

LUNEDI'	QUARTA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Risotto con zucchine o asparagi	Riso Zucchine o asparagi olio extrav. oliva	80-100 q.b. q.b.	260 90
	Fettina alla pizzaiola	Carne di vitello Pomodoro olio extrav. oliva	120 q.b. q.b.	200
	Verdura lessata	Verdura lessata olio extrav. oliva limone	150 10 q.b.	60 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1009</i>
CENA	Pasta e lenticchie	pasta lenticchie olio extrav. oliva	40 q.b. 10	134 30 90
	Prosciutto crudo o cotto o formaggio fresco	Prosciutto crudo o cotto o formaggio fresco	80 100	300
	Verdura fresca di stagione	Verdura Olio extrav. Oliva Limone	100 10	60 90
	Pane		70	203
	Frutta fresca di stagione		150	106
	<i>Totale</i>			<i>1013</i>
	TOTALE			2022

MARTEDI'	QUARTA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr	Kcal
	Cannelloni di carne	Pasta fresca	100	150
		Carne macinata di Manzo	120	156
		salsa di pomodoro olio extrav. oliva	q.b. 10	90
	Fesa di tacchino arrosto	Fesa di tacchino	80	180
	Insalata	Insalata mista olio extrav. oliva	150	34
			10	90
	Pane		70	203
Frutta fresca di stagione		150	106	
<i>Totale</i>			<i>1009</i>	
CENA	Pasta al pomodoro	Pasta	60-80	290
		pomodoro	q.b.	
		basilico	q.b.	
		olio extrav. oliva	q.b.	
		parmigiano	10	39
	Platessa o bastoncini di pesce con patate al forno	Platessa o merluzzo patate olio extrav. oliva	150	140
100			185	
10			90	
Pane		70	203	
Frutta fresca di stagione		150	106	
<i>Totale</i>			<i>1053</i>	
TOTALE			2062	

MERCOLEDI'	QUARTA SETTIMANA			
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Penne al pomodoro e olive nere	Pasta	80-100	325
		Pomodoro	q.b.	
		olive nere olio extrav. oliva	q.b. 10	90
	Spezzatino di vitello	Carne di vitello	100	143
		olio extrav. oliva	10	90
	Verdura lessata di stagione	Verdura	200	34
		olio extrav. oliva	10	90
Pane		70	203	
Frutta fresca di stagione		150	106	
<i>Totale</i>			<i>1081</i>	
CENA	Zuppa di verdure	Verdure di stagione	150-200	80
		olio extrav. oliva	10	90
		Parmigiano	10	39
	Caprese con mozzarella di bufala	Pomodoro	150	25
		mozzarella di bufala	100	300
		olio extrav oliva	10	90
	Pane		70	203
Frutta fresca di stagione		150	106	
<i>Totale</i>			<i>933</i>	
TOTALE			2014	

GIOVEDI'		QUARTA SETTIMANA		
PRANZO	ALIMENTO	INGREDIENTI	PESO gr.	Kcal
	Gnocchi al pomodoro	Gnocchi	250	390
		Salsa al pomodoro	q.b.	
		parmigiano	10	39
		Olio extrav. oliva	q.b.	
	Carne ai ferri	Carne di manzo	120	302
	Verdura fresca	Verdura	150	60
		olio extrav oliva limone	10	90
Pane		70	203	
Frutta fresca di stagione		150	106	
	<i>Totale</i>			<i>1190</i>
CENA	Pastina in brodo	Pastina	40	130
		brodo vegetale	q.b.	
		parmigiano	10	39
	Frittata con verdure	Uova	1-2 uova	
		zucchine, asparagi o carciofi	q.b.	256
		Olio extrav. Oliva	q.b.	
	Fagiolini	Fagiolini lessati	150	70
olio extrav oliva		10	90	
Pane		70	203	
Frutta fresca di stagione		150	106	
	<i>Totale</i>			<i>894</i>
	TOTALE			2084