

# GAUDINO GIOVANNI

ELABORATA IL 24/06/2025

## LUNEDI'

### ① PRIMA COLAZIONE

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

### ② SPUNTINO DEL MATTINO

frutta gr 150

### ③ PRANZO

riso basmati gr 100 all'insalata con:  
tonno gr 50 – pomodori – rucola- parmigiano gr 20 – mais gr 50  
frutta gr 150

### ④ SPUNTINO DEL POMERIGGIO

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

### ⑤ CENA

hamburger di bovino gr 120  
zucchine gr 250  
pane normale gr 80  
frutta gr 200

## CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

- 2 cucchiai e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

Dott.ssa Bottiglieri Angela

MARTEDI'

**① PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**② SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**③ PRANZO**

lenticchie secche decorticcate gr 70 con freselline gr 40  
philadelphia gr 50  
carote gr 200  
frutta gr 150

**④ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⑤ CENA**

merluzzo gr 200  
insalata mista a volontà  
pane normale gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 1 cucchiaio e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

**MERCOLEDÌ'**

**⊕ PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**⊕ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**⊕ PRANZO**

pasta gr 80 all'insalata con:  
prosciutto cotto gr 50  
verdure miste grigliate  
frutta gr 150

**⊕ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⊕ CENA**

pollo gr 150  
peperoni gr 200  
pane normale gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 2 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva

**GIOVEDÌ'**

**⌚ PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**⌚ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**⌚ PRANZO**

pasta gr 60 con zucchine gr 200  
due uova  
verdure a piacere  
frutta gr 150

**⌚ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⌚ CENA**

pesce spada gr 200  
fagiolini gr 250  
pane normale gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 3 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva

VENERDI'

⊕ PRIMA COLAZIONE

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⊕ SPUNTINO DEL MATTINO

frutta gr 150

⊕ PRANZO

pasta gr 80 al pomodoro fresco  
bresaola/tacchino/speck magro/prosciutto crudo gr 50  
freselline gr 40  
frutta gr 150

⊕ SPUNTINO DEL POMERIGGIO

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

⊕ CENA

lonza di maiale gr 150  
verdure a piacere  
pane gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 3 cucchiali da tavola di olio extra vergine di oliva

# GAUDINO GIOVANNI

ELABORATA IL 24/06/2025

## SABATO

### ⊕ PRIMA COLAZIONE

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

### ⊕ SPUNTINO DEL MATTINO

frutta gr 150

### ⊕ PRANZO

hamburger di tacchino gr 120  
insalata mista a volontà  
freselle integrali gr 50  
frutta gr 150

### ⊕ CENA

PASTO LIBERO

## CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

- 1 cucchiaio e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

DOMENICA

⊕ PRIMA COLAZIONE

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⊕ PRANZO

pasta gr 80 con condimento  
carne magra di bovino gr 150  
patate gr 200 al forno  
frutta gr 150  
una coppetta di gelato alla frutta

⊕ CENA

asiago gr 50 e pomodori  
panino gr 70  
frutta gr 150

un panino piccolo

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 3 cucchiali da tavola di olio extra vergine di oliva