

Cucina "La Galleria" Camst: Calcolo Bromatologico Menù Invernali 2011/2012

SETTIMANA 1

REVISIONE AGOSTO 2011

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie
pasta di semola	45	168	legumi secchi misti	25	78	pasta di semola	45	168	pasta di semola	45	168	pasta di semola	45	168
merluzzo	30	21	patate	30	27	parmigiano	3	12	olio extravergine d'oliva	3	27	parmigiano	3	12
odori misti (sedano, carote, c	q.b.		passata di pomodoro	10	2	verdura fresca (media)	30	8	parmigiano	3	12	passata di pomodoro	50	10
passata di pomodoro	40	8	orzo perlato	20	67	odori misti (sedano, carote, c	q.b.		pollo petto	50	50	odori misti (sedano, carote, c	q.b.	
olio extravergine d'oliva	3	27	odori misti (sedano, carote, c	q.b.		passata di pomodoro	40	8	olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27
parmigiano	3	12	olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27	carote	80	29	merluzzo	70	49
uova pastorizzate	50	64	parmigiano	3	12	bovino adulto sottospalla	50	66	olio extravergine d'oliva	3	27	pane grattugiato	5	19
latte di vacca pastorizzato in	15	10	prosciutto cotto	20	43	olio extravergine d'oliva	3	27	parmigiano	5	19	olio extravergine d'oliva	3	27
parmigiano	5	19	prosciutto crudo	20	45	lattuga	10	2	yogurt alla frutta	100	102	lattuga	20	4
piselli	70	37	patate	80	71	carote	25	9	frutta fresca (dato medio)	100	43	olio extravergine d'oliva	3	27
olio extravergine d'oliva	3	27	burro	4	30	olio extravergine d'oliva	3	27	pane (media)	30	88	ciambella	40	159
pane (media)	25	73	latte di vacca pastorizzato in	20	13	crescenta	40	130				frutta fresca (dato medio)	100	43
miele	10	32	frutta fresca (dato medio)	100	43	frutta fresca (dato medio)	100	43				pane (media)	30	88
frutta fresca (dato medio)	100	43	frutta fresca (dato medio)	100	43	pane (media)	30	88						
pane (media)	30	88	pane (media)	30	88									
Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto		
Pasta al ragù di pesce			Passato di legumi con orzo			Pasta alle verdure			Pasta olio e parmigiano			Pasta al pomodoro		
Frittata al formaggio		Calorie	Prosciutto cotto - crudo		Calorie	Svizzera di manzo		Calorie	Petto di pollo		Calorie	Filetto di pesce gratinato		Calorie
Piselli al vapore		629	Purè di patate		589	Misto crudo		614	Carote alla parmigiana		592	Insalata		632
frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*		
Pane e miele			Frutta fresca			Crescenta			Yogurt alla frutta			Ciambella		

Cucina "La Galleria" Camst: Calcolo Bromatologico Menù Invernali 2011/2012

SETTIMANA 2

REVISIONE AGOSTO 2011

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì					
Ingredienti	Peso (gr)	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie			
pasta di semola	45	168	verdure miste	50	35	riso parboiled	45	161	pasta di semola	45	168	pasta di semola	45	168			
parmigiano	3	12	legumi secchi misti	20	63	parmigiano	3	12	parmigiano	3	12	olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27
passata di pomodoro	50	10	pasta di semola	30	112	olio extravergine d'oliva	3	27	passata di pomodoro	50	10	passata di pomodoro	50	10	parmigiano	3	12
odori misti (sedano, carote, c	q.b.		patate	30	27	spinaci	20	6	odori misti (sedano, carote, c	q.b.		odori misti (sedano, carote, c	q.b.		halibut	70	80
prosciutto crudo	20	45	passata di pomodoro	15	3	latte di vacca pastorizzato in	30	20	origano	q.b.		pane grattugiato	5	19			
olio extravergine d'oliva	3	27	odori misti (sedano, carote, c	q.b.		burro	3	23	olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27			
stracchino	50	150	olio extravergine d'oliva	3	27	farina di frumento tipo 00	3	11	pollo - fusello senza pelle	50	54	patate	100	89			
lattuga	10	2	parmigiano	3	12	bovino adulto sottospalla	50	66	olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27			
carote	25	9	merluzzo	50	35	piselli	5	3	lattuga	10	2	yogurt alla frutta	100	102			
olio extravergine d'oliva	3	27	ricotta di vacca	15	22	carote	5	2	radicchio rosso	10	1	frutta fresca (dato medio)	100	43			
frutta fresca (dato medio)	100	43	uova pastorizzate	10	13	patate	5	4	olio extravergine d'oliva	3	27	pane (media)	30	88			
frutta fresca (dato medio)	100	43	patate	30	27	olio extravergine d'oliva	3	27	pane (media)	25	73						
pane (media)	30	88	zucchine	80	9	piselli	70	37	grana	20	77						
			olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27	frutta fresca (dato medio)	100	43						
			latte di vacca pastorizzato in	100	65	banane	100	69	pane (media)	30	88						
			orzo solubile	q.b.		frutta fresca (dato medio)	100	43									
			biscotti secchi	25	109	pane (media)	30	88									
			frutta fresca (dato medio)	100	43												
			pane (media)	30	88												
Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto					
Pasta al ragù di prosciutto			Passato di verdure e legumi			Riso con spinaci			Pasta alla pizzaiola			Pasta olio e parmigiano					
Stracchino		Calorie	Tortino di pesce		Calorie	Polp. di manzo alle verdure		Calorie	Coscia di pollo al forno		Calorie	Halibut gratinato		Calorie			
Misto crudo		622	Zucchine al vapore		716	Piselli al vapore		625	Insalata mista		607	Patate al forno		680			
frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*					
Frutta fresca			Latte, orzo e biscotti			Banana			Pane e grana padano			Yogurt alla frutta					

Cucina "La Galleria" Camst: Calcolo Bromatologico Menù Invernali 2011/2012

SETTIMANA 3

REVISIONE AGOSTO 2011

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì					
Ingredienti	Peso (gr)	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie			
riso parboiled	45	161	legumi secchi misti	25	78	pasta di semola	45	168	pasta di semola	45	168	pasta di semola	45	168			
parmigiano	3	12	pasta di semola	30	112	parmigiano	3	12	parmigiano	3	12	parmigiano	3	12	olio extravergine d'oliva	3	27
piselli	15	8	patate	30	27	passata di pomodoro	50	10	passata di pomodoro	50	10	passata di pomodoro	50	10	parmigiano	3	12
carote	15	5	passata di pomodoro	15	3	odori misti (sedano, carote, c	q.b.		odori misti (sedano, carote, c	q.b.		odori misti (sedano, carote, c	q.b.		merluzzo	70	49
patate	15	13	odori misti (sedano, carote, c	q.b.		olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27	bovino adulto sottospalla	15	20	passata di pomodoro	20	4
latte di vacca pastorizzato in	20	13	olio extravergine d'oliva	3	27	tacchino fesa	50	53	maiale lombo	15	22	olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27
farina di frumento tipo 00	3	11	parmigiano	3	12	farina di frumento tipo 00	3	11	olio extravergine d'oliva	3	27	ricotta di vacca	40	59	odori misti (sedano, carote, c	q.b.	
burro	3	23	prosciutto cotto	20	43	olio extravergine d'oliva	3	27	patate	100	89	patate	30	27	piselli	70	37
olio extravergine d'oliva	3	27	prosciutto crudo	20	45	patate	100	89	parmigiano	5	19	olio extravergine d'oliva	3	27	olio extravergine d'oliva	3	27
merluzzo	70	49	carote	60	22	olio extravergine d'oliva	3	27	lattuga	20	4	crostata con marmellata	30	107	yogurt alla frutta	100	102
pane grattugiato	5	19	olio extravergine d'oliva	3	27	frutta fresca (dato medio)	100	43	olio extravergine d'oliva	3	27	frutta fresca (dato medio)	100	43	frutta fresca (dato medio)	100	43
olio extravergine d'oliva	3	27	pizza margherita	40	89	frutta fresca (dato medio)	100	43	pane (media)	30	88	frutta fresca (dato medio)	100	43	pane (media)	30	88
broccolo a testa	30	8	frutta fresca (dato medio)	100	43	pane (media)	30	88				pane (media)	30	88			
cavolfiore	25	6	pane (media)	30	88												
carote	25	9															
olio extravergine d'oliva	3	27															
pane (media)	25	73															
marmellata	20	47															
frutta fresca (dato medio)	100	43															
pane (media)	30	88															
Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto		
Riso alle verdure bianco			Passato di legumi con pastina			Pasta al pomodoro			Pasta al ragù			Pasta olio e parmigiano			Cuori di merluzzo al pomodoro		
Pesce al forno		Calorie	Prosciutto cotto - crudo		Calorie	Bocconcini di tacchino		Calorie	Polpette di ricotta		Calorie	Insalata		631	Piselli al vapore		584
Contorno tricolore		670	Carote filanger		614	Patate al vapore		597	frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*		
frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			Crostata			Yogurt alla frutta					
Pane e marmellata			Pizza margherita			Frutta fresca											

Cucina "La Galleria" Camst: Calcolo Bromatologico Menù Invernali 2011/2012

SETTIMANA 4

REVISIONE AGOSTO 2011

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie	Ingredienti	NET TO	Calorie
riso parboiled	45	161	farina di mais	45	172	pasta di semola	25	93	pasta di semola	45	168	pasta di semola	45	168
merluzzo	30	21	olio extravergine d'oliva	3	27	brodo di carne	100	35	parmigiano	3	12	parmigiano	3	12
odori misti (sedano, carote, c	q.b.		parmigiano	3	12	parmigiano	5	19	olio extravergine d'oliva	3	27	piselli	15	8
passata di pomodoro	40	8	passata di pomodoro	50	10	maiale lombo	50	73	latte di vacca pastorizzato in	30	20	patate	15	13
olio extravergine d'oliva	3	27	odori misti (sedano, carote, c	q.b.		olio extravergine d'oliva	3	27	farina di frumento tipo 00	3	11	carote	15	5
parmigiano	3	12	bovino adulto sottospalla	15	20	patate	100	89	burro	3	23	passata di pomodoro	30	6
mozzarella	50	127	maiale lombo	15	22	olio extravergine d'oliva	3	27	pollo petto	50	50	odori misti (sedano, carote, c	q.b.	
legumi secchi misti	25	78	olio extravergine d'oliva	3	27	rosmarino	q.b.		odori misti (sedano, carote, c	q.b.		olio extravergine d'oliva	3	27
olio extravergine d'oliva	3	27	uova pastorizzate	35	45	banane	100	69	olio extravergine d'oliva	3	27	merluzzo	50	35
frutta fresca (dato medio)	100	43	latte di vacca pastorizzato in	10	7	frutta fresca (dato medio)	100	43	lattuga	10	2	ricotta di vacca	15	22
frutta fresca (dato medio)	100	43	spinaci	30	9	pane (media)	30	88	radicchio rosso	10	1	uova pastorizzate	10	13
pane (media)	30	88	patate	20	18				olio extravergine d'oliva	3	27	patate	30	27
			parmigiano	5	19				yogurt alla frutta	100	102	spinaci	80	25
			lattuga	10	2				frutta fresca (dato medio)	100	43	olio extravergine d'oliva	3	27
			carote	25	9				pane (media)	30	88	crescenta	40	130
			olio extravergine d'oliva	3	27							frutta fresca (dato medio)	100	43
			tortino porretta	30	120							pane (media)	30	88
			frutta fresca (dato medio)	100	43									
			pane (media)	30	88									
Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto			Composizione del pasto		
Riso alla pescatora			Polenta al ragù			Pastina in brodo di carne			Pasta alla besciamella			Pasta all'ortolana		
Mozzarella		Calorie	Tortino alle erbe		Calorie	Paillard di maiale al vapore		Calorie	Scaloppina di pollo		Calorie	Polpette di pesce		Calorie
Legumi misti al vapore		634	Misto crudo		675	Patate al forno		563	Insalata mista		600	Spinaci al vapore		649
frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*			frutta di stag.* e pane*		
Frutta fresca			Tortino porretta			Banana			Yogurt alla frutta			Crescenta		