

## Piano alimentare Lunedì 1° Settimana

Alimento

Quantità

### Prima colazione

Caffè italiano		1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr	300
Biscotti secchi	gr	50
Zucchero		1 cucchiaino

### Pranzo

Farro con il pomodoro		
• Farro	gr	120
• Salsa di pomodoro	gr	90
Patate	gr	200
Banane	gr	200

### Cena

Vitello magro	gr	100
Cipolle	gr	200
Ananas	gr	280

### Nell'arco della giornata

Pane integrale	gr	100
Olio di oliva		9 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Martedì 1° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Farro con le zucchine	
• Farro	gr 130
• Zucchine	gr 140
Carciofi	gr 200
Kiwi	gr 270
<b>Cena</b>	
Dentice	gr 80
Zucchine	gr 250
Ananas	gr 280
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane bianco	gr 140
Olio di oliva	9 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Mercoledì 1° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Minestrone con patate e parmigiano	
• Patate	gr 190
• Verdure miste	gr 200
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Spinaci	gr 200
Pere	gr 300
<b>Cena</b>	
Cavallo	gr 110
Patate	gr 200
Mele	gr 300
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane bianco	gr 140
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Giovedì 1° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Orzo con il pomodoro	
• Orzo	gr 150
• Salsa di pomodoro	gr 100
Carciofi	gr 200
Ananas	gr 280
<b>Cena</b>	
Maiale magro	gr 90
Finocchi	gr 200
Arance	gr 280
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane integrale	gr 150
Olio di oliva	9 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Venerdì 1° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Misto legumi	gr 130
Insalata mista	gr 200
Kiwi	gr 270
<b>Cena</b>	
Vongole	gr 80
Indivia	gr 100
Arance	gr 280
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane bianco	gr 180
Olio di oliva	9 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Sabato 1° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Orzo, zucchine e parmigiano	
• Orzo	gr 130
• Zucchine	gr 120
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Spinaci	gr 200
Mele	gr 300
<b>Cena</b>	
Cavallo	gr 80
Cicoria	gr 200
Arance	gr 280
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane integrale	gr 140
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Domenica 1° Settimana

Alimento

Quantità

### Prima colazione

Caffè italiano		1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr	300
Biscotti secchi	gr	50
Zucchero		1 cucchiaino

### Pranzo

Riso, pomodoro e parmigiano		
• Riso	gr	130
• Salsa di pomodoro	gr	90
• Parmigiano grattugiato	gr	15
Mozzarella	gr	40
Bieta	gr	200
Arance	gr	280

### Cena

Vitello magro	gr	80
Carciofi	gr	200
Pere	gr	300

### Nell'arco della giornata

Pane integrale	gr	130
Olio di oliva		7 cucchiaini e ½

Alto

## Alimenti assegnati nella 1° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
<b>PRIMI</b>	
Farro	gr 250
Misto legumi	gr 130
Orzo	gr 280
Riso	gr 130
<b>SECONDI</b>	
Mozzarella	gr 40
Cavallo	gr 190
Maiale magro	gr 90
Vitello magro	gr 180
Dentice	gr 80
Vongole	gr 80
<b>CONTORNI</b>	
Bieta	gr 200
Carciofi	gr 600
Cicoria	gr 200
Cipolle	gr 200
Finocchi	gr 200
Indivia	gr 100
Insalata mista	gr 200
Patate	gr 590
Spinaci	gr 400
Verdure miste	gr 200
Zucchine	gr 510
<b>FRUTTA</b>	
Ananas	gr 840
Arance	gr 1120
Banane	gr 200
Kiwi	gr 540
Mele	gr 600
Pere	gr 600
<b>ALTRI ALIMENTI</b>	
Olio di oliva	60 cucchiaini e ½ (gr242)
Pane bianco	gr 460
Pane integrale	gr 520
Biscotti secchi	gr 350
Caffè italiano	7 tazzine
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 2100
Parmigiano grattugiato	gr 50
Salsa di pomodoro	gr 280
Zucchero	7 cucchiaini (gr35)



## Piano alimentare Lunedì 2° Settimana

Alimento

Quantità

### Prima colazione

Caffè italiano		1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr	300
Biscotti secchi	gr	50
Zucchero		1 cucchiaino

### Pranzo

Pastina in brodo veg. e parm.		
• Pastina	gr	90
• Brodo vegetale	gr	200
• Parmigiano grattugiato	gr	10
Cipolle	gr	200
Ananas	gr	280

### Cena

Maiale magro	gr	80
Fagioli freschi	gr	160
Pompelmo	gr	240

### Nell'arco della giornata

Pane bianco	gr	90
Olio di oliva		9 cucchiaini

## Piano alimentare Martedì 2° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Minestrone con riso e parmigiano	
• Riso	gr 120
• Verdure miste	gr 200
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Funghi	gr 200
Pompelmo	gr 240
<b>Cena</b>	
Palombo	gr 100
Bieta	gr 200
Banane	gr 200
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane bianco	gr 120
Olio di oliva	9 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Mercoledì 2° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Riso con il pomodoro	
• Riso	gr 90
• Salsa di pomodoro	gr 60
Patate	gr 200
Ananas	gr 280
<b>Cena</b>	
Petto di pollo	gr 140
Cipolle	gr 200
Pere	gr 300
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane bianco	gr 100
Olio di oliva	11 cucchiaini

## Piano alimentare Giovedì 2° Settimana

Alimento

Quantità

### Prima colazione

Caffè italiano		1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr	300
Biscotti secchi	gr	50
Zucchero		1 cucchiaino

### Pranzo

Riso con gli spinaci		
• Riso	gr	130
• Spinaci	gr	60
Carote	gr	150
Arance	gr	280

### Cena

Manzo magro	gr	140
Lattuga	gr	100
Banane	gr	200

### Nell'arco della giornata

Pane bianco	gr	100
Olio di oliva		10 cucchiaini

## Piano alimentare Venerdì 2° Settimana

Alimento

Quantità

### Prima colazione

Caffè italiano		1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr	300
Biscotti secchi	gr	50
Zucchero		1 cucchiaino

### Pranzo

Pasta, pomodoro, piselli e parmigiano		
• Pasta di semola	gr	130
• Salsa di pomodoro	gr	90
• Piselli freschi	gr	40
• Parmigiano grattugiato	gr	15
Finocchi	gr	200
Mele	gr	300

### Cena

Persico	gr	80
Carciofi	gr	200
Kiwi	gr	270

### Nell'arco della giornata

Pane integrale	gr	120
Olio di oliva		9 cucchiaini

## Piano alimentare Sabato 2° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Minestrone con patate e parmigiano	
• Patate	gr 250
• Verdure miste	gr 200
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Lattuga	gr 100
Kiwi	gr 270
<b>Cena</b>	
Manzo magro	gr 80
Indivia	gr 100
Banane	gr 200
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane integrale	gr 250
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½

## Piano alimentare Domenica 2° Settimana

Alimento	Quantità
<b>Prima colazione</b>	
Caffè italiano	1 tazza
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 300
Biscotti secchi	gr 50
Zucchero	1 cucchiaino
<b>Pranzo</b>	
Riso, pomodoro e parmigiano	
• Riso	gr 120
• Salsa di pomodoro	gr 80
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Vongole	gr 80
Cicoria	gr 200
Pere	gr 300
<b>Cena</b>	
Cavallo	gr 80
Funghi	gr 200
Kiwi	gr 270
<b>Nell'arco della giornata</b>	
Pane bianco	gr 110
Olio di oliva	8 cucchiaini

Alto

## Alimenti assegnati nella 2° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
<b>PRIMI</b>	
Brodo vegetale	gr 200
Pasta di semola	gr 130
Pastina	gr 90
Riso	gr 460
<b>SECONDI</b>	
Cavallo	gr 80
Maiale magro	gr 80
Manzo magro	gr 220
Petto di pollo	gr 140
Palombo	gr 100
Persico	gr 80
Vongole	gr 80
<b>CONTORNI</b>	
Bieta	gr 200
Carciofi	gr 200
Carote	gr 150
Cicoria	gr 200
Cipolle	gr 400
Fagioli freschi	gr 160
Finocchi	gr 200
Funghi	gr 400
Indivia	gr 100
Lattuga	gr 200
Patate	gr 450
Piselli freschi	gr 40
Spinaci	gr 60
Verdure miste	gr 400
<b>FRUTTA</b>	
Ananas	gr 560
Arance	gr 280
Banane	gr 600
Kiwi	gr 810
Mele	gr 300
Pere	gr 600
Pompelmo	gr 480
<b>ALTRI ALIMENTI</b>	
Olio di oliva	64 cucchiaini (gr256)
Pane bianco	gr 520
Pane integrale	gr 370
Biscotti secchi	gr 350
Caffè italiano	7 tazzine
Latte p. scr. di vacca alta digeribilità	gr 2100
Parmigiano grattugiato	gr 80
Salsa di pomodoro	gr 230
Zucchero	7 cucchiaini (gr35)



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.