

# GAUDINO GIOVANNI

ELABORATA IL 19/09/2025

## LUNEDI'

### **⌚ PRIMA COLAZIONE**

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

### **⌚ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

### **⌚ PRANZO**

riso gr 50 con minestrone gr 200  
emmmental gr 60 con insalata a volontà  
frutta gr 150

### **⌚ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

### **⌚ CENA**

filetti di merluzzo gr 200  
fagiolini gr 300  
pane normale gr 70  
frutta gr 150

quante più ne mangiamo..  
un panino piccolo

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

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

# O GIOVANNI

ELABORATA IL 19/09/2025

## MARTEDÌ'

### ⌚ PRIMA COLAZIONE

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

### ⌚ SPUNTINO DEL MATTINO

frutta gr 150

### ⌚ PRANZO

lenticchie secche gr 80  
prosciutto cotto gr 50  
freselline gr 50  
frutta gr 150

due/tre settine

### ⌚ SPUNTINO DEL POMERIGGIO

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

### ⌚ CENA

carne di bovino gr 120 ai ferri  
scarole gr 250  
pane normale gr 70  
frutta gr 150

quante più ne mangiamo..  
un panino piccolo

## CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

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

**MERCOLEDI'**

**⌚ 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 70 al pomodoro  
due uova con insalata mista a volontà  
frutta gr 150

**⌚ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

**⌚ CENA**

fior di latte gr 100  
cicoria gr 250  
pane normale gr 70  
frutta gr 150

un panino piccolo

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

- 2 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva

**GIOVEDI'**

**⊕ PRIMA COLAZIONE**

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

**⊕ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**⊕ PRANZO**

farro gr 60 con ceci secchi gr 60  
insalata mista a volontà  
frutta gr 150

**⊕ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

**⊕ CENA**

filetti di tonno sott'olio sgocc. gr 100  
carote gr 250  
pane normale 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

# O GIOVANNI

ELABORATA IL 19/09/2025



## VENERDI'

### **⌚ PRIMA COLAZIONE**

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

### **⌚ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

### **⌚ PRANZO**

riso gr 60 con patate gr 150  
pomodori gr 200  
frutta gr 150

### **⌚ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

### **⌚ CENA**

pollo gr 120	quanti più ne mangiamo.... un panino piccolo
peperoni gr 250	
pane normale gr 70	
frutta gr 150	

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

- 2 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva

## SABATO

### ⌚ PRIMA COLAZIONE

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

### ⌚ SPUNTINO DEL MATTINO

frutta gr 150

### ⌚ PRANZO

riso gr 70 all'insalata con:  
bresaola gr 50 – pomodori  
olive gr 25 – rucola – parmigiano gr 40  
frutta gr 150

### ⌚ CENA

pizza con pomodoro e mozzarella

## CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

- 2 cucchiai 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 a piacere  
pesce oppure carne magra gr 200  
patate gr 200  
una fettina di dolce  
frutta gr 150

### ⌚ CENA

bresaola gr 50 con rucola  
freselline gr 50  
frutta gr 150

## CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

- 3 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva