

1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 80
al pomodoro q.b.
- Prosciutto crudo (o cotto) g. 50 (40)
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MERCOLEDÌ:

- Polenta g. 80
al ragù g. 30
- Scaloppine di tacchino al limone g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
CALORIE	Kcal.	770	775	793
PROTIDI	g.	30	31	31
LIPIDI	g.	26	25	27
GLUCIDI	g.	110	113	115
FERRO°	mg.	6	20%	30%
CALCIO°	mg.	1000	15%	14%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)				

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 80
con verdure (es. zucchine) g. 50
- Petto di pollo alla piastra g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MERCOLEDÌ:

- Crema di ceci g. 50
con pastina g. 30
- Ricotta g. 80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
CALORIE	Kcal.	770	763	795
PROTIDI	g.	30	31	29
LIPIDI	g.	26	24	34
GLUCIDI	g.	110	113	99
FERRO°	mg.	9	28%	62%
CALCIO°	mg.	1000	16%	44%

°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 80
- al pomodoro g. 30
- Arrosto di tacchino g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MERCOLEDÌ:

- Risotto g. 80
- al radicchio g. 30
- Polpette al sugo g. 80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
CALORIE	Kcal.	770	767	771
PROTIDI	g.	30	31	27
LIPIDI	g.	26	24	26
GLUCIDI	g.	110	113	114
FERRO°	mg.	9	20%	30%
CALCIO°	mg.	1000	16%	23%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)				

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Riso g. 80
- al pomodoro g. 30
- Cotoletta di vitellone al forno g. 80
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MERCOLEDÌ:

- Pasta g. 80
- al ragù g. 30
- Scaloppina di tacchino al limone g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
CALORIE	Kcal.	770	796	785
PROTIDI	g.	30	28	32
LIPIDI	g.	26	24	26
GLUCIDI	g.	110	122	114
FERRO°	mg.	9	45%	30%
CALCIO°	mg.	1000	23%	15%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)				