

| lunedì 25 giugno 2007 |        |       |         |         |        |                    |        |        |                |         |                                |                  |        |         |         |         |                    |         |  |  |        |       |       |       |
|-----------------------|--------|-------|---------|---------|--------|--------------------|--------|--------|----------------|---------|--------------------------------|------------------|--------|---------|---------|---------|--------------------|---------|--|--|--------|-------|-------|-------|
| lunedì 25 giugno 2007 |        |       |         |         | 335    | Farrotto ai funghi |        |        |                |         | Totale giornaliero: KC=1.321,7 |                  |        | Z=173,7 | P=84,2  | L=34,3  | Vanetta e pomodori |         |  |  |        |       |       |       |
| 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   | FarrottoFunghi     | 100,00 | 343,00 | 74,40          | 9,10    | 1,10                           | Vanetta          | 200,00 | 204,00  | 4,00    | 26,40   | 9,20               |         |  |  |        |       |       |       |
| Fette                 | 12,00  | 48,96 | 8,17    | 1,58    | 1,10   | Olio               | 10,00  | 90,00  | -              | -       | 10,00                          | Pomodori         | 150,00 | 25,50   | 4,20    | 1,80    | 0,30               |         |  |  |        |       |       |       |
| Marmellata            | 15,00  | 33,15 | 8,25    | 0,05    | -      | Parmigiano         | 10,00  | 33,70  | -              | 3,60    | 2,56                           | Olio             | 5,00   | 45,00   | -       | -       | 5,00               |         |  |  |        |       |       |       |
| Zucchero              | 20,00  | 78,40 | 20,00   | -       | -      | Bresaola           | 80,00  | 121,60 | 0,80           | 26,00   | 1,92                           | Pane             | 50,00  | 138,00  | 32,00   | 4,05    | 0,25               |         |  |  |        |       |       |       |
|                       |        |       |         |         |        |                    |        |        |                |         |                                | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50   | 7,38    | 5,50    | 0,13               |         |  |  |        |       |       |       |
|                       |        |       |         |         |        |                    |        |        |                |         |                                | Pesca            | 100,00 | 27,00   | 6,10    | 0,80    | 0,10               |         |  |  |        |       |       |       |
| * Totali:             |        |       |         |         | 236,41 | 44,84              | 6,91   | 3,74   | lunedì Totali: |         |                                |                  |        | 588,30  | 75,20   | 38,70   | 15,58              | Totali: |  |  | 497,00 | 53,68 | 38,55 | 14,98 |

| martedì 26 giugno 2007 |        |       |         |         |        |                        |        |        |                 |         |                                |                  |        |         |         |         |                         |         |  |  |        |       |       |       |
|------------------------|--------|-------|---------|---------|--------|------------------------|--------|--------|-----------------|---------|--------------------------------|------------------|--------|---------|---------|---------|-------------------------|---------|--|--|--------|-------|-------|-------|
| martedì 26 giugno 2007 |        |       |         |         | 336    | Risotto alla cantonese |        |        |                 |         | Totale giornaliero: KC=1.327,8 |                  |        | Z=179,9 | P=89,2  | L=28,8  | 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   | Riso                   | 100,00 | 350,00 | 78,00           | 7,00    | 1,00                           | Merluzzo         | 250,00 | 180,00  | -       | 42,50   | 0,75                    |         |  |  |        |       |       |       |
| Fette                  | 12,00  | 48,96 | 8,17    | 1,58    | 1,10   | Dado                   | 5,00   | 12,50  | 0,53            | 0,65    | 0,88                           | Pomodori         | 150,00 | 25,50   | 4,20    | 1,80    | 0,30                    |         |  |  |        |       |       |       |
| Marmellata             | 15,00  | 33,15 | 8,25    | 0,05    | -      | Uova                   | 55,00  | 70,40  | -               | 6,82    | 4,79                           | Olio             | 10,00  | 90,00   | -       | -       | 10,00                   |         |  |  |        |       |       |       |
| Zucchero               | 20,00  | 78,40 | 20,00   | -       | -      | Olio                   | 5,00   | 45,00  | -               | -       | 5,00                           | Pane             | 50,00  | 138,00  | 32,00   | 4,05    | 0,25                    |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        | ProsciuttoSnello       | 50,00  | 59,50  | 0,50            | 10,50   | 1,75                           | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50   | 7,38    | 5,50    | 0,13                    |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        | Piselli                | 50,00  | 36,00  | 6,40            | 2,70    | 0,15                           | Pesca            | 100,00 | 27,00   | 6,10    | 0,80    | 0,10                    |         |  |  |        |       |       |       |
| * Totali:              |        |       |         |         | 236,41 | 44,84                  | 6,91   | 3,74   | martedì Totali: |         |                                |                  |        | 573,40  | 85,43   | 27,67   | 13,56                   | Totali: |  |  | 518,00 | 49,68 | 54,65 | 11,53 |

| mercoledì 27 giugno 2007 |        |       |         |         |        |                         |        |        |                   |         |                                |                  |        |         |         |         |                              |         |  |  |        |       |       |       |
|--------------------------|--------|-------|---------|---------|--------|-------------------------|--------|--------|-------------------|---------|--------------------------------|------------------|--------|---------|---------|---------|------------------------------|---------|--|--|--------|-------|-------|-------|
| mercoledì 27 giugno 2007 |        |       |         |         | 337    | Tagliatelle giallorosse |        |        |                   |         | Totale giornaliero: KC=1.325,1 |                  |        | Z=178,7 | P=78,   | L=35,1  | Frittata di spinaci + prosc. |         |  |  |        |       |       |       |
| 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                           | Uova             | 55,00  | 70,40   | -       | 6,82    | 4,79                         |         |  |  |        |       |       |       |
| Fette                    | 12,00  | 48,96 | 8,17    | 1,58    | 1,10   | RicottAuchan            | 80,00  | 74,40  | 1,60              | 8,00    | 4,00                           | Spinaci          | 150,00 | 46,50   | 4,50    | 5,10    | 1,05                         |         |  |  |        |       |       |       |
| Marmellata               | 15,00  | 33,15 | 8,25    | 0,05    | -      | Zafferano               | 0,02   | -      | -                 | -       | -                              | Olio             | 5,00   | 45,00   | -       | -       | 5,00                         |         |  |  |        |       |       |       |
| Zucchero                 | 20,00  | 78,40 | 20,00   | -       | -      | Peperoni                | 150,00 | 46,50  | 10,05             | 1,35    | 0,45                           | Pane             | 50,00  | 138,00  | 32,00   | 4,05    | 0,25                         |         |  |  |        |       |       |       |
|                          |        |       |         |         |        | Pinoli                  | 6,00   | 35,70  | 0,24              | 1,91    | 3,00                           | ProsciuttoSnello | 100,00 | 119,00  | 1,00    | 21,00   | 3,50                         |         |  |  |        |       |       |       |
|                          |        |       |         |         |        | Parmigiano              | 10,00  | 33,70  | -                 | 3,60    | 2,56                           | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50   | 7,38    | 5,50    | 0,13                         |         |  |  |        |       |       |       |
|                          |        |       |         |         |        | Olio                    | 5,00   | 45,00  | -                 | -       | 5,00                           | Pesca            | 100,00 | 27,00   | 6,10    | 0,80    | 0,10                         |         |  |  |        |       |       |       |
| * Totali:                |        |       |         |         | 236,41 | 44,84                   | 6,91   | 3,74   | mercoledì Totali: |         |                                |                  |        | 585,30  | 82,89   | 27,86   | 16,51                        | Totali: |  |  | 503,40 | 50,98 | 43,27 | 14,81 |

| giovedì 28 giugno 2007 |        |       |         |         |        |                          |        |        |                 |         |                                |                  |        |         |         |         |                         |         |  |  |        |       |       |       |
|------------------------|--------|-------|---------|---------|--------|--------------------------|--------|--------|-----------------|---------|--------------------------------|------------------|--------|---------|---------|---------|-------------------------|---------|--|--|--------|-------|-------|-------|
| giovedì 28 giugno 2007 |        |       |         |         | 338    | Spaghetti alla carbonara |        |        |                 |         | Totale giornaliero: KC=1.291,5 |                  |        | Z=169,1 | P=77,4  | L=35,8  | Bresaola Ricotta Pomod. |         |  |  |        |       |       |       |
| 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                           | RicottAuchan     | 80,00  | 74,40   | 1,60    | 8,00    | 4,00                    |         |  |  |        |       |       |       |
| Fette                  | 12,00  | 48,96 | 8,17    | 1,58    | 1,10   | Pancetta                 | 10,00  | 67,00  | 1,20            | 0,90    | 6,50                           | 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               | 20,00  | 78,40 | 20,00   | -       | -      | Uova                     | 55,00  | 70,40  | -               | 6,82    | 4,79                           | Pane             | 50,00  | 138,00  | 32,00   | 4,05    | 0,25                    |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        | Parmigiano               | 10,00  | 33,70  | -               | 3,60    | 2,56                           | Bresaola         | 80,00  | 121,60  | 0,80    | 26,00   | 1,92                    |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        |                          |        |        |                 |         |                                | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50   | 7,38    | 5,50    | 0,13                    |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        |                          |        |        |                 |         |                                | Pesca            | 100,00 | 27,00   | 6,10    | 0,80    | 0,10                    |         |  |  |        |       |       |       |
| * Totali:              |        |       |         |         | 236,41 | 44,84                    | 6,91   | 3,74   | giovedì Totali: |         |                                |                  |        | 566,10  | 72,20   | 24,32   | 20,35                   | Totali: |  |  | 489,00 | 52,08 | 46,15 | 11,70 |

| venerdì 29 giugno 2007 |        |       |         |         |        |                               |        |        |                 |         |                               |                  |        |         |         |         |                  |         |  |  |        |       |       |       |
|------------------------|--------|-------|---------|---------|--------|-------------------------------|--------|--------|-----------------|---------|-------------------------------|------------------|--------|---------|---------|---------|------------------|---------|--|--|--------|-------|-------|-------|
| venerdì 29 giugno 2007 |        |       |         |         | 339    | Orecchiette ricotte e spinaci |        |        |                 |         | Totale giornaliero: KC=1.397, |                  |        | Z=183,5 | P=90,1  | L=28,9  | Merluzzo 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         | 250,00 | 180,00  | -       | 42,50   | 0,75             |         |  |  |        |       |       |       |
| Fette                  | 12,00  | 48,96 | 8,17    | 1,58    | 1,10   | Spinaci                       | 100,00 | 31,00  | 3,00            | 3,40    | 0,70                          | Olio             | 10,00  | 90,00   | -       | -       | 10,00            |         |  |  |        |       |       |       |
| 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               | 20,00  | 78,40 | 20,00   | -       | -      | Parmigiano                    | 10,00  | 33,70  | -               | 3,60    | 2,56                          | Farina           | 20,00  | 68,00   | 15,46   | 2,20    | 0,14             |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        | Olio                          | 5,00   | 45,00  | -               | -       | 5,00                          | Vino             | 100,00 | 65,00   | 2,00    | -       | -                |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        |                               |        |        |                 |         |                               | Capperi          | 5,00   | 1,00    | 0,11    | 0,13    | 0,01             |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        |                               |        |        |                 |         |                               | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50   | 7,38    | 5,50    | 0,13             |         |  |  |        |       |       |       |
|                        |        |       |         |         |        |                               |        |        |                 |         |                               | Pesca            | 100,00 | 27,00   | 6,10    | 0,80    | 0,10             |         |  |  |        |       |       |       |
| * Totali:              |        |       |         |         | 236,41 | 44,84                         | 6,91   | 3,74   | venerdì Totali: |         |                               |                  |        | 534,10  | 75,60   | 28,00   | 13,76            | Totali: |  |  | 626,50 | 63,04 | 55,18 | 11,37 |

| sabato 30 giugno 2007 |        |       |         |         |        |                      |        |        |                |         |                                |                  |        |         |         |         |                     |         |  |  |        |       |       |       |
|-----------------------|--------|-------|---------|---------|--------|----------------------|--------|--------|----------------|---------|--------------------------------|------------------|--------|---------|---------|---------|---------------------|---------|--|--|--------|-------|-------|-------|
| sabato 30 giugno 2007 |        |       |         |         | 340    | Farfalle al merluzzo |        |        |                |         | Totale giornaliero: KC=1.320,4 |                  |        | Z=170,7 | P=78,5  | L=30,7  | Spinacina e spinaci |         |  |  |        |       |       |       |
| 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                           | PanatineNaturali | 150,00 | 229,50  | 1,50    | 25,50   | 13,50               |         |  |  |        |       |       |       |
| Fette                 | 12,00  | 48,96 | 8,17    | 1,58    | 1,10   | Merluzzo             | 100,00 | 72,00  | -              | 17,00   | 0,30                           | Olio             | 5,00   | 45,00   | -       | -       | 5,00                |         |  |  |        |       |       |       |
| Marmellata            | 15,00  | 33,15 | 8,25    | 0,05    | -      | Olio                 | 5,00   | 45,00  | -              | -       | 5,00                           | Pane             | 50,00  | 138,00  | 32,00   | 4,05    | 0,25                |         |  |  |        |       |       |       |
| Zucchero              | 20,00  | 78,40 | 20,00   | -       | -      | Vino                 | 100,00 | 65,00  | 2,00           | -       | -                              | Spinaci          | 150,00 | 46,50   | 4,50    | 5,10    | 1,05                |         |  |  |        |       |       |       |
|                       |        |       |         |         |        | Pomodori             | 50,00  | 8,50   | 1,40           | 0,60    | 0,10                           | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50   | 7,38    | 5,50    | 0,13                |         |  |  |        |       |       |       |
|                       |        |       |         |         |        |                      |        |        |                |         |                                | Pesca            | 100,00 | 27,00   | 6,10    | 0,80    | 0,10                |         |  |  |        |       |       |       |
| * Totali:             |        |       |         |         | 236,41 | 44,84                | 6,91   | 3,74   | sabato Totali: |         |                                |                  |        | 540,50  | 74,40   | 30,60   | 6,90                | Totali: |  |  | 543,50 | 51,48 | 40,95 | 20,03 |

| domenica 1 luglio 2007 |        |       |         |         |        |                       |        |        |                  |         |                                |                |        |         |         |         |                       |         |  |  |        |       |       |      |
|------------------------|--------|-------|---------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|------------------|---------|--------------------------------|----------------|--------|---------|---------|---------|-----------------------|---------|--|--|--------|-------|-------|------|
| domenica 1 luglio 2007 |        |       |         |         | 341    | Pizza Speck e Porcini |        |        |                  |         | Totale giornaliero: KC=1.495,5 |                |        | Z=187,5 | P=109,4 | L=32,2  | Pollo alla scaloppina |         |  |  |        |       |       |      |
| 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                           | Petto di pollo | 180,00 | 180,00  | -       | 41,94   | 1,44                  |         |  |  |        |       |       |      |
| Fette                  | 12,00  | 48,96 | 8,17    | 1,58    | 1,10   | MozzarellaLight       | 100,00 | 172,00 | 1,50             | 20,00   | 9,50                           | Farina         | 20,00  | 68,00   | 15,46   | 2,20    | 0,14                  |         |  |  |        |       |       |      |
| Marmellata             | 15,00  | 33,15 | 8,25    | 0,05    | -      | Speck Dico            | 50,00  | 102,50 | 0,08             | 14,00   | 5,15                           | Vino           | 100,00 | 65,00   | 2,00    | -       | -                     |         |  |  |        |       |       |      |
| Zucchero               | 20,00  | 78,40 | 20,00   | -       | -      | Funghi porcini        | 150,00 | 39,00  | 1,50             | 5,85    | 1,05                           | Olio           | 5,00   | 45,00   | -       | -       | 5,00                  |         |  |  |        |       |       |      |
|                        |        |       |         |         |        | Lievito               | 10,00  | 5,60   | 0,11             | 1,21    | 0,04                           | Pesca          | 100,00 | 27,00   | 6,10    | 0,80    | 0,10                  |         |  |  |        |       |       |      |
|                        |        |       |         |         |        | Olio                  | 5,00   | 45,00  | -                | -       | 5,00                           |                |        |         |         |         |                       |         |  |  |        |       |       |      |
| * Totali:              |        |       |         |         | 236,41 | 44,84                 | 6,91   | 3,74   | domenica Totali: |         |                                |                |        | 874,10  | 119,14  | 57,56   | 21,79                 | Totali: |  |  | 385,00 | 23,56 | 44,94 | 6,68 |

|                   |  | 5%       | ↓       | ↓       | ↓      | ↓ |
|-------------------|--|----------|---------|---------|--------|---|
| Media settimanale |  | Kcal     | Glucidi | Protidi | Lipidi |   |
|                   |  | 1.354,15 | 177,60  | 86,68   | 32,25  |   |