

RICETTARIO

1166 Pizza margherita

Ingredienti:	Peso netto (g).
Pasta per pizza.....	100
Pomodori pelati (in scatola).....	60
Mozzarella di mucca.....	50
Olio extravergine di oliva.....	10
Origano.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **203**

Contenuto nutrizionale				Kcal	570
	totali	animali	vegetali		
Proteine	g. 21,2	9,4	11,8		
Lipidi	g. 20,8	9,8	11,1		
Glucidi	g. 79,5	amido	g. 68,7		
solubili	g. 1,7	fibra	g. 2,4		
Colesterolo	mg. 23,0	Sodio	mg. 108,4		
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 336,5		
Riboflavina	mg. 0,2	Calcio	mg. 272,4		
Niacina	mg. 1,7	Ferro	mg. 1,0		
Vitamina A	mg. 161,5	Fosforo	mg. 265,4		
Vitamina C	mg. 10,8	alcol	mg. 0,0		

1203 Insalata di riso

Ingredienti:	Peso netto (g).
Riso parboiled.....	70
Tonno sott'olio.....	30
Emmenthal.....	30
Prosciutto cotto magro.....	30
Zucchine fresche.....	40
Pomodori maturi freschi.....	40
Olive verdi.....	20
Mais dolce.....	20
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **379**

Contenuto nutrizionale				Kcal	604
	totali	animali	vegetali		
Proteine	g. 29,7	22,8	6,9		
Lipidi	g. 27,1	12,8	14,4		
Glucidi	g. 64,4	amido	g. 51,5		
solubili	g. 0,2	fibra	g. 0,4		
Colesterolo	mg. 58,8	Sodio	mg. 519,1		
Tiamina	mg. 0,5	Potassio	mg. 572,0		
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 415,3		
Niacina	mg. 5,0	Ferro	mg. 3,7		
Vitamina A	mg. 181,5	Fosforo	mg. 550,1		
Vitamina C	mg. 16,1	alcol	mg. 0,0		

RICETTARIO

2086 Insalata di pollo

Ingredienti:	Peso netto (g).
Petto di pollo fresco.....	100
Sedano fresco.....	20
Lattuga fresca.....	60
Olio extravergine di oliva.....	10
Patate crude.....	150
Pepe nero.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **302**

Contenuto nutrizionale Kcal 333

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 28,1	23,3	4,8
Lipidi	g. 12,6	0,8	11,8
Glucidi	g. 28,7	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
<hr/>			
Colesterolo	mg. 75,0	Sodio	mg. 77,3
Tiamina	mg. 0,3	Potassio	mg. 1437,6
Riboflavina	mg. 0,4	Calcio	mg. 56,5
Niacina	mg. 12,5	Ferro	mg. 2,0
Vitamina A	mg. 187,1	Fosforo	mg. 320,3
Vitamina C	mg. 32,5	alcol	mg. 0,0

2227 Panino con hamburger al forno

Ingredienti:	Peso netto (g).
pane all'olio.....	100
Spalla di bovino fresca.....	80
Uovo di gallina intero.....	10
Pan grattato.....	10
Parmigiano Reggiano.....	5
Prezzemolo fresco.....	1
Aglio fresco.....	1
Pomodori maturi freschi.....	15
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **208**

Contenuto nutrizionale Kcal 546

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 29,0	20,1	11,3
Lipidi	g. 20,2	4,2	12,3
Glucidi	g. 65,9	amido	g. 66,2
solubili	g. 5,0	fibra	g. 0,0
<hr/>			
Colesterolo	mg. 93,7	Sodio	mg. 525,6
Tiamina	mg. 0,7	Potassio	mg. 527,9
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 192,2
Niacina	mg. 6,1	Ferro	mg. 3,8
Vitamina A	mg. 74,5	Fosforo	mg. 363,0
Vitamina C	mg. 5,4	alcol	mg. 0,0

RICETTARIO

2429 Torta rustica di ricotta e spinaci

Ingredienti:	Peso netto (g)
Spinaci surgelati.....	100
Uovo di gallina intero.....	25
Parmigiano Reggiano.....	10
Cipolle fresche.....	5
Olio extravergine di oliva.....	10
Ricotta di vacca.....	40
Pasta sfoglia.....	40
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **246**

Contenuto nutrizionale Kcal 516

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 15,1	10,0	5,1
Lipidi	g. 35,6	20,0	15,6
Glucidi	g. 35,8	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 130,7	Sodio	mg. 189,8
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 517,7
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 426,0
Niacina	mg. 0,6	Ferro	mg. 2,5
Vitamina A	mg. 662,4	Fosforo	mg. 340,5
Vitamina C	mg. 24,3	alcol	mg. 0,0

2455 Pollo al curry con riso e verdure

Ingredienti:	Peso netto (g)
Petto di pollo fresco.....	100
Riso basmati.....	80
Melanzane fresche.....	40
Zucchine fresche.....	40
Peperoni freschi.....	40
Carote da cuocere fresche.....	40
Cipolle fresche.....	10
Olio extravergine di oliva.....	10
Curry.....	1
Prezzemolo fresco.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **311**

Contenuto nutrizionale Kcal 318

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 28,1	23,3	3,3
Lipidi	g. 11,5	0,8	10,6
Glucidi	g. 27,1	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 75,0	Sodio	mg. 193,4
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 780,1
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 79,4
Niacina	mg. 9,8	Ferro	mg. 2,0
Vitamina A	mg. 964,0	Fosforo	mg. 313,0
Vitamina C	mg. 85,2	alcol	mg. 0,0

RICETTARIO

2456 Sformato di verdure

Ingredienti:	Peso netto (g)
Patate crude.....	100
Carote da cuocere fresche.....	50
Melanzane fresche.....	50
Zucchine fresche.....	50
Olio extravergine di oliva.....	10
Uovo di gallina intero.....	50
Parmigiano Reggiano.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **281**

Contenuto nutrizionale Kcal 311

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 13,4	9,6	3,9
Lipidi	g. 18,5	7,2	11,3
Glucidi	g. 23,7	amido	g. 15,9
solubili	g. 0,4	fibra	g. 1,6
Colesterolo	mg. 194,6	Sodio	mg. 207,0
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 980,7
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 189,4
Niacina	mg. 3,6	Ferro	mg. 2,2
Vitamina A	mg. 733,4	Fosforo	mg. 294,3
Vitamina C	mg. 28,0	alcol	mg. 0,0

2457 Moussakà

Ingredienti:	Peso netto (g)
Melanzane fresche.....	200
Carne macinata.....	70
Pomodori pelati (in scatola).....	40
Patate crude.....	100
Besciamella.....	40
Cipolle fresche.....	10
Vino bianco cucina.....	1
Olio extravergine di oliva.....	15
Pepe nero.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **370**

Contenuto nutrizionale Kcal 394

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 21,5	16,1	5,4
Lipidi	g. 21,9	4,9	17,0
Glucidi	g. 29,4	amido	g. 0,0
solubili	g. 5,2	fibra	g. 5,2
Colesterolo	mg. 46,9	Sodio	mg. 100,1
Tiamina	mg. 0,3	Potassio	mg. 1275,0
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 54,1
Niacina	mg. 7,6	Ferro	mg. 2,6
Vitamina A	mg. 70,4	Fosforo	mg. 278,8
Vitamina C	mg. 44,7	alcol	mg. 0,0

RICETTARIO

2458 Involtoni di pollo e verdure

Ingredienti:	Peso netto (g).
Petto di pollo fresco.....	100
Fagiolini surgelati.....	40
Patate crude.....	50
Sedano fresco.....	10
Carote crude fresche.....	40
Farina di frumento tipo 00.....	10
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **241**

Contenuto nutrizionale				Kcal 290
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 27,0	23,3	3,7	
Lipidi	g. 11,5	0,8	10,7	
Glucidi	g. 20,9	amido	g. 0,0	
	g. 0,0	fibra	g. 0,0	
<hr/>				
Colesterolo	mg. 75,0	Sodio	mg. 89,6	
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 895,6	
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 45,4	
Niacina	mg. 10,3	Ferro	mg. 1,5	
Vitamina A	mg. 501,4	Fosforo	mg. 283,1	
Vitamina C	mg. 14,7	alcol	mg. 0,0	

3078 Insalata mista invernale

Ingredienti:	Peso netto (g).
Lattuga da taglio fresca.....	50
Finocchi crudi.....	50
Carote crude fresche.....	50
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **155**

Contenuto nutrizionale				Kcal 73
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 1,7	0,0	1,7	
Lipidi	g. 5,1	0,0	5,1	
Glucidi	g. 5,4	amido	g. 0,0	
	g. 1,1	fibra	g. 0,8	
<hr/>				
Colesterolo	mg. 0,0	Sodio	mg. 49,5	
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 307,0	
Riboflavina	mg. 0,1	Calcio	mg. 67,5	
Niacina	mg. 0,8	Ferro	mg. 1,0	
Vitamina A	mg. 673,8	Fosforo	mg. 49,0	
Vitamina C	mg. 37,5	alcol	mg. 0,0	

RICETTARIO

3189 Parmigiana di zucchine

Ingredienti:	Peso netto (g).
Zucchine fresche.....	200
Mozzarella di mucca.....	50
Pomodori pelati (in scatola).....	50
Olio extravergine di oliva.....	10
Parmigiano Reggiano.....	20
Basilico fresco.....	1
Sale marino.....	1
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **286**

Contenuto nutrizionale			Kcal 327
	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 19,3	16,1	3,2
Lipidi	g. 25,8	15,4	10,4
Glucidi	g. 4,7	amido	g. 0,2
	solubili g. 2,6	fibra	g. 2,6
<hr/>			
Colesterolo	mg. 41,2	Sodio	mg. 268,6
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 738,9
Riboflavina	mg. 0,5	Calcio	mg. 530,8
Niacina	mg. 2,0	Ferro	mg. 1,5
Vitamina A	mg. 246,3	Fosforo	mg. 453,0
Vitamina C	mg. 31,3	alcol	mg. 0,0

3276 Fritto misto

Ingredienti:	Peso netto (g).
Crocchette di patate.....	60
Olive ascolane.....	60
Suppli.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **180**

Contenuto nutrizionale			Kcal 404
	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 18,7	20,1	1,3
Lipidi	g. 14,4	16,9	60,5
Glucidi	g. 53,1	amido	g. 9,5
	solubili g. 0,1	fibra	g. 1,1
<hr/>			
Colesterolo	mg. 54,6	Sodio	mg. 634,4
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 403,2
Riboflavina	mg. 0,2	Calcio	mg. 701,4
Niacina	mg. 1,5	Ferro	mg. 0,9
Vitamina A	mg. 247,2	Fosforo	mg. 439,2
Vitamina C	mg. 9,0	alcol	mg. 0,0

RICETTARIO

4102 Bruschette miste

Ingredienti:	Peso netto (g)
Pane di tipo 0	150
Prosciutto crudo di Parma	60
Olio extravergine di oliva	10
Pomodori maturi freschi	40
Olive verdi	20
Sale marino	
Pepe nero	

peso porzione a cotto g. 280

Contenuto nutrizionale				Kcal
				699
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 28,0	15,3	12,7	
Lipidi	g. 24,9	11,0	13,8	
Glucidi	g. 96,9	amido	g. 83,9	
	g. 3,0	fibra	g. 5,7	
Colesterolo	mg. 39,6	Sodio	mg. 1988,7	
Tiamina	mg. 1,2	Potassio	mg. 342,6	
Riboflavina	mg. 0,2	Calcio	mg. 51,5	
Niacina	mg. 4,9	Ferro	mg. 1,9	
Vitamina A	mg. 67,2	Fosforo	mg. 284,9	
Vitamina C	mg. 10,0	alcol	mg. 0,0	

5005 Pane integrale

Ingredienti:	Peso netto (g)
Pane integrale	80

peso porzione a cotto g. 80

Contenuto nutrizionale				Kcal
				193
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 6,0	0,0	6,0	
Lipidi	g. 1,0	0,0	1,0	
Glucidi	g. 42,6	amido	g. 38,8	
	g. 0,0	fibra	g. 5,2	
Colesterolo	mg. 0,0	Sodio	mg. 0,0	
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 0,0	
Riboflavina	mg. 0,1	Calcio	mg. 20,0	
Niacina	mg. 0,0	Ferro	mg. 2,0	
Vitamina A	mg. 0,0	Fosforo	mg. 144,0	
Vitamina C	mg. 0,0	alcol	mg. 0,0	

RICETTARIO

6016 Frutta di stagione

Ingredienti: Peso netto (g).

Mele fresche 150

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

peso porzione a cotto g. **150**

Contenuto nutrizionale Kcal 80

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 0,5	0,0	0,5
Lipidi	g. 0,2	0,0	0,2
Glucidi	g. 20,6	amido	g. 0,0
solubili	g. 20,6	fibra	g. 3,0
Colesterolo	mg. 0,0	Sodio	mg. 3,0
Tiamina	mg. 0,0	Potassio	mg. 187,5
Riboflavina	mg. 0,0	Calcio	mg. 10,5
Niacina	mg. 0,5	Ferro	mg. 0,5
Vitamina A	mg. 12,0	Fosforo	mg. 18,0
Vitamina C	mg. 9,0	alcol	mg. 0,0

1001 Piadina romagnola

Ingredienti: Peso netto (g).

Piadina 100

Olio extravergine di oliva 10

Mozzarella di mucca 50

Prosciutto cotto magro 30

Origano 1

Sale marino 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

peso porzione a cotto g. **191**

Contenuto nutrizionale Kcal 581

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 22,1	16,0	11,1
Lipidi	g. 33,7	11,1	10,8
Glucidi	g. 50,7	amido	g. 35,0
solubili	g. 10,0	fibra	g. 2,4
Colesterolo	mg. 81,6	Sodio	mg. 320,8
Tiamina	mg. 0,3	Potassio	mg. 274,7
Riboflavina	mg. 0,2	Calcio	mg. 269,1
Niacina	mg. 2,1	Ferro	mg. 1,2
Vitamina A	mg. 113,5	Fosforo	mg. 335,0
Vitamina C	mg. 0,0	alcol	mg. 0,0

RICETTARIO

4100 Panino con Salsiccia e cicoria

Ingredienti:	Peso netto (g).
pane all'olio.....	100
Salsiccia di suino fresca.....	60
Cicoria gelo.....	40
Olio extravergine di oliva.....	10
Aglio fresco.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **180**

Contenuto nutrizionale Kcal **576**

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 17,4	9,2	0,5
Lipidi	g. 31,9	16,0	10,0
Glucidi	g. 58,6	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 37,2	Sodio	mg. 662,8
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 198,0
Riboflavina	mg. 0,1	Calcio	mg. 72,1
Niacina	mg. 2,5	Ferro	mg. 2,3
Vitamina A	mg. 110,5	Fosforo	mg. 114,8
Vitamina C	mg. 3,3	alcol	mg. 0,0