



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"> Cappuccio 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"> Cappuccio spolverato con cacao amaro (Caffè qb, 150 g 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, 1/4 di cipolla, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (10 g) di Grana Padano DOP grattugiato 150 g di Sarde al pomodoro 150 g 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"> Sformato di Cous Cous e verdure di stagione 80 g 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 	<p>RICETTA Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> Coscia di Pollo salvia e rosmarino 120 g di pollo - coscia, salvia e rosmarino qb, 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 80 g di farro perlato, 30 g di fagioli secchi, 1 cucchiaino di olio EVO, 10 g di Grana Padano DOP, brodo vegetale qb. Procedimento: ammollare 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 80 g di farfalle integrali, 150 g di zucca, 1 fetta di speck tagliata a stracci, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino (10 g) 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 Risi Bisi - Riso e piselli 80 g di riso brillato, 120 g di piselli freschi o surgelati, 1/4 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, 1/4 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 Ricetta Stormatini di melanzane e lonza di maiale 1 porzione Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di pane comune 	
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 Cruditè di verdure profumate al limone (misto sedano, carote e succo di limone) 125 g di Yogurt bianco magro 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro 150 g di Pera
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Riso con Crema di Cavolo nero e scaglie di Grana Padano DOP 40 g 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 	<p>RICETTA Passato di Ceci e Zucca 1 porzione</p> <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 sfilletata, 1/4 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 cespì 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 cespì 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 g) 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, 1/4 di aglio, acqua qb. Broccoletto lessato 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini
Zucchero e alcol	<p>Zucchero 2 cucchiaini per la giornata</p> <p>Vino 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l'uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra</p>						