

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia


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

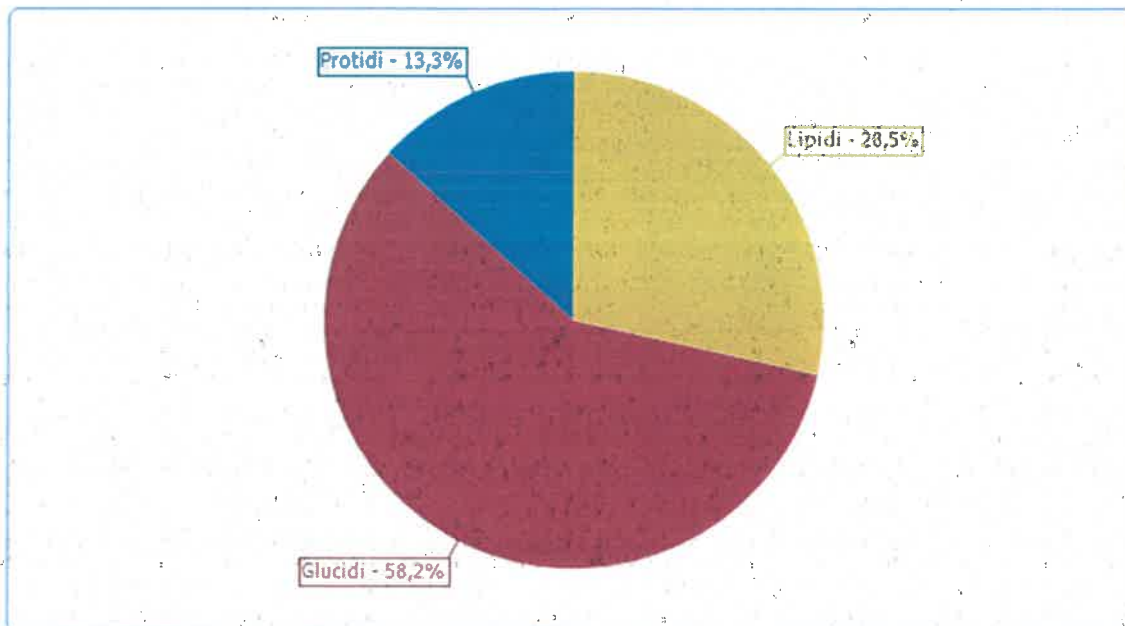
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

Elaborazione del: 08/03/2023 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: c99db46a-160b-422f-ac25-1e35a82e7c63

Powered by Progeo²

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

DIETA SENZA GLUTINE PRIMAVERA/ESTATE SC. INFANZIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine e zucchine *7 Scaloppina di maiale al latte senza glutine *7 Fagiolini lessi Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso al pomodoro *7 Polpettone di vitello con verdure senza glutine *3 *7 Insalata di scarola e finocchi* Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagna senza glutine ai carciofi *7 Melanzane a tocchetti Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Miglio e lenticchie Frittata di asparagi al forno *3 *7 Insalata di lattuga e pomodori Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine al pesto di basilico *7 *8 Filetto di merluzzo panato al forno senza glutine *4 Agretti all'olio Pane aglutinato Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine al pomodoro *7 Burger di legumi senza glutine *3 *7 Insalata mista Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine alla crudaiola *7 Tacchino alla pizzaiola Zucchine gratinate senza glutine Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso e piselli Tortino di verdure miste senza glutine *3 *7 Insalata di pomodori Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Sformato di patate senza glutine *3 *7 Cuori di carciofi al forno senza glutine *7 Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Quinoa con passato di verdure estive *7 Polpettine di sogliola al forno senza glutine *3 *4 Insalata Pane aglutinato Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Risotto con crema di asparagi *7 Primosale *7 Bieta all'olio Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine e ceci Frittata al forno *3 *7 Insalata Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne senza glutine *7 Fagiolini in padella Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di miglio Scaloppina di pollo al limone senza glutine Insalata di lattuga e pomodori Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine al pesto di rucola *7 *8 Cernia gratinata senza glutine *4 Melanzane gratinate senza glutine Pane aglutinato Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine con fagiolini al pomodoro *7 Petto di tacchino panato al forno senza glutine Insalata di scarola e finocchi Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine e fagioli Sformato di zucchine senza glutine *3 Cuori di carciofi lessi Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di riso con verdure estive *7 Prosciutto cotto senza glutine Insalata mista Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta senza glutine al forno con melanzane *7 Zucchine al pomodoro Pane aglutinato Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Cous cous senza glutine all'ortolana *7 Platessa alla mugnaia senza glutine *4 Insalata di pomodori Pane aglutinato 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.
 Di Maria Diavista
 Di Maria Antonietta

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine e zucchine

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

Scaloppina di maiale al latte senza glutine

- Maiale magro	g	50
- Farina aglutinata	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 aglutinato

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 22 (13%)	Glucidi g 95 (57%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 676	
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	9,00	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3	
Zuccheri semplici (g):	27,21	Zuccheri composti (g):	0,12	Fibra (g): 10,93	
ACGS (g):	4,80	ACGPI (g):	3,26	Colesterolo (mg): 37,25	
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 228,37	
Ferro (mg):	4,51	Iodio (µg):	8,38		

Dieta Senza Glutine 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

Polpettone di vitello con verdure senza glutine

- bovino	g	40
- Erbe aromatiche	g	5
- Misto di verdure cotte	g	80
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato

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 22 (13%)	Glucidi g 96 (57%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 677	
Proteine animali (g):	4,59	Proteine vegetali (g):	7,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	23,73	Zuccheri composti (g):	36,65	Fibra (g):	10,59
ACGS (g):	4,90	ACGPI (g):	2,37	Colesterolo (mg):	46,20
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	322,46
Ferro (mg):	11,02	Iodio (µg):	9,16		

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Lasagna senza glutine ai carciofi</i>	
- Pasta aglutinata	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 aglutinata	g 20
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Melanzane a tocchetti</i>	
- Melanzane	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
- Salsa di pomodoro	g 20
Pane aglutinato	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 89 (51%)	Lipidi g 28 (36%)	kcal 693	
Proteine animali (g):	11,68	Proteine vegetali (g):	9,09	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	27,53	Zuccheri composti (g):	0,43	Fibra (g):	13,54
ACGS (g):	9,74	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg):	31,75
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	437,41
Ferro (mg):	3,11	Iodio (µg):	5,45		

Alimento

Quantità

Pranzo

Miglio e lenticchie

- Miglio	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 aglutinato

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 31 (16%)	Glucidi g 99 (53%)	Lipidi g 26 (31%)	kcal 757	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	20,12	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	28,26	Zuccheri composti (g):	42,88	Fibra (g): 18,64	
ACGS (g):	5,93	ACGPI (g):	3,95	Colesterolo (mg): 227,15	
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 254,04	
Ferro (mg):	8,79	Iodio (µg):	25,80		

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine al pesto di basilico

- Pasta aglutinata	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 senza glutine

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Erbe aromatiche	g	5
- Succo di limone	g	5
- Pangrattato aglutinato	g	10
- 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 aglutinato

	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 22 (15%)	Glucidi g 97 (64%)	Lipidi g 14 (21%)	kcal 605	
Proteine animali (g):	12,01	Proteine vegetali (g):	7,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	23,14	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	8,88
ACGS (g):	2,11	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg):	35,00
ACGMI/ACGPI:	3,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	240,61
Ferro (mg):	3,51	Iodio (µg):	105,00		

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine al pomodoro

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

Burger di legumi senza glutine

- Misto legumi secchi	g	30
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato

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 19 (11%)	Glucidi g 106 (60%)	Lipidi g 23 (29%)	kcal 706	
Proteine animali (g):	4,59	Proteine vegetali (g):	12,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	23,01	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	11,79
ACGS (g):	5,10	ACGPI (g):	3,06	Colesterolo (mg):	46,20
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	251,95
Ferro (mg):	4,54	Iodio (µg):	6,79		

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine alla crudaiola

- Pasta aglutinata	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Pomodori	g	80
- 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 senza glutine

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

Pane aglutinato

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 (14%)	Glucidi g 98 (58%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 666	
Proteine animali (g):	12,60	Proteine vegetali (g):	8,54	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	27,54	Zuccheri composti (g):	0,13	Fibra (g):	9,26
ACGS (g):	3,13	ACGPI (g):	2,83	Colesterolo (mg):	27,95
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	148,41
Ferro (mg):	5,60	Iodio (µg):	4,85		

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 senza glutine

- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato

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 21 (12%)	Glucidi g 93 (55%)	Lipidi g 25 (33%)	kcal 677	
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	10,10	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	28,36	Zuccheri composti (g):	30,71	Fibra (g):	13,33
ACGS (g):	5,61	ACGPI (g):	2,98	Colesterolo (mg):	227,15
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	279,06
Ferro (mg):	5,18	Iodio (µg):	21,79		

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Sformato di patate senza glutine

- Patate	g	130
- Scamorza	g	20
- Erbe aromatiche	g	5
- Prosciutto cotto senza glutine	g	10
- Pangrattato aglutinato	g	10
- Parmigiano	g	5
- Uovo di gallina	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Cuori di carciofi al forno senza glutine

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

Pane aglutinato

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 20 (13%)	Glucidi g 83 (53%)	Lipidi g 24 (34%)	kcal 627	
Proteine animali (g):	11,57	Proteine vegetali (g):	7,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	25,59	Zuccheri composti (g):	20,03	Fibra (g):	13,76
ACGS (g):	8,19	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	66,00
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	410,76
Ferro (mg):	3,48	Iodio (µg):	11,67		

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Quinoa con passato di verdure estive

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

Polpettine di sogliola al forno senza glutine

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

Insalata

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

Pane aglutinato

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 88 (52%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 681	
Proteine animali (g):	14,89	Proteine vegetali (g):	10,71	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	23,33	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	11,82
ACGS (g):	4,44	ACGPI (g):	4,49	Colesterolo (mg):	59,15
ACGMI/ACGPI:	2,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	251,96
Ferro (mg):	5,12	Iodio (µg):	25,38		

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 aglutinato

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 20 (12%)	Glucidi g 92 (57%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 647	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	10,42	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	23,17	Zuccheri composti (g):	36,64	Fibra (g):	9,46
ACGS (g):	2,93	ACGPI (g):	1,77	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	247,53
Ferro (mg):	3,59	Iodio (µg):	9,69		

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine e ceci

- Pasta aglutinata	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 aglutinato	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 24 (13%)	Glucidi g 94 (53%)	Lipidi g 27 (34%)	kcal 715
Proteine animali (g):	9,12	Proteine vegetali (g):	13,62	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	24,49	Zuccheri composti (g):	15,75	Fibra (g):
ACGS (g):	5,89	ACGPI (g):	4,41	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	5,52	Iodio (µg):	17,16	

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne senza glutine

- Pasta aglutinata	g	50
- bovino	g	20
- Salsa di pomodoro	g	20
- Scamorza	g	20
- Parmigiano	g	5
- Erbe aromatiche	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 aglutinato

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 20 (13%)	Glucidi g 85 (57%)	Lipidi g 20 (30%)	kcal 604	
Proteine animali (g):	6,68	Proteine vegetali (g):	7,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	25,61	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	9,64
ACGS (g):	6,31	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg):	18,15
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	288,01
Ferro (mg):	6,45	Iodio (µg):	5,60		

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Insalata di miglio</i>	
- Miglio	g 50
- Peperoni	g 20
- Melanzane	g 20
- Erbe aromatiche	g 5
- Pomodori	g 20
- Zucchine	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Scaloppina di pollo al limone senza glutine</i>	
- Petto di pollo	g 50
- Erbe aromatiche	g 5
- Succo di limone	g 5
- Farina aglutinata	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Insalata di lattuga e pomodori</i>	
- Lattuga	g 30
- Pomodori	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Erbe aromatiche	g 5
Pane aglutinato	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 22 (14%)	Glucidi g 94 (58%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 647	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	9,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	30,40	Zuccheri composti (g):	31,21	Fibra (g):	13,69
ACGS (g):	3,24	ACGPI (g):	3,26	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	140,39
Ferro (mg):	4,75	Iodio (µg):	6,03		

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine al pesto di rucola

- Pasta aglutinata	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 senza glutine

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

Melanzane gratinate senza glutine

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

Pane aglutinato	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 21 (13%)	Glucidi g 102 (64%)	Lipidi g 17 (23%)	kcal 641	
Proteine animali (g):	12,67	Proteine vegetali (g):	6,69	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,9
Zuccheri semplici (g):	26,00	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	9,16
ACGS (g):	2,31	ACGPI (g):	2,27	Colesterolo (mg):	25,90
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	111,76
Ferro (mg):	2,52	Iodio (µg):	10,45		

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine con fagiolini al pomodoro

- Pasta aglutinata	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 senza glutine

- Petto di tacchino	g	50
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato

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 22 (14%)	Glucidi g 94 (58%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 646	
Proteine animali (g):	12,60	Proteine vegetali (g):	8,50	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	25,55	Zuccheri composti (g):	0,03	Fibra (g):	11,09
ACGS (g):	2,98	ACGPI (g):	2,65	Colesterolo (mg):	27,95
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	181,76
Ferro (mg):	3,76	Iodio (µg):	3,65		

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine e fagioli

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

Sformato di zucchine senza glutine

- Zucchine	g	80
- Uovo di gallina	g	60
- Erbe aromatiche	g	5
- Pangrattato aglutinato	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 aglutinato

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 26 (14%)	Glucidi g 105 (57%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 747	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	17,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	27,40	Zuccheri composti (g):	16,85	Fibra (g):	19,79
ACGS (g):	4,86	ACGPI (g):	3,45	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	270,76
Ferro (mg):	7,47	Iodio (µg):	18,41		

Dieta Senza Glutine 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

Prosciutto cotto senza glutine

g 20

Insalata mista

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

Pane aglutinato

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 13 (9%)	Glucidi g 86 (64%)	Lipidi g 16 (27%)	kcal 539	
Proteine animali (g):	4,56	Proteine vegetali (g):	6,61	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	23,09	Zuccheri composti (g):	36,64	Fibra (g):	8,42
ACGS (g):	2,95	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg):	15,35
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	176,32
Ferro (mg):	2,76	Iodio (µg):	4,56		

Dieta Senza Glutine Primavera/Estate Sc. Infanzia

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta senza glutine al forno con melanzane

- Pasta aglutinata	g	50
- Melanzane	g	80
- Erbe aromatiche	g	5
- 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 aglutinato

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 20 (12%)	Glucidi g 87 (54%)	Lipidi g 24 (34%)	kcal 649	
Proteine animali (g):	10,60	Proteine vegetali (g):	8,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	27,46	Zuccheri composti (g):	0,13	Fibra (g):	10,32
ACGS (g):	8,79	ACGPI (g):	2,36	Colesterolo (mg):	30,15
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	350,66
Ferro (mg):	2,81	Iodio (µg):	4,65		

Alimento

Quantità

Pranzo

Cous cous senza glutine all'ortalana

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

Platessa alla mugnaia senza glutine

- Platessa	g	70
- Farina aglutinata	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 aglutinato

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 21 (13%)	Glucidi g 96 (60%)	Lipidi g 20 (27%)	kcal 646	
Proteine animali (g):	12,57	Proteine vegetali (g):	7,49	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,7	
Zuccheri semplici (g):	28,98	Zuccheri composti (g):	0,06	Fibra (g): 10,97	
ACGS (g):	2,90	ACGPI (g):	2,33	Colesterolo (mg): 37,95	
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 182,79	
Ferro (mg):	3,33	Iodio (µg):	41,45		

ELENCO RICETTE

Grammatute delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Dieta Senza Glutine 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
Burger di legumi senza glutine (Pranzo)	Misto legumi secchi	30
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Uovo di gallina	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Cernia gratinata senza glutine (Pranzo)	Cernia	70
	Pangrattato aglutinato	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Cous cous senza glutine all'ortalana (Pranzo)	Couscous di mais	50
	Erbe aromatiche	5
	Peperoni	20
	Melanzane	20
	Pomodori	20
	Caciocotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Zucchine	20	

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

Alimento	Ingredienti	q1
Cuori di carciofi al forno senza glutine (Pranzo)	Carciofi	100
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
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
Filetto di merluzzo panato al forno senza glutine (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Erbe aromatiche	5
	Succo di limone	5
	Pangrattato aglutinato	10
	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 SRL:

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

Alimento	Ingredienti	q1
Insalata di lattuga e pomodori (Pranzo)	Lattuga	30
	Pomodori	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Insalata di miglio (Pranzo)	Miglio	50
	Peperoni	20
	Melanzane	20
	Erbe aromatiche	5
	Pomodori	20
	Zucchine	20
	Olio extra vergine di oliva	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 senza glutine ai carciofi (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Erbe aromatiche	5
	Carciofi	80
	Scamorza	40
	Crema di latte senza glutine	20
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Lasagne senza glutine (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	bovino	20
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	20
	Parmigiano	5
	Erbe aromatiche	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 senza glutine (Pranzo)	Melanzane	100
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Miglio e lenticchie (Pranzo)	Miglio	40
	Lenticchie secche	40
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane aglutinato (Pranzo)		40

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

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta senza glutine al forno con melanzane (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Melanzane	80
	Erbe aromatiche	5
	Salsa di pomodoro	20
	Scamorza	40
	Cacioricotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta senza glutine al pesto di basilico (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Pesto di basilico	20
Pasta senza glutine al pesto di rucola (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Pesto di rucola	20
Pasta senza glutine al pomodoro (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
Pasta senza glutine alla crudaiola (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Erbe aromatiche	5
	Pomodori	80
	Cacioricotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta senza glutine con fagiolini al pomodoro (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Fagiolini	80
	Salsa di pomodoro	20
	Erbe aromatiche	5
	Cacioricotta	5
	Olio extra vergine di oliva	5

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

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta senza glutine e ceci (Pranzo)	Pasta aglutinata	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta senza glutine e fagioli (Pranzo)	Pasta aglutinata	40
	Fagioli secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta senza glutine e zucchine (Pranzo)	Pasta aglutinata	50
	Zucchine	80
	Erbe aromatiche	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Petto di tacchino panato al forno senza glutine (Pranzo)	Petto di tacchino	50
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato aglutinato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Platessa alla mugnaia senza glutine (Pranzo)	Platessa	70
	Farina aglutinata	10
	Succo di limone	5
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpettine di sogliola al forno senza glutine (Pranzo)	Sogliola	70
	Erbe aromatiche	5
	Uovo di gallina	10
	Pangrattato aglutinato	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 glutine (Pranzo)	bovino	40
	Erbe aromatiche	5
	Misto di verdure cotte	80
	Uovo di gallina	10
	Pangrattato agglutinato	10
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Primosale (Pranzo)	
Prosciutto cotto senza glutine (Pranzo)		20
Quinoa con passato di verdure estive (Pranzo)	Quinoa	50
	Brodo vegetale	50
	Misto di verdure cotte	80
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
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

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Scaloppina di maiale al latte senza glutine (Pranzo)	Maiale magro	50
	Farina aglutinata	10
	Latte parzialmente scremato di vacca	10
	Erbe aromatiche	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Scaloppina di pollo al limone senza glutine (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Erbe aromatiche	5
	Succo di limone	5
	Farina aglutinata	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Sformato di patate senza glutine (Pranzo)	Patate	130
	Scamorza	20
	Erbe aromatiche	5
	Prosciutto cotto senza glutine	10
	Pangrattato aglutinato	10
	Parmigiano	5
	Uovo di gallina	10
Olio extra vergine di oliva	5	
Sformato di zucchine senza glutine (Pranzo)	Zucchine	80
	Uovo di gallina	60
	Erbe aromatiche	5
	Pangrattato aglutinato	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

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

Alimento	Ingredienti	q1
Tortino di verdure miste senza glutine (Pranzo)	Uovo di gallina	60
	Pangrattato aglutinato	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 senza glutine (Pranzo)	Zucchine	100
	Pangrattato aglutinato	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 glutine** : 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 senza glutine al forno con melanzane** : è possibile la sostituzione con pasta senza glutine con crema di melanzane (50 g di pasta di senza glutine , 80 g di melanzane , 5 g di parmigiano grattugiato, 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