

Suole Medie - Primavera 2025

Dieta n.013M

	1^SETTIMANA	CHO g	BE	2^ SETTIMANA	CHO g	BE	3^SETTIMANA	CHO g	BE	4^SETTIMANA	CHO g	BE
Lunedì	Cappucci julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	S Spätzle agli spinaci al burro (180g di spätzle a crudo)	39,6	3,3
	S Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)	83,2	7,0	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pomodoro, ricotta e piselli (S) (90g di pasta a crudo e 35g di piselli surgelati)	67,1	5,6	Caprese	0	0
	Finocchi all'olio	0	0	Tonno all'olio	0	0	S Gelato	13	1,1	S Carote all'olio	0	0
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Frutta (vedi nota)	18	1,5
	NO PANE	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2				Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2
	<u>Totale</u>	<u>101,2</u>	<u>8,5</u>	<u>Totale</u>	<u>105,8</u>	<u>8,9</u>	<u>Totale</u>	<u>104,1</u>	<u>8,7</u>	<u>Totale</u>	<u>81,6</u>	<u>6,8</u>
Martedì	Insalata verde	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0
	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Riso all'olio no grana (90g a crudo)	68	5,7	S Pizza all'ortolana (150g di base pizza a crudo)	83,2	7,0	Pasta al ragù (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4
	S Bastoncini di merluzzo (3 Pezzi)	15,5	1,3	Bocconcini di manzo in umido	0	0				S Spinaci all'olio	0	0
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Carote all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Yogurt alla frutta	18,7	1,5	NO PANE	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2
	<u>Totale</u>	<u>121,3</u>	<u>10,2</u>	<u>Totale</u>	<u>110,7</u>	<u>9,2</u>	<u>Totale</u>	<u>101,2</u>	<u>8,5</u>	<u>Totale</u>	<u>105,8</u>	<u>8,9</u>
Mercoledì	Pomodori in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0
	Pastina in brodo (50g a di pasta crudo)	36	3	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	S Spätzle all'uovo al burro (180g di spätzle a crudo)	70,2	5,8	Risoni all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4
	S Hamburger di manzo (1 pezzo)	6,7	0,6	Bocconcini di egelino dorato (S) (10g di pane grattugiato)	7,7	0,6	Rotolo di tacchino con frittata e zucchine	0	0	Cotoletta di pollo (10g di pane grattugiato)	7,7	0,6
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Spinaci all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Patate al forno (110g di patate crude)	17,6	1,5
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Budino di vaniglia (120g)	20,6	1,7	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Yogurt alla frutta	18,7	1,5
	<u>Totale</u>	<u>84,7</u>	<u>7,1</u>	<u>Totale</u>	<u>116,1</u>	<u>9,7</u>	<u>Totale</u>	<u>112,2</u>	<u>9,3</u>	<u>Totale</u>	<u>107,8</u>	<u>9,0</u>
Giovedì	Cappucci julienne	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0	Insalata verde	0	0
	Fettina di carne alla piastra	0	0,0	Risotto al pomodoro (90g di riso a crudo)	68	5,7	Pasta alla norma (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta alla "cow-boy" (90g di pasta a crudo e 40g di fagioli borlotti in scatola)	70,1	5,8
	Patate al rosmarino (240g di patate crude)	38,4	3,2	Prosciutto cotto	0	0	S Bastoncini di merluzzo (3 Pezzi)	15,5	1,3	Crostone al formaggio spalmabile (1 pezzo da 30g di pane integrale)	12	1
	Torta al cioccolato (45g)	20,7	1,7	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	18,7	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2			
	<u>Totale</u>	<u>83,1</u>	<u>6,9</u>	<u>Totale</u>	<u>110</u>	<u>9,2</u>	<u>Totale</u>	<u>122</u>	<u>10,2</u>	<u>Totale</u>	<u>100,1</u>	<u>8,3</u>
Venerdì	Cetrioli in insalata	0	0	Finocchi julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0
	Risotto agli asparagi (90g di riso a crudo)	68	5,7	Gnocchi di patate al burro (180g di gnocchi a crudo)	46,8	3,9	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Crema di carote (50g di patate a crudo)	8	0,7
	Arrosto di tacchino in salsa tonnata	0	0	Cotoletta di melanzana (10g di pane grattugiato) con una bustina di maionese	7,7	0,6	Asiago	0	0	S Seppioline gratinate con pane aromatico (15g di pane grattugiato)	11,5	1
	Zucchine trifolate	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Broccoli all'olio	0	0
	Yogurt alla frutta	18,7	1,5	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Budino di riso alla vaniglia	26	2,2
	<u>Totale</u>	<u>110,7</u>	<u>9,2</u>	<u>Totale</u>	<u>96,5</u>	<u>8</u>	<u>Totale</u>	<u>105,8</u>	<u>8,9</u>	<u>Totale</u>	<u>69,5</u>	<u>5,9</u>

S= la pietanza può contenere ingredienti surgelati; si informa che per garantire una maggiore varietà per il menù dietetico è possibile che vengano utilizzati altri prodotti surgelati oltre a quelli dichiarati sul menù.

RISPETTARE LE GRAMMATURE INDICATE NEL PIANO DIETETICO

Devono essere sempre rigorosamente rispettate le ricette di preparazione.

NOTA: 18 grammi di CARBOIDRATI (1,5 BE) DI FRUTTA CORRISPONDONO A:

N. 1-2 ARANCIA CON BUCCIA (215g-235g)

N. 1 MELA (170g-190g)

N. 1 PERA (190g-210g)

N. 2-3 ALBICOCCHE (190g-210g)

N. 1-2 PESCHENOCI (245g-265g)