

Piano Alimentare
COMUNE DI CUTIGLIANO PRIMARIA

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 1	//	15,21	29,82	54,96	29,36	25,58	106,05	765,00
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.1 - Giorno 1 - PRANZO								
RISO BRILLATO	30,00	7,30	1,41	91,30	2,10	0,18	26,28	108,60
Verdure per minestr.(media)	150,00	21,88	//	78,12	2,10	//	7,50	57,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
VITELLO CARNE MAGRA	70,00	89,80	9,76	0,43	14,49	0,70	0,07	64,40
CAROTE	150,00	12,64	//	87,36	1,65	//	11,40	49,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	125,00	12,27	32,53	55,20	3,50	4,13	15,75	110,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,21	29,82	54,96	29,36	25,58	106,05	765,00

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

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 2	//	15,65	30,53	53,82	32,14	27,86	110,53	793,70
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.1 - Giorno 2 - PRANZO								
RISO BRILLATO	60,00	7,30	1,41	91,30	4,20	0,36	52,56	217,20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PARMIGIANO	10,00	38,46	61,54	//	3,60	2,56	//	37,40
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Pesce (media)	100,00	61,42	34,94	3,64	15,86	4,01	0,94	103,00
PANGRATTATO	10,00	10,90	5,10	83,99	1,01	0,21	7,78	35,10
BIETA	150,00	30,06	5,20	64,74	1,95	0,15	4,20	25,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,65	30,53	53,82	32,14	27,86	110,53	793,70
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

AZIENDA USL TOSCANA CENTRALE
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzani
23.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 3	//	17,05	28,19	54,76	31,84	23,39	102,23	720,10
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.1 - Giorno 3 - PRANZO								
PASTA DI SEMOLA	60,00	11,46	0,72	87,83	6,48	0,18	49,68	213,60
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Maiale magro	70,00	73,72	26,28	//	14,14	2,24	//	77,00
PISELLI SURGELATI	100,00	40,43	6,38	53,19	5,70	0,40	7,50	54,00
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	17,05	28,19	54,76	31,84	23,39	102,23	720,10
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

AOA USL TOSCANA CENTRO
IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi
25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 4	//	19,62	29,32	51,06	33,73	22,39	87,74	665,60

//	//	//	//	//	//	//	//	//
//	//	//	//	//	//	//	//	//

Sett.1 - Giorno 4 - PRANZO

PANE DI TIPO 1	100,00	12,72	1,93	85,35	8,90	0,60	59,70	265,00
Legumi (media)	40,00	28,60	8,53	62,87	5,16	0,68	11,34	69,20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
Tacchino - fesa	70,00	89,89	10,11	//	16,80	0,84	//	74,90
FINOCCHI	150,00	54,55	//	45,45	1,80	//	1,50	13,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	19,62	29,32	51,06	33,73	22,39	87,74	665,60

//	//	//	//	//	//	//	//	//
//	//	//	//	//	//	//	//	//
//	//	//	//	//	//	//	//	//

AZIENDA USL TOSCANA CE
U.O. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzani
4/3
25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 1 GIORNO 5	//	11,87	30,93	57,20	27,70	32,06	133,40	899,20
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.1 - Giorno 5 - PRANZO								
PASTA ALL'UOVO, secca	60,00	13,40	5,57	81,03	7,80	1,44	47,16	220,80
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
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	30,00	89,80	9,76	0,43	6,21	0,30	0,03	27,60
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Legumi (media)	30,00	28,60	8,53	62,87	3,87	0,51	8,51	51,90
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
CROSTATA CON MARMELLATA	40,00	5,51	20,77	73,72	1,96	3,28	26,20	135,60
TOTALI PRANZO -->	//	11,87	30,93	57,20	27,70	32,06	133,40	899,20
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

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

S/20

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia Kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 1	//	15,16	31,04	53,80	28,80	26,21	102,23	733,10
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.2 - Giorno 1 - PRANZO								
PASTA DI SEMOLA	60,00	11,46	0,72	87,83	6,48	0,18	49,68	213,60
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10,00	//	100,00	//	//	10,00	//	90,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
STRACCHINO	60,00	24,67	75,33	//	11,10	15,06	//	180,00
PISELLI SURGELATI	100,00	40,43	6,38	53,19	5,70	0,40	7,50	54,00
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,16	31,04	53,80	28,80	26,21	102,23	733,10
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

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

Dott.ssa Stefania Vezzosi

6/20
25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 2	//	16,89	28,46	54,65	30,47	22,82	98,59	717,50
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

Sett.2 - Giorno 2 - PRANZO

RISO BRILLATO	30,00	7,30	1,41	91,30	2,10	0,18	26,28	108,60
Verdure per minestr.(media)	150,00	21,88	//	78,12	2,10	//	7,50	57,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
POLLO, PETTO	70,00	91,64	8,36	//	15,54	0,63	//	67,90
PANGRATTATO	20,00	10,90	5,10	83,99	2,02	0,42	15,56	70,20
UOVA DI GALLINA - Intero	10,00	38,78	61,22	//	1,24	0,87	//	12,80
BIETA	150,00	30,06	5,20	64,74	1,95	0,15	4,20	25,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	16,89	28,46	54,65	30,47	22,82	98,59	717,50
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

AZIENDA USL TOSCANA CENTRALE
 U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
 DIETISTA
 Dott.ssa Stefania Mezzosi
 7/10
 25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 3	//	16,07	30,48	53,46	35,99	30,34	119,75	866,80
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.2 - Giorno 3 - PRANZO								
TORTELLINI, secchi	50,00	15,54	24,06	60,40	7,85	5,40	30,50	194,50
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	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Pesce (media)	100,00	61,42	34,94	3,64	15,86	4,01	0,94	103,00
PATATE	100,00	9,44	10,11	80,45	2,10	1,00	17,90	85,00
Fruita fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
Torta margherita	40,00	9,30	24,45	66,25	3,56	4,16	25,36	146,80
TOTALI PRANZO -->	//	16,07	30,48	53,46	35,99	30,34	119,75	866,80
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

AZIENDA USL TOSCANA CEN
 U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
 DIETISTA
 Dott.ssa Stefania Vezosi
 25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 4	//	13,29	36,91	49,80	25,72	31,75	96,37	749,80
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

Sett.2 - Giorno 4 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	60,00	11,46	0,72	87,83	6,48	0,18	49,68	213,60
Pesto alla Genovese	15,00	6,37	90,56	3,08	0,95	6,00	0,46	59,70
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
UOVA DI GALLINA - Intero	70,00	38,78	61,22	//	8,68	6,09	//	89,60
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	50,00	37,32	7,87	54,81	0,64	0,06	0,94	7,00
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	13,29	36,91	49,80	25,72	31,75	96,37	749,80

	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

9/80
AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Vezzosi
25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 2 GIORNO 5	//	15,68	26,25	58,07	28,99	21,57	107,37	712,00
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.2 - Giorno 5 - PRANZO								
PASTA DI SEMOLA	60,00	11,46	0,72	87,83	6,48	0,18	49,68	213,60
Verdure (media)	50,00	37,44	11,33	51,23	0,86	0,12	1,17	9,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
VITELLO CARNE MAGRA	70,00	89,80	9,76	0,43	14,49	0,70	0,07	64,40
CAROTE	150,00	12,64	//	87,36	1,65	//	11,40	49,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,68	26,25	58,07	28,99	21,57	107,37	712,00
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

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

10/20

23.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI CUTIGLIANO PRIMARIA

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 1	//	15,59	29,42	54,98	27,50	23,06	96,96	681,20

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

Sett.3 - Giorno 1 - PRANZO

PASTA DI SEMOLA	30,00	11,46	0,72	87,83	3,24	0,09	24,84	106,80
BRODO DI CARNE VARIA	100,00	70,97	29,03	//	1,10	0,20	//	7,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
VITELLO CARNE MAGRA	70,00	89,80	9,76	0,43	14,49	0,70	0,07	64,40
PATATE	150,00	9,40	10,07	80,54	3,15	1,50	27,00	127,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	15,59	29,42	54,98	27,50	23,06	96,96	681,20

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

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

DIETISTA

Dott.ssa Stefania Vezzosi

11/20

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia Kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 2	//	16,92	34,29	48,79	38,21	34,42	110,20	875,70
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.3 - Giorno 2 - PRANZO								
PASTA DI SEMOLA	60,00	11,46	0,72	87,83	6,48	0,18	49,68	213,60
Pesce (media)	50,00	61,42	34,94	3,64	7,93	2,01	0,47	51,50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10,00	//	100,00	//	//	10,00	//	90,00
PANE DI TIPO 1	30,00	12,72	1,93	85,35	2,67	0,18	17,91	79,50
STRACCHINO	60,00	24,67	75,33	//	11,10	15,06	//	180,00
FINOCCHIO	150,00	54,55	//	45,45	1,80	//	1,50	13,50
PARMIGIANO	10,00	38,46	61,54	//	3,60	2,56	//	37,40
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TORTA MARGHERITA	40,00	9,28	24,40	66,32	3,56	4,16	25,44	147,20
TOTALI PRANZO -->	//	16,92	34,29	48,79	38,21	34,42	110,20	875,70
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

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

DIETISTA

Dott.ssa Stefania Vezzosi

12/20

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 3	//	12,39	31,32	56,29	23,48	26,37	106,65	731,30
Sett.3 - Giorno 3 - COLAZIONE								
TOTALI COLAZIONE -->	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.3 - Giorno 3 - SPUNTINO DEL MATTINO								
TOTALI SPUNTINO DEL MATTINO -->	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.3 - Giorno 3 - PRANZO								
FARINA DI MAIS	60,00	9,04	6,31	84,65	5,22	1,62	48,90	219,00
CACIOTTINA FRESCA	40,00	26,52	73,48	//	6,92	8,52	//	104,40
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Legumi (media)	30,00	28,60	8,53	62,87	3,87	0,51	8,51	51,90
BIETA	150,00	30,06	5,20	64,74	1,95	0,15	4,20	25,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	12,39	31,32	56,29	23,48	26,37	106,65	731,30
Sett.3 - Giorno 3 - SPUNTINO DEL POMERIGGIO								
TOTALI SPUNTINO DEL POMERIGGIO -->	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.3 - Giorno 3 - CENA								
TOTALI CENA -->	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.3 - Giorno 3 - ALTRO								
TOTALI ALTRO -->	//	//	//	//	//	//	//	//

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

13/20
25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 4	//	14,62	28,62	56,75	28,94	25,17	112,29	763,20
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.3 - Giorno 4 - PRANZO								
RISO BRILLATO	60,00	7,30	1,41	91,30	4,20	0,36	52,56	217,20
Verdure (media)	100,00	37,44	11,33	51,23	1,71	0,23	2,34	18,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Pesce (media)	100,00	61,42	34,94	3,64	15,86	4,01	0,94	103,00
CAROTE	150,00	12,64	//	87,36	1,65	//	11,40	49,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	14,62	28,62	56,75	28,94	25,17	112,29	763,20
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

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

Dott.ssa Stefania Vezzosi

Alf. 20

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 3 GIORNO 5	//	16,50	29,49	54,01	28,75	22,83	94,10	672,20
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.3 - Giorno 5 - PRANZO								
Legumi (media)	40,00	28,60	8,53	62,87	5,16	0,68	11,34	69,20
PANE DI TIPO 1	100,00	12,72	1,93	85,35	8,90	0,60	59,70	265,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15,00	//	100,00	//	//	15,00	//	135,00
PROSCIUTTO COTTO	40,00	36,82	61,51	1,67	7,92	5,88	0,36	86,00
PISELLI SURGELATI	100,00	40,43	6,38	53,19	5,70	0,40	7,50	54,00
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	16,50	29,49	54,01	28,75	22,83	94,10	672,20
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

AZIENDA USL TOSCANA CENTRALE
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Veronesi
15/20
25.9.2017

Piano Alimentare
COMUNE DI CUTIGLIANO PRIMARIA

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia Kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 1	//	11,07	28,55	60,39	23,40	26,82	127,65	813,20

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

Sett.4 - Giorno 1 - PRANZO

FARINA DI MAIS	60,00	9,04	6,31	84,65	5,22	1,62	48,90	219,00
VITELLO CARNE MAGRA	30,00	89,80	9,76	0,43	6,21	0,30	0,03	27,60
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Legumi (media)	30,00	28,60	8,53	62,87	3,87	0,51	8,51	51,90
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
FARINA DI CASTAGNA	30,00	6,11	9,78	84,11	1,56	1,11	21,48	96,90
Frutta secca/oleosa (media)	10,00	9,46	56,41	34,13	1,02	2,71	3,68	42,30
TOTALI PRANZO -->	//	11,07	28,55	60,39	23,40	26,82	127,65	813,20

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

	//	//	//	//	//	//	//	//
--	----	----	----	----	----	----	----	----

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

16/20

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 2	//	14,35	30,61	55,05	25,76	24,42	98,83	693,50
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.4 - Giorno 2 - PRANZO								
RISO BRILLATO	60,00	7,30	1,41	91,30	4,20	0,36	52,56	217,20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
TACCHINO, PETTO	70,00	65,82	32,98	1,20	15,40	3,43	0,28	93,80
Insalata mista	50,00	37,32	7,87	54,81	0,64	0,06	0,94	7,00
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	14,35	30,61	55,05	25,76	24,42	98,83	693,50
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

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

17/20

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 3	//	11,87	27,27	60,86	25,29	25,81	129,60	819,15
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.4 - Giorno 3 - PRANZO								
Farro	30,00	17,19	6,40	76,40	4,53	0,75	20,13	100,50
Legumi (media)	30,00	28,60	8,53	62,87	3,87	0,51	8,51	51,90
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10,00	//	100,00	//	//	10,00	//	90,00
PANE DI TIPO 1	25,00	12,70	1,93	85,37	2,22	0,15	14,92	66,25
Pizza (media)	100,00	11,32	30,14	58,54	8,45	10,00	43,70	288,00
CAROTE	150,00	12,64	//	87,36	1,65	//	11,40	49,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	125,00	12,27	32,53	55,20	3,50	4,13	15,75	110,00
TOTALI PRANZO -->	//	11,87	27,27	60,86	25,29	25,81	129,60	819,15
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

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

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia Kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 4	//	14,37	26,46	59,17	30,40	24,88	125,20	814,60
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.4 - Giorno 4 - PRANZO								
PASTA DI SEMOLA	60,00	11,46	0,72	87,83	6,48	0,18	49,68	213,60
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20,00	//	100,00	//	//	20,00	//	180,00
PANE DI TIPO 1	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
VITELLO CARNE MAGRA	70,00	89,80	9,76	0,43	14,49	0,70	0,07	64,40
BIETA	150,00	30,06	5,20	64,74	1,95	0,15	4,20	25,50
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
Crostata con marmellata	40,00	5,51	20,77	73,72	1,96	3,28	26,20	135,60
TOTALI PRANZO -->	//	14,37	26,46	59,17	30,40	24,88	125,20	814,60
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

AZIENDA USL TOSCANA CENTRALE
U.F. IGIENE PUBBLICA E DELLA NUTRIZIONE
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Velluzzi

19/20

25.9.2017

	Quantità grammi	%Proteine %	%Lipidi %	%Carboidrati %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g	Kcal Energia kcal
TOTALI SETTIMANA 4 GIORNO 5	//	17,46	31,72	50,82	32,43	26,18	94,39	720,00
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
Sett.4 - Giorno 5 - PRANZO								
TORTELLINI, secchi	50,00	15,54	24,06	60,40	7,85	5,40	30,50	194,50
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	50,00	12,72	1,93	85,35	4,45	0,30	29,85	132,50
Pesce (media)	100,00	61,42	34,94	3,64	15,86	4,01	0,94	103,00
PATATE	100,00	9,44	10,11	80,45	2,10	1,00	17,90	85,00
Frutta fresca (media)	150,00	6,31	3,60	90,08	1,07	0,27	15,20	63,00
TOTALI PRANZO -->	//	17,46	31,72	50,82	32,43	26,18	94,39	720,00
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//
	//	//	//	//	//	//	//	//

AZIENDA USL TOSCANA
U.F. IGIENE PUBBLICA E DEL
DIETISTA
Dott.ssa Stefania Velusti

25.9.2017