

ISPRA

Via Vitaliano Brancati, 48/60 Cesare Pavese, 305 -00144 Roma
Tel. 06/50071 - Fax 06/50072916

RICETTARIO DIETETICO

RICETTARIO DEI MENU' INVERNALI ED ESTIVI DIETA COMUNE

ANNO 2013

Appalto per il servizio mensa, bar e distributori automatici per le sedi ISPRA di via Vitaliano Brancati
48/60 e Cesare Pavese, 305 00144 Roma.

DIPARTIMENTO SERVIZI GENERALI E GESTIONE DEL PERSONALE

Settore Servizi

INTRODUZIONE

Il presente dietetico è costituito da un fascicolo contenente le **Tabelle Dietetiche**, nelle quali sono riportate la composizione in nutrienti, la distribuzione giornaliera con le grammature degli alimenti e le eventuali sostituzioni in equivalenti calorici per ciascuno di essi, relativamente alle diete comuni e alle diete speciali. Esso è strutturato in un **menù invernale** ed un **menù estivo** nei quali sono indicate le portate disponibili giornalmente per ciascuna dieta. All'interno di ciascun menù esiste inoltre la possibilità di scegliere tra più portate, al fine di garantire un assortimento idoneo che tenga conto dei gusti e/o delle necessità del consumatore. Viene inoltre fornito un fascicolo comprendente le **Ricette Dietetiche**, nel quale sono contenute le ricette di ciascuna delle portate disponibili nei menù, con gli ingredienti, contenuto calorico e nutrizionale. Le ricette sono suddivise in tre gruppi: primi piatti, secondi piatti e contorni, esiste inoltre una sezione "piatti speciali" contenente portate stagionali e piatti tipici che possono essere inseriti, a discrezione del cuoco nei menù giornalieri. All'interno di ciascun gruppo esiste una classificazione di tipo "alfabetico" degli alimenti, al fine di agevolare l'operatore nella rapida individuazione del piatto e/o della sostituzione da applicare nel menù della giornata.

INDICE RICETTE

PAGINA

PRIMI PIATTI

Standard : pasta 80g ed equivalenti

Standard : minestre , passati di verdure ed altri

Gnocchi burro e parmigiano	2
Gnocchi al pomodoro	2
Gnocchi al ragù	2
Insalata di riso	3
Lasagne al forno	3
Minestra di legumi	3
Minestra di riso	4
Minestrone con pasta	4
Passato di verdura	4
Passato di verdura con pasta	5
Pasta aglio olio e peperoncino	5
Pasta al pesto	5
Pasta al pomodoro	6
Pasta al ragù	6
Pasta al salmone	6
Pasta al sugo di tonno	7
Pasta alla boscaiola	7
Pasta alla carrettiera	7
Pasta alla marinara	8
Pasta alla norcina	8
Pasta alla pescatora	8
Pasta alla puttanesca	9
Pasta all'amatriciana	9
Pasta alle melanzane	9
Pasta con funghi	10
Pasta con peperoni	10
Pasta con piselli	10
Pasta con zucchine	11
Pasta e ceci	11
Pasta e lenticchie	11
Pasta e patate	12
Pasta in bianco	12
Pasta in brodo	12
Pasta in salsa aurora	13
Pasta mare e monti	13
Pasta pomodoro e basilico	13
Pasta tonno e funghi	14
Ravioli al sugo	14
Risotto alla milanese	14
Stracciatella alla romana	15
Tortellini al sugo	15

SECONDI PIATTI

Standard : Cane 150g, pesce 220g ed altri

Arista al forno	17
Arrosto di maiale	17
Arrosto di tacchino	17
Arrosto di vitello	18
Bastoncini di merluzzo al forno	18
Bistecca ai ferri (osso escl.)	18
Bocconcini con patate	19
Bocconcini con piselli	19
Bocconcini di maiale in bianco	19

Bocconcini di manzo	20
Bocconcini di tacchino	20
Bollito in salsa verde	20
Braciola di maiale ai ferri (osso escl.)	21
Brasato di manzo al vino bianco	21
Caprino	21
Coniglio alla cacciatoria	22
Cotoletta di pollo	22
Cotoletta di mare	22
Cordon bleau	23
Emmenthal	23
Fesa di tacchino (rollè) al forno	23
Fettina ai ferri	24
Fettina di vitella alla pizzaiola	24
Filetto di merluzzo alla livornese	24
Filetto di merluzzo gratinato	25
Filetto di merluzzo olio e limone	25
Formaggi misti	25
Frittata	26
Frittata con patate	26
Hamburger	26
Hamburger al pomodoro	27
Hamburger al pomodoro e mozzarella	27
Insalata caprese	27
Insalata di pollo	28
Omelette al formaggio	28
Petto di pollo al limone	28
Petto di pollo al vino bianco	29
Philadelphia light	29
Pollo alla cacciatoria	29
Pollo alle olive con peperoni	30
Pollo arrosto	30
Pollo lesso	30
Polpette ai funghi	31
Polpette al pomodoro	31
Polpettine in bianco	31
Polpettone di tacchino	32
Prosciutto cotto e formaggio	32
Prosciutto crudo	32
Prosciutto crudo e formaggio	33
Robiola	33
Rollè (fesa) di tacchino farcito	33
Scaloppine (fett. di vitella) alla pizzaiola	34
Scaloppine al limone	34
Scaloppine alla pizzaiola	34
Seppioline con piselli	35
Sofficini (2 pezzi)	35
Sogliola olio e limone	35
Sogliola panata	36
Spezzatino di vitello	36
Spiedini di manzo al vino bianco	36
Spinacina	37
Stracchino	37
Straccetti con rucola	37
Tonno (all'olio di oliva)	38
Tonno e fagioli	38
Tonno, fagioli e sedano	38
Uova sode	39
Uovo sodo e prosciutto cotto	39
Wurstel al forno	39

SECONDI PIATTI TIPICI

40

Piatti stagionali e tipici da inserire nei menù

Crostini (3 pezzi)	41
Insalata mista con tonno e olive	41
Melanze alla parmigiana	41
Pizza rossa (con mozzarella)	42
Pizza con patate	42
Pomodori con il riso (uno)	42
Saliccie (2 pezzi)	43
Prosciutto e melone	43
Supplì (3 pezzi)	43

CONTORNI

44

Standard : Verdure 250g , patate 130g ed altri

Bietà all'agro	45
Carote alla julienne	45
Carote grattugiate	45
Carote lessate	46
Cavolfiore al vapore	46
Ceci in umido	46
Cicoria all'olio	47
Fagiolini al pomodoro	47
Fagiolini	47
Fagiolini con patate	48
Finocchi all'olio	48
Finocchi in insalata	48
Insalata di pomodori	49
Insalata mista	49
Insalata verde	49
Insalata verde e pomodori	50
Lenticchie in casseruola	50
Melanze grigliate	50
Patate al forno	51
Patate al prezzemolo	51
Piselli in umido	51
Purea di patate	52
Spinaci all'agro	52
Spinaci all'olio	52
Tris di verdure (lessate)	53
Verdura (mista)	53
Verdura tricolore	53
Zucchine al pomodoro	54
Zucchine olio e limone	54

PRIMI PIATTI

Standard: pasta 80 g , ed equivalenti

Standard: minestre , passati di verdure ed altri

Gnocchi burro e parmigiano**Kcal. 338**

Ingredienti
Gnocchi di patate
Burro
Sale marino
Parmigiano reggiano

160
11
q.b.
10

Componenti	Quantità	Unità	Valore
Proteine	g.	5,53	
Lipidi	g.	9,76	
Glucidi	g.	42,11	

Gnocchi al pomodoro**Kcal. 252**

Ingredienti
Gnocchi di patate
Pomodori pelati (in scatola)
Parmigiano Reggiano
Sale marino
Olio extravergine di oliva
Base verdure miste

160
60
10
q.b.
4
25

Componenti	Quantità	Unità	Valore
Proteine	g.	10,68	
Lipidi	g.	8,78	
Glucidi	g.	51,08	

Gnocchi al ragù**Kcal. 372**

Ingredienti
Gnocchi di patate
Parmigiano Reggiano
Sale marino
Spalla di bovino fresca
Pomodori pelati (in scatola)
Base verdure miste
Olio extravergine di oliva
Odori
Parmigiano Reggiano

160
10
q.b.
25
30
25
4
q.b.
10

Componenti	Quantità	Unità	Valore
Proteine	g.	18,92	
Lipidi	g.	12,02	
Glucidi	g.	50,18	

Insalata di riso**Kcal.** 390

Ingredienti			
Riso parboiled	50	Proteine	g, 18,82
Olio extravergine di oliva	8	Lipidi	g, 17,24
Mozzarella di mucca	10	Glucidi	g, 42,54
Piselli in scatola	10		
Uovo di gallina intero	25		
Tonno sott'olio	15		
Olive verdi	15		
Prosciutto cotto magro	25		
Giardiniera sott'aceto	10		
Sale marino	q.b.		

Lasagne al forno**Kcal.** 429

Ingredienti			
Pasta all'uovo fresca	60	Proteine	g, 15,8
Besciamella	25	Lipidi	g, 19,74
Mozzarella di mucca	10	Glucidi	g, 50,21
ragù	25		
Olio extravergine di oliva	5		
Parmigiano Reggiano	5		
Sale marino	q.b.		

Minestra di legumi**Kcal.** 198

Ingredienti			
Fagioli borlotti secchi	25	Proteine	g, 8,73
Cipolle fresche	10	Lipidi	g, 5,85
Carote da cuocere fresche	15	Glucidi	g, 32,68
Sedano fresco	10		
Patate fresche	65		
Prezzemolo fresco	10		
Lenticchie in scatola	25		
Olio extravergine di oliva	4		
Brodo	65		

Minestra di riso**Kcal. 264**

Ingredienti			
Riso bollito	40	Proteine	g. 4,69
Brodo	160	Lipidi	g. 8,95
Prezzemolo fresco	1	Glucidi	g. 51,96
Patate fresche	65		
Sale marino	q.b.		
Olio extravergine di oliva	7		

Minestrone con pasta**Kcal. 291**

Ingredienti			
Pasta di semola	40	Proteine	g. 11,16
Vegatali misti (piselli, mais, carote, fagioli)	65	Lipidi	g. 8,56
Patate fresche	40	Glucidi	g. 49,18
Olio extravergine di oliva	4		
Sale marino	q.b.		
Pomodori maturi freschi	10		
Parmigiano Reggiano	10		
Brodo	80		

Passato di verdura**Kcal. 232**

Ingredienti			
Vegetali misti (piselli, mais, carote, fagioli)	120	Proteine	g. 9,03
Patate fresche	60	Lipidi	g. 10,3
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g. 30,85
Pomodori pelati (in scatola)	10		
Basilico fresco	q.b.		
Aglio fresco	0,3		
Parmigiano Reggiano	10		
Sale marino	q.b.		
Brodo	65		

Passato di verdura con pasta**Kcal. 215**

Ingredienti			
Base verdure miste	120	Proteine	g. 8,46
Pasta di semola	25	Lipidi	g. 9,93
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g. 27,71
Pomodori pelati (in scatola)	10		
Basilico fresco	q.b.		
Aglio fresco	0,3		
Parmigiano Reggiano	10		
Sale marino	q.b.		
Brodo	65		

Pasta aglio olio e peperoncino**Kcal. 356**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,59
Grana grattugiato	5	Lipidi	g. 10,6
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 58,21
Sale marino	2		
Peperoncini piccanti freschi	0,2		
Prezzemolo fresco	2		
Aglio fresco	0,7		

Pasta al pesto**Kcal. 352**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 12,38
Peperoncino	10	Lipidi	g. 9,43
Olio extravergine di oliva	4	Glucidi	g. 58,01
Basilico fresco	10		
Aglio fresco	q.b.		
Pinoli	2		
Sale marino	q.b.		

Pasta al pomodoro**Kcal. 357**

Ingredienti	
Pasta di semola	80
Pomodori pelati (in scatola)	50
base verdure miste	15
Sale marino	q.b.
Parmigiano reggiano	10
Olio extravergine di oliva	4
Sale marino	q.b.

Calorico	Proteine	Lipidi	Glucidi
	g. 14,31		
	g. 8,45		
	g. 59,63		

Pasta al ragù**Kcal. 419**

Ingredienti	
Pasta di semola	80
Parmigiano reggiano	10
Sale marino	1
Spalla di bovino fresca	25
Pomodori pelati (in scatola)	50
base verdure miste	25
Olio extravergine di oliva	4
Odori	q.b.
Farina di frumento tipo 00	10
Vino rosso cucina	1

Calorico	Proteine	Lipidi	Glucidi
	g. 19,8		
	g. 9,44		
	g. 67,87		

Pasta al salmone**Kcal. 424**

Ingredienti	
Pasta di semola	80
Panna o crema di latte	40
Salmone affumicato	10
Prezzemolo fresco	10
Sale marino	q.b.
Vino bianco cucina	15
Aglio fresco	0,3

Calorico	Proteine	Lipidi	Glucidi
	12,7		
	15,67		
	58,97		

Pasta al sugo di tonno	Kcal.	355
------------------------	-------	-----

Ingredienti		Calorico	Proteine	Lipidi	Glucidi
Pasta di semola	80				
Tonno sott'olio	25				
Sale marino	q.b.				
Olio extravergine di oliva	5				
Prezzemolo fresco	q.b.				
Aglio fresco	0,2				

Pasta alla boscaiola	Kcal.	327
----------------------	-------	-----

Ingredienti		Calorico	Proteine	Lipidi	Glucidi
Pasta di semola	80				
Funghi porcini freschi	5				
Olio extravergine di oliva	4				
Pomodori pelati (in scatola)	25				
Vino bianco cucina	1				
Parmigiano Reggiano	6				
Cipolle fresche	5				

Pasta alla carrettiera	Kcal.	527
------------------------	-------	-----

Ingredienti		Calorico	Proteine	Lipidi	Glucidi
Pasta di semola	80				
Pancetta	15				
Salsiccia di suino fresca	15				
Peperoni freschi	80				
Cipolle fresche	10				
Vino bianco cucina	12				
Parmigiano Reggiano	10				
Olio extravergine di oliva	10				
Sale marino	q.b.				
Pepe nero	q.b.				
Pomodori pelati (in scatola)	80				

Pasta alla marinara**Kcal.** 341

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	13,48
Vongola	10	Lipidi	5,84
Seppia	10	Glucidi	58,69
Calamaro surgelato	10		
Gambero surgelato	4		
Cipolle fresche	5		
Olio extravergine di oliva	4		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Pomodori pelati (in scatola)	25		
Vino bianco cucina	20		
Sale marino	q.b.		

Pasta alla norcina**Kcal.** 577

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 13,06
Pancetta	5	Lipidi	g. 33,87
Salsiccia di suino fresca	4	Glucidi	g. 58,52
Panna o crema di latte	25		
Vino bianco cucina	1		
Parmigiano Reggiano	6		
Cipolle fresche	5		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Olio extravergine di oliva	20		

Pasta alla pescatora**Kcal.** 257

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 15,79
Gambero surgelato	10	Lipidi	g. 7,33
Calamaro surgelato	10	Glucidi	g. 57,91
Cozza	10		
Olio extravergine di oliva	3		
Aglio fresco	q.b.		
Prezzemolo fresco	4		
Sale marino	q.b.		
Brodo di carne	150		

Pasta alla puttanesca**Kcal.** 354

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 9,57
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 10,42
Olive nere	8	Glucidi	g. 59,22
Capperi freschi	5		
Peperoncini piccanti freschi	q.b.		
Olio extravergine di oliva	7		
Sale marino	q.b.		

Pasta all'americana**Kcal.** 414

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 17,71
Grana grattugiato	8	Lipidi	g. 13,04
Pancetta	25	Glucidi	g. 60,1
Olio di semi di soia	3		
Sale marino	q.b.		
Peperoncini piccanti freschi	0,02		
Pomodori pelati (in scatola)	60		
Cipolle fresche	10		

Pasta alle melanzane**Kcal.** 340

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 11,32
Melenzane fresche	40	Lipidi	g. 7,88
Pomodori pelati (in scatola)	40	Glucidi	g. 59,6
Olio extravergine di oliva	5		
Parmigiano Reggiano	5		
Basilico fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Pasta con funghi**Kcal. 332**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,28
Olio extravergine di oliva	7	Lipidi	g. 8,39
Cipolle fresche	q.b.	Glucidi	g. 57,36
Funghi porcini freschi	40		
Vino bianco cucina	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Prezzemolo fresco	q.b.		

Pasta con peperoni**Kcal. 330**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,64
Peperoni rossi e gialli freschi	60	Lipidi	g. 5,86
Acciuga sott'olio	3	Glucidi	g. 62,59
Olio extravergine di oliva	4		
Pomodori pelati (in scatola)	40		
Sale marino	q.b.		

Pasta con piselli**Kcal. 329**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,58
Piselli in scatola	35	Lipidi	g. 6,33
Aglio fresco	q.b.	Glucidi	g. 61,25
Olio extravergine di oliva	5		
Sale marino	q.b.		

Pasta con zucchine**Kcal. 328**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,85
Zucchine fresche	35	Lipidi	g. 7,56
Aglio fresco	q.b.	Glucidi	g. 57,85
Olio extravergine di oliva	5		
Sale marino	q.b.		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Parmigiano Reggiano	5		

Pasta e ceci**Kcal. 252**

Ingredienti			
Pasta di semola	40	Proteine	g. 9,96
Ceci freschi	25	Lipidi	g. 6,71
Cipolle fresche	q.b.	Glucidi	g. 44,51
Olio extravergine di oliva	4		
Brodo	80		
Sale marino	q.b.		

Pasta e lenticchie**Kcal. 334**

Ingredienti			
Pasta di semola	40	Proteine	g. 15,31
Lenticchie secche	39	Lipidi	g. 9,94
Cipolle fresche	5	Glucidi	g. 52,97
Olio extravergine di oliva	7		
Sale marino	q.b.		
Brodo	80		
Parmigiano Reggiano	5		

Pasta e patate**Kcal.** 431

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 12,62
Patate fresche	90	Lipidi	g. 11,7
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 73,47
Sale marino	q.b.		
Carote da cuocere fresche	q.b.		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Cipolle fresche	q.b.		
Sedano fresco	q.b.		
Parmigiano Reggiano	6		

Pasta in bianco**Kcal.** 326

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 11,11
Burro	5	Lipidi	g. 7,26
Parmigiano Reggiano	7	Glucidi	g. 57,42
Sale marino	q.b.		

Pasta in brodo**Kcal.** 178

Ingredienti			
Pasta di semola	40	Proteine	g. 8,07
Brodo	120	Lipidi	g. 4,21
Bocconcini di parmigiano reggiano	10	Glucidi	g. 34,8

Pasta in salsa aurora**Kcal.****372**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,69
Cipolle fresche	8	Lipidi	g. 5,53 11,55
Carote da cucinare fresche	16	Glucidi	g. 60,02
Sedano fresco	16		
Pomodori pelati (in scatola)	8		
Vino bianco cucina	q.b.		
Burro	8		
Noce moscata	q.b.		
Parmigiano Reggiano	3		
Panna o crema di latte	8		
Sale marino	q.b.		

Pasta mare e monti**Kcal.****393**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 18,18
Cozza	25	Lipidi	g. 10,62
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 59,79
Prezzemolo fresco	q.b.		
Pomodori pelati (in scatola)	30		
Sale marino	q.b.		
Seppia	20		
Gambero surgelato	8		
Funghi coltivati prataioli freschi	15		
Aglio fresco	q.b.		

Pasta pomodoro e basilico**Kcal.****332**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 11,62
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 7,12
Basilico fresco	5	Glucidi	g. 59,16
Sale marino	q.b.		
Parmigiano reggiano	6		
Aglio fresco	q.b.		
Olio extravergine di oliva	4		

Pasta tonno e funghi**Kcal. 366**

Ingredienti			
Pasta di semola	80	Proteine	g. 17,23
Tonno sott'olio	25	Lipidi	g. 8,95
Funghi coltivati prataioli freschi	20	Glucidi	g. 57,69
Olio extravergine di oliva	5		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Aglio fresco	0,2		
Sale marino	q.b.		

Ravioli al sugo**Kcal. 347**

Ingredienti			
Ravioli di magro	120	Proteine	g. 8,63
Pomodori pelati (in scatola)	80	Lipidi	g. 14,04
Carote da cuocere fresche	q.b.	Glucidi	g. 49,68
Sedano fresco	q.b.		
Parmigiano Reggiano	10		
Olio extravergine di oliva	7		
Sale marino	q.b.		

Risotto alla milanese**Kcal. 401**

Ingredienti			
Riso parboiled	80	Proteine	g. 11,57
Olio extravergine di oliva	4	Lipidi	g. 12,35
Parmigiano Reggiano	5	Glucidi	g. 75,07
Cipolle fresche	q.b.		
Vino bianco cucina	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Brodo per risotto	200		
Zafferano	q.b.		
Burro	3		

Stracciatella alla romana**Kcal.** 192

Ingredienti	
Brodo	200
Uovo di gallina intero	55
Parmigiano Reggiano	15
Prezzemolo fresco	3
Sale marino	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Proteine	g.	12,68
Lipidi	g.	15,44
Glucidi	g.	10,75

Tortellini al sugo**Kcal.** 479

Ingredienti	
Tortellini	120
Pomodori pelati (in scatola)	80
Carote da cuocere fresche	q.b.
Sedano fresco	q.b.
Parmigiano Reggiano	10
Olio extravergine di oliva	7
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	32,87
Lipidi	g.	17,88
Glucidi	g.	49,68

SECONDI PIATTI

Standard: carne 150 g , pesce 220 g , ed altri

Arista al forno**Kcal.****265**

Ingredienti				
Lonza suina fresca	150	Proteine	g.	31,19
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	15,54
Aglio fresco	q.b.	Glucidi	g.	0,11
Rosmarino fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Arrosto di maiale**Kcal.****217**

Ingredienti				
Noce di maiale fresca	150	Proteine	g.	30,6
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	10,34
Odori	q.b.	Glucidi	g.	0,5
Sedano fresco	5			
Carote da cuocere fresche	5			
Sale marino	q.b.			

Arrosto di tacchino**Kcal.****185**

Ingredienti				
Fesa di tacchino	130	Proteine	g.	31,33
Rosmarino fresco	0,3	Lipidi	g.	6,59
Aglio fresco	0,3	Glucidi	g.	0,07
Olio extravergine di oliva	5			
Sale marino	q.b.			

Arrosto di vitello Kcal. 257

Ingredienti				
Punta di vitello fresca	130	Proteine	g.	25,91
Olio extravergine di oliva	3	Lipidi	g.	16,8
Odori	q.b.	Glucidi	g.	0,5
Sedano fresco	5			
Carote da cuocere fresche	5			
Sale marino	q.b.			

Bastoncini di merluzzo al forno Kcal. 332

Ingredienti				
Bastoncini di merluzzo surgelati	150	Proteine	g.	16,63
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	20,17
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	22,5

Bistecca ai ferri (osso escl.) Kcal. 196

Ingredienti				
Noce di bovino fresca	150	Proteine	g.	32,08
Olio extravergine di oliva	4	Lipidi	g.	7,47
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0

Bocconcini con patate	Kcal.	313	
-----------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Spalla di vitello fresca	150	Proteine	g. 35,08
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 12,56
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 15,38
Carote da cuocere fresche	18		
Sedano fresco	18		
Cipolle fresche	10		
Farina di frumento tipo 00	1		
Vino bianco cucina	3		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Patate fresche	60		

Bocconcini con piselli	Kcal.	306	
------------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Spalla di vitello fresca	150	Proteine	g. 37,06
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 12,14
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 12,32
Carote da cuocere fresche	18		
Sedano fresco	18		
Cipolle fresche	10		
Farina di frumento di tipo 00	1		
Vino bianco cucina	3		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Piselli surgelati	60		

Bocconcini di maiale in bianco	Kcal.	344	
--------------------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Vino bianco cucina	150	Proteine	g. 25,8
Pepe nero	q.b.	Lipidi	g. 13,39
Sale marino	q.b.	Glucidi	g. 3,87
Olio di semi di soia	5		
Farina di frumento tipo 00	5		
Spalla di maiale cong.	130		
Aromi	1		

Bocconcini di manzo	Kcal.	235	
Ingredienti			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g. 33,5
Pomodori pelati (in scatola)	40	Lipidi	g. 9,9
base verdure miste	40	Glucidi	g. 3,24
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		

Bocconcini di tacchino	Kcal.	234	
Ingredienti			
Fesa di tacchino	150	Proteine	g. 37,25
Pomodori pelati (in scatola)	40	Lipidi	g. 8,1
base verdure miste	40	Glucidi	g. 3,24
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		

Bollito in salsa verde	Kcal.	223	
Ingredienti			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g. 33,92
Carote da cuocere fresche	15	Lipidi	g. 8,86
Sedano fresco	15	Glucidi	g. 2,07
Cipolle fresche	10		
Sale marino	q.b.		
Prezzemolo fresco	20		
Capperi freschi	1		
Aceto	q.b.		
Olio extravergine di oliva	5		

Braciola di maiale ai ferri (osso escl.) Kcal. 236

Ingredienti			
Braciola suino fresca	150	Proteine	g. 27,58
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g. 14,02
Sale marino	q.b.	Glucidi	g. 130,65

Brasato di manzo al vino bianco Kcal. 284

Ingredienti			
Reale di vitello fresco	150	Proteine	g. 32,61
base verdure miste	40	Lipidi	g. 12,73
Pomodori pelati (in scatola)	20	Glucidi	g. 7,46
Farina di frumento di tipo 00	5		
Olio extravergine di oliva	10		
Vino bianco cucina	20		
Odori	1		
Aromi	1		
Sale marino	q.b.		

Caprino Kcal. 190

Ingredienti			
Formaggio molle da tavola	100	Proteine	g. 20,32

Coniglio alla cacciatora	Kcal.	246	
--------------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Coniglio intero fresco	150	Proteine	g. 30,29
base verdure miste	10	Lipidi	g. 13,53
Pomodori pelati (in scatola)	6	Glucidi	g. 0,69
Funghi coltivati prataioli freschi	q.b.		
Olio extravergine di oliva	7		
Prezzemolo fresco	1		
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	0,2		

Cotoletta di pollo	Kcal.	254	
--------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Petto di pollo fresco	130	Proteine	g. 34,98
Pangrattato	10	Lipidi	g. 7,81
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g. 11,65
Uovo pastorizzato	15		
Farina di frumento tipo 00	5		
Sale marino	q.b.		

Cotoletta di mare	Kcal.	148	
-------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Filetti di merluzzo surgelati	150	Proteine	g. 26,82
Pangrattato	10	Lipidi	g. 7,45
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g. 11,65
Uovo pastorizzato	15		
Farina di frumento tipo 00	5		
Sale marino	q.b.		

Cordon bleau

Kcal.

251

Ingredienti				
Prosciutto cotto magro	10	Proteine	g.	16,51
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g.	14,06
Uovo pasteurizzato	15	Glucidi	g.	15,66
Pangrattato	20			
Sale marino	q.b.			
Formaggio molle da tavola	12			
Fuso di pollo cong.	40			

Emmenthal

Kcal.

282

Ingredienti				
Emmenthal	70	Proteine	g.	19,95
		Lipidi	g.	21,42
		Glucidi	g.	2,52

Fesa di tacchino (rollè) al forno

Kcal.

299

Ingredienti				
Fesa di tacchino	150	Proteine	g.	37,31
Olio extravergine di oliva	10	Lipidi	g.	16,19
Aromi	3	Glucidi	g.	0,06
Burro	5			
Vino bianco cucina	5			
Sale marino	q.b.			

Fettina ferri Kcal. 201

Ingredienti				
Fesa di vitello fresca	150	Proteine	g.	32,83
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	7,72
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0

Fettina di vitella alla pizzaiola Kcal. 251

Ingredienti				
Noce di vitello fresca	130	Proteine	g.	28,92
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g.	13,37
Vino bianco cucina	10	Glucidi	g.	2,21
Olio extravergine di oliva	10			
Capperi freschi	2			
Origano	1			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Filetto di merluzzo alla livornese Kcal. 279

Ingredienti				
Filetto di merluzzo surgelati	220	Proteine	g.	36,03
Olio extravergine di oliva	10	Lipidi	g.	12,91
Farina di frumento tipo 00	5	Glucidi	g.	4,98
Olive nere	5			
Prezzemolo fresco	3			
base verdure miste	20			
Acciuga sott'olio	2			
Limoni succo	2			
Sale marino	q.b.			
Aglio fresco	0,3			

Filetto di merluzzo gratinato Kcal. 206

Ingredienti				
Filetti di merluzzo surgelati	220	Proteine	g.	34,52
Pangrattato	q.b.	Lipidi	g.	7,35
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	0,43
Prezzemolo fresco	q.b.			
Aglio fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Filetto di merluzzo olio e limone Kcal. 231

Ingredienti				
Filetti di merluzzo surgelati	220	Proteine	g.	34,45
Olio extravergine di oliva	9	Lipidi	g.	10,33
Limoni succo	3	Glucidi	g.	0,04
Sale marino	q.b.			

Formaggi misti Kcal. 235

Ingredienti				
Fontina	20	Proteine	g.	14,34
Bocconcini di mozzarella	30	Lipidi	g.	15,4
Emmenthal	20	Glucidi	g.	1,02

Frittata

Kcal.

191

Ingredienti

Uovo di gallina intero	120
Prezzemolo fresco	15
Parmigiano Reggiano	6
Sale marino	q.b.
Latte UHT intero	10

Proteine	g.	17,9
Lipidi	g.	12,6
Glucidi	g.	1,67

Frittata con patate

Kcal.

319

Ingredienti

Uovo pastorizzato	110
Patate fresche	75
Cipolle fresche	10
Parmigiano Reggiano	5
Olio extravergine di oliva	10
Prezzemolo fresco	10
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	17,49
Lipidi	g.	21,81
Glucidi	g.	14

Hamburger

Kcal.

213

Ingredienti

Spalla di bovino fresca	150
Olio extravergine di oliva	5
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	33,52
Lipidi	g.	8,82
Glucidi	g.	0

Hamburger al pomodoro Kcal. 235

Ingredienti			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g. 33,29
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 9,99
Cipolle fresche	10	Glucidi	g. 3,21
Aglio fresco	q.b.		
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		

Hamburger al pomodoro e mozzarella Kcal. 311

Ingredienti			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g. 38,9
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 15,84
Cipolle fresche	10	Glucidi	g. 3,42
Aglio fresco	q.b.		
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		
Mozzarella di mucca	30		

Insalata caprese Kcal. 387

Ingredienti			
Pomodori da insalata freschi	100	Proteine	g. 23,94
Mozzarella di mucca	120	Lipidi	g. 30,64
Olive nere	4	Glucidi	g. 4,02
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		
Origano	0,3		
Ravanelli freschi	2		
Basilico fresco	2		

Insalata di pollo Kcal. 476

Ingredienti				
Petto di pollo fresco	80	Proteine	g.	23,91
Sedano fresco	10	Lipidi	g.	30,6
Patate fresche	150	Glucidi	g.	28,1
Maionese	40			
Senape	5			
Cipolline fresche	2			
Sale marino	q.b.			
Pepe nero	0,2			

Omelette al formaggio Kcal. 246

Ingredienti				
Uovo pastorizzato	120	Proteine	g.	21,04
Emmenthal	20	Lipidi	g.	17,44
Latte UHT intero	10	Glucidi	g.	1,19
Olio extravergine di oliva	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Petto di pollo al limone Kcal. 237

Ingredienti				
Petto di pollo fresco	150	Proteine	g.	36,28
Farina di frumento di tipo 00	12	Lipidi	g.	6,28
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g.	9,35
Limoni succo	5			
Sale marino	q.b.			

Petto di pollo al vino bianco Kcal. 220

Ingredienti				
Petto di pollo fresco	150	Proteine	g.	35,63
Vino bianco cucina	10	Lipidi	g.	6,25
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g.	3,87
Farina di frumento di tipo 00	5			
Sale marino	q.b.			

Philadelphia light Kcal. 215

Ingredienti				
Formaggio cremoso spalmabile, light	120	Proteine	g.	11,04
		Lipidi	g.	17,41
		Glucidi	g.	3,72

Pollo alla cacciatora Kcal. 325

Ingredienti				
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g.	28,95
base verdure miste	10	Lipidi	g.	22,99
Pomodori pelati (in scatola)	6	Glucidi	g.	0,69
Pepe nero	q.b.			
Olio extravergine di oliva	7			
Prezzemolo fresco	1			
Sale marino	q.b.			

Pollo alle olive con peperoni

Kcal.

452

Ingredienti				
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g.	37,84
Peperoni freschi	125	Lipidi	g.	30,26
Cipolle fresche	20	Glucidi	g.	6,61
Olio extravergine di oliva	5			
Vino bianco cucina	5			
Olive nere	10			
Burro	10			
Limoni succo	2			
Uovo pastorizzato	60			
Sale marino	q.b.			
Pepe nero	2			

Pollo arrosto

Kcal.

307

Ingredienti				
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g.	28,65
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	21,42
Odori	q.b.	Glucidi	g.	0
Sale marino	q.b.			
Pepe nero	0,2			

Pollo lesso

Kcal.

365

Ingredienti				
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g.	28,5
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi	g.	27,89
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0

Polpette ai funghi

Kcal.

325

Ingredienti			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g. 40,88
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 16,59
Cipolle fresche	10	Glucidi	g. 3,19
Funghi porcini freschi	130		
Olio extravergine di oliva	10		
Sale marino	q.b.		
Uovo pastorizzato	20		
Farina di frumento tipo 00	1,0		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Aglio fresco	q.b.		

Polpette al pomodoro

Kcal.

323

Ingredienti			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g. 40,15
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 16,74
Cipolle fresche	10	Glucidi	g. 3,19
Pancetta	20		
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		
Uovo pastorizzato	20		
Farina di frumento tipo 00	1,0		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Aglio fresco	q.b.		

Polpettine in bianco

Kcal.

250

Ingredienti			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g. 35,13
Uovo pastorizzato	20	Lipidi	g. 11,41
Cipolle fresche	10	Glucidi	g. 1,76
Vino bianco cucina	q.b.		
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		
Aglio fresco	q.b.		
Farina di frumento tipo 00	1,0		
Prezzemolo fresco	q.b.		

Polpettone di tacchino Kcal. 371

Ingredienti			
Fesa di tacchino	150	Proteine	g. 40,59
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 18,94
Cipolle fresche	10	Glucidi	g. 10,14
Olio extravergine di oliva	10		
Sale marino	q.b.		
Uovo pasteurizzato	20		
Farina di frumento tipo 00	1,0		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Aglio fresco	q.b.		

Prosciutto cotto e formaggio Kcal. 298

Ingredienti			
Prosciutto cotto magro	60	Proteine	g. 28,08
Caciotta toscana	60	Lipidi	g. 20,4
		Glucidi	g. 0,6

Prosciutto crudo Kcal. 201

Ingredienti			
Prosciutto crudo disossato	90	Proteine	g. 24,21
		Lipidi	g. 11,61
		Glucidi	g. 0

Prosciutto crudo e formaggio Kcal. 379

Ingredienti			
Prosciutto crudo di Parma	60	Proteine	g. 30,06
Caciotta toscana	60	Lipidi	g. 28,8

Robiola Kcal. 270

Ingredienti			
Formaggio molle da tavola	80	Proteine	g. 20,32

Rollè (fesa) di tacchino farcito Kcal. 238

Ingredienti			
Fesa di tacchino	150	Proteine	g. 46,66
Spalla di bovino fresca	5	Lipidi	g. 5,29
Lonza suina congelata	10	Glucidi	g. 0,91
Prosciutto cotto magro	10		
Sale marino	q.b.		
base verdure miste	15		
Uovo pastorizzato	20		
Noce moscata	0,2		
Aglio fresco	q.b.		

Scaloppine (fettina di vitella) alla pizzaiola Kcal. 251

Ingredienti	Kcal.	Proteine	Lipidi	Glucidi
Noce di vitello fresca	130	g. 29,57		
Pomodori pelati (in scatola)	50	g. 12,72		
Vino bianco cucina	10	g. 2,21		
Olio extravergine di oliva	10			
Capperi freschi	2			
Origano	1			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Scaloppine al limone Kcal. 218

Ingredienti	Kcal.	Proteine	Lipidi	Glucidi
Fesa francese di vitello bist. fresche	150	g. 33,38		
Succo di limone	q.b.	g. 7,75		
Olio extravergine di oliva	5	g. 3,87		
Farina di frumento tipo 00	5			
Sale marino	q.b.			

Scaloppine alla pizzaiola Kcal. 248

Ingredienti	Kcal.	Proteine	Lipidi	Glucidi
Fesa francese di vitello bist. fresche	130	g. 29,57		
Pomodori pelati (in scatola)	50	g. 12,72		
Vino bianco cucina	10	g. 2,21		
Olio extravergine di oliva	10			
Capperi freschi	2			
Origano	1			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Seppioline con piselli Kcal. 220

Ingredienti			
Seppie	150	Proteine	g. 25,32
Piselli surgelati	60	Lipidi	g. 7,77
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g. 11,22
Pomodori pelati (in scatola)	50		
Cipolle fresche	10		
Vino bianco cucina	10		
Prezzemolo fresco	5		
Aglio fresco	5		
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	0,2		

Sofficini (2 pezzi) Kcal. 300

Ingredienti			
Prosciutto cotto magro	20	Proteine	g. 17,21
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g. 19,17
Uovo pastorizzato	15	Glucidi	g. 15,76
Pangrattato	20		
Sale marino	q.b.		
Formaggio molle da tavola	35		

Sogliola olio e limone Kcal. 233

Ingredienti			
Sogliola surgelata	220	Proteine	g. 38,19
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g. 8,88
Limoni succo	2	Glucidi	g. 0,03
Sale marino	q.b.		

Sogliola panata Kcal. 321

Contenuto nutrizionale			
Sogliola surgelata	220	Proteine	g. 41,94
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g. 10,58
Uovo pastorizzato	15	Glucidi	g. 15,56
Pangrattato	20		
Sale marino	q.b.		

Spezzatino di vitello Kcal. 239

Ingredienti			
Spalla di vitello fresca	150	Proteine	g. 33,54
Pomodori pelati (in scatola)	40	Lipidi	g. 9,89
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g. 3,66
Carote da cuocere fresche	15		
Sedano fresche	15		
Cipolle fresche	10		
Vino bianco cucina	3		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Spiedini di manzo al vino bianco Kcal. 279

Ingredienti			
Scamone di bovino fresco	150	Proteine	g. 37,05
Peperoni rossi e gialli freschi	40	Lipidi	g. 12,57
Prosciutto magro	20	Glucidi	g. 2,88
Olio extravergine di oliva	6		
Vino bianco cucina	10		
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	0,2		

Spinacina Kcal. 349

Ingredienti			
Petto di pollo fresco	70	Proteine	g. 25,45
Pangrattato	10	Lipidi	g. 11,04
Olio di semi di soia	5	Glucidi	g. 39,48
Spinaci surgelati	10		
Farina di mais	2,0		
Farina di frumento tipo 0	2,0		
Formaggio molle da tavola	15		
Latte in polvere scremato	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Stracchino Kcal. 240

Ingredienti			
Formaggio molle da tavola	80	Proteine	g. 20,32
		Lipidi	g. 24,16
		Glucidi	g. 0

Straccetti con rucola Kcal. 253

Ingredienti			
Pezza di bovino adulto fresca	150	Proteine	g. 33,61
Rucola	30	Lipidi	g. 12,82
Olio extravergine di oliva	10	Glucidi	g. 1,17
aglio	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Tonno (all'olio di oliva)	Kcal.	268	
---------------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Tonno sott'olio	125	Proteine	g. 35,37
Sale marino	q.b.	Lipidi	g. 14,11
Prezzemolo fresco	2	Glucidi	g. 0,14

Tonno e fagioli	Kcal.	321	
-----------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Tonno sott'olio	85	Proteine	g. 29,73
Fagioli borlotti secchi	40	Lipidi	g. 14,42
Prezzemolo fresco	2	Glucidi	g. 19,25
Cipolle fresche	3		
Olio extravergine di oliva	5		
Sale marino	q.b.		
Aceto	1		

Tonno, fagioli e sedano	Kcal.	299	
-------------------------	-------	-----	--

Ingredienti			
Tonno sott'olio	85	Proteine	g. 28,4
Fagioli borlotti secchi	30	Lipidi	g. 14,28
Sedano fresco	30	Glucidi	g. 15,2
Cipolle fresche	3		
Olio extravergine di oliva	5		
Sale marino	q.b.		
Aceto	1		
Prezzemolo fresco	2		

Uova sode Kcal. 131

Ingredienti

Uovo di gallina intero	60	Proteine	g.	8,05
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	10,65
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0,65

Uovo sodo e prosciutto cotto Kcal. 155

Ingredienti

Prosciutto cotto magro	60	Proteine	g.	20,76
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	12,86
Uovo di gallina intero	60	Glucidi	g.	1,49
Sale marino	q.b.			

Wurstel al forno Kcal. 324

Ingredienti

Wurstel	120	Proteine	g.	16,55
Sale marino	q.b.	Lipidi	g.	27,99
Pepe nero	0,1	Glucidi	g.	1,88

PIATTI "SPECIALI"

Piatti stagionali o tipici

Crostini (3 pezzi)	Kcal.	571
--------------------	-------	-----

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Pane tipo "0"	120	Proteine g. 32,92
Mozzarella di mucca	60	Lipidi g. 17,91
Prosciutto crudo disossato	45	Glucidi g. 76,26

Insalata mista con tonno e olive	
----------------------------------	--

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Tonno all'olio sgocciolato	100	Proteine g. 27,24
Pomodori da insalata freschi	60	Lipidi g. 18,36
Lattuga da taglio fresca	30	Glucidi g. 4,85
Olive verdi	20	
Carote crude fresche	20	
Sedano fresco	15	
Cipolle fresche	5	
Olio extravergine di oliva	5	
Prezzemolo fresco	2,5	
Aceto	q.b.	
Sale marino	0,5	

Melanzane alla parmigiana	
---------------------------	--

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Melanzane	120	Proteine g. 19,62
Mozzarella vaccina	50	Lipidi g. 40,51
Pomodoro	50	Glucidi g. 13,21
Parmigiano grattugiato	25	
Olio extravergine di oliva	20	
Sale marino	0,5	
Basilico fresco	q.b.	
Aglio	q.b.	

Pizza rossa

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Farina di frumento "0"	180	Proteine g. 27,15
Mozzarella vaccina	32	Lipidi g. 18,16
Passata di pomodoro	30	Glucidi g. 143,32
Olio di oliva	10	
Sale marino	0,5	
Basilico	q.b.	
Lievito	q.b.	

Pizza con patate

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Farina di frumento "0"	180	Proteine g. 26,03
Patate fresche	40	Lipidi g. 21,88
Mozzarella vaccina	24	Glucidi g. 144,33
Olio di oliva	15	
Sale marino	0,5	
Lievito	q.b.	

Pomodoro con il riso

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Riso (crudo)	30	Proteine g. 11,41
Pomodoro maturo	350	Lipidi g. 14,72
Patate fresche	200	Glucidi g. 89,98
Olio extravergine di oliva	5	
Cipolle fresche	2	
Aglio	q.b.	
Prezzemolo	q.b.	
Basilico	q.b.	

Saliccie (2 pezzi)

Ingredienti
Saliccia di maiale
Sale marino
Aromi vari

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	20,02
Lipidi	g.	43,13
Glucidi	g.	0

Prosciutto e melone

Ingredienti
Prosciutto crudo
Melone

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	14,76
Lipidi	g.	19,08
Glucidi	g.	13,32

Supplì (3 pezzi)

Ingredienti
Riso parboiled (crudo)
Mozzarella di mucca
Pomodori pelati (passata)
Olio extravergine di oliva
Pane grattato
Uovo pastorizzato
Carne bovina macinata
Sale marino
Cipolle fresche
Pepe
Prezzemolo

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	17,51
Lipidi	g.	29,43
Glucidi	g.	53,94

CONTORNI

Standard: verdure 250 g , patate 130 g , ed altri

Bieta all'agro

Ingredienti	
Bieta fresca	250
Olio extravergine di oliva	12
Limoni succo	2
Sale marino	q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	4,52
Lipidi	g.	12,46
Glucidi	g.	7,03

Carote alla julienne

Ingredienti	
Carote crude fresche	100
Olio extravergine di oliva	6
Limoni succo	q.b.
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	1,23
Lipidi	g.	6,22
Glucidi	g.	7,61

Carote grattugiate

Ingredienti	
Carote crude fresche	100
Olio extravergine di oliva	6
Limoni succo	0,6
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	1,23
Lipidi	g.	6,22
Glucidi	g.	7,61

Carote lessate

Ingredienti	
Carote da cuocere fresche	250
Olio extravergine di oliva	6
Sale marino	q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	2,88
Lipidi	g.	6,52
Glucidi	g.	19

Cavolfiore al vapore

Ingredienti	
Cavolfiore da cuocere fresco	250
Olio extravergine di oliva	12
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	8,13
Lipidi	g.	12,51
Glucidi	g.	6,75

Ceci in umido

Ingredienti	
Ceci in scatola	130
Burro	6
Olio extravergine di oliva	6
Cipolle fresche	25
Pancetta	25
Pomodori pelati (in scatola)	10
Maggiorana	q.b.
Sale marino	q.b.
Dadi da brodo	1

Proteine	g.	14,84
Lipidi	g.	20,6
Glucidi	g.	24,2

Cicoria all'olio

Ingredienti

Cicoria da taglio fresca	250
Olio extravergine di oliva	5
Sale marino	q.b.
Aglio fresco	q.b.

Contenuti nutrizionali

Proteine	g.	3,13
Lipidi	g.	5,27
Glucidi	g.	4,29

Fagiolini al pomodoro

Ingredienti

Fagiolini surgelati	250
Pomodori pelati (in scatola)	25
Olio extravergine di oliva	12
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	5,55
Lipidi	g.	12,36
Glucidi	g.	8,79

Fagiolini

Ingredienti

Fagiolini surgelati	250
Olio extravergine di oliva	6
Sale marino	q.b.

Proteine	g.	5,38
Lipidi	g.	6,27
Glucidi	g.	6

Insalata di pomodori

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Pomodori da insalata freschi	250	Proteine g. 3,2
Cipolle fresche	5	Lipidi g. 6,52
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi g. 7,29
Prezzemolo fresco	q.b.	
Aceto	q.b.	
Sale marino	q.b.	

Insalata mista

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Lattuga da taglio fresca	35	Proteine g. 2,16
Pomodori da insalata freschi	70	Lipidi g. 6,29
Carote crude fresche	25	Glucidi g. 5,4
Sedano fresco	20	
Cipolle fresche	5	
Olio extravergine di oliva	6	
Prezzemolo fresco	q.b.	
Aceto	q.b.	
Sale marino	q.b.	

Insalata verde

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Lattuga fresca	100	Proteine g. 1,93
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi g. 6,42
Sale marino	q.b.	Glucidi g. 2,2
Aceto	q.b.	

Insalata verde e pomodori

Ingredienti
Pomodori da insalata verdi
Scarola
Cipolle fresche
Olio extravergine di oliva
Sale marino
Prezzemolo fresco
Aceto

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	11,14
Lipidi	g.	6,46
Glucidi	g.	3,95

Lenticchie in casseruola

Ingredienti
Lenticchie secche
Odori
Pomodori pelati (in scatola)
Pancetta
Aglio fresco
Olio extravergine di oliva
Sale marino

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	18,47
Lipidi	g.	16,75
Glucidi	g.	31,66

Melanzane grigliate

Ingredienti
Melanzane fresche
Prezzemolo fresco
Aglio fresco
Olio extravergine di oliva
Pepe nero
Sale marino

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	3,25
Lipidi	g.	13,12
Glucidi	g.	6,92

Patate al forno

Ingredienti	Contenuto nutrizionale
Patate fresche	130
Olio extravergine di oliva	12
Aromi	q.b.
Sale marino	q.b.
Proteine	g. 2,86
Lipidi	g. 13,31
Glucidi	g. 23,27

Patate al prezzemolo

Ingredienti	Contenuto nutrizionale
Patate fresche	130
Prezzemolo fresco	q.b.
Olio extravergine di oliva	6
Sale marino	q.b.
Proteine	g. 2,88
Lipidi	g. 7,32
Glucidi	g. 23,27

Piselli in umido

Ingredienti	Contenuto nutrizionale
Piselli surgelati	130
Burro	6
Olio extravergine di oliva	6
Cipolle fresche	25
Pancetta	25
Pomodori pelati (in scatola)	10
Maggiorana	q.b.
Sale marino	q.b.
Dadi da brodo	1
Proteine	g. 13,15
Lipidi	g. 18
Glucidi	g. 18,48

Purea di patate

Kcal.

221

Ingredienti	
Patate fresche	130
Latte intero pasteurizzato	30
Sale marino	q.b.
Burro	12
Noce moscata	0,2

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	3,98
Lipidi	g.	12,41
Glucidi	g.	24,87

Spinaci all'agro

Ingredienti	
Spinaci surgelati	250
Olio extravergine di oliva	12
Limoni succo	2
Sale marino	q.b.

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	8,27
Lipidi	g.	12,21
Glucidi	g.	7,53

Spinaci all'olio

Ingredienti	
Spinaci surgelati	250
Olio extravergine di oliva	10
Sale marino	q.b.

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	7
Lipidi	g.	9,99
Glucidi	g.	7,5

Tris di verdure (lessate)**Kcal.****271**

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Carote da cuocere fresche	60	Proteine g. 8,19
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g. 14,3
Sale marino	q.b.	Glucidi g. 29,23
Patate fresche	120	
Spinaci freschi	110	

Verdura (mista)

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Carote da cucinare fresche	60	Proteine g. 6,53
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g. 13,21
Sale marino	q.b.	Glucidi g. 9,16
Spinaci freschi	120	
Bieta fresche	40	

Verdura tricolore

Ingredienti		Contenuto nutrizionale
Carote da cuocere fresche	60	Proteine g. 6,61
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g. 13,65
Sale marino	q.b.	Glucidi g. 31,16
Patate fresche	120	
Piselli surgelati	40	

Zucchine al pomodoro**Kcal.** **131**

Ingredienti	
Zucchine fresche	180
Burro	12
Pomodori pelati (in scatola)	80
Vino bianco cucina	q.b.
Prezzemolo fresco	10
Sale marino	q.b.
Pepe nero	0,2

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	3,91
Lipidi	g.	10,68
Glucidi	g.	5,05

Zucchine olio e limone

Ingredienti	
Zucchine fresche	250
Olio extravergine di oliva	10
Sale marino	q.b.
Succo di limone	q.b.

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	3,25
Lipidi	g.	10,24
Glucidi	g.	3,5