

## SPECIFICHE DERRATE ALIMENTARI.xlsx

PRIMA SETTIMANA					Lunedì					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Pasta	60				Carote/Finocchi	40				Pasta	80				Riso parb/semint/int	80				Carote/Finocchi	40				Pomodori pelati	50				Pastina di semola	20				oppure Farina di mais	40				Funghi	30				Pasta oppure Orzo	80				Lenticchie secche	50				Carote	5				Vitellone magro	25				Pomodori pelati	50				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Zucchine	5				Pomodori pelati	q.b.				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Patate	5				Odori	q.b.				Olio oppure Burro	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Sedano/Porri/Cipolle	15				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0
Pomodori pelati	50				Pastina di semola	20				oppure Farina di mais	40				Funghi	30				Pasta oppure Orzo	80				Lenticchie secche	50				Carote	5				Vitellone magro	25				Pomodori pelati	50				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Zucchine	5				Pomodori pelati	q.b.				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Patate	5				Odori	q.b.				Olio oppure Burro	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Sedano/Porri/Cipolle	15				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																									
Lenticchie secche	50				Carote	5				Vitellone magro	25				Pomodori pelati	50				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Zucchine	5				Pomodori pelati	q.b.				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Patate	5				Odori	q.b.				Olio oppure Burro	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Sedano/Porri/Cipolle	15				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																		
Odori	q.b.				Zucchine	5				Pomodori pelati	q.b.				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Patate	5				Odori	q.b.				Olio oppure Burro	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Sedano/Porri/Cipolle	15				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																											
Olio	5				Patate	5				Odori	q.b.				Olio oppure Burro	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Sedano/Porri/Cipolle	15				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																				
Parmigiano reggiano	5				Sedano/Porri/Cipolle	15				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																													
Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																						
Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	5				Stracchino/Ricotta	70				Farina	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																															
Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Limone	q.b.				Ricotta	40				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																								
Aglione/Prezzemolo	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Caciotta/Emmental	50				Odori	q.b.				Latte	q.b.				Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																	
Capperi/Orig./Limone	q.b.				Base pizza precotta	150				Carote	100				Olio	5				Spinaci surg. oppure	100				Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																										
Olive	5				Pomodori pelati	50				Odori	q.b.				Cavolfiore	80				Olio e Zucchine	100				Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Olio	5				Mozzarella	30				Olio	5				Patate	70				Olio	5				Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Biete surg.	150				Capperi/Origano	q.b.				Pane integrale	50				Noce moscata	q.b.				Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Aglione	q.b.				Olio	5				Banana	150				oppure Broccoli di cav.	150				Pane integrale	50				oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
oppure Cavolo cappuccio	50				Pane bianco	q.b.									Olio	5				Frutta	150				Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Carote	50				Yogurt alla frutta	125									Pane integrale	50									Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Olio	5									Frutta	150														Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Pane integrale	50																								Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Frutta	150																								Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Totale gr.	705	0	0	0	Totale gr.	465	0	0	0	Totale gr.	630	0	0	0	Totale gr.	750	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

SECONDA SETTIMANA					Lunedì					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Pasta oppure Pane tosc	80				Crostini di pane	10				Carote/Finocchi	40				Pasta all'uovo	40				Carote/Finocchi	40				Pomodori pelati	50				Cipolle/Porri	70				Pasta	80				oppure Pasta di semola	80				Farro oppure Riso	80				Odori	q.b.				Patate	50				Cavolo nero	50				Vitellone magro	25				Zucchine	100				Olio	5				Carote	30				Patate	30				Pomodori pelati	30				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Odori/Spezie	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Olio	5				Olio	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Carote/Piselli/Fagiolin s	150				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Latte	30				Uovo pastorizzato	25				Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0
Pomodori pelati	50				Cipolle/Porri	70				Pasta	80				oppure Pasta di semola	80				Farro oppure Riso	80				Odori	q.b.				Patate	50				Cavolo nero	50				Vitellone magro	25				Zucchine	100				Olio	5				Carote	30				Patate	30				Pomodori pelati	30				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Odori/Spezie	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Olio	5				Olio	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Carote/Piselli/Fagiolin s	150				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Latte	30				Uovo pastorizzato	25				Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																									
Odori	q.b.				Patate	50				Cavolo nero	50				Vitellone magro	25				Zucchine	100				Olio	5				Carote	30				Patate	30				Pomodori pelati	30				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Odori/Spezie	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Olio	5				Olio	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Carote/Piselli/Fagiolin s	150				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Latte	30				Uovo pastorizzato	25				Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																		
Olio	5				Carote	30				Patate	30				Pomodori pelati	30				Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Odori/Spezie	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Olio	5				Olio	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Carote/Piselli/Fagiolin s	150				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Latte	30				Uovo pastorizzato	25				Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																											
Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Odori/Spezie	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Olio	5				Olio	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Carote/Piselli/Fagiolin s	150				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Latte	30				Uovo pastorizzato	25				Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																				
Prosciutto cotto	40				Olio	5				Olio	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Carote/Piselli/Fagiolin s	150				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Latte	30				Uovo pastorizzato	25				Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																													
Carote/Piselli/Fagiolin s	150				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Latte	30				Uovo pastorizzato	25				Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																						
Olio	5				Petto di pollo	70				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Burro	5				Misto verdure	100				Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																															
Pane integrale	50				Farina/Pangrattato	q.b.				Pomodori pelati	50				Farina	5				Patate	50				Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																								
Crostata	50				Salvia	q.b.				oppure					Parmigiano reggiano	5				Ricotta	20									oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																	
					oppure Latte	q.b.				Farina/Odori/Limone	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Parmigiano reggiano	5									Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																										
					Odori	q.b.				Olio	5				oppure					Olio	5									Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					Olio	5				Caciotta/Emmental	50				Insalata	40				Olio	5									Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
					Patate	150				Spinaci surg.	100				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2									Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
					Odori	q.b.				Aglione	q.b.				Pane integrale	50				Insalata	20									Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
					Olio	5				oppure Carote	50				Frutta	150				Carote	40									Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
					Pane integrale	50														Mais	10									Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
					Frutta	150														Olio	5																								Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
																				Pane bianco	50																								Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
																				Banana	150				Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Totale gr.	435	0	0	0	Totale gr.	600	0	0	0	Totale gr.	745	0	0	0	Totale gr.	590	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

INVERNALE

<b>TERZA SETTIMANA</b>					<b>Lunedì</b>					<b>Martedì</b>					<b>Mercoledì</b>					<b>Giovedì</b>					<b>Venerdì</b>									
Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.
Farina di mais		40					Pasta		80					Carote/Finocchi		40					Riso parb/semint/int		80					Carote/Finocchi		40				
oppure Pasta di semola		80					Broccoli di cavolo		80					Quinoa		10					Porri		50					Pasta		80				
Pomodori pelati		50					oppure Carote		25					Zucchine		10					Odori		q.b.					Broccoli di cavolo		80				
Odori		q.b.					Broccoli di cavolo		25					Bieta		10					Burro		5					Aglione		q.b.				
Olio		5					Zucchine		25					Patate		10					Latte		20					Olio		5				
Parmigiano reggiano		5					Porri		25					Cavolo verza		10					oppure Pomodori pelati		50					Parmigiano reggiano		5				
Arista di maiale		70					Odori		q.b.					Carote		10					Odori		q.b.					Stracchino/Ricotta		70				
Odori		q.b.					Olio		5					Porri		10					Olio		5					oppure Caciotta/Emmental		50				
Olio		5					Parmigiano reggiano		5					Fagioli secchi		10					Parmigiano reggiano		5					Carote/Pisel/Fagiolin s.		100				
Piselli surg.		120					Cuore filetto merluzzo /nasello surg.		70					Odori		q.b.					Fesa di tacchino		60					Olio		5				
Aglione/Prezzemolo		q.b.					Uovo pastorizzato		q.b.					Pomodori pelati		5					Uovo pastorizzato		5					Pane integrale		50				
oppure Carote/Pisel/Fagiolin s.		150					Farina/Pangrattato		5					Olio		5					Pane/Patate		10					Frutta		150				
Odori		q.b.					Olio		5					Parmigiano reggiano		5					Odori		q.b.											
Olio		5					Insalata		40					Base pizza precotta		150					Olio		5											
Pane integrale		50					Pane integrale		5					Pomodori pelati		50					Finocchi		150											
Frutta		150					Yogurt alla frutta		125					Mozzarella		30					Olio		5											
														Capperi/Origano		q.b.					Yogurt		10											
														Olio		5					Succo di limone		q.b.											
														Pane bianco		q.b.					Olio		5											
														Banana		150					Aromi		q.b.											
																					Pane integrale		50											
																					Frutta		150											
Totale gr.		730	0	0	0	0	Totale gr.		570	0	0	0	0	Totale gr.		520	0	0	0	0	Totale gr.		665	0	0	0	0	Totale gr.		635	0	0	0	0

<b>QUARTA SETTIMANA</b>					<b>Lunedì</b>					<b>Martedì</b>					<b>Mercoledì</b>					<b>Giovedì</b>					<b>Venerdì</b>									
Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.	Elenco Alimenti		Gr.	Bio	Fil.	Corta	Equo S.
Carote/Finocchi		40					Crostini di pane		10					Carote/Finocchi		40					Tortellini		80					Riso parb/semint/int		80				
Pasta		80					Patate		100					Riso parboiled		80					Zucchine		q.b.					Zucca gialla		100				
Spinaci surg.		50					Cavolo cammuccio/Cavolo		100					Olio		5					Porri		q.b.					Odori		q.b.				
Odori		q.b.					Odori		q.b.					Parmigiano reggiano		5					Patate		q.b.					oppure Crostini di pane		10				
Ricotta		20					Olio		5					Petto di pollo		70					Pomodori pelati		q.b.					Zucca gialla		50				
Latte		q.b.					Parmigiano reggiano		5					Pomodori pelati		50					Odori		q.b.					Patate		50				
Olio		5					Vitellone magro		70					Odori		q.b.					Olio		5					Odori		q.b.				
Parmigiano reggiano		5					Odori		q.b.					Farina		q.b.					Parmigiano reggiano		5					Olio		5				
Uovo pastorizzato		60					Olio		5					Olive		5					Ceci/Fagioli/Lentic sec.		30					Parmigiano reggiano		5				
Emmental/Edam		30					Biete surg.		150					Olio		5					Patate		50					Cuore filetto merluzzo /nasello surg.		70				
Latte		q.b.					oppure Carote		150					Carote		50					Farina/Pangrattato		5					Odori		q.b.				
Parmigiano reggiano		5					Olio		5					Piselli surg.		50					Odori		q.b.					Farina/Pangrattato		q.b.				
Olio		5					Pane integrale		50					Olio		5					Pomodori pelati		30					oppure Aglio/Prez/Lim		q.b.				

## SPECIFICHE DERRATE ALIMENTARI.xlsx

<i>oppure Uovo sodo n.</i>	1 e 1/2					<i>Frutta</i>	150					<i>Pane integrale</i>	50					<i>Aglio/Prezzemolo</i>	q.b.					<i>Olio</i>	5				
<i>Insalata</i>	20											<i>Frutta</i>	150					<i>Olio</i>	5					<i>Fagiolini surg.</i>	150				
<i>Radicchio rosso</i>	20																	<i>oppure</i>	30					<i>Olio</i>	5				
<i>Mais</i>	10																	<i>Ceci/Fagioli/Lentic sec.</i>	5					<i>Pane integrale</i>	50				
<i>Olio</i>	5																	<i>Olio</i>	5					<i>Yogurt alla frutta</i>	125				
<i>Pane integrale</i>	50																	<i>Insalata</i>	40										
<i>Frutta</i>	150																	<i>Olio</i>	5										
																		<i>Pane bianco</i>	50										
																		<i>Banana</i>	150										
<b>Totale gr.</b>	<b>555</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Totale gr.</b>	<b>800</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Totale gr.</b>	<b>565</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Totale gr.</b>	<b>340</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Totale gr.</b>	<b>705</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>