	66,00
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	381,66
Ferro (mg):	5,15	Iodio (µg):	15,92		

Dieta Priva Di Frutta Secca 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 al forno

- Sogliola	g	70
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	10
- 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 di tipo 0

g 40

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 27 (16%)	Glucidi g 100 (58%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 689	
Proteine animali (g):	13,81	Proteine vegetali (g):	8,99	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	23,35	Zuccheri composti (g):	32,08	Fibra (g):	11,98
ACGS (g):	3,03	ACGPI (g):	2,69	Colesterolo (mg):	57,55
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	152,01
Ferro (mg):	4,12	Iodio (µg):	27,08		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Risotto agli asparagi

- Riso	g	50
- Asparagi	g	80
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Brodo vegetale	g	50
- Parmigiano	g	5

Primosale

g 40

Bieta all'olio

- 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 s.r.l.
La Dietista
Di Maria Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (13%)	Glucidi g 99 (59%)	Lipidi g 21 (28%)	kcal 673	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	9,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	23,17	Zuccheri composti (g):	36,64	Fibra (g):	7,98
ACGS (g):	2,60	ACGPI (g):	1,23	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	190,73
Ferro (mg):	3,87	Iodio (µg):	9,69		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Martedì - 3° 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

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 *Maura Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 100 (53%)	Lipidi g 26 (32%)	kcal 748	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	17,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	26,17	Zuccheri composti (g):	42,99	Fibra (g):	13,75
ACGS (g):	5,69	ACGPI (g):	3,97	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	203,71
Ferro (mg):	6,96	Iodio (µg):	22,17		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° 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
Fagiolini lessi	
- Fagiolini	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
Pane di tipo 0	g 40
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 25 (16%)	Glucidi g 92 (57%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 643	
Proteine animali (g):	10,18	Proteine vegetali (g):	5,87	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,7	
Zuccheri semplici (g):	26,61	Zuccheri composti (g):	34,53	Fibra (g): 9,76	
ACGS (g):	6,10	ACGPI (g):	1,58	Colesterolo (mg): 65,15	
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 240,21	
Ferro (mg):	7,31	Iodio (µg):	5,60		

Dieta Priva Di Frutta Secca 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 Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale al pesto di rucola senza pinoli

- 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. 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 di tipo 0

g 40

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 28 (17%)	Glucidi g 103 (62%)	Lipidi g 15 (21%)	kcal 659	
Proteine animali (g):	12,67	Proteine vegetali (g):	10,15	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	28,00	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	11,56
ACGS (g):	2,06	ACGPI (g):	1,77	Colesterolo (mg):	25,90
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	95,01
Ferro (mg):	4,71	Iodio (µg):	15,70		

Dieta Priva Di Frutta Secca 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 di tipo 0

g 40

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 96 (58%)	Lipidi g 19 (25%)	kcal 662	
Proteine animali (g):	12,60	Proteine vegetali (g):	10,95	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	27,55	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	13,15
ACGS (g):	2,68	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	27,95
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	154,01
Ferro (mg):	5,74	Iodio (µg):	8,90		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta e fagioli

- Pasta di semola	g	40
- Fagioli secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	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 Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 31 (16%)	Glucidi g 111 (57%)	Lipidi g 24 (27%)	kcal 782	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	22,37	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,3	
Zuccheri semplici (g):	29,08	Zuccheri composti (g):	44,09	Fibra (g): 21,46	
ACGS (g):	4,71	ACGPI (g):	3,06	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 237,86	
Ferro (mg):	9,12	Iodio (µg):	23,42		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Insalata di riso con verdure estive

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

Prosciutto cotto

g 20

Insalata mista

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

Pane di tipo 0

g 40

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 15 (10%)	Glucidi g 93 (66%)	Lipidi g 15 (24%)	kcal 566	
Proteine animali (g):	4,56	Proteine vegetali (g):	5,45	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	23,09	Zuccheri composti (g):	36,64	Fibra (g): 6,94	
ACGS (g):	2,62	ACGPI (g):	1,53	Colesterolo (mg): 15,35	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 119,52	
Ferro (mg):	3,04	Iodio (µg):	4,56		

Dieta Priva Di Frutta Secca Primavera/Estate

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta al forno con melanzane

- Pasta di semola	g	50
- Melanzane	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- Scamorza	g	40
- Salsa di pomodoro	g	20
- 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 24 (14%)	Glucidi g 94 (55%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 683	
Proteine animali (g):	10,60	Proteine vegetali (g):	12,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	29,56	Zuccheri composti (g):	34,18	Fibra (g):	11,92
ACGS (g):	8,58	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg):	30,15
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	308,56
Ferro (mg):	4,30	Iodio (µg):	9,85		

Dieta Priva Di Frutta Secca 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 di tipo 0

g 40

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 27 (16%)	Glucidi g 103 (60%)	Lipidi g 18 (24%)	kcal 684	
Proteine animali (g):	12,57	Proteine vegetali (g):	10,06	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2	
Zuccheri semplici (g):	28,41	Zuccheri composti (g):	6,93	Fibra (g): 10,96	
ACGS (g):	2,56	ACGPI (g):	1,94	Colesterolo (mg): 37,95	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 139,69	
Ferro (mg):	4,22	Iodio (µg):	42,50		

ELENCO RICETTE

Grammatute delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta Priva Di Frutta Secca 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
	Caciocotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Cuori di carciofi lessi (Pranzo)	Carciofi
Succo di limone		5
Olio extra vergine di oliva		5

FERRARA SRL:

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

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
	Olio extra vergine di oliva	5
Frutta 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 con verdure estive (Pranzo)	Riso	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

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

Alimento	Ingredienti	q1
Lasagna ai carciofi (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	50
	Erbe aromatiche	5
	Carciofi	80
	Scamorza	40
	Crema di latte	20
	Parmigiano	5
	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
Melanzane a tocchetti (Pranzo)	Melanzane	100
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
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
	Caciocotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane di tipo 0 (Pranzo)		40
Pane integrale (Pranzo)		50

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

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta al forno con melanzane (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Melanzane	80
	Erbe aromatiche	5
	Scamorza	40
	Salsa di pomodoro	20
	Cacioricotta	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 e ceci (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta e fagioli (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Fagioli secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta e zucchine (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Zucchine	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale al pesto di basilico senza pinoli (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pesto di basilico	20
Pasta integrale al pesto di rucola senza pinoli (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pesto di rucola	20

FERRARA SRL:

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

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta integrale alla crudaiaola (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pomodori	80
	Erbe aromatiche	5
	Cacioricotta	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
	Cacioricotta	5
Petto di tacchino panato al forno (Pranzo)	Olio extra vergine di oliva	5
	Petto di tacchino	50
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
Platessa alla mugnala (Pranzo)	Olio extra vergine di oliva	5
	Platessa	70
	Farina di frumento Tipo "00"	10
	Succo di limone	5
	Erbe aromatiche	5
Burger di legumi (Pranzo)	Olio extra vergine di oliva	5
	Misto legumi secchi	30
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Uovo di gallina	10
	Parmigiano	5
Polpettine di sogliola al forno (Pranzo)	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Uovo di gallina	10
	Sogliola	70

Alimento	Ingredienti	q1
Polpettone di vitello con verdure (Pranzo)	bovino	40
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure cotte	80
	Uovo di gallina	10
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Primosale (Pranzo)		40
Prosciutto cotto (Pranzo)		20
Riso al pomodoro (Pranzo)	Riso	50
	Salsa di pomodoro	20
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Riso e piselli (Pranzo)	Riso	40
	Piselli freschi	60
	Cipolle	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Risotto agli asparagi (Pranzo)	Riso	50
	Asparagi	80
	Cipolle	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Brodo vegetale	50
	Parmigiano	5
Scaloppina di maiale al latte (Pranzo)	Maiale magro	50
	Farina di frumento Tipo "00"	10
	Latte parzialmente scremato di vacca	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL:

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

Alimento	Ingredienti	q1
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
Sformato di patate (Pranzo)	Patate	130
	Scamorza	20
	Erbe aromatiche	5
	Prosciutto cotto	10
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Uovo di gallina	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

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

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
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 : 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 al forno con melanzane : è possibile la sostituzione con pasta con crema di melanzane (50 g di pasta di semola , 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.

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