

Plato	Calorias	HdC	Proteinas	lipidos	fibra
PASTA AL POMODORO	203,75	41,83	6,70	2,23	0,75
TACCHINO AL FORNO	123,00	0,00	3,90	1,70	0,00
PATATE	53,00	12,50	1,10	0,09	0,45
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 1	451,95	69,53	12,12	4,50	3,90
RISOTTO DI ZUCCA	279,25	43,24	11,10	8,05	0,10
BACCALA IN UMIDO	145,00	2,60	20,40	5,70	0,80
SPINACI	14,58	0,97	2,11	0,24	5,10
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 2	511,03	62,01	34,03	14,47	8,70
TOTAL SEMANA 1	481,49	65,77	23,07	9,48	6,30
Plato	Calorias	HdC	Proteinas	lipidos	fibra
PASTA ALLA AMATRICIANA	284,60	38,66	8,66	10,67	0,00
POLLO AL LIMONE	206,00	0,00	21,00	20,40	0,00
CAVOLFIORE	25,00	2,70	3,20	0,20	
YOGURT	102,50	17,50	6,20	1,25	0,00
TOTAL DÍA 5	618,10	58,86	39,06	32,52	0,00
PASTA ALLA SORRENTINA	203,75	42,10	11,70	6,23	0,75
FRITTURA DI PESCE MISTA	271,00	4,20	10,80	22,40	0,10
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 6	546,95	61,50	22,92	29,11	3,55
TORTELLINI IN BRODO	101,50	17,80	13,20	7,65	2,50
CARRILLADA IBERICA CON VERZE E PATATE	261,00	7,50	19,10	16,70	0,00
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 7	434,70	40,50	32,72	24,83	5,20
PASTA E CECI	353,00	63,00	13,70	3,20	8,50
POLPETTE DI POLLO	174,00	7,49	20,94	6,07	
POMODORI E CAROTE	13,80	2,30	0,48	0,09	0,89
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 8	613,00	87,99	35,54	9,84	12,09
PASTA ZUCCHINE E MELANZANE	204,74	44,28	7,43	0,98	1,22
PERSICO	206,00	0,00	21,00	20,40	0,00
FAGIOLINI	13,65	2,27	0,09	1,32	0,00
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 9	496,59	61,75	28,94	23,18	3,92
TOTAL SEMANA 2	541,87	62,12	31,84	23,89	4,95
Plato	Calorias	HdC	Proteinas	lipidos	fibra
PASTA AL POMODORO E POLLO AL FORNO	203,75	41,83	6,70	2,23	0,75
	206,00	0,00	21,00	20,40	0,00

INSALATA	35,30	4,30	1,80	0,64	2,40
YOGURT	102,50	17,50	6,20	1,25	0,00
TOTAL DÍA 12	547,55	63,63	35,70	24,52	3,15
RISOTTO VEGETALE	279,25	43,24	11,10	8,05	0,10
MERLUZZO IN UMIDO	145,00	2,60	20,40	5,70	0,80
PISELLI	31,00	4,40	2,70	0,25	0,00
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 13	527,45	65,44	34,62	14,48	3,60
ZUPPA DI VERDURE	124,25	11,00	6,10	3,10	0,00
PIZZA	354,00	53,00	14,60	7,60	7,50
TORTA	122,93	12,53	2,10	6,84	7,50
TOTAL DÍA 14	601,18	76,53	22,80	17,54	15,00
MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE	195,25	36,00	12,80	3,50	0,75
MALLETTU	303,00	0,00	18,50	25,00	
ABBASTO					
INSALATA	35,30	4,30	1,80	0,64	2,40
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 15	605,75	55,50	33,52	29,62	5,85
PASTA AL PESTO	267,00	35,76	8,91	8,60	0,20
SALMONE AL FORNO	121,94	0,00	12,33	8,04	
"BONIATO"	106,00	25,00	2,20	0,10	0,90
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 16	567,14	75,96	23,86	17,22	3,80
TOTAL SEMANA 3	569,81	67,41	30,10	20,68	6,28
Plato	Calorias	HdC	Proteinas	lipidos	fibra
PASTA POMODORO E BASILICO	203,75	41,83	6,70	2,23	0,75
HAMBURGER VEGETALE	202,00	20,80	15,30	4,20	9,70
INSALATA	35,30	4,30	1,80	0,64	2,40
YOGURT	102,50	17,50	6,20	1,25	0,00
TOTAL DÍA 19	543,55	84,43	30,00	8,32	12,85
INVOLTINI DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO	216,00	4,80	17,70	14,00	0,00
LASAGNA	209,00	15,50	9,50	11,90	1,20
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 20	497,20	35,50	27,62	26,38	3,90
RISO E LENTICCHIE	243,00	40,70	13,30	1,10	8,50
PERSICO AL FORNO	114,00	0,00	22,10	2,80	0,00
ZUCCHINE E CAROTE	23,70	3,90	1,40	0,31	1,40
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 21	452,90	59,80	37,22	4,69	12,60
SPAGHETTI ALLA CHITARRA	254,00	37,20	10,40	6,30	0,00
SPEZZATINO DI MANZO	274,00	5,00	18,52	16,50	3,90
PATATE LESSE	106,00	25,00	2,20	0,10	0,90
FRUTTA	72,20	15,20	0,42	0,48	2,70
TOTAL DÍA 22	706,20	82,40	31,54	23,38	7,50

TOTAL SEMANA 4	549,96	65,53	31,59	15,69	9,21
-----------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------