

1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 90
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. 90
al ragù g. 40
- 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. | 830 | 810 | 829 |
| PROTIDI | g. | 30 | 32 | 32 |
| LIPIDI | g. | 28 | 25 | 27 |
| GLUCIDI | g. | 125 | 121 | 123 |
| FERRO° | mg. | 12 | 25% | 30% |
| CALCIO° | mg. | 1200 | 12% | 10% |

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

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 90
- 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. 40
- 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. | 830 | 800 | 860 |
| PROTIDI | g. | 30 | 32 | 31 |
| LIPIDI | g. | 28 | 24 | 34 |
| GLUCIDI | g. | 125 | 121 | 114 |
| FERRO° | mg. | 12 | 25% | 48% |
| CALCIO° | mg. | 1200 | 12% | 40% |

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

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 90
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. 90
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. | 830 | 800 | 800 |
| PROTIDI | g. | 30 | 32 | 28 |
| LIPIDI | g. | 28 | 24 | 26 |
| GLUCIDI | g. | 125 | 121 | 122 |
| FERRO° | mg. | 12 | 25% | 26% |
| CALCIO° | mg. | 1200 | 14% | 20% |

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

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Riso g. 90
- 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. 90
- al ragù g. 40
- 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. | 830 | 830 | 820 |
| PROTIDI | g. | 30 | 29 | 33 |
| LIPIDI | g. | 28 | 24 | 26 |
| GLUCIDI | g. | 125 | 127 | 120 |
| FERRO° | mg. | 12 | 32% | 27% |
| CALCIO° | mg. | 1200 | 22% | 13% |

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