



Educazione Nutrizionale  
Grana Padano



## **Menù Settimanale di Primavera**



# Menù Settimanale di Primavera

PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE

di cui Proteine 19% - Lipidi 30% - Zuccheri 52% di cui semplici 16% - Fibra 32g



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.200 di latte parzialmente scremato</li> <li>• 45 g di fette biscottate</li> <li>• g.15 di marmellata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.200 di latte parzialmente scremato</li> <li>• 50 g di biscotti secchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.200 di latte parzialmente scremato</li> <li>• 45 g di fette biscottate</li> <li>• g.15 di miele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.125 di Yogurt bianco</li> <li>• 50 g di cereali senza zucchero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.200 di latte parzialmente scremato</li> <li>• 45 g di fette biscottate</li> <li>• g.15 di marmellata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.200 di latte parzialmente scremato</li> <li>• 50 g di biscotti secchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.125 di Yogurt bianco parzialmente scremato</li> <li>• 50 g di cereali senza zucchero</li> <li>• g. 15 di Noci</li> </ul>
<b>Spuntino del mattino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g.30 di gallette di riso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g.25 di grissini o cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g.30 di gallette di mais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g.25 di cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g.30 di gallette di grano saraceno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g.25 di cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> </ul>
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzo Primavera</b> 80g di orzo bollito, 1 zucchina piccola a dadini, 120g di piselli surgelati, mezzo cipollotto, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato</li> <li>• <b>Carote julienne</b> • 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva</li> <li>• <b>Pane integrale</b> 60 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gnocchi al pesto</b> 200 g di gnocchi di patate, 2 cucchiaini di pesto</li> <li>• <b>Filetto di Merluzzo con curcuma e capperi</b> 150 g di pesce, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, aglio qb, prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di olio EVO, limone e capperi</li> <li>• <b>Broccoletti lessati</b> • 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva</li> <li>• <b>Pane integrale</b> 60 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farfalle integrali al sugo</b> 80 g di farfalle integrali, sugo di pomodoro con basilico qb, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li>• 50 g di Grana Padano DOP a cubetti</li> <li>• Insalata mista di Songino, Finocchi e Carote</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.50 di pane comune</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tubettini in bianco con ceci al profumo di rosmarino</b> 80 g di pasta corta, 30 g di ceci secchi/cotti 120 g, 1 spicchio di aglio, rosmarino e pepe qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• Spinaci filanti saltati in padella con 1 cucchiaino di grana padano</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.50 di pane comune</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Risotto con carciofi e grana</b> 80 g di riso carnaroli, mezza cipolla, brodo vegetale qb, vino bianco qb, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Per mantenere 1 cucchiaino di grana padano</li> <li>• 100g di ricotta fresca</li> <li>• Radicchio in insalata o al forno</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.60 di pane integrale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orecchiette e broccoli</b> 80 g di pasta, broccolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di grana padano, se gradito peperoncino</li> <li>• <b>Pollo arrosto</b> 120g di coscia di pollo senza pelle cotto al forno con 1 cucchiaino di olio EVO ed aromi</li> <li>• Finocchi gratinati</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.30 di grissini</li> </ul>	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;"><b>RICETTA</b> <b>Cellentani con le melanzane</b> 1 porzione</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hamburger alla piastra con cipolle</b> 120 g di manzo macinato, g.150 di cipolle di Tropea, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.60 di pane integrale</li> </ul> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;"><b>RICETTA</b> <b>Spuma di ricotta in salsa di fragole</b> 1 porzione</div>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.125 di Yogurt bianco</li> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g. 15 di Noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.125 di Yogurt bianco</li> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g. 15 di Mandorle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.125 di Yogurt bianco</li> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g. 15 di Nocciole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.200 di latte parzialmente scremato per frullato con Frutta</li> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.125 di Yogurt bianco</li> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> <li>• g. 15 di Mandorle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.20 di Grana Padano DOP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g.200 di latte parzialmente scremato per frullato con Frutta</li> <li>• g.150 di Frutta fresca</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minestrone di riso</b> g.40 di riso + verdure miste in pezzi qb con 1 cucchiaino di olio EVO, ½ cipolla e prezzemolo tritato 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato</li> <li>• <b>Petto di pollo</b> 120 g grigliato con 1 cucchiaino di olio EVO, limone ed erbe aromatiche</li> <li>• <b>Carciofi al tegame e prezzemolo</b> 200 g di carciofi, prezzemolo</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.30 di Cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passato di verdura e pasta</b> 40 g di ditalini verdure miste in pezzi qb con 1 cucchiaino di olio EVO, ½ porro, prezzemolo tritato</li> <li>• <b>Bresaola</b> 60g con rucola limone, 1 cucchiaino di olio EVO e 1 cucchiaino di scaglie di grana</li> <li>• <b>Cruditè</b> (finocchi e carote)</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Pane comune</b> g.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cous Cous di Verdure</b> cous cous 40 g, zucchine e melanzane a cubetti, pomodorini qb, 1 cucchiaino di olio EVO, ½ cipolla e prezzemolo tritato</li> </ul> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;"><b>RICETTA</b> <b>Insalata di Baccalà e Asparagi in salsa verde</b> 1 porzione</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zucchine grigliate</b> • 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• 30g di Cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pastina in brodo</b> g.40 di stelline, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Filetto di Tacchino</b> 120 g grigliato con 1 cucchiaino di olio EVO e limone</li> <li>• <b>Broccoletti lessati</b> • 3 cucchiaini di olio EVO</li> <li>• 60g di pane integrale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate prezzemolate</b> 150 g di Patate lesse condite con 1 cucchiaino di olio EVO e prezzemolo tritato</li> <li>• <b>Filetto di Salmone fresco</b> 150 g cotto al forno con 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Rondelle di carote al vapore</b> • 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.30 di grissini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta e fagioli in brodo</b> 40 g di pasta, 30 g di fagioli secchi, pomodorini, cipolla qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di grana padano</li> <li>• <b>Bieta o Coste al vapore</b> • 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.60 di pane integrale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema di cavolfiore con crostini</b> mezzo cavolfiore, porro a fette, ½ patata, 1 cucchiaino di olio EVO, 30 g di pane tostato</li> <li>• <b>Frittata di spinaci</b> spinaci lessi, 2 uova, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, prezzemolo qb</li> <li>• 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• g.15 di grissini torinesi</li> </ul>
<b>Zucchero e alcol</b>	Se usi 2 cucchiaini di zucchero al giorno assumerai altre 40 kcal. Vino: per un uomo non più di 1 bicchiere (125 ml) o birra (330 ml) al giorno per altre 80 kcal. Per la donna non più di mezzo bicchiere e mezza birra	Se usi 3 cucchiaini di zucchero al giorno assumerai altre 60 kcal. Vino: per un uomo non più di 1 bicchiere (125 ml) o birra (330 ml) al giorno per altre 80 kcal. Per la donna non più di mezzo bicchiere e mezza birra	Se usi 2 cucchiaini di zucchero al giorno assumerai altre 40 kcal. Vino: per un uomo non più di 1 bicchiere (125 ml) o birra (330 ml) al giorno per altre 80 kcal. Per la donna non più di mezzo bicchiere e mezza birra	Se usi 3 cucchiaini di zucchero al giorno assumerai altre 60 kcal. Vino: per un uomo non più di 1 bicchiere (125 ml) o birra (330 ml) al giorno per altre 80 kcal. Per la donna non più di mezzo bicchiere e mezza birra	Se usi 2 cucchiaini di zucchero al giorno assumerai altre 40 kcal. Vino: per un uomo non più di 1 bicchiere (125 ml) o birra (330 ml) al giorno per altre 80 kcal. Per la donna non più di mezzo bicchiere e mezza birra	Se usi 3 cucchiaini di zucchero al giorno assumerai altre 60 kcal. Vino: per un uomo non più di 1 bicchiere (125 ml) o birra (330 ml) al giorno per altre 80 kcal. Per la donna non più di mezzo bicchiere e mezza birra	Se usi 2 cucchiaini di zucchero al giorno assumerai altre 40 kcal. Vino: per un uomo non più di 1 bicchiere (125 ml) o birra (330 ml) al giorno per altre 80 kcal. Per la donna non più di mezzo bicchiere e mezza birra