



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Menù Settimanale d'Autunno



Menù Settimanale d'Autunno



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE

Di cui: Proteine 18% - Lipidi 30 % - Glucidi 52 % di cui semplici 15% - Fibra g. 36

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none">•Cappuccino spolverato con cacao amaro (Caffè qb, 150 g di latte parzialmente scremato)•45 g di fette biscottate integrali•15 g di Marmellata di prugne	<ul style="list-style-type: none">•Caffè o Tè caldo al limone qb•125 g di Yogurt bianco magro•50 g di cereali	<ul style="list-style-type: none">•Caffè o Tè caldo al limone qb•150 g di latte parzialmente scremato•50 g di biscotti secchi	<ul style="list-style-type: none">•Caffè o Tè caldo al limone qb•125 g di Yogurt bianco magro•50 g di fiocchi di crusca	<ul style="list-style-type: none">•Cappuccino spolverato con cacao amaro (Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato)•45 g di fette biscottate integrali•15 g di Marmellata di fichi	<ul style="list-style-type: none">•Caffè o Tè caldo al limone qb•150 g di latte parzialmente scremato•50 g di cereali	<ul style="list-style-type: none">•Caffè o Tè caldo al limone qb•150 g di latte parzialmente scremato•50 g di biscotti secchi
Spuntino del mattino	<ul style="list-style-type: none">•30 g di Gallette di mais•150 g di Uva	<ul style="list-style-type: none">•30 g di Cracker•150 g di Fichi d’india	<ul style="list-style-type: none">•30 g di Grissini•150 g di Mela	<ul style="list-style-type: none">•30 g di Gallette di mais•150 g di Susine	<ul style="list-style-type: none">•30 g di Cracker•150 g di Pere	<ul style="list-style-type: none">• Bruschetta al pomodoro 50 g di pane bianco bruschettato, pomodorini a dadini, aglio a piacere, origano e un pizzico di sale, 1 cucchiaino di olio EVO•150 g di Uva	<ul style="list-style-type: none">•30 g di Grissini•150 g di Mela
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• Mezze maniche con cubetti di melanzane e Grana Padano DOP 80 g di mezze maniche, 200 g di melanzane tagliate a cubetti e rosolate in padella, ¼ di cipolla, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (10 g) di Grana Padano DOP grattugiato• 150 g di Sarde al pomodoro 150g di sarde, passata di pomodoro qb, 1 foglia di alloro, 1 cucchiaino di olio EVO• Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO• 60 g di pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Sfornato di Cous Cous e verdure di stagione 80g di cous cous, 200 g di verdure di stagione (zucca, zucchine, peperone) tagliate a fette e saltate in padella con 1 cucchiaino di olio EVO, 50 g di porro, zafferano qb, 1 spicchio di aglio tritato; 1 cucchiaino di olio EVO a crudo e 3 cucchiaini (15 g) di scaglie di Grana Padano DOP per guarnire• 50 g di Grana Padano DOP• Zucchine grigliate 1 cucchiaino di olio EVO• 50 g di pane comune	<div>RICETTA Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta 1 porzione</div> <ul style="list-style-type: none">• Coscia di Pollo salvia e rosmarino 120 g di pollo - coscia, salvia e rosmarino q.b, 1 cucchiaino di olio EVO• Zucca trifolata tagliata a spicchi e trifolata in padella 1 cucchiaino di olio EVO• 30 g di Grissini	<ul style="list-style-type: none">• Zuppa di Farro e Fagioli 80g di farro perlato, 30 g di fagioli secchi, 1 cucchiaino di olio EVO, 10 g di Grana Padano DOP, brodo vegetale qb. Procedimento: ammolare e cuocere i fagioli secchi. Far rosolare il farro in padella con 1 cucchiaino di olio EVO, aggiungere i fagioli e il brodo e portare a cottura. Scaglie di Grana Padano DOP• Insalata di Pomodori a fette 1 cucchiaino di olio EVO• 60 g di pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Farfalle integrali con Zucca, Speck e Grana padano DOP 80g di farfalle integrali, 150 g di zucca, 1 fetta di speck tagliata a straccetti, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (10g) di Grana Padano DOP Procedimento: tagliare a dadini la zucca, precedentemente cotta, e farla saltare in padella con lo speck e l’olio EVO. Una volta cotte le farfalle farle saltare in padella con il condimento e aggiungere nel piatto il Grana Padano DOP grattugiato• Salsicce di tacchino al forno con peperoni julienne e cipolla 120g di salsicce di tacchino, mezzo peperone rosso tagliato a fette, ¼ di cipolla rossa, 1 cucchiaino di olio EVO• Carote julienne in insalata 1 cucchiaino di olio EVO• 50 g di pane comune	<ul style="list-style-type: none">• Risi Bisi – Riso e piselli 80 g di riso brillato, 120 g di piselli freschi o surgelati, ¼ di cipolla bianca tagliata a fette, pepe nero se gradito, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato• Peperoni julienne al forno con capperi e pomodorini 200 g di peperoni julienne, capperi qb, 1 cucchiaino di olio EVO• 30 g di Grissini	<ul style="list-style-type: none">• Tagliatelle al ragù tagliatelle 80 g, ragù di carne preparato con 50 g di trita, ¼ di cipolla, carota a dadini qb, basilico fresco, salsa di pomodoro, 1 cucchiaino di olio EVO, sul piatto 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato<div>RICETTA Sfornatini di melanzane e lonza di maiale 1 porzione</div>• Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO• 50 g di pane comune<div>RICETTA DOLCE Torta al cioccolato e pere 1 porzione</div>
Merenda	<ul style="list-style-type: none">•125 g di Yogurt bianco magro•15 g di Noci•150 g di Melone	<ul style="list-style-type: none">• Frappè alla banana 150 g di latte parzialmente scremato, 150 g di banana	<ul style="list-style-type: none">• 125 g di Yogurt bianco magro con 15 g di scaglie di Mandorle bianche e 150 g di lamponi	<ul style="list-style-type: none">• Frappè con lamponi menta e basilico 150 g di latte parzialmente scremato, 150 g di lamponi, foglioline di menta e basilico	<ul style="list-style-type: none">• 125 g di Yogurt bianco magro con 15 g di scaglie di Nocciole e 150 g di Mele a dadini	<ul style="list-style-type: none">• 20 g di Grana Padano DOP con Crudité di verdure profumate al limone (misto sedano, carote e succo di limone)	<ul style="list-style-type: none">•125 g di Yogurt bianco•150 g di Pera
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Riso con Crema di Cavolo nero e scaglie di Grana Padano DOP 40g di riso brillato, 200 g di cavolo nero, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Procedimento: cuocere il riso per ebollizione. Far saltare il cavolo in padella con olio evo e una volta cotto frullarlo con brodo vegetale. Unire la crema al riso e aggiungere il Grana Padano DOP• Coniglio in umido 120 g di coniglio – coscia, 100 g di pomodori, rosmarino e salvia qb, 5 olive taggiasche• Carote lesse 1 cucchiaino di olio EVO• 60 g di pane integrale	<div>RICETTA Passato di Ceci e Zucca 1 porzione</div> <ul style="list-style-type: none">• Broccoletti gratinati al forno 200 g di Broccoletti tagliati a spicchi, 1 cucchiaino di pan grattato, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di olio EVO• 30 g di Grissini	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone di orzo e verdure 40 g di orzo, sedano e cipollotto qb, 1 zucchina a dadini, 1 carota a fette, 1/4 di cavolo nero, alloro qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP• Tortino Uova, spinaci e Grana Padano DOP 2 uova, 100 g di spinaci, 1 cucchiaino di pan grattato, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, erba cipollina qb• Insalata di Pomodori e origano 1 cucchiaino di olio EVO• 60 g di pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Pasta corta con Crema di carote, zucca e Grana Padano DOP Capellini 40 g, 200 g di zucca, 100 g di carote, sedano e porro qb, prezzemolo ed alloro qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP• Trancio di Spigola all’acqua pazza 150 g di spigola filettata, ¼ di aglio, prezzemolo qb, 100 g di pomodorini pachino a fette, 1 cucchiaino di vino bianco, 1 cucchiaino di Olio EVO• Rondelle di Zucchine saltate in padella con 1 cucchiaino di olio EVO• 50 g di pane comune	<ul style="list-style-type: none">• Passato di Verdura patata 100 g, misto verdure di stagione 200 g, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP• 50 g di Grana Padano DOP• Chips di cavolo nero al forno con semi di lino 2 cespi di cavolo nero 200 g, 1 cucchiaino di olio EVO, semi di lino qb, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: disporre in una teglia i cespi lavati e asciugati, spennellare con l’intingolo di olio e semi, cuocere in forno sino a doratura• 60 g di pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Piadina con Prosciutto Praga, Patè di olive, Verdure alla piastra 1 Piadina tonda diametro 16 cm, 60 g di Prosciutto Praga, 1 velo di patè di olive, 100 g di zucchine alla piastra, 1 cucchiaino di olio EVO• Zucca gratinata al forno con scaglie di Grana Padano DOP 200 g di zucca tagliata a fette, 1 cucchiaino di olio EVO, rosmarino qb, 1 cucchiaino (10) di scaglie di Grana Padano DOP• 50 g di pane comune	<ul style="list-style-type: none">• Tubettini con Crema di verdure al forno tubettini 40 g, Minestrone di verdure passato 200 g, 1 cucchiaino di olio EVO• Gamberi al cartoccio con limone e prezzemolo 150 g di Gamberi rossi sgusciati, un limone a fette, prezzemolo tritato qb, ¼ di aglio, acqua qb.• Broccoletto lesso 1 cucchiaino di olio EVO• 30 g di Grissini
Zucchero e alcol	Zucchero 2 cucchiaini per la giornata Vino 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l’uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra						