

**lunedì 12 febbraio 2007**

lunedì 12 febbraio 2007						Risotto SpiMozz					Totale giornaliero: KC=1.144,4 Z=145,5 P=69,7 L=33,8 Ricotta Bres Pomod						
202						PRANZO					CENA						
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88						
* <b>Totale:</b> 197,21 34,84 6,91 3,74						<b>lunedì Totale:</b> 572,70 77,68 25,60 18,44					<b>Totale:</b> 374,50 33,00 37,15 11,67						

martedì 13 febbraio 2007						Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.215,8 Z=168,4 P=71,6 L=31,3 Pollo con peperoni						
203						PRANZO					CENA						
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Petto di pollo	150,00	150,00	-	34,95	1,20
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45
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
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
* <b>Totale:</b> 197,21 34,84 6,91 3,74						<b>martedì Totale:</b> 531,10 65,10 23,02 20,20					<b>Totale:</b> 487,50 68,45 41,70 7,35						

mercoledì 14 febbraio 2007						Farfalle PoMePe					Totale giornaliero: KC=1.143,2 Z=146,8 P=70,5 L=32,6 VanettaPomProsc						
204						PRANZO					CENA						
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Vanetta	200,00	204,00	4,00	26,40	9,20
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	125,00	38,75	8,38	1,13	0,38	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	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Melanzane	125,00	22,50	3,25	1,38	0,50	Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00
						Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56						
						Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00						
* <b>Totale:</b> 197,21 34,84 6,91 3,74						<b>mercoledì Totale:</b> 513,45 77,13 26,20 11,89					<b>Totale:</b> 432,50 34,80 37,35 16,95						

giovedì 15 febbraio 2007						Risotto Milanese - Bresaola					Totale giornaliero: KC=1.255,7 Z=184,9 P=66,4 L=30,0 Toast PCS						
205						PRANZO					CENA						
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	PaneAuchan	100,00	276,00	50,00	9,50	5,00
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Zafferano	0,03	-	-	-	-	Sofficette	80,00	100,00	0,40	15,60	4,00
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Sottigliato	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88						
						Bresaola	40,00	60,80	0,40	13,00	0,96						
* <b>Totale:</b> 197,21 34,84 6,91 3,74						<b>giovedì Totale:</b> 467,00 71,13 23,55 10,30					<b>Totale:</b> 591,50 78,90 35,95 15,95						

venerdì 16 febbraio 2007						Spaghetti a vongole					Totale giornaliero: KC=1.282,7 Z=178,1 P=80,7 L=26,5 Merluzzo alla mugnaia						
206						PRANZO					CENA						
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Vongole	200,00	144,00	4,40	20,40	5,00	Vino	50,00	32,50	1,00	-	-
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-							Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01
												Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
* <b>Totale:</b> 197,21 34,84 6,91 3,74						<b>venerdì Totale:</b> 549,00 68,30 32,10 16,35					<b>Totale:</b> 536,50 74,97 41,73 6,45						

sabato 17 febbraio 2007						Risotto Ricco (RiRi)					Totale giornaliero: KC=1.259,9 Z=171,1 P=73,3 L=33,8 Invernizzina e Pomodorini						
207						PRANZO					CENA						
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	Invernizzinalight	200,00	350,00	4,00	34,00	22,00
Fette	-	-	-	-	-	Cannellini	125,00	90,00	14,88	6,88	0,38	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
Marmellata	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Bresaola	40,00	60,80	0,40	13,00	0,96	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
* <b>Totale:</b> 115,10 18,42 5,28 2,64						<b>sabato Totale:</b> 523,30 86,01 26,82 8,11					<b>Totale:</b> 621,50 66,60 41,20 23,00						

domenica 18 febbraio 2007						Pizza prosciutto e funghi					Totale giornaliero: KC=1.151,8 Z=182,3 P=60,4 L=24,0 Tiramigiù						
208						PRANZO					CENA						
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	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	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	YogurtTotalZero	75,00	39,00	3,00	6,75	-
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Funghetti	60,00	42,00	0,30	2,88	3,24	Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39
						Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00	BuongiornoCap	7,50	28,88	4,99	0,61	0,69
* <b>Totale:</b> 197,21 34,84 6,91 3,74						<b>domenica Totale:</b> 727,60 119,01 38,34 14,38					<b>Totale:</b> 226,98 28,50 15,17 5,86						

Media settimanale	5%	↓	↑	↓	↑			
	Kcal	1.207,64	Glucidi	168,14	Protidi	70,37	Lipidi	30,28