

**lunedì 11 giugno 2007**

| lunedì 11 giugno 2007 |               |              |             |             | Risotto verdotto |               |                |               |              |              |              |                  |               |              | Totale giornaliero: KC=1.266,9 Z=165,5 P=84, L=31,2 |              |        |      |  | Pollo ai funghetti |  |  |  |  |
|-----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|---|--------------|--------|------|--|--------------------|--|--|--|--|
| COLAZIONE             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi     | Protidi     | Lipidi           | PRANZO        | Q.tà           | Kcal          | Glucidi      | Protidi      | Lipidi       | CENA             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi   | Protidi      | Lipidi |      |  |                    |  |  |  |  |
| LattePS               | 165,00        | 75,90        | 8,42        | 5,28        | 2,64             | Riso          | 100,00         | 350,00        | 78,00        | 7,00         | 1,00         | Petto di pollo   | 170,00        | 170,00       | -   | -            | 39,61  | 1,36 |  |                    |  |  |  |  |
| Fette                 | 12,00         | 48,96        | 8,17        | 1,58        | 1,10             | Spinaci       | 150,00         | 46,50         | 4,50         | 5,10         | 1,05         | Funghetti        | 120,00        | 84,00        | 0,60  | 5,76         | 6,48   |      |  |                    |  |  |  |  |
| Marmellata            | 15,00         | 33,15        | 8,25        | 0,05        | -                | Olio          | 5,00           | 45,00         | -            | -            | 5,00         | Olio             | 5,00          | 45,00        | -   | -            | 5,00   |      |  |                    |  |  |  |  |
| Zucchero              | 10,00         | 39,20        | 10,00       | -           | -                | Dado          | 5,00           | 12,50         | 0,53         | 0,65         | 0,88         | Pane             | 50,00         | 138,00       | 32,00   | 4,05         | 0,25   |      |  |                    |  |  |  |  |
|                       |               |              |             |             |                  | Parmigiano    | 10,00          | 33,70         | -            | 3,60         | 2,56         | Fragole          | 125,00        | 33,75        | 6,63  | 1,13         | 0,50   |      |  |                    |  |  |  |  |
|                       |               |              |             |             |                  | Sottillight   | 25,00          | 53,75         | 1,05         | 4,75         | 3,25         | YogurtVitasnella | 125,00        | 57,50        | 7,38  | 5,50         | 0,13   |      |  |                    |  |  |  |  |
| <b>* Totali:</b>      | <b>197,21</b> | <b>34,84</b> | <b>6,91</b> | <b>3,74</b> |                  | <b>lunedì</b> | <b>Totali:</b> | <b>541,45</b> | <b>84,08</b> | <b>21,10</b> | <b>13,74</b> | <b>Totali:</b>   | <b>528,25</b> | <b>46,60</b> | <b>56,05</b>  | <b>13,72</b> |        |      |  |                    |  |  |  |  |

| martedì 12 giugno 2007 |               |              |             |             | Orecchiette ricotta e spinaci |                |                |               |              |              |              |                  |               |              | Totale giornaliero: KC=1.286,8 Z=145,3 P=98, L=29,2 |              |        |      |  | Merluzzo alla mugnaia |  |  |  |  |
|------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|---|--------------|--------|------|--|-----------------------|--|--|--|--|
| COLAZIONE              | Q.tà          | Kcal         | Glucidi     | Protidi     | Lipidi                        | PRANZO         | Q.tà           | Kcal          | Glucidi      | Protidi      | Lipidi       | CENA             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi   | Protidi      | Lipidi |      |  |                       |  |  |  |  |
| LattePS                | 165,00        | 75,90        | 8,42        | 5,28        | 2,64                          | Pasta          | 100,00         | 350,00        | 71,00        | 13,00        | 1,50         | Merluzzo         | 300,00        | 216,00       | -   | -            | 51,00  | 0,90 |  |                       |  |  |  |  |
| Fette                  | 12,00         | 48,96        | 8,17        | 1,58        | 1,10                          | Spinaci        | 100,00         | 31,00         | 3,00         | 3,40         | 0,70         | Farina           | 20,00         | 68,00        | 15,46   | 2,20         | 0,14   |      |  |                       |  |  |  |  |
| Marmellata             | 15,00         | 33,15        | 8,25        | 0,05        | -                             | RicottAuchan   | 80,00          | 74,40         | 1,60         | 8,00         | 4,00         | Capperi          | 5,00          | 1,00         | 0,11  | 0,13         | 0,01   |      |  |                       |  |  |  |  |
| Zucchero               | 10,00         | 39,20        | 10,00       | -           | -                             | Parmigiano     | 10,00          | 33,70         | -            | 3,60         | 2,56         | Pomodori         | 10,00         | 1,70         | 0,28  | 0,12         | 0,02   |      |  |                       |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |                               | Olio           | 5,00           | 45,00         | -            | -            | 5,00         | Vino             | 100,00        | 65,00        | 2,00  | -            | -      |      |  |                       |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |                               |                |                |               |              |              |              | Olio             | 10,00         | 90,00        | -   | -            | 10,00  |      |  |                       |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |                               |                |                |               |              |              |              | Scarola          | 150,00        | 22,50        | 3,00  | 3,00         | -      |      |  |                       |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |                               |                |                |               |              |              |              | Fragole          | 125,00        | 33,75        | 6,63  | 1,13         | 0,50   |      |  |                       |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |                               |                |                |               |              |              |              | YogurtVitasnella | 125,00        | 57,50        | 7,38  | 5,50         | 0,13   |      |  |                       |  |  |  |  |
| <b>* Totali:</b>       | <b>197,21</b> | <b>34,84</b> | <b>6,91</b> | <b>3,74</b> |                               | <b>martedì</b> | <b>Totali:</b> | <b>534,10</b> | <b>75,60</b> | <b>28,00</b> | <b>13,76</b> | <b>Totali:</b>   | <b>555,45</b> | <b>34,85</b> | <b>63,08</b>  | <b>11,69</b> |        |      |  |                       |  |  |  |  |

| mercoledì 13 giugno 2007 |               |              |             |             | Farfalle al salmone |                  |                |               |              |              |              |                  |               |              | Totale giornaliero: KC=1.271,2 Z=169,6 P=67,7 L=36,8 |              |        |  |  | CordonBeige e pomodorini |  |  |  |  |
|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--|--------------|--------|--|--|--------------------------|--|--|--|--|
| COLAZIONE                | Q.tà          | Kcal         | Glucidi     | Protidi     | Lipidi              | PRANZO           | Q.tà           | Kcal          | Glucidi      | Protidi      | Lipidi       | CENA             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi  | Protidi      | Lipidi |  |  |                          |  |  |  |  |
| LattePS                  | 165,00        | 75,90        | 8,42        | 5,28        | 2,64                | Pasta            | 100,00         | 350,00        | 71,00        | 13,00        | 1,50         | CordonBeige      | 120,00        | 232,80       | 12,00  | 19,20        | 12,00  |  |  |                          |  |  |  |  |
| Fette                    | 12,00         | 48,96        | 8,17        | 1,58        | 1,10                | Salmone          | 40,00          | 72,00         | -            | 8,08         | 4,40         | Pomodori         | 150,00        | 25,50        | 4,20   | 1,80         | 0,30   |  |  |                          |  |  |  |  |
| Marmellata               | 15,00         | 33,15        | 8,25        | 0,05        | -                   | RicottAuchan     | 80,00          | 74,40         | 1,60         | 8,00         | 4,00         | Pane             | 50,00         | 138,00       | 32,00  | 4,05         | 0,25   |  |  |                          |  |  |  |  |
| Zucchero                 | 10,00         | 39,20        | 10,00       | -           | -                   | Olio             | 5,00           | 45,00         | -            | -            | 5,00         | Olio             | 5,00          | 45,00        | -  | -            | 5,00   |  |  |                          |  |  |  |  |
|                          |               |              |             |             |                     |                  |                |               |              |              |              | Fragole          | 125,00        | 33,75        | 6,63   | 1,13         | 0,50   |  |  |                          |  |  |  |  |
|                          |               |              |             |             |                     |                  |                |               |              |              |              | YogurtVitasnella | 125,00        | 57,50        | 7,38   | 5,50         | 0,13   |  |  |                          |  |  |  |  |
| <b>* Totali:</b>         | <b>197,21</b> | <b>34,84</b> | <b>6,91</b> | <b>3,74</b> |                     | <b>mercoledì</b> | <b>Totali:</b> | <b>541,40</b> | <b>72,60</b> | <b>29,08</b> | <b>14,90</b> | <b>Totali:</b>   | <b>532,55</b> | <b>62,20</b> | <b>31,68</b>   | <b>18,18</b> |        |  |  |                          |  |  |  |  |

| giovedì 14 giugno 2007 |               |              |             |             | Fusilli Rose + Prosciutto cotto |                  |                |               |              |              |              |                  |               |              | Totale giornaliero: KC=1.363,1 Z=171,5 P=73,9 L=43,8 |              |        |  |  | Spinacina e scarola |  |  |  |  |
|------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--|--------------|--------|--|--|---------------------|--|--|--|--|
| COLAZIONE              | Q.tà          | Kcal         | Glucidi     | Protidi     | Lipidi                          | PRANZO           | Q.tà           | Kcal          | Glucidi      | Protidi      | Lipidi       | CENA             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi  | Protidi      | Lipidi |  |  |                     |  |  |  |  |
| LattePS                | 165,00        | 75,90        | 8,42        | 5,28        | 2,64                            | Pasta            | 100,00         | 350,00        | 71,00        | 13,00        | 1,50         | Spinacina        | 110,00        | 253,00       | 13,20  | 17,60        | 14,30  |  |  |                     |  |  |  |  |
| Fette                  | 12,00         | 48,96        | 8,17        | 1,58        | 1,10                            | Pomodori         | 50,00          | 8,50          | 1,40         | 0,60         | 0,10         | Olio             | 5,00          | 45,00        | -  | -            | 5,00   |  |  |                     |  |  |  |  |
| Marmellata             | 15,00         | 33,15        | 8,25        | 0,05        | -                               | Olio             | 10,00          | 90,00         | -            | -            | 10,00        | Pane             | 50,00         | 138,00       | 32,00  | 4,05         | 0,25   |  |  |                     |  |  |  |  |
| Zucchero               | 10,00         | 39,20        | 10,00       | -           | -                               | RicottAuchan     | 80,00          | 74,40         | 1,60         | 8,00         | 4,00         | Scarola          | 150,00        | 22,50        | 3,00   | 3,00         | -      |  |  |                     |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |                                 | Parmigiano       | 10,00          | 33,70         | -            | 3,60         | 2,56         | YogurtVitasnella | 125,00        | 57,50        | 7,38   | 5,50         | 0,13   |  |  |                     |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |                                 | ProsciuttoSnello | 50,00          | 59,50         | 0,50         | 10,50        | 1,75         | Fragole          | 125,00        | 33,75        | 6,63   | 1,13         | 0,50   |  |  |                     |  |  |  |  |
| <b>* Totali:</b>       | <b>197,21</b> | <b>34,84</b> | <b>6,91</b> | <b>3,74</b> |                                 | <b>giovedì</b>   | <b>Totali:</b> | <b>616,10</b> | <b>74,50</b> | <b>35,70</b> | <b>19,91</b> | <b>Totali:</b>   | <b>549,75</b> | <b>62,20</b> | <b>31,28</b>   | <b>20,18</b> |        |  |  |                     |  |  |  |  |

| venerdì 15 giugno 2007 |               |              |             |             | Risotto ai funghi porcini + Prosciutto cotto |                  |                |               |              |              |              |                  |               |              | Totale giornaliero: KC=1.285,4 Z=155,8 P=92,2 L=33,8 |              |        |      |  | Petto di pollo al gorgonzola |  |  |  |  |
|------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--|--------------|--------|------|--|------------------------------|--|--|--|--|
| COLAZIONE              | Q.tà          | Kcal         | Glucidi     | Protidi     | Lipidi                                       | PRANZO           | Q.tà           | Kcal          | Glucidi      | Protidi      | Lipidi       | CENA             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi  | Protidi      | Lipidi |      |  |                              |  |  |  |  |
| LattePS                | 165,00        | 75,90        | 8,42        | 5,28        | 2,64   | Riso             | 100,00         | 350,00        | 78,00        | 7,00         | 1,00         | Petto di pollo   | 180,00        | 180,00       | -  | -            | 41,94  | 1,44 |  |                              |  |  |  |  |
| Fette                  | 12,00         | 48,96        | 8,17        | 1,58        | 1,10   | Funghi porcini   | 150,00         | 39,00         | 1,50         | 5,85         | 1,05         | Farina           | 20,00         | 68,00        | 15,46  | 2,20         | 0,14   |      |  |                              |  |  |  |  |
| Marmellata             | 15,00         | 33,15        | 8,25        | 0,05        | -  | Olio             | 5,00           | 45,00         | -            | -            | 5,00         | Gorgonzola       | 40,00         | 126,00       | -  | 7,20         | 10,80  |      |  |                              |  |  |  |  |
| Zucchero               | 10,00         | 39,20        | 10,00       | -           | -  | Dado             | 5,00           | 12,50         | 0,53         | 0,65         | 0,88         | Olio             | 5,00          | 45,00        | -  | -            | 5,00   |      |  |                              |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |  | Parmigiano       | 10,00          | 33,70         | -            | 3,60         | 2,56         | YogurtVitasnella | 125,00        | 57,50        | 7,38   | 5,50         | 0,13   |      |  |                              |  |  |  |  |
|                        |               |              |             |             |  | ProsciuttoSnello | 50,00          | 59,50         | 0,50         | 10,50        | 1,75         | Mandarini        | 100,00        | 72,00        | 17,60  | 0,90         | 0,30   |      |  |                              |  |  |  |  |
| <b>* Totali:</b>       | <b>197,21</b> | <b>34,84</b> | <b>6,91</b> | <b>3,74</b> |  | <b>venerdì</b>   | <b>Totali:</b> | <b>539,70</b> | <b>80,53</b> | <b>27,60</b> | <b>12,24</b> | <b>Totali:</b>   | <b>548,50</b> | <b>40,44</b> | <b>57,74</b>   | <b>17,61</b> |        |      |  |                              |  |  |  |  |

| sabato 16 giugno 2007 |               |              |             |             | Gnocchi alla Sorrentina |                 |                |               |              |              |              |                  |               |              | Totale giornaliero: KC=1.418,4 Z=176,1 P=104,9 L=34,3 |              |        |      |  | Merluzzo alla pizzaiola |  |  |  |  |
|-----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|---|--------------|--------|------|--|-------------------------|--|--|--|--|
| COLAZIONE             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi     | Protidi     | Lipidi                  | PRANZO          | Q.tà           | Kcal          | Glucidi      | Protidi      | Lipidi       | CENA             | Q.tà          | Kcal         | Glucidi   | Protidi      | Lipidi |      |  |                         |  |  |  |  |
| LattePS               | 165,00        | 75,90        | 8,42        | 5,28        | 2,64                    | Gnocchi Rana    | 250,00         | 337,50        | 73,00        | 8,75         | 1,25         | Merluzzo         | 300,00        | 216,00       | -   | -            | 51,00  | 0,90 |  |                         |  |  |  |  |
| Fette                 | 12,00         | 48,96        | 8,17        | 1,58        | 1,10                    | Pelati          | 200,00         | 34,00         | 5,60         | 2,40         | 0,40         | Pomodori         | 150,00        | 25,50        | 4,20  | 1,80         | 0,30   |      |  |                         |  |  |  |  |
| Marmellata            | 15,00         | 33,15        | 8,25        | 0,05        | -                       | Olio            | 5,00           | 45,00         | -            | -            | 5,00         | Olio             | 10,00         | 90,00        | -   | -            | 10,00  |      |  |                         |  |  |  |  |
| Zucchero              | 10,00         | 39,20        | 10,00       | -           | -                       | Parmigiano      | 10,00          | 33,70         | -            | 3,60         | 2,56         | Pane             | 50,00         | 138,00       | 32,00   | 4,05         | 0,25   |      |  |                         |  |  |  |  |
|                       |               |              |             |             |                         | MozzarellaLight | 100,00         | 172,00        | 1,50         | 20,00        | 9,50         | Mandarini        | 100,00        | 72,00        | 17,60   | 0,90         | 0,30   |      |  |                         |  |  |  |  |
|                       |               |              |             |             |                         |                 |                |               |              |              |              | YogurtVitasnella | 125,00        | 57,50        | 7,38  | 5,50         | 0,13   |      |  |                         |  |  |  |  |
| <b>* Totali:</b>      | <b>197,21</b> | <b>34,84</b> | <b>6,91</b> | <b>3,74</b> |                         | <b>sabato</b>   | <b>Totali:</b> | <b>622,20</b> | <b>80,10</b> | <b>34,75</b> | <b>18,71</b> | <b>Totali:</b>   | <b>599,00</b> | <b>61,18</b> | <b>63,25</b>  | <b>11,88</b> |        |      |  |                         |  |  |  |  |

| domenica 17 giugno 2007 |               |              |             |             | Pizza ai quattro formaggi |                 |                |               |               |              |              |                |               |              | Totale giornaliero: KC=1.359,4 Z=174,8 P=90,1 L=38,2 |             |        |  |  | Bresaola e scarola |  |  |  |  |
|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--|-------------|--------|--|--|--------------------|--|--|--|--|
| COLAZIONE               | Q.tà          | Kcal         | Glucidi     | Protidi     | Lipidi                    | PRANZO          | Q.tà           | Kcal          | Glucidi       | Protidi      | Lipidi       | CENA           | Q.tà          | Kcal         | Glucidi  | Protidi     | Lipidi |  |  |                    |  |  |  |  |
| LattePS                 | 165,00        | 75,90        | 8,42        | 5,28        | 2,64                      | Farina          | 150,00         | 510,00        | 115,95        | 16,50        | 1,05         | Bresaola       | 80,00         | 121,60       | 0,80   | 26,00       | 1,92   |  |  |                    |  |  |  |  |
| Fette                   | 12,00         | 48,96        | 8,17        | 1,58        | 1,10                      | Gorgonzola      | 40,00          | 126,00        | -             | 7,20         | 10,80        | Scarola        | 150,00        | 22,50        | 3,00   | 3,00        | -      |  |  |                    |  |  |  |  |
| Marmellata              | 15,00         | 33,15        | 8,25        | 0,05        | -                         | MozzarellaLight | 100,00         | 172,00        | 1,50          | 20,00        | 9,50         | Olio           | 5,00          | 45,00        | -  | -           | 5,00   |  |  |                    |  |  |  |  |
| Zucchero                | 10,00         | 39,20        | 10,00       | -           | -                         | Parmigiano      | 10,00          | 33,70         | -             | 3,60         | 2,56         | Mandarini      | 100,00        | 72,00        | 17,60  | 0,90        | 0,30   |  |  |                    |  |  |  |  |
|                         |               |              |             |             |                           | Sottillight     | 25,00          | 53,75         | 1,05          | 4,75         | 3,25         |                |               |              |  |             |        |  |  |                    |  |  |  |  |
|                         |               |              |             |             |                           | Lievito         | 10,00          | 5,60          | 0,11          | 1,21         | 0,04         |                |               |              |  |             |        |  |  |                    |  |  |  |  |
| <b>* Totali:</b>        | <b>197,21</b> | <b>34,84</b> | <b>6,91</b> | <b>3,74</b> |                           | <b>domenica</b> | <b>Totali:</b> | <b>901,05</b> | <b>118,61</b> | <b>53,26</b> | <b>27,20</b> | <b>Totali:</b> | <b>261,10</b> | <b>21,40</b> | <b>29,90</b>   | <b>7,22</b> |        |  |  |                    |  |  |  |  |

| Media settimanale |  | 5%       | ∑       | ∑       | ∑      | ∑ |
|-------------------|--|----------|---------|---------|--------|---|
|                   |  | Kcal     | Glucidi | Protidi | Lipidi |   |
|                   |  | 1.321,58 | 165,53  | 87,26   | 35,33  |   |