

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA s.r.l.

La Dietista
Di *Mauro Maria Antonietta*

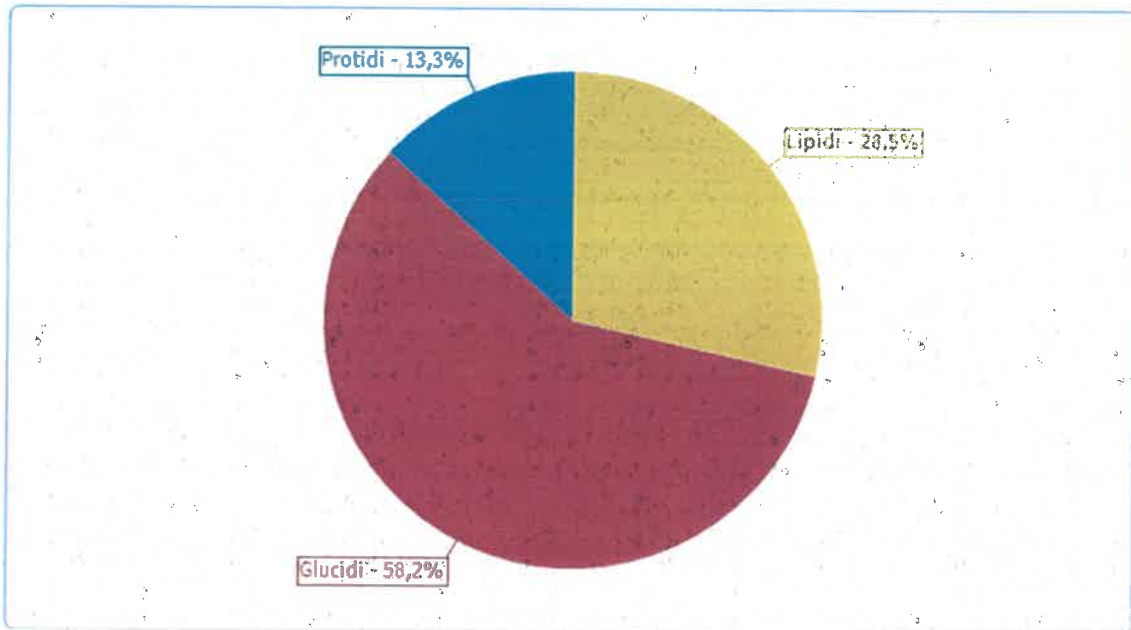
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

Elaborazione del: 09/03/2023 ES (Energy Supplies): kcal 570

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	19	76	13,3
Glucidi	83	332	58,2
Lipidi	18	162	28,5
Totale kcal		570	100,0

Codice: 1ef09c88-764d-4db0-8f43-7e0bc4a1aed0

Powered by Prageo⁵

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

DIETA SENZA CARNI PRIMAVERA/ESTATE SC. INFANZIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Pasta e zucchine *1 *7 Platessa al forno *4 Fagiolini lessi Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso al pomodoro *7 Polpette di legumi *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 *1 *7 *8 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 Cernia in umido *4 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 senza prosciutto *1 *3 *7 Cuori di 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 con crema di asparagi *7 Primosale *7 Bieta 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 con scamorza *1 *3 *7 Fagiolini in padella Pane di tipo 0 *1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di farro *1 Polpette di piselli e carote *1 *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 rucola *1 *7 *8 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 Merluzzo al limone *4 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 zucchine 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 Ricotta di vacca *7 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.
 la Dietista
 Di Maria Antonietta

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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

Platessa al forno

- Platessa	g	70
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	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 28 (17%)	Glucidi g 94 (57%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 659	
Proteine animali (g):	13,65	Proteine vegetali (g):	9,39	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5	
Zuccheri semplici (g):	28,81	Zuccheri composti (g):	34,17	Fibra (g): 10,80	
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	2,12	Colesterolo (mg): 39,55	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 206,24	
Ferro (mg):	4,96	Iodio (µg):	45,73		

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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

Polpette 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 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					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (12%)	Glucidi g 114 (62%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 739	
Proteine animali (g):	4,59	Proteine vegetali (g):	16,65	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,3	
Zuccheri semplici (g):	23,73	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g): 14,24	
ACGS (g):	4,87	ACGPI (g):	2,46	Colesterolo (mg): 46,20	
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 261,66	
Ferro (mg):	6,76	Iodio (µg):	11,57		

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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		

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 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:	Proteidi 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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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:	Proteidi 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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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

Cernia in umido

- Cernia	g	70
- Salsa di pomodoro	g	20
- Erbe aromatiche	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 Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (17%)	Glucidi g 96 (57%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 678	
Proteine animali (g):	13,27	Proteine vegetali (g):	14,48	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	29,54	Zuccheri composti (g):	0,14	Fibra (g):	13,44
ACGS (g):	2,91	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg):	28,85
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	138,54
Ferro (mg):	6,69	Iodio (µg):	22,40		

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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

- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure cotte	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Sformato di patate senza prosciutto

- Patate	g	130
- Erbe aromatiche	g	5
- Scamorza	g	40
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Uovo di gallina	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Uori di 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 28 (16%)	Glucidi g 89 (50%)	Lipidi g 26 (34%)	kcal 705	
Proteine animali (g):	14,59	Proteine vegetali (g):	11,67	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	25,70	Zuccheri composti (g):	20,03	Fibra (g):	14,69
ACGS (g):	10,93	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg):	73,40
ACGM/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	483,46
Ferro (mg):	5,14	Iodio (µg):	16,22		

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Orzo con passato di verdure estive</i>	
- 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
<i>Polpettine di sogliola al forno</i>	
- Sogliola	g 70
- Uovo di gallina	g 10
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Insalata</i>	
- 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		

Alimento

Quantità

Pranzo

Risotto con crema di 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 *Maura 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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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 Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Proteidi g 28 (15%)	Glucidi g 100 (53%)	Lipidi g 26 (32%)	kcal 748	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	17,45	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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne al forno con scamorza

- Pasta all'uovo secca	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Salsa di pomodoro	g	20
- Scamorza	g	40
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Fagiolini in padella

- 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:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 92 (53%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 689	
Proteine animali (g):	15,18	Proteine vegetali (g):	5,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,6
Zuccheri semplici (g):	26,81	Zuccheri composti (g):	34,53	Fibra (g):	9,76
ACGS (g):	9,43	ACGPI (g):	1,72	Colesterolo (mg):	78,75
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	341,81
Ferro (mg):	3,77	Iodio (µg):	6,40		

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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

Polpette di piselli e carote

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

Insalata 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 21 (12%)	Glucidi g 99 (60%)	Lipidi g 21 (28%)	kcal 666
Proteine animali (g):	2,54	Proteine vegetali (g):	16,86	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2
Zuccheri semplici (g):	31,95	Zuccheri composti (g):	30,00	Fibra (g): 16,18
ACGS (g):	4,01	ACGPI (g):	2,64	Colesterolo (mg): 30,52
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 197,10
Ferro (mg):	5,46	Iodio (µg):	11,81	

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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 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 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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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

Merluzzo al limone

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

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (17%)	Glucidi g 88 (57%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 624
Proteine animali (g):	12,60	Proteine vegetali (g):	9,96	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3
Zuccheri semplici (g):	27,67	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g): 12,83
ACGS (g):	2,49	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg): 37,95
ACGM/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 158,56
Ferro (mg):	5,32	Iodio (µg):	112,90	

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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

Ricotta di vacca

g 40

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 Maura Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 14 (10%)	Glucidi g 94 (65%)	Lipidi g 16 (25%)	kcal 581	
Proteine animali (g):	4,12	Proteine vegetali (g):	5,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	24,31	Zuccheri composti (g):	36,64	Fibra (g):	6,94
ACGS (g):	4,33	ACGPI (g):	1,20	Colesterolo (mg):	25,75
ACGMI/ACGPI:	7,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	236,32
Ferro (mg):	3,06	Iodio (µg):	9,56		

Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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 Moura Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi 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 Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia

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:	Proteidi 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 reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta Senza Carni Primavera/Estate Sc. Infanzia'

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
Cernia in umido (Pranzo)	Cernia	70
	Salsa di pomodoro	20
	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

FERRARA s.r.l.

La Dietista
Di Maria Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Cuori di carciofi lessi (Pranzo)	Carciofi	100
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
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 Mauro 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 con scamorza (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	50
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	40
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
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
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	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

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

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Pane di tipo 0 (Pranzo)		40
Pane integrale (Pranzo)		50
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 (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pesto di basilico	20

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

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta integrale al pesto di rucola (Pranzo)	Pasta integrale	50
	Pesto di rucola	20
Pasta integrale alla crudaioia (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
	Olio extra vergine di oliva	5
Platessa al forno (Pranzo)	Platessa	70
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	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
Polpette di legumi (Pranzo)	Misto legumi secchi	30
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato	10
	Uovo di gallina	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

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

Alimento	Ingredienti	q1
Polpette di piselli e carote (Pranzo)	Piselli freschi	30
	Carote	20
	Uovo di gallina	7
	Pangrattato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Polpettine di sogliola al forno (Pranzo)	Sogliola	70
	Uovo di gallina	10
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Primosale (Pranzo)		40
Ricotta di vacca (Pranzo)		40
Riso al pomodoro (Pranzo)	Riso	50
	Salsa di pomodoro	20
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Riso e piselli (Pranzo)	Riso	40
	Piselli freschi	60
	Cipolle	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Risotto con crema di asparagi (Pranzo)	Riso	50
	Asparagi	80
	Cipolle	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Brodo vegetale	50
	Parmigiano	5

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

Alimento	Ingredienti	q1
Sformato di patate senza prosciutto (Pranzo)	Patate	130
	Erbe aromatiche	5
	Scamorza	40
	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
Tortino di verdure miste (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Pangrattato	10
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure cotte	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	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

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

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 prosciutto** : 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 Ricotta di vacca 40 g come secondo piatto;
- **Pasta al forno con melanzane** : è possibile la sostituzione con pasta di semola con crema di melanzane (50 g di pasta di semola , 80 g di melanzane , 5 g di cacioricotta, 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 Diretta
Di Maria Antonietta