

LUNEDI'	TERZA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Pasta al pomodoro	Pasta pomodoro olio extrav. oliva parmigiano	80 q.b. q.b. 10	325  39
	Fettina panata	Carne di vitello Pane grattato, uovo olio extrav. oliva	120 q.b. q.b.	230
	Patate fritte	Patate olio di arachidi	200 q.b.	170 76
	Pane		40	103
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1049</i>
	<b>CENA</b>	Tortellini in brodo	Tortellini brodo di carne olio extrav. oliva	40 q.b. q.b.
Caciotta		Caciotta	100/150	300
Verdura di stagione		Verdura Olio extrav. oliva Limone	200 10 q.b.	60 90
Pane			70	203
Frutta fresca di stagione			150	106
<i>Totale</i>				<i>1012</i>
<b>TOTALE</b>				<b>2061</b>

MARTEDI'	TERZA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr	Kcal
	Rotolo di pasta con ricotta e spinaci	Pasta fresca Ricotta e spinaci olio extrav. oliva	80-100 60 q.b.	292 36
	Millefoglie di maiale con piselli	Maiale magro Pasta Olio extrav. Oliva Piselli	120 q.b. q.b. 150	296  120
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1053</i>
<b>CENA</b>	Pasta e fagioli o lenticchie	Pasta fagioli o lenticchie olio extrav. oliva	40-60 q.b. q.b.	300
	Crostini formaggio/alici e formaggio/prosciutto	Pane Mozzarella Alici Prosciutto	100-120 100 q.b. q.b.	300 200
	Pomodori conditi	Pomodori olio extrav. oliva	150 10	25 90
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1021</i>
	<b>TOTALE</b>			<b>2074</b>

MERCOLEDI'	TERZA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Pasta alla boscaiola	Pasta funghi, salsiccia, piselli parmigiano	80-100 q.b. q.b.	366 27
	Fesa di tacchino arrosto	Fesa di tacchino arrosto	80	200
	Insalata verde	Insalata olio extrav. oliva	200 10	60 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1052</i>
<b>CENA</b>	Zuppa di orzo	Orzo olio extrav. oliva cipolla, carota	70 10	200 90
	Omelette prosciutto/formaggio	Uova Prosciutto cotto Formaggio filante	1-2 20 20	240 90
	Zucchine	Zucchine Olio extrav. oliva	200 10	54 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1073</i>
	<b>TOTALE</b>			<b>2125</b>

GIOVEDI'	TERZA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Pasta zucchine e spek	Pasta	80-100	250
		zucchine spek Olio extrav. oliva	q.b. 10	90
	Salsiccia con fagioli o lenticchie	Salsiccia di maiale	2	346
		fagioli o lenticchie salsa di pomodoro Olio extrav. oliva	125 q.b. q.b.	220
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
<i>Totale</i>			<i>1215</i>	
<b>CENA</b>	Pasta e patate	Pasta	60	200
		Patate	q.b.	
		Olio extrav. oliva	5	45
	Bresaola rucola e parmigiano	Bresaola,	70	107
		Rucola	50	
		Parmigiano a scaglie	40	160
		Olio extrav. oliva Limone	10 q.b.	90
Pane		70	203	
Frutta fresca di stagione		150	106	
<i>Totale</i>			<i>911</i>	
<b>TOTALE</b>			<b>2126</b>	