



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Menù Settimanale Sostenibile Vegetariano



Menù Settimanale Sostenibile Vegetariano



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE

Di cui: da Proteine 15%, da Grassi 30%, da Zuccheri 55% di cui semplici 16% e 38 grammi di fibra

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone qb Frappè di Melone 200 g di latte parzialmente scremato, 150 g di Melone cantalupo 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone qb 200 g di latte parzialmente scremato 50 g di Pane di segale tostato 15 g di Marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone qb 150 g di Yogurt greco 45 g di fette biscottate integrali 15 g di burro di arachidi 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone qb Frappè di Fragole 200 g di latte parzialmente scremato, 150 g di Fragole 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone qb 200g di latte parzialmente scremato 45 g di Biscotti secchi 15 g di burro di arachidi 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone qb 150 g di Yogurt greco 50 g di Muesli 15 g di Mandorle 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone qb Crepe di albume e latte parzialmente scremato con marmellata 50 g di farina, 1 albume d' uovo, 25 ml di latte, ½ cucchiaino di lievito in polvere 15 g di Marmellata
Spuntino del mattino	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Pesca 30 g di Gallette di mais 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Lamponi 30 g di Cracker di grano saraceno 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Anguria 30 g di Gallette di mais 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Prugne 30 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Lamponi 30 g di Gallette di mais 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Albicocche 30 g Cracker di grano saraceno 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Melone 30 g di Grissini
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Mezze maniche alla ratatouille pasta integrale 80 g, 100 g di pomodorini ciliegino, basilico qb, ¼ di scalogno, ½ peperone, ½ zucchina, erbe aromatiche a piacere, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Uova alla coque spolverato con granella di pistacchio 2 uova, 1 cucchiaino di olio EVO, 5 g di granella di pistacchio Insalata di Cetrioli 1 cucchiaino di olio EVO 30g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Riso ai tre colori riso 80 g, 100 g di carote, 100 g di peperoni, 100 g di zucchine, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP 50 g di Grana Padano DOP Fagiolini lessi 1 cucchiaino di olio EVO 60 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Orecchiette con purea di fave 80 g di pasta; per la purea di fave: 30 g di fave secche, alloro e sale qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, peperoncino se gradito Insalata di Pomodori 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini 	<p>RICETTA Timballo di riso con piselli e Grana Padano DOP 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> Carote julienne 1 cucchiaino di olio EVO 60 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Fusilli con ricotta e limone 80 g di fusilli integrali, 100 g di ricotta fresca, succo di limone qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Bieta lessa 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di Farro e verdure saltate in padella 80 g di farro, 100 g di pomodorini ciliegino, 100 g di fagiolini, 100 g di peperoni gialli, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Tofu alla piastra su letto di rucola 100 g di tofu, succo di limone, 1 cucchiaino di olio EVO, 50 g di rucola Zucchine grigliate 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di Pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Maccheroni di mais al pomodoro fresco e basilico 80 g di pasta, 100 g di pomodorini, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP <p>RICETTA Sformato di sedano rapa con cannellini e Grana Padano DOP 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini <p>RICETTA Torta clafoutis di ciliegie 1 porzione</p>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro 50 g di Muesli 15 g di Mandorle 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro 150 g di Anguria 15 g di Noci 	<ul style="list-style-type: none"> Frappè ghiaccio, banana e cannella 200 g di latte parzialmente scremato, 150 g di Banana, 1 pizzico di cannella 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro 50 g di Muesli 15 g di Noci 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro 150 g di Pesca 	<ul style="list-style-type: none"> Coppetta di Gelato e Frutta fresca 30 g di gelato gusto yogurt + 150 g di fragole 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Macedonia
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Orzo e piselli al limone con briciole croccanti di pane 80 g di orzo, 120 g di piselli surgelati, ½ cipolla, menta tritata, succo di limone qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, 1 cucchiaino di briciole di pane tostato Peperonata 1 peperone, 2 cucchiaini di passata di pomodoro, ½ cipolla di tropea a fette, basilico 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti curcuma e verdure 80 g di pasta integrale, 1 carota a dadini, 1 zucchina piccola tagliata a dadini, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Insalata con fagioli cannellini e pompelmo rosa insalata verde a piacere, 30 g di fagioli cannellini secchi, 1 finocchio a fette, 6 olive nere, 1 pompelmo rosa tagliato a spicchi, 2 cucchiaini di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Bruschetta con patè di peperoni, capperi e olive 60 g di pane integrale bruschettato, 100 g di peperoni gialli o rossi, capperi qb, basilico, 2 olive nere, 1 cucchiaino di olio EVO Hamburger di edamame 120 g di fagioli di soia freschi, 1 cucchiaino di semi di chia, 2-3 cucchiaini di pan grattato, scorza di limone qb, menta fresca tritata qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Zucchine alla griglia 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Trofiette al pesto di basilico e pomodorini 80 g di trofie, 4 cucchiaini di pesto, 3-4 pomodorini ciliegino tagliati a metà, 2 cucchiaini di olio EVO Tortino di Uova e Zucchine al forno 2 uova, 1 zucchina tagliata a rondelle, 2-3 cucchiaini di pan grattato, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Insalata di Cetrioli 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Cous Cous alle verdure 80 g di cous cous, 100 g zucchine a dadini, 100 g di peperoni, 3-4 pomodorini ciliegino tagliati a metà, basilico qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Cestino di Melanzana ripiena con Hummus di ceci 1 melanzana scavata e ripassata in forno; per il ripieno preparare l' hummus con 30 g di ceci secchi da cuocere al tegame, succo di limone e chiodi di coriandolo qb, 2 cucchiaini di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Patate prezzemolate al forno 150 g di Patate, prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di olio EVO Polpettine di fagioli borlotti al forno 30 g di fagioli borlotti secchi o 120 g di fagioli in scatola, 2 cucchiaini di pan grattato, prezzemolo tritato, un pizzico di paprika, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Verdure alla piastra 100 g di Zucchine, 100 g di Melanzane, 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Piadina con verdure alla griglia 1 piadina tonda 70 g - 16 cm di diametro, 100 g di verdure alla griglia zucchine e melanzane, 1 cucchiaino di olio EVO, qualche scaglia sottile (5 g) di Grana Padano DOP Insalata fredda di lenticchie con verdure e cipollotti 30 g di lenticchie secche oppure 120 g di lenticchie in scatola, ½ cipollotto a listarelle sottili, 100 g di peperoni gialli o rossi a fette, 1 cucchiaino di olio EVO Insalata di Radicchio 1 cucchiaino di olio EVO
Zucchero e alcol	<p>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</p>						