



Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo			
Energia:	555.73 kcal	Energia:	409.82 kcal	Energia:	551.98 kcal	Energia:	594.44 kcal	Energia:	529.92 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	17.27 g	Grassi:	13.12 g	Grassi:	13.89 g	Grassi:	17.32 g	Grassi:	14.87 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	2.24 g	Totale grassi saturi:	2.73 g	Totale grassi saturi:	3.83 g	Totale grassi saturi:	2.39 g	Totale grassi saturi:	2.28 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	79.59 g	Carboidrati:	63.99 g	Carboidrati:	84.90 g	Carboidrati:	91.09 g	Carboidrati:	78.66 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	4.86 g	Zuccheri:	4.48 g	Zuccheri:	7.59 g	Zuccheri:	6.70 g	Zuccheri:	7.51 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	6.80 g	Fibre totali:	5.00 g	Fibre totali:	12.39 g	Fibre totali:	6.58 g	Fibre totali:	8.46 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	23.53 g	Proteine:	13.13 g	Proteine:	23.84 g	Proteine:	24.24 g	Proteine:	25.67 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	386.17 mg	Sodio:	652.16 mg	Sodio:	753.54 mg	Sodio:	274.33 mg	Sodio:	875.84 mg	Sodio:	0.00 mg
Pasta alla ligure Prosciutto cotto alta qualità Verdure miste cotte Pane		1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita Zucchine all'olio Pane		Pasta al pesto rosso Polpette di cannellini al sugo Finocchi cotti / pomodori Pane		Passato verdure con pasta Cotoletta di tacchino al forno Patate Arrosto Pane		Riso allo zafferano Pepite di filetto di merluzzo Broccoli all'olio Pane			
Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda			
Energia:	51.60 kcal	Energia:	131.10 kcal	Energia:	82.50 kcal	Energia:	120.60 kcal	Energia:	51.60 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.12 g	Grassi:	0.12 g	Grassi:	4.88 g	Grassi:	3.28 g	Grassi:	0.12 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	2.59 g	Totale grassi saturi:	1.73 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	12.84 g	Carboidrati:	31.81 g	Carboidrati:	5.38 g	Carboidrati:	20.94 g	Carboidrati:	12.84 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	12.84 g	Zuccheri:	12.31 g	Zuccheri:	5.38 g	Zuccheri:	5.82 g	Zuccheri:	12.84 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	2.04 g	Fibre totali:	1.40 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.51 g	Fibre totali:	2.04 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.48 g	Proteine:	2.68 g	Proteine:	4.75 g	Proteine:	3.15 g	Proteine:	0.48 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	2.40 mg	Sodio:	60.00 mg	Sodio:	10.27 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg
Frutta fresca di stagione		Pane e marmellata		Yogurt alla Frutta.		Torta casalinga.		Frutta fresca di stagione			



Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	565.49 kcal	Energia:	559.50 kcal	Energia:	587.76 kcal	Energia:	625.42 kcal	Energia:	479.18 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	18.73 g	Grassi:	20.14 g	Grassi:	18.58 g	Grassi:	15.39 g	Grassi:	12.79 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	3.52 g	Totale grassi saturi:	3.50 g	Totale grassi saturi:	4.87 g	Totale grassi saturi:	2.73 g	Totale grassi saturi:	2.56 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	78.26 g	Carboidrati:	76.99 g	Carboidrati:	85.13 g	Carboidrati:	98.84 g	Carboidrati:	75.57 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	1.52 g	Zuccheri:	7.52 g	Zuccheri:	6.72 g	Zuccheri:	3.61 g	Zuccheri:	6.70 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	4.93 g	Fibre totali:	9.30 g	Fibre totali:	10.97 g	Fibre totali:	3.42 g	Fibre totali:	8.64 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	25.99 g	Proteine:	21.79 g	Proteine:	21.30 g	Proteine:	29.16 g	Proteine:	17.26 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	352.52 mg	Sodio:	314.48 mg	Sodio:	413.20 mg	Sodio:	386.15 mg	Sodio:	550.86 mg	Sodio:	0.00 mg

Passato di verdure e legumi con orzo  
Hamburger di pollo/tacchino  
Carote prezzemolate  
Pane

Verdure miste in insalata  
Lasagne al ragù di carne.  
Spinaci all'olio  
Pane

Pasta alle zucchine  
Carciofa  
Finocchi cotti all'olio  
Pane

Risotto al radicchio e stracchino  
Filetto di Halibut dorato al forno  
Verdure miste cotte  
Pane

Pasta al pomodoro  
Legumi in umido  
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone  
Pane

Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda	
Energia:	96.75 kcal	Energia:	51.60 kcal	Energia:	92.45 kcal	Energia:	51.60 kcal	Energia:	131.10 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	2.23 g	Grassi:	0.12 g	Grassi:	1.80 g	Grassi:	0.12 g	Grassi:	0.12 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	1.19 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.01 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	15.45 g	Carboidrati:	12.84 g	Carboidrati:	17.74 g	Carboidrati:	12.84 g	Carboidrati:	31.81 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	15.45 g	Zuccheri:	12.84 g	Zuccheri:	0.93 g	Zuccheri:	12.84 g	Zuccheri:	12.31 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	1.70 g	Fibre totali:	2.04 g	Fibre totali:	0.70 g	Fibre totali:	2.04 g	Fibre totali:	1.40 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	4.65 g	Proteine:	0.48 g	Proteine:	2.39 g	Proteine:	0.48 g	Proteine:	2.68 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	56.25 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	236.70 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	2.40 mg	Sodio:	0.00 mg

Yogurt bianco e frutta fresca

Frutta fresca di stagione

Infuso e Focaccia

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata



Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	542.14 kcal	Energia:	449.54 kcal	Energia:	491.26 kcal	Energia:	577.73 kcal	Energia:	511.02 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	13.33 g	Grassi:	14.93 g	Grassi:	12.92 g	Grassi:	18.32 g	Grassi:	16.88 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	3.43 g	Totale grassi saturi:	2.80 g	Totale grassi saturi:	2.59 g	Totale grassi saturi:	3.48 g	Totale grassi saturi:	5.08 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	47.60 g	Carboidrati:	57.14 g	Carboidrati:	71.93 g	Carboidrati:	74.81 g	Carboidrati:	75.85 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	6.58 g	Zuccheri:	7.09 g	Zuccheri:	6.64 g	Zuccheri:	7.77 g	Zuccheri:	14.04 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	13.30 g	Fibre totali:	5.31 g	Fibre totali:	6.35 g	Fibre totali:	9.65 g	Fibre totali:	8.08 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	14.91 g	Proteine:	25.20 g	Proteine:	23.45 g	Proteine:	30.21 g	Proteine:	15.70 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	78.41 mg	Sodio:	318.90 mg	Sodio:	423.24 mg	Sodio:	224.73 mg	Sodio:	388.32 mg	Sodio:	0.00 mg

## Pasta alla parmigiana

Legumi agli aromi

Broccoli all'olio

Pane

Minestrone di verdure con farro

Pollo alla campagnola

Bietole all'olio extrav.

oliva

Pane

Pasta al pomodoro e basilico

Pepite di filetto di nasello

Zucchine trifolate

Pane

Pasta al pesto genovese

Hamburger di tacchino

Fagiolini

Pane

Pasta alla mediterranea

Formaggio morbido

Carote cotte all'olio

Pane

## Merenda

Energia: 51.60 kcal

Grassi: 0.12 g

Totale grassi saturi: 0.00 g

Carboidrati: 12.84 g

Zuccheri: 12.84 g

Fibre totali: 2.04 g

Proteine: 0.48 g

Sodio: 0.00 mg

## Merenda

Energia: 120.60 kcal

Grassi: 3.28 g

Totale grassi saturi: 1.73 g

Carboidrati: 20.94 g

Zuccheri: 5.82 g

Fibre totali: 0.51 g

Proteine: 3.15 g

Sodio: 10.27 mg

## Merenda

Energia: 51.60 kcal

Grassi: 0.12 g

Totale grassi saturi: 0.00 g

Carboidrati: 12.84 g

Zuccheri: 12.84 g

Fibre totali: 2.04 g

Proteine: 0.48 g

Sodio: 0.00 mg

## Merenda

Energia: 99.00 kcal

Grassi: 10.05 g

Totale grassi saturi: 4.00 g

Carboidrati: 6.45 g

Zuccheri: 6.45 g

Fibre totali: 0.00 g

Proteine: 5.70 g

Sodio: 72.00 mg

## Merenda

Energia: 86.50 kcal

Grassi: 3.55 g

Totale grassi saturi: 0.00 g

Carboidrati: 12.65 g

Zuccheri: 12.65 g

Fibre totali: 0.00 g

Proteine: 1.80 g

Sodio: 0.00 mg

## Merenda

Energia: 0.00 kcal

Grassi: 0.00 g

Totale grassi saturi: 0.00 g

Carboidrati: 0.00 g

Zuccheri: 0.00 g

Fibre totali: 0.00 g

Proteine: 0.00 g

Sodio: 0.00 mg

Frutta fresca di stagione

Torta casalinga.

Frutta fresca di stagione

Yogurt alla frutta

Gelato



Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	555.93 kcal	Energia:	591.73 kcal	Energia:	549.56 kcal	Energia:	535.70 kcal	Energia:	519.07 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	14.86 g	Grassi:	19.77 g	Grassi:	13.73 g	Grassi:	18.48 g	Grassi:	17.25 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	3.14 g	Totale grassi saturi:	6.54 g	Totale grassi saturi:	3.50 g	Totale grassi saturi:	3.25 g	Totale grassi saturi:	4.29 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	72.41 g	Carboidrati:	80.61 g	Carboidrati:	83.30 g	Carboidrati:	69.08 g	Carboidrati:	73.50 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	10.23 g	Zuccheri:	3.55 g	Zuccheri:	10.38 g	Zuccheri:	10.53 g	Zuccheri:	6.94 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	7.34 g	Fibre totali:	3.37 g	Fibre totali:	10.51 g	Fibre totali:	7.04 g	Fibre totali:	9.73 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	34.62 g	Proteine:	27.72 g	Proteine:	28.67 g	Proteine:	24.01 g	Proteine:	19.57 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	479.69 mg	Sodio:	596.79 mg	Sodio:	787.82 mg	Sodio:	414.55 mg	Sodio:	124.37 mg	Sodio:	0.00 mg

Pasta al pomodoro  
Filetto di pesce gratinato  
Verdure miste cotte  
Pane

Risotto con sugo di pesce  
Frittata al forno  
Finocchi gratinati /  
pomodori  
Pane

Vellutata di verdure con  
riso  
Saltimbocca alla romana  
Broccoli al forno  
Pane

Pasta alle zucchine  
Sovracosce di pollo al  
limone  
Carote cotte all'olio  
Pane

Pasta all'olio extravergine  
di oliva e parmigiano  
Polpette di borlotti  
Fagiolini  
Pane

Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda	
Energia:	131.10 kcal	Energia:	51.60 kcal	Energia:	86.50 kcal	Energia:	51.60 kcal	Energia:	96.75 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.12 g	Grassi:	0.12 g	Grassi:	3.55 g	Grassi:	0.12 g	Grassi:	2.23 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	1.19 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	31.81 g	Carboidrati:	12.84 g	Carboidrati:	12.65 g	Carboidrati:	12.84 g	Carboidrati:	15.45 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	12.31 g	Zuccheri:	12.84 g	Zuccheri:	12.65 g	Zuccheri:	12.84 g	Zuccheri:	15.45 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	1.40 g	Fibre totali:	2.04 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	2.04 g	Fibre totali:	1.70 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	2.68 g	Proteine:	0.48 g	Proteine:	1.80 g	Proteine:	0.48 g	Proteine:	4.65 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	2.40 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	56.25 mg	Sodio:	0.00 mg

Pane e marmellata

Frutta fresca di stagione

Gelato

Frutta fresca di stagione

Yogurt bianco e frutta  
fresca