Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 1:** ***LUNEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA AL TONNO	336	1.406	13,1	56,3	0,00	2,4	6,1	13,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	310,7	201,7	1,4	23,85	183,8	0,08	0,16	3,84	173,03	4,02
FILETTO DI PESCE ALLA MUGNAIA	137	575	17,9	3,7	0,00	0,5	5,7	50,0	0,8	3,8	0,6	0,4	0,0	274,1	359,3	0,7	41,42	197,0	0,05	0,13	1,37	4,41	10,15
FAGIOLINI ALL' OLIO	82	345	2,6	6,9	0,00	4,4	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	798,0	2.431,8	0,9	84,20	0,0	0,08	0,14	0,60	46,80	10,50
DOLCE DA FORNO	147	614	3,6	25,4	0,00	0,0	4,2	67,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	140,0	32,8	1,1	3,60	48,4	0,00	0,05	0,20	0,00	0,00
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	825	3.453	42,2	116,8	0,00	12,1	22,2	130,2	2,6	11,3	2,3	1,9	0,2	1.842,8	3.193,7	5,5	164,57	557,8	0,37	0,53	8,20	224,24	24,67
Totale giornata alimentare	825	3.453	42,2	116,8	0,00	12,1	22,2	130,2	2,6	11,3	2,3	1,9	0,2	1.842,8	3.193,7	5,5	164,57	557,8	0,37	0,53	8,20	224,24	24,67
			20,4%	55,3%			24,2%		2,9%	12,3%	2,5%	2,1%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 1:** ***MARTEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASSATO DI VERDURA	190	794	5,8	26,1	0,00	1,6	7,6	5,5	1,6	4,0	0,4	0,4	0,0	77,4	700,8	1,5	84,05	128,2	0,18	0,10	3,23	321,40	20,40
PROSCIUTTO COTTO	86	360	7,9	0,4	0,00	0,0	5,9	24,8	2,0	2,4	1,0	0,8	0,1	259,2	90,8	0,3	2,40	100,0	0,16	0,06	1,28	0,00	0,00
INSALATA COLORATA	51	215	0,6	0,8	0,00	0,9	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	200,3	96,4	0,2	16,25	12,2	0,02	0,05	0,20	47,60	3,20
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	507	2.120	19,7	66,8	0,00	11,3	19,7	30,3	4,6	10,2	2,2	1,9	0,2	859,9	1.236,0	3,8	123,20	386,9	0,56	0,30	7,36	381,00	31,10
Totale giornata alimentare	507	2.120	19,7	66,8	0,00	11,3	19,7	30,3	4,6	10,2	2,2	1,9	0,2	859,9	1.236,0	3,8	123,20	386,9	0,56	0,30	7,36	381,00	31,10
			15,5%	49,4%			35%		8,1%	18,2%	3,9%	3,4%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 1:** ***MERCOLEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
LASAGNE AL PESTO	420	1.756	14,6	55,8	0,00	2,3	16,9	84,4	4,4	2,5	0,8	0,6	0,1	283,7	223,9	1,1	161,85	235,9	0,21	0,22	0,90	108,20	0,70
FORMAGGIO SPALMABILE	157	655	4,3	0,0	0,00	0,0	15,5	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	165,0	75,0	0,1	55,00	65,0	0,02	0,09	0,05	0,00	0,00
TRIS DI VERDURE AL VAPORE	90	376	2,1	9,2	0,00	4,5	5,2	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	273,8	1.380,4	1,0	75,05	27,8	3,04	0,10	0,83	885,30	8,25
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	846	3.538	26,4	104,5	0,00	15,6	38,8	129,4	5,3	6,3	1,6	1,4	0,2	1.045,5	2.027,3	4,0	312,40	475,1	3,46	0,49	4,42	1.005,50	16,45
Totale giornata alimentare	846	3.538	26,4	104,5	0,00	15,6	38,8	129,4	5,3	6,3	1,6	1,4	0,2	1.045,5	2.027,3	4,0	312,40	475,1	3,46	0,49	4,42	1.005,50	16,45
			12,5%	46,2%			41,3%		5,7%	6,7%	1,7%	1,5%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 1:** ***GIOVEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA AL POMODORO	302	1.261	8,2	57,1	0,00	2,6	6,1	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	259,6	166,8	1,1	25,25	148,7	0,27	0,15	1,82	228,70	4,45
FRITTATA ALLE VERDURE	167	698	11,1	1,6	0,00	0,6	13,0	231,2	4,3	6,0	1,2	1,0	0,1	341,1	249,4	1,3	144,48	225,0	0,10	0,30	0,43	175,91	5,70
FINOCCHI AL VAPORE	58	245	1,8	1,5	0,00	3,3	5,0	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	202,5	591,4	0,6	67,55	58,5	0,03	0,06	0,75	4,80	18,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	706	2.956	26,5	99,7	0,00	15,3	25,2	231,2	6,1	13,6	2,9	2,6	0,2	1.126,2	1.355,7	4,8	257,78	578,6	0,61	0,61	5,65	421,41	35,65
Totale giornata alimentare	706	2.956	26,5	99,7	0,00	15,3	25,2	231,2	6,1	13,6	2,9	2,6	0,2	1.126,2	1.355,7	4,8	257,78	578,6	0,61	0,61	5,65	421,41	35,65
			15%	53%			32,1%		7,8%	17,3%	3,7%	3,3%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 1:** ***VENERDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
RISO ALL'OLIO	299	1.250	5,2	56,9	0,00	0,4	7,2	0,0	1,0	5,1	0,5	0,5	0,1	202,8	105,4	2,0	42,05	140,0	0,24	0,06	1,82	2,52	0,00
SPEZZATINO DI MANZO IN UMIDO	117	489	13,7	1,8	0,00	0,9	6,2	0,0	1,1	4,0	0,6	0,4	0,1	273,4	246,0	1,4	19,35	144,0	0,30	0,17	3,85	205,65	4,05
CAROTE AL PREZZEMOLO	98	409	1,7	11,4	0,00	4,8	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	142,9	343,4	1,1	70,40	55,5	6,00	0,06	1,06	1.742,66	9,24
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	693	2.900	25,9	109,6	0,00	14,8	19,9	0,0	3,0	12,9	2,0	1,7	0,2	942,1	1.042,8	6,4	152,30	486,0	6,74	0,38	9,38	1.962,83	20,79
Totale giornata alimentare	693	2.900	25,9	109,6	0,00	14,8	19,9	0,0	3,0	12,9	2,0	1,7	0,2	942,1	1.042,8	6,4	152,30	486,0	6,74	0,38	9,38	1.962,83	20,79
			15%	59,2%			25,8%		3,9%	16,8%	2,6%	2,2%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 2:** ***LUNEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
RISOTTO ALLE VERDURE	308	1.290	7,8	61,1	0,00	3,5	5,4	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	98,0	338,4	2,9	63,56	189,1	0,70	0,12	2,69	232,62	14,97
OMELETTE	162	677	10,5	0,9	0,00	0,0	12,9	232,4	4,3	5,9	1,2	1,0	0,1	337,1	118,6	1,0	134,68	193,4	0,06	0,24	0,09	170,04	0,20
CAROTE ALL' OLIO	97	408	1,7	11,4	0,00	4,7	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	339,0	330,4	1,1	66,05	55,5	6,00	0,06	1,05	1.723,80	6,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	747	3.126	25,2	113,0	0,00	17,0	24,8	232,4	5,9	13,4	2,4	2,1	0,2	1.097,1	1.135,5	6,8	284,79	584,5	6,96	0,51	6,47	2.138,46	28,67
Totale giornata alimentare	747	3.126	25,2	113,0	0,00	17,0	24,8	232,4	5,9	13,4	2,4	2,1	0,2	1.097,1	1.135,5	6,8	284,79	584,5	6,96	0,51	6,47	2.138,46	28,67
			13,5%	56,7%			29,8%		7,1%	16,1%	2,9%	2,6%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 COMUNE DI PESCIA - GV **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 2:** ***MARTEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
LASAGNE AL POMODORO E BESCIAMELLA	345	1.444	14,0	56,7	0,00	2,9	8,6	84,4	4,4	2,5	0,8	0,6	0,1	296,7	328,4	1,3	169,60	248,2	0,42	0,24	1,14	186,60	8,00
FORMAGGIO ROBIOLA	169	707	10,0	1,2	0,00	0,0	13,9	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	555,0	48,0	0,4	352,00	187,0	0,03	0,12	0,40	146,50	0,00
VERDURE MISTE AL FORNO	90	376	2,1	9,2	0,00	4,5	5,2	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	77,3	1.380,0	1,0	75,00	27,8	3,04	0,10	0,83	885,30	8,25
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	784	3.279	31,4	106,5	0,00	16,2	28,8	129,4	5,3	6,3	1,6	1,4	0,2	1.252,0	2.104,4	4,4	617,10	609,5	3,68	0,55	5,02	1.230,40	23,75
Totale giornata alimentare	784	3.279	31,4	106,5	0,00	16,2	28,8	129,4	5,3	6,3	1,6	1,4	0,2	1.252,0	2.104,4	4,4	617,10	609,5	3,68	0,55	5,02	1.230,40	23,75
			16%	50,9%			33,1%		6,1%	7,2%	1,8%	1,6%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 2:** ***MERCOLEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA AL PESTO	384	1.609	9,3	56,7	0,00	1,9	14,9	1,7	1,2	3,9	0,9	0,8	0,1	10,3	156,9	1,0	33,25	146,3	0,08	0,17	1,77	7,35	0,15
BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI	132	553	15,2	4,7	0,00	0,5	6,0	30,0	0,9	3,8	0,6	0,4	0,0	228,4	266,5	1,2	35,10	131,8	0,09	0,13	4,08	14,10	0,00
PISELLI SALTATI	88	370	4,5	6,3	0,00	5,1	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	299,7	120,4	1,6	16,05	72,0	0,29	0,08	1,60	56,20	24,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	785	3.283	34,3	107,2	0,00	16,4	27,3	31,7	3,0	11,5	2,3	1,9	0,2	861,4	891,9	5,7	104,90	496,6	0,65	0,47	10,10	89,65	31,65
Totale giornata alimentare	785	3.283	34,3	107,2	0,00	16,4	27,3	31,7	3,0	11,5	2,3	1,9	0,2	861,4	891,9	5,7	104,90	496,6	0,65	0,47	10,10	89,65	31,65
			17,5%	51,2%			31,3%		3,5%	13,2%	2,7%	2,2%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 2:** ***GIOVEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASSATO DI VERDURA E LEGUMI	188	788	8,5	24,1	0,00	4,2	7,2	0,0	1,0	4,2	1,4	1,3	0,1	234,4	446,5	2,8	59,25	169,5	0,18	0,08	1,72	305,10	6,90
PIZZA MARGHERITA	358	1.497	14,2	49,5	0,00	2,0	12,8	18,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	750,7	142,2	1,1	157,00	173,2	0,06	0,15	0,59	87,60	0,00
FOCACCIA	151	632	4,0	29,0	0,00	1,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	394,5	49,5	0,6	10,00	19,5	0,03	0,03	0,25	0,00	0,00
YOGURT	83	345	4,8	5,4		0,0	4,9	13,8	2,6	1,1	0,2	0,1	0,1	60,0	212,5	0,1	156,25	131,3	0,05	0,24	0,14	47,50	1,25
TOT	780	3.263	31,4	107,9	0,00	7,3	27,8	32,2	3,6	5,2	1,6	1,4	0,1	1.439,6	850,7	4,6	382,50	493,4	0,32	0,49	2,69	440,20	8,15
Totale giornata alimentare	780	3.263	31,4	107,9	0,00	7,3	27,8	32,2	3,6	5,2	1,6	1,4	0,1	1.439,6	850,7	4,6	382,50	493,4	0,32	0,49	2,69	440,20	8,15
			16,1%	51,8%			32,1%		4,1%	6%	1,8%	1,7%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 2:** ***VENERDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA AL POMODORO	302	1.261	8,2	57,1	0,00	2,6	6,1	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	259,6	166,8	1,1	25,25	148,7	0,27	0,15	1,82	228,70	4,45
NUGGETS DI PESCE	153	640	19,3	3,9	0,00	0,0	6,7	94,5	1,2	4,1	0,7	0,5	0,0	113,4	345,5	0,9	41,26	219,7	0,07	0,16	1,30	28,80	0,00
PURE' DI PATATE	69	290	1,2	4,0	0,00	0,2	5,5	16,2	3,1	1,4	0,2	0,1	0,1	210,8	126,5	0,1	34,32	33,5	0,51	0,05	0,03	61,60	2,56
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	703	2.942	34,1	104,5	0,00	11,7	19,4	110,7	5,4	9,4	2,2	1,8	0,2	906,8	986,8	4,0	121,33	548,3	1,06	0,46	5,81	331,10	14,51
Totale giornata alimentare	703	2.942	34,1	104,5	0,00	11,7	19,4	110,7	5,4	9,4	2,2	1,8	0,2	906,8	986,8	4,0	121,33	548,3	1,06	0,46	5,81	331,10	14,51
			19,4%	55,7%			24,9%		6,9%	12%	2,9%	2,3%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 3:** ***LUNEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
RAVIOLI CON BURRO E SALVIA	264	1.103	9,5	31,2	0,00	0,0	11,3	12,5	2,4	1,2	0,1	0,1	0,1	196,9	9,0	0,0	13,30	1,5	0,00	0,01	0,11	50,80	0,00
PETTO DI POLLO AGLI AROMI	128	536	14,7	4,7	0,00	0,5	5,7	36,0	0,9	3,8	0,5	0,4	0,0	217,0	259,3	1,0	32,70	137,8	0,09	0,13	5,04	14,10	0,00
INSALATA VERDE	53	220	0,7	0,9	0,00	0,6	5,2	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	200,1	96,4	0,3	18,05	12,4	0,02	0,07	0,28	93,40	2,40
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	624	2.609	30,3	76,3	0,00	9,9	23,3	48,5	4,3	8,8	1,5	1,3	0,2	937,0	712,8	3,2	84,55	298,2	0,31	0,30	8,08	170,30	9,90
Totale giornata alimentare	624	2.609	30,3	76,3	0,00	9,9	23,3	48,5	4,3	8,8	1,5	1,3	0,2	937,0	712,8	3,2	84,55	298,2	0,31	0,30	8,08	170,30	9,90
			19,4%	46,9%			33,7%		6,2%	12,6%	2,2%	1,8%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 3:** ***MARTEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
RISOTTO AL POMODORO	290	1.215	5,8	58,6	0,00	1,1	5,3	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	263,1	137,4	2,1	51,85	156,4	0,44	0,07	1,89	228,70	4,45
FORMAGGIO ASIAGO	142	596	12,6	0,0	0,00	0,0	10,2	36,0	6,4	3,3	0,4	0,2	0,2	304,0	38,8	0,3	308,00	212,0	0,01	0,14	0,04	80,00	0,00
SPINACI SALTATI	79	332	4,2	4,5	0,00	2,7	5,0	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	196,5	0,4	0,0	0,05	0,0	0,14	0,24	0,75	751,80	36,00
DOLCE DA FORNO	147	614	3,6	25,4	0,00	0,0	4,2	67,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	140,0	32,8	1,1	3,60	48,4	0,00	0,05	0,20	0,00	0,00
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	781	3.270	31,2	113,0	0,00	8,7	25,8	103,2	8,0	10,8	1,6	1,3	0,3	1.223,6	377,5	4,9	375,00	545,3	0,76	0,56	5,08	1.060,50	40,45
Totale giornata alimentare	781	3.270	31,2	113,0	0,00	8,7	25,8	103,2	8,0	10,8	1,6	1,3	0,3	1.223,6	377,5	4,9	375,00	545,3	0,76	0,56	5,08	1.060,50	40,45
			15,9%	54,3%			29,8%		9,2%	12,4%	1,8%	1,5%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 3:** ***MERCOLEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTINA IN BRODO DI CARNE	255	1.067	12,3	24,6	0,00	1,1	12,6	37,4	1,1	5,2	0,7	0,7	0,1	250,8	282,0	1,5	21,13	186,6	0,36	0,12	2,50	86,32	2,29
FILETTO DI PESCE AL FORNO	138	578	17,9	4,0	0,00	0,1	5,7	50,0	0,8	3,8	0,6	0,4	0,0	273,7	330,8	0,7	35,80	196,3	0,04	0,12	1,29	3,34	0,15
FAGIOLINI ALL' OLIO	82	345	2,6	6,9	0,00	4,4	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	798,0	2.431,8	0,9	84,20	0,0	0,08	0,14	0,60	46,80	10,50
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	655	2.741	38,1	75,0	0,00	14,4	24,6	87,4	2,8	12,7	2,2	1,8	0,2	1.645,4	3.392,6	4,9	161,63	529,4	0,68	0,46	7,04	148,46	20,44
Totale giornata alimentare	655	2.741	38,1	75,0	0,00	14,4	24,6	87,4	2,8	12,7	2,2	1,8	0,2	1.645,4	3.392,6	4,9	161,63	529,4	0,68	0,46	7,04	148,46	20,44
			23,3%	42,9%			33,8%		3,9%	17,5%	3%	2,5%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 3:** ***GIOVEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASSATO DI CECI CON PASTA	252	1.055	10,0	38,8	0,00	5,3	7,4	0,0	1,0	4,2	1,6	1,5	0,1	247,6	325,7	2,4	58,90	192,0	0,12	0,09	1,53	165,34	2,55
HAMBURGER AL POMODORO	124	518	13,9	2,1	0,00	0,7	6,7	0,1	1,3	4,2	0,7	0,5	0,1	274,8	240,8	1,2	14,23	139,4	0,26	0,12	3,07	203,39	4,06
PATATE AL FORNO	182	761	3,5	28,3	0,00	2,5	6,8	0,2	0,8	3,7	0,4	0,3	0,0	210,1	867,6	1,0	31,30	83,7	0,15	0,07	3,87	12,06	22,67
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	737	3.085	32,6	108,8	0,00	17,4	22,1	0,3	3,3	12,3	3,2	2,8	0,2	1.055,5	1.782,2	6,4	124,93	561,5	0,74	0,37	11,12	392,79	36,77
Totale giornata alimentare	737	3.085	32,6	108,8	0,00	17,4	22,1	0,3	3,3	12,3	3,2	2,8	0,2	1.055,5	1.782,2	6,4	124,93	561,5	0,74	0,37	11,12	392,79	36,77
			17,7%	55,4%			26,9%		4%	15%	3,9%	3,4%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 3:** ***VENERDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA ALLE VERDURE	300	1.256	8,1	56,9	0,00	2,6	6,0	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	23,5	291,5	1,1	26,74	144,3	0,36	0,16	1,91	121,99	2,45
OMELETTE AL FORMAGGIO	162	676	10,4	1,0	0,00	0,0	12,9	231,2	4,3	6,0	1,2	1,0	0,1	134,2	116,9	1,0	133,73	192,1	0,06	0,24	0,08	170,31	0,20
PATATE AL FORNO	182	761	3,5	28,3	0,00	2,5	6,8	0,2	0,8	3,7	0,4	0,3	0,0	210,1	867,6	1,0	31,30	83,7	0,15	0,07	3,87	12,06	22,67
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	823	3.444	27,3	125,7	0,00	13,8	26,9	231,4	6,2	13,7	2,9	2,6	0,2	690,7	1.624,1	4,9	212,27	566,6	0,78	0,56	8,51	316,36	32,82
Totale giornata alimentare	823	3.444	27,3	125,7	0,00	13,8	26,9	231,4	6,2	13,7	2,9	2,6	0,2	690,7	1.624,1	4,9	212,27	566,6	0,78	0,56	8,51	316,36	32,82
			13,3%	57,4%			29,4%		6,8%	15%	3,2%	2,8%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 4:** ***LUNEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA OLIO E PARMIGIANO	311	1.303	9,3	55,4	0,00	1,9	7,4	4,6	1,8	4,2	0,9	0,8	0,1	52,5	139,5	1,0	73,36	166,2	0,07	0,16	1,75	20,45	0,00
ARISTA AL FORNO	157	656	15,0	0,3	0,00	0,1	10,7	43,4	3,3	5,4	1,4	1,4	0,0	235,9	218,8	0,6	10,78	113,5	0,56	0,49	2,15	3,44	0,25
PISELLI STUFATI	84	351	4,3	5,2	0,00	5,1	5,2	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	299,9	123,2	1,6	16,55	72,7	0,29	0,08	1,61	56,26	24,10
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	732	3.061	33,9	100,5	0,00	15,8	24,4	48,0	6,0	13,4	3,1	2,9	0,2	911,2	829,6	5,1	121,19	498,9	1,12	0,82	8,17	92,15	31,85
Totale giornata alimentare	732	3.061	33,9	100,5	0,00	15,8	24,4	48,0	6,0	13,4	3,1	2,9	0,2	911,2	829,6	5,1	121,19	498,9	1,12	0,82	8,17	92,15	31,85
			18,6%	51,4%			30%		7,4%	16,5%	3,9%	3,6%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 4:** ***MARTEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA AL POMODORO	302	1.261	8,2	57,1	0,00	2,6	6,1	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	259,6	166,8	1,1	25,25	148,7	0,27	0,15	1,82	228,70	4,45
FRITTATA DI PATATE	204	853	11,5	9,9	0,00	0,8	13,4	231,2	4,3	6,0	1,2	1,0	0,1	333,6	402,4	1,3	138,98	219,5	0,11	0,26	1,33	174,41	7,70
INSALATA VERDE	53	220	0,7	0,9	0,00	0,6	5,2	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	200,1	96,4	0,3	18,05	12,4	0,02	0,07	0,28	93,40	2,40
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	737	3.086	25,8	107,4	0,00	12,8	25,8	231,2	6,1	13,6	2,9	2,6	0,2	1.116,3	1.013,7	4,6	202,78	527,0	0,61	0,58	6,08	508,51	22,05
Totale giornata alimentare	737	3.086	25,8	107,4	0,00	12,8	25,8	231,2	6,1	13,6	2,9	2,6	0,2	1.116,3	1.013,7	4,6	202,78	527,0	0,61	0,58	6,08	508,51	22,05
			14%	54,6%			31,4%		7,5%	16,6%	3,5%	3,1%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 4:** ***MERCOLEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
PASTA ALLE VERDURE	300	1.256	8,1	56,9	0,00	2,6	6,0	0,0	0,9	3,8	0,9	0,8	0,1	23,5	291,5	1,1	26,74	144,3	0,36	0,16	1,91	121,99	2,45
PROSCIUTTO COTTO	86	360	7,9	0,4	0,00	0,0	5,9	24,8	2,0	2,4	1,0	0,8	0,1	259,2	90,8	0,3	2,40	100,0	0,16	0,06	1,28	0,00	0,00
PURE' DI PATATE	69	290	1,2	4,0	0,00	0,2	5,5	16,2	3,1	1,4	0,2	0,1	0,1	210,8	126,5	0,1	34,32	33,5	0,51	0,05	0,03	61,60	2,56
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	635	2.657	22,6	100,8	0,00	11,6	18,5	41,0	6,2	7,7	2,5	2,1	0,2	816,4	856,8	3,4	83,96	424,3	1,23	0,36	5,88	195,59	12,51
Totale giornata alimentare	635	2.657	22,6	100,8	0,00	11,6	18,5	41,0	6,2	7,7	2,5	2,1	0,2	816,4	856,8	3,4	83,96	424,3	1,23	0,36	5,88	195,59	12,51
			14,2%	59,5%			26,3%		8,9%	11%	3,5%	2,9%	0,3%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 4:** ***GIOVEDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
RISOTTO ALLA PARMIGIANA	336	1.407	9,5	61,2	0,00	0,5	7,6	24,5	4,4	2,0	0,2	0,2	0,1	278,0	140,2	2,1	173,10	227,5	0,26	0,11	1,90	84,70	0,10
BASTONCINI DI PESCE	191	799	11,0	15,0	0,00	0,0	10,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	46,00	168,0	0,08	0,07	0,30	0,00	0,00
BIETA COSTA SALTATA	70	295	2,0	4,2	0,00	1,8	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	211,5	294,4	1,5	100,55	43,5	0,05	0,29	2,70	396,30	36,00
FRUTTA DI STAGIONE BIO	57	238	0,3	15,0	0,00	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	180,0	0,5	9,00	18,0	0,03	0,03	0,45	12,00	7,50
PANE	123	513	5,1	24,6	0,00	4,9	1,2	0,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0,0	320,0	168,0	1,4	11,50	128,5	0,17	0,06	2,20	0,00	0,00
TOT	777	3.252	27,8	120,0	0,00	11,1	24,0	24,5	5,3	5,8	1,1	0,9	0,1	812,5	782,6	6,2	340,15	585,5	0,58	0,56	7,55	493,00	43,60
Totale giornata alimentare	777	3.252	27,8	120,0	0,00	11,1	24,0	24,5	5,3	5,8	1,1	0,9	0,1	812,5	782,6	6,2	340,15	585,5	0,58	0,56	7,55	493,00	43,60
			14,3%	57,9%			27,8%		6,2%	6,8%	1,2%	1,1%	0,2%										

Giornata Alimentare

R057 **COMUNE DI PESCIA - GV** **MENU INVERNALE (PRIMARIA)** **SETTIMANA NUMERO 4:** ***VENERDI***

	Valore energ.		Composizione nutrienti						Composizione lipidica					Sali Minerali					Vitamine				
ALIMENTI	kcal	kJ	Protidi g	Carboid g	di cui Zucc. g	Fibra g	Grassi g	Col mg	Ag.Sat. g	Ag.Mono g	Ag.Poli g	w-6 (18:2)	w-3 (18:3)	Na mg	K mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.A RE mcg	Vit.C mg
Pranzo																							
CREMA DI ZUCCA	60	250	0,9	2,9	0,00	0,6	5,1	0,0	0,7	3,6	0,4	0,3	0,0	209,4	153,6	0,6	17,05	29,9	0,22	0,03	0,37	429,10	7,45
FOCACCIA	151	632	4,0	29,0	0,00	1,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	394,5	49,5	0,6	10,00	19,5	0,03	0,03	0,25	0,00	0,00
PIZZA MARGHERITA	358	1.497	14,2	49,5	0,00	2,0	12,8	18,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	750,7	142,2	1,1	157,00	173,2	0,06	0,15	0,59	87,60	0,00
YOGURT	83	345	4,8	5,4		0,0	4,9	13,8	2,6	1,1	0,2	0,1	0,1	60,0	212,5	0,1	156,25	131,3	0,05	0,24	0,14	47,50	1,25
TOT	651	2.725	23,8	86,7	0,00	3,7	25,7	32,2	3,3	4,7	0,5	0,4	0,1	1.414,5	557,8	2,4	340,30	353,8	0,37	0,44	1,34	564,20	8,70
Totale giornata alimentare	651	2.725	23,8	86,7	0,00	3,7	25,7	32,2	3,3	4,7	0,5	0,4	0,1	1.414,5	557,8	2,4	340,30	353,8	0,37	0,44	1,34	564,20	8,70
			14,6%	49,8%			35,5%		4,6%	6,5%	0,7%	0,6%	0,1%										