



**GIORGIA LUCHERINI**

---

Biologo Nutrizionista

Menù scolastico  
**Ambrit International School Rome**

**3-6 anni primavera - estate**

## 3-6 ANNI PRIMAVERA - ESTATE - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine / Pasta in bianco</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Cocomero o anguria / Banane / Pesche / Mele / Pere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Petto di pollo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Melone estivo / Fragole / Banane / Albicocche / Mele / Pere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di riso / Riso con il pomodoro</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Spinaci / Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Albicocche / Banane / Fragole / Mele / Pere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con ragù di vitello / Pasta in bianco</li> <li>• Manzo magro</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Fragole / Melone estivo / Pesche / Pere / Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro</li> <li>• Platessa</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Fragole / Melone estivo / Pesche / Pere / Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozzarella</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco</li> <li>• Mele / Arance / Pere / Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Pesche / Melone estivo / Prugne / Banane / Pere / Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Vitello magro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prugne / Arance / Pere / Mele / Banane</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata mista</li> <li>• Hamburger di manzo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Cocomero o anguria / Banane / Pesche / Mele / Pere</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure / Pasta in bianco</li> <li>• Salmone fresco</li> <li>• Fagiolini / Broccolo a testa</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Nespole / Banane / Melone estivo / Kiwi / Mele / Pere</li> </ul>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco</li> <li>• Ceci secchi</li> <li>• Bieta / Insalata mista</li> <li>• Pesche / Melone estivo / Prugne / Banane / Pere / Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco</li> <li>• Petto di pollo</li> <li>• Prugne / Arance / Pere / Mele / Banane</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso con lo zafferano / Riso in bianco</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Mele / Arance / Pere / Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure / Pasta in bianco</li> <li>• Manzo magro</li> <li>• Fagiolini / Broccolo a testa</li> <li>• Banane / Arance / Pere / Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pesto / Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro</li> <li>• Palombo</li> <li>• Bieta / Insalata mista</li> <li>• Melone estivo / Fragole / Banane / Albicocche / Mele / Pere</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Cocomero o anguria / Banane / Pesche / Mele / Pere</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Petto di pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine / Pasta in bianco</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Piselli freschi / Fagiolini</li> <li>• Mele / Arance / Pere / Banane</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzo magro</li> <li>• Insalata mista con ravanelli</li> <li>• Mele / Arance / Pere / Banane</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagna Vegetariana / Pasta in bianco</li> <li>• Ricotta di pecora</li> <li>• Bieta / Insalata mista</li> <li>• Pesche / Melone estivo / Prugne / Banane / Pere / Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro</li> <li>• Platessa</li> <li>• Spinaci / Misto di verdure crude</li> <li>• Melone estivo / Fragole / Banane / Albicocche / Mele / Pere</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta con le zucchine*

- Pasta di semola	g	70	261
- Zucchine	g	70	8

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	70	261
-------------------	---	----	-----

Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini	72
-----------------------------	--	--------------	----

Insalata mista	g	100	16
----------------	---	-----	----

Mozzarella	g	50	127
------------	---	----	-----

*A scelta tra:*

Cocomero o anguria	g	200	34
Banane	g	50	44
Pesche	g	140	40
Mele	g	50	28
Pere	g	100	37

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 19 (15%)	g 67 (52%)	g 19 (33%)	516	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	9,68	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	11,34	Zuccheri composti (g):	47,95	Fibra (g): 5,80	
ACGS (g):	7,34	ACGPI (g):	1,64	Colesterolo (mg): 23,00	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 230,69	
Ferro (mg):	2,23	Iodio (µg):	11,24		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 70	248
<i>Pomodori</i>		
	g 100	19
<i>Petto di pollo</i>		
	g 50	49
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	4 cucchiaini	144
<i>A scelta tra:</i>		
Melone estivo	g 100	35
Fragole	g 140	40
Banane	g 50	44
Albicocche	g 140	42
Mele	g 50	28
Pere	g 100	37

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 18 (15%)	g 68 (54%)	g 17 (31%)	498	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	6,65	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	11,11	Zuccheri composti (g):	51,48	Fibra (g):	3,82
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,54	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	7,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	59,47
Ferro (mg):	2,46	Iodio (µg):	6,71		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Insalata di riso*

- Riso	g	60	213
- Fesa di tacchino arrosto	g	10	11
- Mozzarella	g	10	25
- Wurstel di pollo	g	10	18
- Pomodori	g	25	5
- Olio di oliva	g	5	45

*Riso con il pomodoro*

- Riso	g	90	319
- Salsa di pomodoro	g	60	13

Uovo di gallina

n° 1    77

*A scelta tra:*

Spinaci	g	100	28
Misto di verdure crude	g	300	47

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino    36

*A scelta tra:*

Albicocche	g	100	30
Banane	g	50	44
Fragole	g	70	20
Mele	g	50	28
Pere	g	100	37

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI						
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal		
Apporti assegnati:	g 19 (15%)	g 74 (59%)	g 15 (26%)	506		
Proteine animali (g):	10,05	Proteine vegetali (g):	9,25	Pr. animali / Pr. vegetali:		1,1
Zuccheri semplici (g):	7,33	Zuccheri composti (g):	56,33	Fibra (g):		6,34
ACGS (g):	3,94	ACGPI (g):	2,02	Colesterolo (mg):		233,05
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):		175,30
Ferro (mg):	5,16	Iodio (µg):	23,63			

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

AlimentoQuantitàkcal

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta con ragù di vitello*

- Pasta di semola	g	70		261
- Salsa di pomodoro	g	50		11
- Vitello magro	g	30		32

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	80		298
-------------------	---	----	--	-----

Manzo magro	g	50		59
-------------	---	----	--	----

Zucchine	g	100		12
----------	---	-----	--	----

Olio extra vergine di oliva		4 cucchiaini		144
-----------------------------	--	--------------	--	-----

*A scelta tra:*

Fragole	g	100		28
Melone estivo	g	100		35
Pesche	g	70		20
Pere	g	100		37
Mele	g	50		28

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 24 (18%)	g 68 (50%)	g 20 (32%)	545	
Proteine animali (g):	13,78	Proteine vegetali (g):	10,32	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3	
Zuccheri semplici (g):	10,97	Zuccheri composti (g):	51,18	Fibra (g): 5,09	
ACGS (g):	3,32	ACGPI (g):	2,27	Colesterolo (mg): 42,03	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 58,67	
Ferro (mg):	3,14	Iodio (µg):	6,96		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>A scelta tra:</i>		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Platessa		
	g 60	45
Misto di verdure crude		
	g 100	16
<i>A scelta tra:</i>		
Fragole	g 100	28
Melone estivo	g 100	35
Pesche	g 70	20
Pere	g 100	37
Mele	g 50	28
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 20 (16%)	g 65 (52%)	g 18 (32%)	501	
Proteine animali (g):	10,26	Proteine vegetali (g):	9,47	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	9,46	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	2,15	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	2,47	Iodio (µg):	38,56		



## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Mozzarella	g 50	127
Misto di verdure crude	g 100	16
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
<i>A scelta tra:</i>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
<i>A scelta tra:</i>		
Mele	g 100	57
Arance	g 140	50
Pere	g 150	56
Banane	g 50	44

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 19 (14%)	g 71 (53%)	g 19 (33%)	532	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	9,51	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	14,35	Zuccheri composti (g):	47,97	1,0	
ACGS (g):	7,36	ACGPI (g):	1,68	Fibra (g):	
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,7	6,65	
Ferro (mg):	2,10	Iodio (µg):	11,53	Colesterolo (mg):	
				23,00	
				Calcio (mg):	
				240,85	

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola g    70    261

*Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola g    70    261

- Salsa di pomodoro g    50    11

Pomodori g    100    19

*A scelta tra:*

Pesche g    100    29

Melone estivo g    100    35

Prugne g    50    19

Banane g    50    44

Pere g    100    37

Mele g    50    28

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini    144

Vitello magro g    50    54

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 20 (15%)	g 67 (52%)	g 19 (33%)		515
Proteine animali (g):	10,35	Proteine vegetali (g):	9,51	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	12,81	Zuccheri composti (g):	47,87	Fibra (g):	5,07
ACGS (g):	3,11	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg):	35,50
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	43,23
Ferro (mg):	2,84	Iodio (µg):	6,57		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

AlimentoQuantitàkcal

#### Pranzo

*A scelta tra:*

Prugne	g	100	39
Arance	g	140	50
Pere	g	100	37
Mele	g	50	28
Banane	g	50	44

Lenticchie secche	g	30	91
-------------------	---	----	----

Zucchine	g	100	12
----------	---	-----	----

*A scelta tra:*

*Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola	g	70	261
- Salsa di pomodoro	g	50	11

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	70	261
-------------------	---	----	-----

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
-----------------------------	--------------	-----

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 17 (12%)	g 82 (59%)	g 18 (29%)	553	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,55	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	13,15	Zuccheri composti (g):	61,45	0,0	
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	1,95	Fibra (g):	
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	9,34	
Ferro (mg):	4,23	Iodio (µg):	5,03	0,00	
				Colesterolo (mg):	
				75,67	
				Calcio (mg):	

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Insalata mista	g 100	16
Hamburger di manzo	g 60	102
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
<i>A scelta tra:</i>		
Cocomero o anguria	g 200	34
Banane	g 50	44
Pesche	g 140	40
Mele	g 50	28
Pere	g 100	37
Pane bianco	g 60	175
Patate	g 150	117

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 21 (15%)	g 74 (54%)	g 19 (31%)		554
Proteine animali (g):	11,82	Proteine vegetali (g):	9,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	9,25	Zuccheri composti (g):	56,28	Fibra (g):	8,02
ACGS (g):	4,61	ACGPI (g):	1,59	Colesterolo (mg):	35,40
ACGMI/ACGPI:	7,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	61,74
Ferro (mg):	2,87	Iodio (µg):	16,45		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Farro con verdure*

- Farro	g	70	246
- Misto di verdure cotte	g	70	16

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	70	261
-------------------	---	----	-----

Salmone fresco

g 40 kcal 74

*A scelta tra:*

Fagiolini	g	100	19
Broccolo a testa	g	200	56

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini kcal 108

*A scelta tra:*

Nespole	g	100	30
Banane	g	50	44
Melone estivo	g	100	35
Kiwi	g	90	42
Mele	g	50	28
Pere	g	100	37

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (17%)	Glucidi g 65 (50%)	Lipidi g 19 (33%)	kcal 517	
Proteine animali (g):	7,36	Proteine vegetali (g):	14,30	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	14,39	Zuccheri composti (g):	44,51	Fibra (g): 10,25	
ACGS (g):	3,26	ACGPI (g):	3,15	Colesterolo (mg): 14,00	
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 114,03	
Ferro (mg):	2,97	Iodio (µg):	20,97		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola	g	70	261
- Salsa di pomodoro	g	50	11

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	70	261
-------------------	---	----	-----

Ceci secchi	g	30	98
-------------	---	----	----

*A scelta tra:*

Bieta	g	100	17
Insalata mista	g	200	31

*A scelta tra:*

Pesche	g	100	29
Melone estivo	g	100	35
Prugne	g	50	19
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Mele	g	50	28

Olio extra vergine di oliva		4 cucchiaini	144
-----------------------------	--	--------------	-----

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 16 (12%)	g 81 (57%)	g 19 (31%)	565	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,33	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,72	Zuccheri composti (g):	59,66	Fibra (g): 10,07	
ACGS (g):	2,83	ACGPI (g):	2,99	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 126,63	
Ferro (mg):	4,26	Iodio (µg):	5,32		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola	g	70		261
- Salsa di pomodoro	g	50		11

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	70		261
-------------------	---	----	--	-----

Petto di pollo

g    50    49

*A scelta tra:*

Prugne	g	100		39
Arance	g	140		50
Pere	g	100		37
Mele	g	50		28
Banane	g	50		44

Misto di verdure crude

g    100    16

Olio extra vergine di oliva

4 cucchiaini    144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 21 (16%)	g 67 (53%)	g 18 (31%)	514	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	9,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	11,31	Zuccheri composti (g):	47,91	Fibra (g):	5,82
ACGS (g):	2,70	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	63,87
Ferro (mg):	2,11	Iodio (µg):	7,68		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*riso con lo zafferano*

- Riso	g	70	248
- Zafferano	g	5	18

*Riso in bianco*

- Riso	g	80	284
--------	---	----	-----

Uovo di gallina		n° 1	77
-----------------	--	------	----

Pomodori	g	100	19
----------	---	-----	----

Olio extra vergine di oliva		4 cucchiaini	144
-----------------------------	--	--------------	-----

*A scelta tra:*

Mele	g	100	57
Arance	g	140	50
Pere	g	150	56
Banane	g	50	44

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 15 (10%)	g 77 (55%)	g 22 (35%)	566	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	7,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	14,44	Zuccheri composti (g):	55,24	Fibra (g):	4,87
ACGS (g):	4,38	ACGPI (g):	2,25	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	96,98
Ferro (mg):	3,30	Iodio (µg):	20,87		



## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>A scelta tra:</i>		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 70	246
- Misto di verdure cotte	g 70	16
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
<hr style="border-top: 1px dotted #000;"/>		
Manzo magro	g 50	59
<hr style="border-top: 1px dotted #000;"/>		
<i>A scelta tra:</i>		
Fagiolini	g 100	19
Broccolo a testa	g 200	56
<hr style="border-top: 1px dotted #000;"/>		
<i>A scelta tra:</i>		
Banane	g 100	88
Arance	g 210	75
Pere	g 250	93
Mele	g 150	85
<hr style="border-top: 1px dotted #000;"/>		
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 25 (18%)	g 76 (56%)	g 16 (26%)	552	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	14,71	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	24,65	Zuccheri composti (g):	44,91	Fibra (g): 12,92	
ACGS (g):	2,70	ACGPI (g):	2,25	Colesterolo (mg): 31,38	
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 129,63	
Ferro (mg):	3,78	Iodio (µg):	11,06		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta con il pesto*

- Pasta di semola	g	70	261
- Basilico	g	10	4
- Parmigiano grattugiato	g	15	58
- Pecorino grattugiato	g	5	20
- Pinoli	g	5	34
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini		72

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	120	447
-------------------	---	-----	-----

*Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola	g	120	447
- Salsa di pomodoro	g	80	17

Palombo	g	60	48
---------	---	----	----

*A scelta tra:*

Bieta	g	100	17
Insalata mista	g	200	31

*A scelta tra:*

Melone estivo	g	100	35
Fragole	g	140	40
Banane	g	50	44
Albicocche	g	140	42
Mele	g	50	28
Pere	g	100	37

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino		36
-----------------------------	--------------	--	----

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (17%)	g 96 (64%)	g 12 (19%)	599	
Proteine animali (g):	11,71	Proteine vegetali (g):	14,47	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	12,93	Zuccheri composti (g):	70,57	Fibra (g): 7,44	
ACGS (g):	2,88	ACGPI (g):	2,36	Colesterolo (mg): 48,05	
ACGMI/ACGPI:	2,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 196,67	
Ferro (mg):	3,87	Iodio (µg):	25,10		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

#### Pranzo

##### Riso in bianco

- Riso g 70 248

Pomodori g 100 19

##### A scelta tra:

Cocomero o anguria g 200 34

Banane g 50 44

Pesche g 140 40

Mele g 50 28

Pere g 100 37

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Petto di pollo g 50 49

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (15%)	Glucidi g 68 (55%)	Lipidi g 17 (30%)	kcal 497	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	6,63	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	10,97	Zuccheri composti (g):	51,52	Fibra (g):	3,69
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,51	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	7,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	50,04
Ferro (mg):	2,32	Iodio (µg):	7,11		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta con le zucchine*

- Pasta di semola	g	70		261
- Zucchine	g	70		8

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	70		261
-------------------	---	----	--	-----

Uovo di gallina

n° 1    77

*A scelta tra:*

Piselli freschi	g	100		51
Fagiolini	g	200		38

*A scelta tra:*

Mele	g	100		57
Arance	g	140		50
Pere	g	150		56
Banane	g	50		44

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini    108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 21 (15%)	g 73 (54%)	g 19 (31%)	545	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	13,52	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	18,85	Zuccheri composti (g):	49,16	Fibra (g): 11,07	
ACGS (g):	3,89	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 132,95	
Ferro (mg):	4,19	Iodio (µg):	22,88		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Manzo magro	g 50	59
<i>Insalata mista con ravanelli</i>		
- Insalata mista	g 100	16
- Ravanelli	g 50	6
<i>A scelta tra:</i>		
Mele	g 100	57
Arance	g 140	50
Pere	g 150	56
Banane	g 50	44
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	3 cucchiaini	108
<i>A scelta tra:</i>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 21 (16%)	g 71 (57%)	g 15 (27%)	506	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	9,91	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	14,90	Zuccheri composti (g):	47,97	Fibra (g):	7,30
ACGS (g):	2,62	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg):	31,38
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	87,35
Ferro (mg):	3,16	Iodio (µg):	8,66		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Lasagna Vegetariana*

- Salsa di pomodoro	g	30	6
- Trito di cipolla	g	30	8
- Melanzane	g	50	8
- Zucchine	g	50	6
- Latte intero di vacca	g	20	13
- Burro di vacca	g	15	114
- Mozzarella	g	30	76
- Parmigiano	g	15	58
- Pasta all'uovo secca	g	50	193
- Noce moscata	g	10	55

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola	g	150	559
-------------------	---	-----	-----

*Ricotta di pecora*

	g	30	47
--	---	----	----

*A scelta tra:*

Bieta	g	100	17
Insalata mista	g	200	31

*A scelta tra:*

Pesche	g	100	29
Melone estivo	g	100	35
Prugne	g	50	19
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Mele	g	50	28

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 23 (14%)	g 97 (60%)	g 19 (26%)	654	
Proteine animali (g):	10,31	Proteine vegetali (g):	13,15	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	13,23	Zuccheri composti (g):	68,55	Fibra (g):	9,07
ACGS (g):	10,98	ACGPI (g):	1,60	Colesterolo (mg):	69,68
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	1,7	Calcio (mg):	315,33
Ferro (mg):	3,52	Iodio (µg):	13,48		

## 3-6 anni primavera - estate

### Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

**Alimento** **Quantità**    **kcal**

#### Pranzo

*A scelta tra:*

*Pasta in bianco*

- Pasta di semola g    70    261

*Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola g    70    261

- Salsa di pomodoro g    50    11

Platessa g    60    45

*A scelta tra:*

Spinaci g    100    28

Misto di verdure crude g    300    47

*A scelta tra:*

Melone estivo g    100    35

Fragole g    140    40

Banane g    50    44

Albicocche g    140    42

Mele g    50    28

Pere g    100    37

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini    144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 22 (16%)	g 69 (53%)	g 18 (31%)		530
Proteine animali (g):	10,26	Proteine vegetali (g):	11,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	10,87	Zuccheri composti (g):	49,02	Fibra (g):	7,56
ACGS (g):	2,71	ACGPI (g):	2,32	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	152,42
Ferro (mg):	4,30	Iodio (µg):	40,89		

**Lactose free**



## LACTOSE FREE - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Bresaola</li> <li>• Cocomero o anguria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Petto di pollo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Melone estivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di riso lactose free</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Albicocche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con ragù di vitello</li> <li>• Manzo magro</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Fragole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Platessa</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Fragole</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bresaola</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Vitello magro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prugne</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata mista</li> <li>• Hamburger di manzo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure</li> <li>• Salmone fresco</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Nespole</li> </ul>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Ceci secchi</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Petto di pollo</li> <li>• Prugne</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso con lo zafferano</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure</li> <li>• Manzo magro</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Banane</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Palombo</li> <li>• Bieta</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Petto di pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzo magro</li> <li>• Insalata mista con ravanelli</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con verdure</li> <li>• Fesa di tacchino arrosto</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Platessa</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>

## Lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Insalata mista	g 100	16
Bresaola	g 60	91
Cocomero o anguria	g 200	34

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (23%)	Glucidi g 66 (51%)	Lipidi g 15 (26%)	kcal 517	
Proteine animali (g):	19,20	Proteine vegetali (g):	10,34	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,9	
Zuccheri semplici (g):	11,25	Zuccheri composti (g):	47,74	Fibra (g): 4,95	
ACGS (g):	2,43	ACGPI (g):	1,87	Colesterolo (mg): 40,20	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 72,60	
Ferro (mg):	3,69	Iodio (µg):	18,81		

## Lactose free

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 70	248
Pomodori	g 100	19
Petto di pollo	g 50	49
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180
Melone estivo	g 100	35

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (14%)	Glucidi g 67 (51%)	Lipidi g 21 (35%)	kcal 531	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	6,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	2,73
ACGS (g):	3,16	ACGPI (g):	1,84	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	8,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	60,40
Ferro (mg):	2,27	Iodio (µg):	7,00		

## Lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Insalata di riso lactose free</i>		
- Riso	g 70	248
- Fesa di tacchino arrosto	g 15	16
- Wurstel di pollo	g 15	28
- Pomodori	g 30	6
- Olio di oliva	g 5	45
Uovo di gallina	n° 1	77
Spinaci	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Albicocche	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (15%)	Glucidi g 68 (50%)	Lipidi g 21 (35%)	kcal 549	
Proteine animali (g):	12,47	Proteine vegetali (g):	8,76	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,4	
Zuccheri semplici (g):	8,34	Zuccheri composti (g):	53,58	Fibra (g): 4,33	
ACGS (g):	4,66	ACGPI (g):	2,58	Colesterolo (mg): 247,05	
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 169,15	
Ferro (mg):	6,20	Iodio (µg):	19,72		

## Lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con ragù di vitello</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
- Vitello magro	g 30	32
Manzo magro	g 50	59
Zucchine	g 100	12
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Fragole	g 100	28

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (20%)	Glucidi g 64 (46%)	Lipidi g 20 (34%)	kcal 547	
Proteine animali (g):	16,89	Proteine vegetali (g):	10,43	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	9,54	Zuccheri composti (g):	47,77	Fibra (g):	5,14
ACGS (g):	3,50	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg):	52,68
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	82,10
Ferro (mg):	3,90	Iodio (µg):	7,06		

## Lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
Platessa	g 60	45
Misto di verdure crude	g 100	16
Fragole	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (16%)	Glucidi g 63 (51%)	Lipidi g 18 (33%)	kcal 494	
Proteine animali (g):	10,26	Proteine vegetali (g):	9,53	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	8,24	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 5,31	
ACGS (g):	2,62	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg): 30,00	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 110,70	
Ferro (mg):	2,85	Iodio (µg):	38,23		

## Lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Bresaola	g 60	91
Misto di verdure crude	g 100	16
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Mele	g 100	57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 29 (21%)	g 73 (54%)	g 15 (25%)	543	
Proteine animali (g):	19,20	Proteine vegetali (g):	9,53	Pr. animali / Pr. vegetali: 2,0	
Zuccheri semplici (g):	16,64	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 6,16	
ACGS (g):	2,46	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg): 40,20	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 55,40	
Ferro (mg):	3,34	Iodio (µg):	16,21		

## Lactose free

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
Pomodori	g 100	19
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Vitello magro	g 50	54

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (16%)	Glucidi g 65 (51%)	Lipidi g 19 (33%)	kcal 506	
Proteine animali (g):	10,35	Proteine vegetali (g):	9,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	12,24	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	4,99
ACGS (g):	3,08	ACGPI (g):	1,87	Colesterolo (mg):	35,50
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	40,40
Ferro (mg):	2,91	Iodio (µg):	6,08		



## Lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Prugne	g 100	39
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 100	12
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (12%)	Glucidi g 83 (59%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 557	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	13,68	Zuccheri composti (g):	61,21	Fibra (g):	9,18
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	71,00
Ferro (mg):	4,21	Iodio (µg):	4,18		

## Lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Insalata mista	g 100	16
Hamburger di manzo	g 60	102
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Cocomero o anguria	g 200	34
Pane bianco	g 60	175
Patate	g 150	117

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (16%)	Glucidi g 73 (53%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 552	
Proteine animali (g):	11,82	Proteine vegetali (g):	9,74	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	9,05	Zuccheri composti (g):	56,04	Fibra (g):	6,75
ACGS (g):	4,60	ACGPI (g):	1,61	Colesterolo (mg):	35,40
ACGMI/ACGPI:	7,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	67,10
Ferro (mg):	2,90	Iodio (µg):	18,04		

## Lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 70	246
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Salmone fresco	g 40	74
Fagiolini	g 100	19
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Nespole	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (18%)	Glucidi g 58 (47%)	Lipidi g 19 (35%)	kcal 493	
Proteine animali (g):	7,36	Proteine vegetali (g):	14,26	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	10,79	Zuccheri composti (g):	40,95	Fibra (g): 11,02	
ACGS (g):	3,33	ACGPI (g):	3,33	Colesterolo (mg): 14,00	
ACGMI/ACGPI:	3,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 136,70	
Ferro (mg):	2,72	Iodio (µg):	20,56		

## Lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Ceci secchi	g 30	98
Bieta	g 100	17
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (12%)	Glucidi g 80 (57%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 559	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,60	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,15	Zuccheri composti (g):	59,46	Fibra (g): 9,22	
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	2,91	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 137,50	
Ferro (mg):	4,43	Iodio (µg):	2,53		

## Lactose free

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Petto di pollo	g 50	49
Prugne	g 100	39
Misto di verdure crude	g 100	16
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 68 (53%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 519	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	9,73	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2	
Zuccheri semplici (g):	11,84	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 5,66	
ACGS (g):	2,71	ACGPI (g):	2,04	Colesterolo (mg): 30,00	
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 59,20	
Ferro (mg):	2,10	Iodio (µg):	6,83		

## Lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>riso con lo zafferano</i>		
- Riso	g 70	248
- Zafferano	g 5	18
<hr/>		
Uovo di gallina	n° 1	77
<hr/>		
Pomodori	g 100	19
<hr/>		
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
<hr/>		
Mele	g 100	57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (10%)	Glucidi g 77 (55%)	Lipidi g 22 (35%)	kcal 563	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	6,91	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	17,08	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g): 4,22	
ACGS (g):	4,40	ACGPI (g):	2,28	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 80,75	
Ferro (mg):	3,43	Iodio (µg):	20,12		

## Lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 70	246
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Manzo magro	g 50	59
Fagiolini	g 100	19
Banane	g 100	88
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (19%)	Glucidi g 72 (54%)	Lipidi g 16 (27%)	kcal 536	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	15,06	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	17,09	Zuccheri composti (g):	43,35	Fibra (g): 10,72	
ACGS (g):	2,79	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg): 31,38	
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 118,90	
Ferro (mg):	3,74	Iodio (µg):	11,44		

## Lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
Palombo	g 60	48
Bieta	g 100	17
Melone estivo	g 100	35
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (15%)	Glucidi g 66 (53%)	Lipidi g 18 (32%)	kcal 505	
Proteine animali (g):	9,60	Proteine vegetali (g):	9,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	11,12	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	3,79
ACGS (g):	2,72	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg):	42,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	120,00
Ferro (mg):	2,91	Iodio (µg):	21,53		



## Lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 70	248
Pomodori	g 100	19
Cocomero o anguria	g 200	34
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Petto di pollo	g 50	49

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (15%)	Glucidi g 67 (54%)	Lipidi g 17 (31%)	kcal 495	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	6,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	2,43
ACGS (g):	2,54	ACGPI (g):	1,53	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	55,40
Ferro (mg):	2,36	Iodio (µg):	8,70		

## Lactose free

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
Uovo di gallina	n° 1	77
Mele	g 100	57
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (13%)	Glucidi g 70 (55%)	Lipidi g 18 (32%)	kcal 511	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	8,84	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	17,55	Zuccheri composti (g):	47,74	Fibra (g): 4,73	
ACGS (g):	3,82	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 65,90	
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	19,35		

## Lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

### Pranzo

Manzo magro g 50 59

#### *Insalata mista con ravanelli*

- Insalata mista g 100 16

- Ravanelli g 50 6

Mele g 100 57

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

#### *Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola g 70 261

- Salsa di pomodoro g 50 11

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 74 (57%)	Lipidi g 15 (27%)	kcal 517	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	9,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	17,54	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	6,81
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	2,05	Colesterolo (mg):	31,38
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	72,70
Ferro (mg):	3,15	Iodio (µg):	8,01		

## Lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con verdure</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Misto di verdure cotte	g 70	16
<i>Fesa di tacchino arrosto</i>		
	g 60	63
<i>Bieta</i>		
	g 100	17
<i>Pesche</i>		
	g 100	29
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (17%)	Glucidi g 69 (52%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 530	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	10,92	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	9,04	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 5,95	
ACGS (g):	2,72	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg): 37,20	
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 142,40	
Ferro (mg):	3,86	Iodio (µg):	4,14		

## Lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
Platessa	g 60	45
Spinaci	g 100	28
Melone estivo	g 100	35
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (17%)	Glucidi g 66 (51%)	Lipidi g 18 (32%)	kcal 512	
Proteine animali (g):	10,26	Proteine vegetali (g):	11,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	10,74	Zuccheri composti (g):	49,97	Fibra (g):	4,44
ACGS (g):	2,64	ACGPI (g):	2,11	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	158,90
Ferro (mg):	4,75	Iodio (µg):	37,33		

**celiac free**

## CELIAC FREE - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con le zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Cocomero o anguria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Petto di pollo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Melone estivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di riso</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Albicocche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con ragù di vitello</li> <li>• Manzo magro</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Fragole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata in bianco</li> <li>• Platessa</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Fragole</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozzarella</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta aglutinata con il pomodoro</li> <li>• Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Vitello magro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prugne</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Pasta aglutinata con il pomodoro</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata mista</li> <li>• Hamburger di manzo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Pancarrè aglutinato</li> <li>• Patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con verdure</li> <li>• Salmone fresco</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Nespole</li> </ul>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con il pomodoro</li> <li>• Ceci secchi</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con il pomodoro</li> <li>• Petto di pollo</li> <li>• Prugne</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso con lo zafferano</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con verdure</li> <li>• Manzo magro</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Banane</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con il burro</li> <li>• Palombo</li> <li>• Bieta</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Petto di pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con le zucchine</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Piselli freschi</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzo magro</li> <li>• Insalata mista con ravanelli</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta aglutinata con il pomodoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata con verdure</li> <li>• Ricotta di vacca</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta aglutinata in bianco</li> <li>• Platessa</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

*Pasta aglutinata con le zucchine*

- Pasta aglutinata	g	70	252
- Zucchine	g	70	8

Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini	72
-----------------------------	--	--------------	----

Insalata mista	g	100	16
----------------	---	-----	----

Mozzarella	g	50	127
------------	---	----	-----

Cocomero o anguria	g	200	34
--------------------	---	-----	----

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 18 (14%)	g 66 (52%)	g 19 (34%)	509	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	8,17	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	8,66	Zuccheri composti (g):	0,07	Fibra (g): 3,06	
ACGS (g):	7,36	ACGPI (g):	1,76	Colesterolo (mg): 23,00	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 230,80	
Ferro (mg):	2,12	Iodio (µg):	12,15		



celiac free

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Riso in bianco

- Riso g 70 248

Pomodori

g 100 19

Petto di pollo

g 50 49

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Melone estivo

g 100 35

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (14%)	Glucidi g 67 (51%)	Lipidi g 21 (35%)	kcal 531	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	6,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	2,73
ACGS (g):	3,16	ACGPI (g):	1,84	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	8,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	60,40
Ferro (mg):	2,27	Iodio (µg):	7,00		

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Insalata di riso</i>		
- Riso	g 60	213
- Fesa di tacchino arrosto	g 10	11
- Mozzarella	g 10	25
- Wurstel di pollo	g 10	18
- Pomodori	g 25	5
- Olio di oliva	g 5	45
<i>Uovo di gallina</i>		
	n° 1	77
<i>Spinaci</i>		
	g 100	28
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	2 cucchiaini	72
<i>Albicocche</i>		
	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 59 (45%)	Lipidi g 23 (39%)	kcal 523	
Proteine animali (g):	12,67	Proteine vegetali (g):	8,01	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6	
Zuccheri semplici (g):	8,22	Zuccheri composti (g):	46,25	Fibra (g): 4,18	
ACGS (g):	5,62	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg): 243,50	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 198,30	
Ferro (mg):	5,88	Iodio (µg):	20,07		

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta aglutinata con ragù di vitello</i>		
- Pasta aglutinata	g 70	252
- Salsa di pomodoro	g 50	11
- Vitello magro	g 30	32
<hr/>		
Manzo magro	g 50	59
<hr/>		
Zucchine	g 100	12
<hr/>		
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
<hr/>		
Fragole	g 100	28

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (19%)	Glucidi g 63 (47%)	Lipidi g 21 (34%)	kcal 539	
Proteine animali (g):	16,89	Proteine vegetali (g):	8,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,0
Zuccheri semplici (g):	6,60	Zuccheri composti (g):	0,10	Fibra (g):	3,25
ACGS (g):	3,52	ACGPI (g):	2,51	Colesterolo (mg):	52,68
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	69,50
Ferro (mg):	3,57	Iodio (µg):	5,73		

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 70 252

Platessa

g 60 45

Misto di verdure crude

g 100 16

Fragole

g 150 43

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (13%)	Glucidi g 65 (49%)	Lipidi g 22 (38%)	kcal 536	
Proteine animali (g):	10,26	Proteine vegetali (g):	7,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	7,95	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g):	4,22
ACGS (g):	3,23	ACGPI (g):	2,70	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	115,60
Ferro (mg):	2,93	Iodio (µg):	37,40		

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

**Pranzo**

Mozzarella g 50 127

Misto di verdure crude g 100 16

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini 72

*Pasta aglutinata con il pomodoro*

- Pasta aglutinata g 70 252

- Salsa di pomodoro g 50 11

Mele g 100 57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 17 (13%)	g 73 (54%)	g 20 (33%)	534	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	7,36	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3	
Zuccheri semplici (g):	14,05	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 4,27	
ACGS (g):	7,39	ACGPI (g):	1,81	Colesterolo (mg): 23,00	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 213,60	
Ferro (mg):	1,77	Iodio (µg):	9,55		

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 70 252

Pomodori

g 100 19

Pesche

g 100 29

Olio extra vergine di oliva

4 cucchiaini 144

Vitello magro

g 50 54

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (14%)	Glucidi g 64 (52%)	Lipidi g 19 (34%)	kcal 497	
Proteine animali (g):	10,35	Proteine vegetali (g):	7,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	9,30	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g):	3,10
ACGS (g):	3,10	ACGPI (g):	1,96	Colesterolo (mg):	35,50
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	27,80
Ferro (mg):	2,58	Iodio (µg):	4,75		

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Prugne	g 100	39
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 100	12
<i>Pasta aglutinata con il pomodoro</i>		
- Pasta aglutinata	g 70	252
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 15 (11%)	Glucidi g 82 (60%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 548	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	14,67	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,74	Zuccheri composti (g):	13,54	Fibra (g): 7,29	
ACGS (g):	2,59	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 58,40	
Ferro (mg):	3,88	Iodio (µg):	2,85		

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Insalata mista g 100 16

Hamburger di manzo g 60 102

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Cocomero o anguria g 200 34

Pancarrè aglutinato g 80 172

Patate g 150 117

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 19 (14%)	g 67 (48%)	g 23 (38%)	549	
Proteine animali (g):	11,82	Proteine vegetali (g):	7,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	7,85	Zuccheri composti (g):	22,50	Fibra (g):	7,75
ACGS (g):	4,53	ACGPI (g):	1,49	Colesterolo (mg):	35,40
ACGMI/ACGPI:	7,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	104,10
Ferro (mg):	2,48	Iodio (µg):	11,74		



celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso con verdure</i>		
- Riso	g 70	248
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Salmone fresco	g 40	74
Fagiolini	g 100	19
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Nespole	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (13%)	Glucidi g 68 (55%)	Lipidi g 18 (32%)	kcal 495	
Proteine animali (g):	7,36	Proteine vegetali (g):	8,63	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	9,08	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g): 6,79	
ACGS (g):	3,10	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg): 14,00	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 136,00	
Ferro (mg):	3,53	Iodio (µg):	21,96		

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata	g	70	252
- Salsa di pomodoro	g	50	11

Ceci secchi g 30 98

Bieta g 100 17

Pesche g 100 29

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 14 (10%)	Glucidi g 80 (58%)	Lipidi g 19 (32%)	kcal 551	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	14,43	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	7,21	Zuccheri composti (g):	11,79	Fibra (g): 7,33	
ACGS (g):	2,79	ACGPI (g):	3,00	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 124,90	
Ferro (mg):	4,10	Iodio (µg):	1,20		

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata	g	70	252
- Salsa di pomodoro	g	50	11

Petto di pollo g 50 49

Prugne g 100 39

Misto di verdure crude g 100 16

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (15%)	Glucidi g 68 (53%)	Lipidi g 18 (32%)	kcal 510	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	7,56	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5	
Zuccheri semplici (g):	8,90	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 3,77	
ACGS (g):	2,73	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg): 30,00	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 46,60	
Ferro (mg):	1,77	Iodio (µg):	5,50		

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

*riso con lo zafferano*

- Riso	g	70	248
- Zafferano	g	5	18

Uovo di gallina n° 1 77

Pomodori g 100 19

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Mele g 100 57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (10%)	Glucidi g 77 (55%)	Lipidi g 22 (35%)	kcal 563	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	6,91	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	17,08	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g): 4,22	
ACGS (g):	4,40	ACGPI (g):	2,28	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 80,75	
Ferro (mg):	3,43	Iodio (µg):	20,12		

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con verdure

- Pasta aglutinata	g	70	252
- Misto di verdure cotte	g	70	16

Manzo magro g 50 59

Fagiolini g 100 19

Banane g 100 88

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (15%)	Glucidi g 80 (59%)	Lipidi g 16 (26%)	kcal 542	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	9,95	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	15,20	Zuccheri composti (g):	2,40	Fibra (g):	5,96
ACGS (g):	2,68	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg):	31,38
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	91,60
Ferro (mg):	3,90	Iodio (µg):	11,44		

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

*Pasta aglutinata con il burro*

- Pasta aglutinata	g	70	252
- Burro di vacca	g	10	76

Palombo g 60 48

Bieta g 100 17

Melone estivo g 100 35

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini 72

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (14%)	Glucidi g 66 (53%)	Lipidi g 19 (33%)	kcal 500	
Proteine animali (g):	9,68	Proteine vegetali (g):	7,56	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3	
Zuccheri semplici (g):	8,29	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 1,90	
ACGS (g):	6,46	ACGPI (g):	1,77	Colesterolo (mg): 67,00	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg): 109,90	
Ferro (mg):	2,57	Iodio (µg):	20,50		

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Riso in bianco

- Riso g 70 248

Pomodori

g 100 19

Cocomero o anguria

g 200 34

Olio extra vergine di oliva

4 cucchiaini 144

Petto di pollo

g 50 49

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (15%)	Glucidi g 67 (54%)	Lipidi g 17 (31%)	kcal 495	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	6,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	2,43
ACGS (g):	2,54	ACGPI (g):	1,53	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	55,40
Ferro (mg):	2,36	Iodio (µg):	8,70		

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

*Pasta aglutinata con le zucchine*

- Pasta aglutinata	g	70	252
- Zucchine	g	70	8

Uovo di gallina n° 1 77

Piselli freschi g 100 51

Mele g 100 57

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (14%)	Glucidi g 76 (55%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 553	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	12,17	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	18,61	Zuccheri composti (g):	2,37	Fibra (g): 9,14	
ACGS (g):	3,95	ACGPI (g):	2,49	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 98,30	
Ferro (mg):	3,93	Iodio (µg):	19,09		



celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

**Pranzo**

Manzo magro g 50 59

*Insalata mista con ravanelli*

- Insalata mista g 100 16

- Ravanelli g 50 6

Mele g 100 57

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

*Pasta aglutinata con il pomodoro*

- Pasta aglutinata g 70 252

- Salsa di pomodoro g 50 11

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (15%)	Glucidi g 73 (57%)	Lipidi g 16 (28%)	kcal 508	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	7,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	14,60	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g):	4,92
ACGS (g):	2,65	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg):	31,38
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	60,10
Ferro (mg):	2,83	Iodio (µg):	6,68		

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

*Pasta aglutinata con verdure*

- Pasta aglutinata	g	70	252
- Misto di verdure cotte	g	70	16

Ricotta di vacca	g	70	103
------------------	---	----	-----

Bieta	g	100	17
-------	---	-----	----

Pesche	g	100	29
--------	---	-----	----

Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini		144
-----------------------------	--------------	--	-----

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 15 (11%)	g 69 (49%)	g 25 (40%)	562	
Proteine animali (g):	6,16	Proteine vegetali (g):	8,75	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	8,55	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 4,06	
ACGS (g):	7,31	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg): 39,90	
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 329,10	
Ferro (mg):	3,09	Iodio (µg):	13,31		

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 70 252

Platessa

g 60 45

Spinaci

g 100 28

Melone estivo

g 100 35

Olio extra vergine di oliva

4 cucchiaini 144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (16%)	Glucidi g 65 (51%)	Lipidi g 18 (33%)	kcal 504	
Proteine animali (g):	10,26	Proteine vegetali (g):	9,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	7,80	Zuccheri composti (g):	2,30	Fibra (g):	2,55
ACGS (g):	2,66	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	146,30
Ferro (mg):	4,42	Iodio (µg):	36,00		

**vegetarian**

## VEGETARIAN - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Cocomero o anguria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Polpette vegetali</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Melone estivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di riso Veg</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Albicocche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con verdure</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Fragole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Fragole</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozzarella</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Uovo di gallina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prugne</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata mista</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure</li> <li>• Ceci secchi</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Nespole</li> </ul>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Ceci secchi</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Prugne</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Mele</li> <li>• riso con lo zafferano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure</li> <li>• Ricotta di pecora</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Banane</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pesto</li> <li>- • Bieta</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Polpette vegetali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Uovo di gallina</li> <li>• Piselli freschi</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Insalata mista con ravanelli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesche</li> <li>• Bieta</li> <li>• Lasagna Vegetariana</li> <li>• Ricotta di pecora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>

## vegetarian

### Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
Olio extra vergine di oliva		
	2 cucchiaini	72
Insalata mista		
	g 100	16
Mozzarella		
	g 50	127
Cocomero o anguria		
	g 200	34

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 20 (15%)	g 66 (52%)	g 19 (33%)	517	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	10,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	11,60	Zuccheri composti (g):	47,74	Fibra (g):	4,95
ACGS (g):	7,34	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg):	23,00
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	243,40
Ferro (mg):	2,45	Iodio (µg):	13,48		

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 70	248
Pomodori	g 100	19
Polpette vegetali	g 60	159
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Melone estivo	g 100	35

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (11%)	Glucidi g 77 (54%)	Lipidi g 22 (35%)	kcal 569	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	15,90	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g): 4,53	
ACGS (g):	6,19	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 95,60	
Ferro (mg):	5,57	Iodio (µg):	5,40		

## vegetarian

### Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Insalata di riso Veg</i>		
- Riso	g 60	213
- Wurstel a base di soia e cereali	g 10	23
- Pomodori	g 25	5
- Carote	g 25	9
- Mozzarella	g 10	25
- Olio di oliva	g 5	45
Uovo di gallina		
	n° 1	77
Spinaci		
	g 100	28
Olio extra vergine di oliva		
	2 cucchiaini	72
Albicocche		
	g 100	30

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI						
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal		
Apporti assegnati:	g 19 (15%)	g 62 (47%)	g 22 (38%)	526		
Proteine animali (g):	9,31	Proteine vegetali (g):	10,11	Pr. animali / Pr. vegetali:		0,9
Zuccheri semplici (g):	10,16	Zuccheri composti (g):	46,25	Fibra (g):		5,22
ACGS (g):	5,40	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg):		227,20
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):		216,30
Ferro (mg):	5,91	Iodio (µg):	20,45			



vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con verdure</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 100	12
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Fragole	g 100	28

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (13%)	Glucidi g 80 (58%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 552	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	17,83	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,08	Zuccheri composti (g):	61,21	Fibra (g): 10,09	
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	2,12	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 133,30	
Ferro (mg):	5,44	Iodio (µg):	5,79		

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
Hamburger vegetale	g 80	134
Misto di verdure crude	g 100	16
Fragole	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (15%)	Glucidi g 69 (48%)	Lipidi g 24 (37%)	kcal 582	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	22,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	8,24	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 9,23	
ACGS (g):	4,44	ACGPI (g):	4,16	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 183,50	
Ferro (mg):	4,24	Iodio (µg):	5,23		

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Mozzarella	g 50	127
Misto di verdure crude	g 100	16
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Mele	g 100	57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 19 (14%)	g 73 (54%)	g 19 (32%)	542	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	9,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	16,99	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	6,16
ACGS (g):	7,37	ACGPI (g):	1,72	Colesterolo (mg):	23,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	226,20
Ferro (mg):	2,10	Iodio (µg):	10,88		

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
Pomodori	g 100	19
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Uovo di gallina	n° 1	77

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (14%)	Glucidi g 66 (53%)	Lipidi g 19 (33%)	kcal 501	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	10,44	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	13,15	Zuccheri composti (g):	47,74	Fibra (g): 5,83	
ACGS (g):	3,84	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 76,90	
Ferro (mg):	3,00	Iodio (µg):	20,45		

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Prugne	g 100	39
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 100	12
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 17 (12%)	g 83 (59%)	g 18 (29%)	557	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,84	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	13,68	Zuccheri composti (g):	61,21	Fibra (g):	9,18
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	71,00
Ferro (mg):	4,21	Iodio (µg):	4,18		

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Insalata mista	g 100	16
Hamburger vegetale	g 80	134
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Cocomero o anguria	g 200	34
Pane bianco	g 60	175
Patate	g 150	117

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (15%)	Glucidi g 79 (55%)	Lipidi g 20 (30%)	kcal 583	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	22,42	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	9,05	Zuccheri composti (g):	56,04	Fibra (g):	10,67
ACGS (g):	4,02	ACGPI (g):	3,51	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	172,30
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	15,85		

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 70	246
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Ceci secchi	g 30	98
Fagiolini	g 100	19
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Nespole	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 72 (56%)	Lipidi g 16 (28%)	kcal 517	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	20,53	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	11,50	Zuccheri composti (g):	52,74	Fibra (g): 15,10	
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	3,14	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 168,50	
Ferro (mg):	4,36	Iodio (µg):	6,36		

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Ceci secchi	g 30	98
Bieta	g 100	17
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 17 (12%)	Glucidi g 80 (57%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 559	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,60	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,15	Zuccheri composti (g):	59,46	Fibra (g): 9,22	
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	2,91	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 137,50	
Ferro (mg):	4,43	Iodio (µg):	2,53		



vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Hamburger vegetale	g 80	134
Prugne	g 100	39
Misto di verdure crude	g 100	16
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (16%)	Glucidi g 74 (52%)	Lipidi g 20 (32%)	kcal 567	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	22,41	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	11,84	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	9,58
ACGS (g):	3,88	ACGPI (g):	3,79	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	166,00
Ferro (mg):	3,73	Iodio (µg):	5,23		

## vegetarian

### Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Uovo di gallina	n° 1	77
Pomodori	g 100	19
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Mele	g 100	57
<i>riso con lo zafferano</i>		
- Riso	g 70	248
- Zafferano	g 5	18

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 14 (11%)	g 77 (58%)	g 18 (31%)		527
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	6,91	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	17,08	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	4,22
ACGS (g):	3,82	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	80,75
Ferro (mg):	3,42	Iodio (µg):	20,12		

## vegetarian

### Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 70	246
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Ricotta di pecora		
	g 50	79
Fagiolini		
	g 100	19
Banane		
	g 100	88
Olio extra vergine di oliva		
	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 20 (14%)	g 74 (54%)	g 20 (32%)		556
Proteine animali (g):	4,75	Proteine vegetali (g):	15,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	19,19	Zuccheri composti (g):	43,35	Fibra (g):	10,72
ACGS (g):	5,86	ACGPI (g):	2,32	Colesterolo (mg):	21,00
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	199,90
Ferro (mg):	3,09	Iodio (µg):	11,61		

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con il pesto</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Basilico	g 10	4
- Parmigiano grattugiato	g 15	58
- Pecorino grattugiato	g 5	20
- Pinoli	g 5	34
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
<i>Bieta</i>	g 100	17
<i>Melone estivo</i>	g 100	35
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	1 cucchiaino	36

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (13%)	Glucidi g 66 (50%)	Lipidi g 22 (37%)	kcal 536	
Proteine animali (g):	6,32	Proteine vegetali (g):	11,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	10,56	Zuccheri composti (g):	47,68	Fibra (g):	4,38
ACGS (g):	6,10	ACGPI (g):	3,38	Colesterolo (mg):	18,15
ACGMI/ACGPI:	3,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	332,60
Ferro (mg):	3,09	Iodio (µg):	6,32		

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 70	248
Pomodori	g 100	19
Cocomero o anguria	g 200	34
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Polpette vegetali	g 60	159

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 16 (11%)	Glucidi g 77 (54%)	Lipidi g 22 (35%)	kcal 568	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	15,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	4,23
ACGS (g):	6,15	ACGPI (g):	2,12	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	90,60
Ferro (mg):	5,67	Iodio (µg):	7,10		

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
<i>Uovo di gallina</i>		
	n° 1	77
<i>Piselli freschi</i>		
	g 100	51
<i>Mele</i>		
	g 100	57
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	3 cucchiaini	108

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (16%)	Glucidi g 77 (54%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 561	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,34	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	21,55	Zuccheri composti (g):	50,04	Fibra (g): 11,03	
ACGS (g):	3,93	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 110,90	
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	20,42		

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Hamburger vegetale g 80 134

Mele g 100 57

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

*Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola g 70 261

- Salsa di pomodoro g 50 11

*Insalata mista con ravanelli*

- Insalata mista g 100 16

- Ravanelli g 50 6

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (15%)	Glucidi g 80 (54%)	Lipidi g 20 (31%)	kcal 591	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	22,61	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	17,54	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 10,73	
ACGS (g):	3,89	ACGPI (g):	3,80	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 179,50	
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	6,18		

## vegetarian

### Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Pesche	g 100	29
Bieta	g 100	17
<i>Lasagna Vegetariana</i>		
- Salsa di pomodoro	g 30	6
- Trito di cipolla	g 30	8
- Melanzane	g 50	8
- Zucchine	g 50	6
- Latte intero di vacca	g 20	13
- Burro di vacca	g 15	114
- Mozzarella	g 30	76
- Parmigiano	g 15	58
- Pasta all'uovo secca	g 50	193
- Noce moscata	g 10	55
Ricotta di pecora	g 30	47

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (16%)	g 61 (38%)	g 32 (46%)	637	
Proteine animali (g):	17,77	Proteine vegetali (g):	7,90	Pr. animali / Pr. vegetali: 2,2	
Zuccheri semplici (g):	11,67	Zuccheri composti (g):	34,55	Fibra (g): 9,22	
ACGS (g):	19,25	ACGPI (g):	1,64	Colesterolo (mg): 126,75	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	1,9	Calcio (mg): 491,00	
Ferro (mg):	3,73	Iodio (µg):	16,13		



vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 70 261

Hamburger vegetale

g 100 167

Spinaci

g 100 28

Melone estivo

g 100 35

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini 72

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (19%)	Glucidi g 74 (53%)	Lipidi g 18 (28%)	kcal 562	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	27,38	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,74	Zuccheri composti (g):	49,97	Fibra (g): 9,34	
ACGS (g):	3,77	ACGPI (g):	3,98	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 258,90	
Ferro (mg):	6,61	Iodio (µg):	4,33		

**Vegan**

## VEGAN - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Tofu fresco</li> <li>• Cocomero o anguria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Polpette vegetali</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Melone estivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di riso Veg</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Albicocche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con verdure</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Fragole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Fragole</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu fresco</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Seitan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prugne</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata mista</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure</li> <li>• Ceci secchi</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Nespole</li> </ul>
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Ceci secchi</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Prugne</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fagioli secchi</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Mele</li> <li>• riso con lo zafferano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con verdure</li> <li>• Tofu fresco</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Banane</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pesto</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Bieta</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Pomodori</li> <li>• Cocomero o anguria</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Polpette vegetali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le zucchine</li> <li>• Lenticchie secche</li> <li>• Piselli freschi</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Mele</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Insalata mista con ravanelli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Fagioli secchi</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pesche</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Melone estivo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> </ul>

## Vegan

### Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Insalata mista	g 100	16
Tofu fresco	g 60	50
Cocomero o anguria	g 200	34

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 15 (12%)	Glucidi g 67 (52%)	Lipidi g 20 (36%)	kcal 512	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	15,19	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	11,25	Zuccheri composti (g):	47,74	Fibra (g): 5,13	
ACGS (g):	2,98	ACGPI (g):	3,56	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 278,40	
Ferro (mg):	5,48	Iodio (µg):	9,63		

## Vegan

### Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 70	248
Pomodori	g 100	19
Polpette vegetali	g 60	159
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Melone estivo	g 100	35

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 16 (11%)	Glucidi g 77 (54%)	Lipidi g 22 (35%)	kcal 569	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	15,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	4,53
ACGS (g):	6,19	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	95,60
Ferro (mg):	5,57	Iodio (µg):	5,40		

## Vegan

### Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Insalata di riso Veg</i>		
- Riso	g 60	213
- Wurstel a base di soia e cereali	g 10	23
- Pomodori	g 25	5
- Carote	g 25	9
- Mozzarella	g 10	25
- Olio di oliva	g 5	45
Hamburger vegetale	g 80	134
Spinaci	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino	36
Albicocche	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (18%)	Glucidi g 68 (50%)	Lipidi g 20 (32%)	kcal 547	
Proteine animali (g):	1,87	Proteine vegetali (g):	22,79	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,1	
Zuccheri semplici (g):	10,16	Zuccheri composti (g):	46,25	Fibra (g): 9,14	
ACGS (g):	4,80	ACGPI (g):	4,02	Colesterolo (mg): 4,60	
ACGMI/ACGPI:	2,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 296,30	
Ferro (mg):	6,93	Iodio (µg):	5,63		

## Vegan

### Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con verdure</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 100	12
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Fragole	g 100	28

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (13%)	Glucidi g 80 (58%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 552	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	17,83	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,08	Zuccheri composti (g):	61,21	Fibra (g): 10,09	
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	2,12	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 133,30	
Ferro (mg):	5,44	Iodio (µg):	5,79		

## Vegan

### Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
Hamburger vegetale	g 80	134
Misto di verdure crude	g 300	47
Fragole	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 24 (17%)	g 74 (51%)	g 21 (32%)	577	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	24,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	8,24	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	12,87
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	4,18	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	232,10
Ferro (mg):	5,23	Iodio (µg):	11,03		



## Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Tofu fresco	g 60	50
Misto di verdure crude	g 100	16
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Mele	g 100	57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (11%)	Glucidi g 74 (55%)	Lipidi g 20 (34%)	kcal 537	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	14,38	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	16,64	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 6,34	
ACGS (g):	3,01	ACGPI (g):	3,60	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 261,20	
Ferro (mg):	5,13	Iodio (µg):	7,03		

## Vegan

### Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
Pomodori	g 100	19
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Seitan fresco	g 60	65

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 69 (53%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 525	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	21,24	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	13,15	Zuccheri composti (g):	47,74	Fibra (g): 5,89	
ACGS (g):	2,52	ACGPI (g):	1,85	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 59,50	
Ferro (mg):	4,27	Iodio (µg):	5,63		

## Vegan

### Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Prugne	g 100	39
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 100	12
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (12%)	Glucidi g 83 (59%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 557	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,84	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	13,68	Zuccheri composti (g):	61,21	Fibra (g): 9,18	
ACGS (g):	2,57	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 71,00	
Ferro (mg):	4,21	Iodio (µg):	4,18		

## Vegan

### Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Insalata mista	g 100	16
Hamburger vegetale	g 80	134
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Cocomero o anguria	g 200	34
Pane bianco	g 60	175
Patate	g 150	117

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (15%)	Glucidi g 79 (55%)	Lipidi g 20 (30%)	kcal 583	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	22,42	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	9,05	Zuccheri composti (g):	56,04	Fibra (g): 10,67	
ACGS (g):	4,02	ACGPI (g):	3,51	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 172,30	
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	15,85		

## Vegan

### Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 70	246
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Ceci secchi	g 30	98
Fagiolini	g 100	19
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Nespole	g 100	30

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 72 (56%)	Lipidi g 16 (28%)	kcal 517	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	20,53	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	11,50	Zuccheri composti (g):	52,74	Fibra (g): 15,10	
ACGS (g):	2,38	ACGPI (g):	3,14	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 168,50	
Ferro (mg):	4,36	Iodio (µg):	6,36		

## Vegan

### Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
Ceci secchi	g 30	98
Bieta	g 100	17
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 17 (12%)	Glucidi g 80 (57%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 559	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,60	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,15	Zuccheri composti (g):	59,46	Fibra (g): 9,22	
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	2,91	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 137,50	
Ferro (mg):	4,43	Iodio (µg):	2,53		

## Vegan

### Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Salsa di pomodoro	g 50	11
<i>Hamburger vegetale</i>		
	g 80	134
<i>Prugne</i>		
	g 100	39
<i>Misto di verdure crude</i>		
	g 100	16
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	2 cucchiaini	72

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (17%)	Glucidi g 74 (56%)	Lipidi g 16 (27%)	kcal 531	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	22,41	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	11,84	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g):	9,58
ACGS (g):	3,30	ACGPI (g):	3,49	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	2,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	166,00
Ferro (mg):	3,72	Iodio (µg):	5,23		

## Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
Fagioli secchi	g 30	90
Pomodori	g 100	19
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Mele	g 100	57
<i>riso con lo zafferano</i>		
- Riso	g 70	248
- Zafferano	g 5	18

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 14 (9%)	g 91 (64%)	g 17 (27%)	576	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	13,63	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	18,07	Zuccheri composti (g):	63,46	Fibra (g): 9,47	
ACGS (g):	2,62	ACGPI (g):	1,82	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 88,85	
Ferro (mg):	5,11	Iodio (µg):	5,90		



## Vegan

### Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 70	246
- Misto di verdure cotte	g 70	16
Tofu fresco	g 60	50
Fagiolini	g 100	19
Banane	g 100	88
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (15%)	Glucidi g 73 (56%)	Lipidi g 17 (29%)	kcal 526	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,91	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	17,09	Zuccheri composti (g):	43,35	Fibra (g): 10,90	
ACGS (g):	2,60	ACGPI (g):	3,60	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 326,90	
Ferro (mg):	6,16	Iodio (µg):	10,51		

## Vegan

### Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pesto</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Basilico	g 10	4
- Parmigiano grattugiato	g 15	58
- Pecorino grattugiato	g 5	20
- Pinoli	g 5	34
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Hamburger vegetale		
	g 60	100
Bieta		
	g 100	17
Melone estivo		
	g 100	35
Olio extra vergine di oliva		
	1 cucchiaino	36

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 27 (17%)	g 71 (45%)	g 27 (38%)	636	
Proteine animali (g):	6,32	Proteine vegetali (g):	21,10	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	10,56	Zuccheri composti (g):	47,68	Fibra (g):	7,32
ACGS (g):	7,51	ACGPI (g):	4,97	Colesterolo (mg):	18,15
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	414,20
Ferro (mg):	4,54	Iodio (µg):	6,32		

## Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 70	248
Pomodori	g 100	19
Cocomero o anguria	g 200	34
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Polpette vegetali	g 60	159

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 16 (11%)	Glucidi g 77 (54%)	Lipidi g 22 (35%)	kcal 568	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	15,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	10,78	Zuccheri composti (g):	51,28	Fibra (g):	4,23
ACGS (g):	6,15	ACGPI (g):	2,12	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	90,60
Ferro (mg):	5,67	Iodio (µg):	7,10		

## Vegan

### Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
<b>Pranzo</b>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 70	261
- Zucchine	g 70	8
Lenticchie secche	g 30	91
Piselli freschi	g 100	51
Mele	g 100	57
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (15%)	Glucidi g 92 (64%)	Lipidi g 14 (21%)	kcal 576	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	21,15	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	22,09	Zuccheri composti (g):	63,48	Fibra (g): 15,17	
ACGS (g):	2,07	ACGPI (g):	1,79	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 99,20	
Ferro (mg):	5,75	Iodio (µg):	5,60		

## Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

### Pranzo

Hamburger vegetale g 80 134

Mele g 100 57

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

#### *Pasta con il pomodoro*

- Pasta di semola g 70 261

- Salsa di pomodoro g 50 11

#### *Insalata mista con ravanelli*

- Insalata mista g 100 16

- Ravanelli g 50 6

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (15%)	Glucidi g 80 (54%)	Lipidi g 20 (31%)	kcal 591	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	22,61	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	17,54	Zuccheri composti (g):	47,67	Fibra (g): 10,73	
ACGS (g):	3,89	ACGPI (g):	3,80	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 179,50	
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	6,18		

## Vegan

### Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

#### Pranzo

##### Pasta in bianco

- Pasta di semola g 70 261

Fagioli secchi g 30 90

Bieta g 100 17

Pesche g 100 29

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 16 (12%)	Glucidi g 79 (58%)	Lipidi g 18 (30%)	kcal 540	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	10,03	Zuccheri composti (g):	59,85	Fibra (g):	9,94
ACGS (g):	2,61	ACGPI (g):	2,06	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	127,30
Ferro (mg):	4,99	Iodio (µg):	3,13		

## Vegan

### Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

#### Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 70 261

Hamburger vegetale

g 100 167

Spinaci

g 100 28

Melone estivo

g 100 35

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini 72

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (19%)	Glucidi g 74 (53%)	Lipidi g 18 (28%)	kcal 562	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	27,38	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,74	Zuccheri composti (g):	49,97	Fibra (g): 9,34	
ACGS (g):	3,77	ACGPI (g):	3,98	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 258,90	
Ferro (mg):	6,61	Iodio (µg):	4,33		