

Pietanza	Ingredienti	Quantità (g)	Calorie (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Fibre (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Colest. (mg)	
Pasta alla carbonara	pasta	70,00	258,22	7,56	56,00	0,98	1,89	11,90	0,91	0,00	
	uova	1 60,00	94,26	7,80	0,60	6,66	0,00	30,00	1,50	302,40	
	prosciutto cotto magro	35,00	47,08	7,77	0,35	1,54	0,00	0,00	0,00	21,70	
	olio d'oliva	1 cucchiaio 10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Parmigiano	2 cucchiaini 10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00	
	Sub-totale	185,00	527,36	26,73	56,95	21,74	1,89	175,90	2,48	333,10	
Pasta con minestrone	pasta	50,00	184,44	5,40	40,00	0,70	1,35	8,50	0,65	0,00	
	minestrone surgelato	quanto basta 120,00	50,69	3,24	8,76	0,36	3,60	0,00	0,00	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio 10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	grana	2 cucchiaini 10,00	38,50	3,55	0,37	2,50	0,00	129,00	0,08	9,00	
		Sub-totale	190,00	363,63	12,19	49,13	13,56	4,95	137,50	0,73	9,00
Pasta con pesto alla genovese	pasta	70,00	258,22	7,56	56,00	0,98	1,89	11,90	0,91	0,00	
	pesto alla genovese conf.	quanto basta 40,00	236,99	3,20	2,48	23,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio 10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	grana	2 cucchiaini 10,00	38,50	3,55	0,37	2,50	0,00	129,00	0,08	9,00	
		Sub-totale	130,00	623,71	14,31	58,85	37,28	1,89	140,90	0,99	9,00
Pasta con tonno e pomodoro	pasta	70,00	258,22	7,56	56,00	0,98	1,89	11,90	0,91	0,00	
	tonno al naturale	60,00	63,37	15,06	0,00	0,18	0,00	9,60	0,96	39,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio 10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	pomodoro passata	100,00	18,83	1,30	3,00	0,20	0,00	16,00	0,40	0,00	
		Sub-totale	240,00	430,42	23,92	59,00	11,36	1,89	37,50	2,27	39,00
Pasta e lenticchie	pasta	50,00	184,44	5,40	40,00	0,70	1,35	8,50	0,65	0,00	
	lenticchie	50,00	167,80	12,50	27,00	1,25	6,92	63,50	2,55	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio 10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sub-totale	110,00	442,24	17,90	67,00	11,95	8,27	72,00	3,20	0,00

Pietanza	Ingredienti	Quantità (g)	Calorie (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Fibre (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Colest. (mg)	
Pasta e fagioli	pasta	40,00	147,55	4,32	32,00	0,56	1,08	6,80	0,52	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	fagioli secchi	50,00	160,45	11,80	25,85	1,25	12,05	68,50	3,35	0,00	
	Sub-totale	100,00	398,00	16,12	57,85	11,81	13,13	75,30	3,87	0,00	
Pasta con patate	pasta	60,00	221,33	6,48	48,00	0,84	1,62	10,20	0,78	0,00	
	patate	100,00	87,81	2,10	18,00	1,00	1,56	10,00	0,60	0,00	
	burro	1 cucchiaino	10,00	75,82	0,08	0,11	8,34	0,00	1,50	0,01	23,00
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
	Sub-totale	180,00	422,76	12,26	66,11	12,74	3,18	155,70	1,46	32,00	
Pasta con ricotta	pasta	70,00	258,22	7,56	56,00	0,98	1,89	11,90	0,91	0,00	
	ricotta di pecora	100,00	158,83	9,50	4,20	11,50	0,00	166,00	0,30	42,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
	Sub-totale	190,00	544,85	20,66	60,20	25,04	1,89	311,90	1,28	51,00	
Pasta all'ortolana	pasta	70,00	258,22	7,56	56,00	0,98	1,89	11,90	0,91	0,00	
	vegetali misti surgelati	100,00	69,66	3,30	13,70	0,30	0,00	26,00	1,40	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
	Sub-totale	190,00	455,68	14,46	69,70	13,84	1,89	171,90	2,38	9,00	
Pasta panna e prosciutto	pasta	70,00	258,22	7,56	56,00	0,98	1,89	11,90	0,91	0,00	
	panna vegetale	100,00	22,53	1,40	0,15	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
	prosciutto cotto magro	30,00	40,36	6,66	0,30	1,32	0,00	0,00	0,00	18,60	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	grana	10,00	38,50	3,55	0,37	2,50	0,00	129,00	0,08	9,00	
	Sub-totale	220,00	449,61	19,17	56,82	16,60	1,89	140,90	0,99	27,60	

Pietanza	Ingredienti	Quantità (g)	Calorie (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Fibre (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Colest. (mg)	
Pastina in brodo	pasta	80,00	295,10	8,64	64,00	1,12	2,16	13,60	1,04	0,00	
	dado granulare	25,00	49,97	2,88	9,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sub-totale		125,00	472,87	15,12	73,68	13,73	2,16	147,60	1,11	9,00
Gnocchi di patate	gnocchi di patate	150,00	357,50	10,20	75,75	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
	pomodoro passata	150,00	28,25	1,95	4,50	0,30	0,00	24,00	0,60	0,00	
	Sub-totale		320,00	513,55	15,75	80,25	15,11	0,00	158,00	0,67	9,00
Riso alla cantonese	riso	70,00	263,02	4,90	61,32	0,42	0,00	4,20	0,42	0,00	
	piselli surgelati	1 cucchiaio	100,00	67,23	5,50	10,21	0,54	2,30	47,00	1,80	0,00
	prosciutto cotto magro	2 cucchiaini	30,00	40,36	6,66	0,30	1,32	0,00	0,00	0,00	18,60
	uova	1	60,00	94,26	7,80	0,60	6,66	0,00	30,00	1,50	302,40
	olio d'oliva	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sub-totale		270,00	554,87	24,86	72,43	18,94	2,30	81,20	3,72	321,00	
Riso con piselli e parmigiano	riso	70,00	263,02	4,90	61,32	0,42	0,00	4,20	0,42	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	piselli surgelati	100,00	67,23	5,50	10,21	0,54	2,30	47,00	1,80	0,00	
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
Sub-totale		190,00	458,05	14,00	71,53	13,52	2,30	185,20	2,29	9,00	
Riso con zucca gialla	riso	70,00	263,02	4,90	61,32	0,42	0,00	4,20	0,42	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	zucca gialla	100,00	19,06	1,10	3,50	0,10	0,00	20,00	0,90	0,00	
	grana	2 cucchiaini	10,00	38,50	3,55	0,37	2,50	0,00	129,00	0,08	9,00
Sub-totale		190,00	410,58	9,55	65,19	13,02	0,00	153,20	1,40	9,00	

Pietanza	Ingredienti	Quantità (g)	Calorie (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Fibre (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Colest. (mg)	
Riso con piselli, fave e carciofi	riso	70,00	263,02	4,90	61,32	0,42	0,00	4,20	0,42	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	piselli surgelati	100,00	67,23	5,50	10,21	0,54	2,30	47,00	1,80	0,00	
	fave secche	30,00	69,05	6,39	8,91	0,90	6,30	6,90	0,54	0,00	
	carciofi	100,00	22,62	2,70	2,50	0,20	7,85	86,00	1,00	0,00	
	Sub-totale	310,00	511,92	19,49	82,94	12,06	16,45	144,10	3,76	0,00	
Minestra di farro	farro	70,00	242,27	10,57	46,97	1,75	4,73	30,10	0,49	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
	uova	1	60,00	94,26	7,80	0,60	6,66	0,00	30,00	1,50	302,40
		Sub-totale	150,00	464,33	21,97	47,57	20,97	4,73	194,10	2,06	311,40
Cous cous con la carne	cous-cous	70,00	247,75	8,05	54,32	0,32	0,00	11,90	0,91	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	manzo magro	100,00	134,53	20,30	0,00	5,70	0,00	15,00	2,30	59,00	
	carote	100,00	34,15	1,10	7,60	0,00	3,11	44,00	0,70	0,00	
		Sub-totale	280,00	506,43	29,45	61,92	16,02	3,11	70,90	3,91	59,00
Tortellini con parmigiano	ravioli	120,00	331,19	15,24	45,36	10,20	0,00	70,80	1,62	0,00	
	olio d'oliva	1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
	parmigiano	2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
		Sub-totale	140,00	458,99	18,84	45,36	22,76	0,00	204,80	1,69	9,00
	Polenta ai funghi	polenta	70,00	234,50	1,54	15,33	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
olio d'oliva		1 cucchiaio	10,00	90,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
funghi		100,00	22,29	3,90	0,00	0,70	2,25	22,00	1,20	0,00	
parmigiano		2 cucchiaini	10,00	37,80	3,60	0,00	2,56	0,00	134,00	0,07	9,00
		Sub-totale	190,00	384,59	9,04	15,33	13,82	2,25	156,00	1,27	9,00