

Piano Alimentare
COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO INFANZIA

	Quantità grammi	% Proteine	% Lipidi	% Carboidrati	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 1	//	14,76	30,53	54,72	21,94	20,17	81,33	587,25

Sett.1 - Giorno 1 - PRANZO

RISO BRILLATO	25,00	7,30	1,41	91,30	1,75	0,15	21,90	90,50			
Verdure per minestr.(media)	100,00	21,88	//	78,12	1,40	//	5,00	38,00			
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00			
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75			
VITELLO CARNE MAGRA	50,00	89,80	9,76	0,43	10,35	0,50	0,05	46,00			
CAROTE	100,00	12,64	//	87,36	1,10	//	7,60	33,00			
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00			
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	125,00	12,27	32,53	55,20	3,50	4,13	15,75	110,00			
TOTALI PRANZO -->	//	14,76	30,53	54,72	21,94	20,17	81,33	587,25			
Totale % PRANZO/GIORNO	//%	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	%	%	%

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

25.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO INFANZIA

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 2	//	15,02	31,09	53,89	21,69	19,95	77,80	558,00

Sett.1 - Giorno 2 - PRANZO

RISO BRILLATO	45,00	7,30	1,41	91,30	3,15	0,27	39,42	162,90
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PARMIGIANO	5,00	38,46	61,54	//	1,80	1,28	//	18,70
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Pesce (media)	70,00	61,39	34,96	3,65	11,10	2,81	0,66	72,10
PANGRATTATO	5,00	10,83	4,88	84,29	0,50	0,10	3,89	17,55
BIETA	100,00	30,06	5,20	64,74	1,30	0,10	2,80	17,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,02	31,09	53,89	21,69	19,95	77,80	558,00

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

8/20
25.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO INFANZIA

	Quantità grammi	% Proteine %	% Lipidi %	% Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia Kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 3	//	16,82	28,91	54,27	22,79	17,41	73,54	522,75

Sett.1 - Giorno 3 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	45,00	11,45	0,74	87,80	4,86	0,14	37,26	160,20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Maiale magro	50,00	73,72	26,28	//	10,10	1,60	//	55,00
PISELLI SURGELATI	70,00	40,43	6,38	53,19	3,99	0,28	5,25	37,80
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	16,82	28,91	54,27	22,79	17,41	73,54	522,75

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

8/20
25.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO INFANZIA

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 4	//	18,98	29,39	51,63	24,26	16,69	65,98	494,75
Sett.1 - Giorno 4 - COLAZIONE								
TOTALI COLAZIONE -->	//	//	//	//	//	//	//	//
Totali % COLAZIONE/GIORNO	//%	//%	//%	//%	//%	//%	//%	//%
Sett.1 - Giorno 4 - SPUNTINO DEL MATTINO								
TOTALI SPUNTINO DEL MATTINO -->	//	//	//	//	//	//	//	//
Totali % SPUNTINO DEL MATTINO/GIORNO	//%	//%	//%	//%	//%	//%	//%	//%
Sett.1 - Giorno 4 - PRANZO								
PANE DI TIPO 1	80,00	12,72	1,93	85,35	7,12	0,48	47,76	212,00
Legumi (media)	25,00	28,55	8,58	62,87	3,22	0,43	7,09	43,25
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
Tacchino - fesa	50,00	89,89	10,11	//	12,00	0,60	//	53,50
FINOCCHI	100,00	54,55	//	45,45	1,20	//	1,00	9,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	18,98	29,39	51,63	24,26	16,69	65,98	494,75

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

6/20
25.9.2017

	%Proteine %	%Carboidrati %	Lipidi g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 5	// 11,51	32,58 55,91	20,22 25,43	98,19 677,85

Sett.1 - Giorno 5 - PRANZO

PASTA ALL'UOVO, secca	45,00	13,40	5,57	81,03	5,85	1,08	35,37	165,60
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
Latte di mucca intero	50,00	21,37	48,09	30,53	1,75	1,75	2,50	32,75
BURRO	5,00	0,42	99,00	0,58	0,04	4,17	0,06	37,90
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 00	5,00	12,14	1,74	86,12	0,55	0,04	3,90	17,15
VITELLO CARNE MAGRA	20,00	89,80	9,76	0,43	4,14	0,20	0,02	18,40
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Legumi (media)	20,00	28,62	8,49	62,90	2,58	0,34	5,67	34,60
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
CROSTATA CON MARMELLATA	30,00	5,51	20,77	73,72	1,47	2,46	19,65	101,70
TOTALI PRANZO -->	//	11,51	32,58	55,91	20,22	25,43	98,19	677,85

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE

DIETISTA

Dott.ssa Stefania Vezzosi

5/20

25.9.2017

	%Proteine %	%Carboidrati %	Lipidi g	Kcal Energia Kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 1	// 15,80	27,36 56,84	20,66 15,89	74,29 503,15

Sett.2 - Giorno 1 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	45,00	11,45	0,74	87,80	4,86	0,14	37,26	160,20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5,00	//	100,00	//	//	5,00	//	45,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
STRACCHINO	40,00	24,67	75,33	//	7,40	10,04	//	120,00
PISELLI SURGELATI	80,00	40,43	6,38	53,19	4,56	0,32	6,00	43,20
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,80	27,36	56,84	20,66	15,89	74,29	503,15

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.E. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

8/20
28.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO INFANZIA

	Quantità	%Proteine	%Carboidrati	Lipidi	Kcal Energia
	g	%	%	g	Kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 2	//	16,80	30,00	53,20	21,64 17,17 68,51 511,65

Sett.2 - Giorno 2 - PRANZO

RISO BRILLATO	25,00	7,30	1,41	91,30	1,75	0,15	21,90	90,50
Verdure per minestr.(media)	100,00	21,88	//	78,12	1,40	//	5,00	38,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
POLLO, PETTO	50,00	91,64	8,36	//	11,10	0,45	//	48,50
PANGRATTATO	10,00	10,90	5,10	83,99	1,01	0,21	7,78	35,10
UOVA DI GALLINA - Intero	10,00	38,78	61,22	//	1,24	0,87	//	12,80
BIETA	100,00	30,06	5,20	64,74	1,30	0,10	2,80	17,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	16,80	30,00	53,20	21,64	17,17	68,51	511,65

AZIENDA USL TOSCANA-CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

7/20
25.9.2017

	% Proteine	%	% Carboidrati	%	Lipidi	g	Kcal Energia	Kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 3	//	16,20	29,72	54,07	25,89	21,10	86,38	618,10

Sett.2 - Giorno 3 - PRANZO

TORTELLINI, secchi	35,00	15,56	24,05	60,39	5,50	3,78	21,35	136,15
BRODO DI CARNE VARIA	100,00	70,97	29,03	//	1,10	0,20	//	7,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10,00	//	100,00	//	//	10,00	//	90,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Pesce (media)	70,00	61,39	34,96	3,65	11,10	2,81	0,66	72,10
PATATE	80,00	9,44	10,11	80,45	1,68	0,80	14,32	68,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
Torta margherita	30,00	9,30	24,45	66,25	2,67	3,12	19,02	110,10
TOTALI PRANZO -->	//	16,20	29,72	54,07	25,89	21,10	86,38	618,10

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

8/20
25.8.2017

	%Proteine	%	%Carboidrati	%	Lipidi	g	Kcal Energia	kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 4	//	15,62	31,79	52,60	20,60	18,64	69,40	510,15

Sett.2 - Giorno 4 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	45,00	11,45	0,74	87,80	4,86	0,14	37,26	160,20
Pesto alla Genovese	10,00	6,34	90,54	3,12	0,63	4,00	0,31	39,80
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5,00	//	100,00	//	//	5,00	//	45,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
UOVA DI GALLINA - Intero	60,00	38,78	61,22	//	7,44	5,22	//	76,80
Formaggi freschi (media)	10,00	21,21	76,63	2,17	1,48	2,38	0,15	27,90
PROSCIUTTO COTTO	10,00	36,82	61,51	1,67	1,98	1,47	0,09	21,50
Insalata mista	30,00	36,89	8,74	54,37	0,38	0,04	0,56	4,20
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,62	31,79	52,60	20,60	18,64	69,40	510,15

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIEISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

9/20
25.9.2017

	%Proteine	%Carboidrati	Lipidi	Kcal Energia
	%	%	g	kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 5	// 15,62	27,02 57,36	21,00 16,15	77,11 517,95

Sett.2 - Giorno 5 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	45,00	11,45	0,74	87,80	4,86	0,14	37,26	160,20
Verdure (media)	50,00	37,44	11,33	51,23	0,86	0,12	1,17	9,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
VITELLO CARNE MAGRA	50,00	89,80	9,76	0,43	10,35	0,50	0,05	46,00
CAROTE	100,00	12,64	//	87,36	1,10	//	7,60	33,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,62	27,02	57,36	21,00	16,15	77,11	517,95

Totali % PRANZO/GIORNO

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

10/20
26.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO INFANZIA

	%Proteine g%	%Carboidrati g%	Lipidi g	Kcal Energia Kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 1	// 15,63	30,07	54,30	20,09 17,17 69,78 496,75

Sett.3 - Giorno 1 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	25,00	11,45	0,76	87,79	2,70	0,08	20,70	89,00
BRODO DI CARNE VARIA	100,00	70,97	29,03	//	1,10	0,20	//	7,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
VITELLO CARNE MAGRA	50,00	89,80	9,76	0,43	10,35	0,50	0,05	46,00
PATATE	100,00	9,40	10,07	89,54	2,10	1,00	18,00	85,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	// 15,63	30,07	54,30	20,09	17,17	69,78	496,75	

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

11/120
26.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Carboidrati %	Lipidi g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 2	//	17,00	30,77	52,23	27,88 22,43 85,66 634,40

Sett.3 - Giorno 2 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	45,00	11,45	0,74	87,80	4,86	0,14	37,26	160,20
Pesce (media)	30,00	61,50	34,88	3,62	4,76	1,20	0,28	30,90
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5,00	//	100,00	//	//	5,00	//	45,00
PANE DI TIPO 1	30,00	12,72	1,93	85,35	2,67	0,18	17,91	79,50
STRACCHINO	40,00	24,67	75,33	//	7,40	10,04	//	120,00
FINOCCHIO	100,00	54,55	//	45,45	1,20	//	1,00	9,00
PARMIGIANO	10,00	38,46	61,54	//	3,60	2,56	//	37,40
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TORTA MARGHERITA	30,00	9,28	24,40	66,32	2,67	3,12	19,08	110,40
TOTALI PRANZO -->	//	17,00	30,77	52,23	27,88	22,43	85,66	634,40

Totali % PRANZO/GIORNO

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.E. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIEETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

12/20
25.9.2017

	% Proteine	%	% Carboidrati	%	Lipidi	g	Kcal Energia	kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 3	//	12,51	30,85	56,64	16,83	18,44	76,17	518,90

Sett.3 - Giorno 3 - PRANZO

FARINA DI MAIS	45,00	9,04	6,33	84,62	3,92	1,22	36,68	164,25
CACIOTTINA FRESCA	30,00	26,62	73,48	//	5,19	6,39	//	78,30
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10,00	//	100,00	//	//	10,00	//	90,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Legumi (media)	20,00	28,62	8,49	62,90	2,58	0,34	5,67	34,60
BIETA	100,00	30,06	5,20	64,74	1,30	0,10	2,80	17,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	12,51	30,85	56,64	16,83	18,44	76,17	518,90

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

13/20
25.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO INFANZIA

	Carboidrati g	Proteine g	Lipidi g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 4	// 14,36	29,33	56,31	20,56 18,65 80,58 552,15

Sett.3 - Giorno 4 - PRANZO

RISO BRILLATO	45,00	7,30	1,41	91,30	3,15	0,27	39,42	162,90
Verdure (media)	80,00	37,59	11,11	51,30	1,37	0,18	1,87	14,40
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Pesce (media)	70,00	61,39	34,96	3,65	11,10	2,81	0,66	72,10
CAROTE	100,00	12,64	//	87,36	1,10	//	7,60	33,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	14,36	29,33	56,31	20,56	18,65	80,58	552,15

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.E. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

16/20
25.9.2017

	%Proteine %	%Carboidrati %	Lipidi g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 5	// 16,81	29,60 53,60	20,03 15,67	63,86 459,80

Sett.3 - Giorno 5 - PRANZO

Legumi (media)	20,00	28,62	8,49	62,90	2,58	0,34	5,67	34,60
PANE DI TIPO 1	70,00	12,72	1,93	85,35	6,23	0,42	41,79	185,50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10,00	//	100,00	//	//	10,00	//	90,00
PROSCIUTTO COTTO	30,00	36,82	61,51	1,67	5,94	4,41	0,27	64,50
PISELLI SURGELATI	80,00	40,43	6,38	53,19	4,56	0,32	6,00	43,20
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	16,81	29,60	53,60	20,03	15,67	63,86	459,80

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIEETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

15/20
25.9.2017

	% Proteine	%	% Carboidrati	%	Lipidi	g	Kcal Energia	kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 1	//	11,23	29,43	59,35	17,83	20,77	94,24	611,20

Sett.4 - Giorno 1 - PRANZO

FARINA DI MAIS	45,00	9,04	6,33	84,62	3,92	1,22	36,68	164,25
VITELLO CARNE MAGRA	20,00	89,80	9,76	0,43	4,14	0,20	0,02	18,40
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	36,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Legumi (media)	30,00	28,60	8,53	62,87	3,87	0,51	8,51	51,90
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
FARINA DI CASTAGNA	20,00	6,11	9,78	84,11	1,04	0,74	14,32	64,60
Frutta secca/oleosa (media)	10,00	9,45	56,47	34,08	1,02	2,71	3,68	42,30
TOTALI PRANZO -->	//	11,23	29,43	59,35	17,83	20,77	94,24	611,20

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

16/20
28.9.2017

	%Proteine		%Carboidrati		Lipidi		Kcal Energia	
	//	%	//	%	//	g	//	kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 2	//	14,08	31,32	54,60	18,37	18,15	71,21	503,85

Sett.4 - Giorno 2 - PRANZO

RISO BRILLATO	45,00	7,30	1,41	91,30	3,15	0,27	39,42	162,90
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
TACCHINO, PETTO	50,00	65,82	32,98	1,20	11,00	2,45	0,20	67,00
Insalata mista	30,00	36,89	8,74	54,37	0,38	0,04	0,56	4,20
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	14,08	31,32	54,60	18,37	18,15	71,21	503,85

AZIENDA USL TOSCANA CENTRALE
U.E. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIEETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

17/20
25.9.2017

	% Proteine	%	% Carboidrati	%	Lipidi	g	Kcal Energia	kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 3	//	12,30	25,16	62,54	20,22	18,39	102,83	631,75

Sett.4 - Giorno 3 - PRANZO

Farro	25,00	17,22	6,35	76,43	3,78	0,62	16,78	83,75
Legumi (media)	20,00	28,62	8,49	62,90	2,58	0,34	5,67	34,60
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5,00	//	100,00	//	//	5,00	//	45,00
PANE DI TIPO 1	20,00	12,72	1,93	85,35	1,78	0,12	11,94	53,00
Pizza (media)	80,00	11,32	30,14	58,54	6,76	8,00	34,96	230,40
CAROTE	100,00	12,64	//	87,36	1,10	//	7,60	33,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	125,00	12,27	32,53	55,20	3,50	4,13	15,75	110,00
TOTALI PRANZO -->	//	12,30	25,16	62,54	20,22	18,39	102,83	631,75

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

18/00
25.9.2017

	%Proteine %		%Carboidrati %		Lipidi g		Kcal Energia kcal	
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 4	//	14,13	27,09	58,79	21,82	18,59	90,79	594,65

Sett.4 - Giorno 4 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	45,00	11,45	0,74	87,80	4,86	0,14	37,26	160,20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
VITELLO CARNE MAGRA	50,00	89,80	9,76	0,43	10,35	0,50	0,05	46,00
BIETA	100,00	30,06	5,20	64,74	1,30	0,10	2,80	17,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
Crostata con marmellata	30,00	5,51	20,77	73,72	1,47	2,46	19,65	101,70
TOTALI PRANZO -->	//	14,13	27,09	58,79	21,82	18,59	90,79	594,65

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

18/9
28.9.2017

	% Proteine	%	% Carboidrati	%	Lipidi	g	Kcal Energia	Kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 5	//	17,72	30,88	51,41	23,22	17,98	67,36	508,00

Sett.4 - Giorno 5 - PRANZO

TORTELLINI, secchi	35,00	15,56	24,06	60,39	5,50	3,78	21,35	136,15
BRODO DI CARNE VARIA	100,00	70,97	29,03	//	1,10	0,20	//	7,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10,00	//	100,00	//	//	10,00	//	90,00
PANE DI TIPO 1	35,00	12,74	1,93	85,33	3,12	0,21	20,90	92,75
Pesce (media)	70,00	61,39	34,96	3,65	11,10	2,81	0,66	72,10
PATATE	80,00	9,44	10,11	80,45	1,68	0,80	14,32	68,00
Frutta fresca (media)	100,00	6,31	3,60	90,08	0,71	0,18	10,13	42,00
TOTALI PRANZO -->	//	17,72	30,88	51,41	23,22	17,98	67,36	508,00

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi

20/20
20.9.2017