

Alimenti	L	M	M	G	V	S	D	Alimenti II°	L	M	M	G	V	S	D	Alimenti (Proteine)	L	M	M	G	V	S	D
COLAZIONE	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	COLAZIONE 1	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	COLAZIONE 2	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Cereali	55	52	49	64	61	66	58	Biscotti secchi	44	42	40	51	49	54	47	Pane	76	72	68	88	84	92	80
Latte	190	180	170	220	210	230	200	Yogurt o	190	180	170	220	210	230	200	Yogurt	190	180	170	220	210	230	200
Futta secca	19	18	17	22	21	23	20	Albume	148	140	132	171	163	179	156	Proteine	29	27	26	33	32	35	30
								Frutta secca	19	18	17	22	21	23	20								
I° SPUNTINO	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	I° SPUNTINO 1	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	I° SPUNTINO 2	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Futto A	143	135	128	165	158	173	150	Pane	121	115	109	141	134	147	128	Yogurt	183	174	164	212	203	222	193
Yogurt	119	113	106	138	131	144	125	Salume(magro)	46	44	41	53	51	56	49	Proteine	10	10	9	12	11	13	11
Cereali																Cereali	69	65	61	79	76	83	72
PRANZO	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	PRANZO 1	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	PRANZO 2	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta / Riso	82	78	74	95	91	100	87	Patate	330	312	295	382	364	399	347	Pane	114	108	102	132	126	138	120
Carne	171	162	153	198	189	207	180	Pesce	220	209	197	255	244	267	232	Formaggio magro	121	115	108	140	134	146	127
Olio	8	7	7	9	9	9	8	Olio	8	7	7	9	9	9	8	Olio	8	7	7	9	9	9	8
								Vitasnella	18	17	16	21	20	22	19								
Forma	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	Verdura	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	Verdura	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.
II° MERENDA	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	II° MERENDA 1	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	II° MERENDA 2	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Futto B	95	90	85	110	105	115	100	Pane	120	114	108	140	133	146	127	Yogurt	176	167	158	204	195	214	186
YOGURT	119	113	106	138	131	144	125	Salume(magro)	225	214	202	261	249	273	237	Proteine	10	10	9	12	11	13	11
CEREALI																Cereali	69	65	61	79	76	83	72
CENA	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	CENA 1	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	CENA 2	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pane	119	113	106	138	131	144	125	Patate	342	324	306	396	378	414	360	Pasta	86	81	77	99	95	104	90
Pesce	190	180	170	220	210	230	200	Carne o	225	214	202	261	249	273	237	Salume(magro)	225	214	202	261	249	273	237
Olio	8	7	7	9	9	9	8	Forma	53	51	48	62	59	65	56	Forma o	53	51	48	62	59	65	56
Verdura	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	vol.	Vitasnella	135	128	121	157	150	164	142	Vitasnella	135	128	121	157	150	164	142
III° MERENDA	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	III°SPUNTINO 1	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	III°SPUNTINO 2	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Forma	21	20	19	25	24	26	23	Vitasnella	20	19	18	24	22	25	21	Formaggio	21	20	19	25	24	26	23
Frutta A	143	135	128	165	158	173	150	Frutto A	135	128	121	157	150	164	143	Frutto A	143	135	128	165	158	173	150