



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