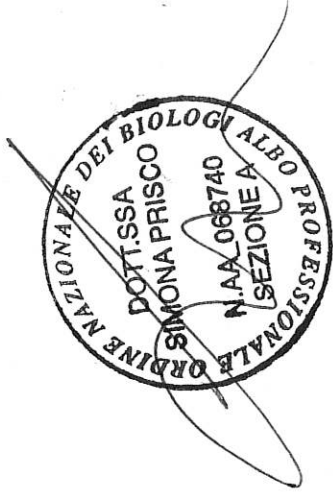


VALORI NUTRIZIONALI MEDI DEL MENU' ESTIVO
SCUOLA PRIMARIA REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI PIGLIO (FR)

	Energia (kcal)	Proteidi		Glucidi		Lipidi		Zuccheri semplici		Zuccheri semplici		Zuccheri composti		Fibra	Calcio		Ferro (mg)
		(g)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)		(mg)	(mg)	
Tutti i pasti																	
Settimana 1	708,76	28,68	17,65	79,90	53,82	23,83	30,78	12,36	19,93	36,72	11,48	344,88	4,79				
Settimana 2	687,65	24,51	15,20	79,12	55,89	23,57	31,99	12,56	19,51	37,46	9,48	285,92	3,94				
Settimana 3	736,91	28,94	16,52	81,41	54,26	26,00	32,76	10,05	16,05	40,09	10,87	273,19	5,34				
Settimana 4	735,66	27,73	16,76	82,31	53,61	26,23	32,83	11,42	18,46	37,98	11,00	268,92	4,92				
Settimana 5	699,32	27,41	16,40	81,14	55,28	23,47	31,43	11,51	17,99	39,49	8,85	284,00	4,63				
Media	713,68	27,45	16,50	80,78	55,57	24,62	31,95	11,58	18,39	38,35	10,33	291,38	4,72				



SCUOLA PRIMARIA

Settimana 1, Lunedì

Alimento

Quantità

Pasta con il parmigiano

- Pasta di semola

g 60

- Parmigiano grattugiato

g 10

Merluzzo o Nasello

g 70

Pangrattato

g 7

Zucchine

g 120

Pane bianco

g 40

Pesche

g 150

Acqua naturale

g 500

Olio extra vergine di oliva

g 13



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 25,91 (17%)	Glucidi g 90,86 (57%)	Lipidi g 18,46 (25%)	kcal 660,2			
Protidi %	17,35	Glucidi %	57,06	Lipidi %	26,62	Zuccheri semplici %	9,55
Zuccheri semplici (g)	14,85	Zuccheri composti %	42,37	Fibra (g)	7,69	Calcio (mg)	274,55
Ferro (mg)	2,81						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 1, Martedì

Alimento	Quantità
Passato di verdure, riso e parmigiano	
- Riso	g 50
- Misto di verdure cotte	g 200
- Parmigiano grattugiato	g 5
Arista di suino al forno	
- Maiale magro	g 70
- Sedano	g 5
- Carote	g 5
- Trito di cipolla	g 5
Piselli freschi	g 100
Pane bianco	g 40
Pere	g 150
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 13



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g 27,19 (16%)		Glucidi g 82,33 (57%)		Lipidi g 19,3 (26%)	kcal 650,71	
Protidi %	18,26	Glucidi %	56,59	Lipidi %	26,14	Zuccheri semplici %	12,65
Zuccheri semplici (g)	16,79	Zuccheri composti %	34,28	Fibra (g)	17,35	Calcio (mg)	355,58
Ferro (mg)	4,74						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 1, Mercoledì

Alimento

Quantità

Pasta, pomodoro e parmigiano

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40
- Parmigiano grattugiato	g	10

Frittata con zucchine

- Uovo di gallina	g	70
- Zucchine	g	50

Carote

g 120

Pane bianco

g 40

Kiwi

g 150

Acqua naturale

g 500

Olio extra vergine di oliva

g 14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 25,3 (13%)	Glucidi g95,54 (56%)	Lipidi g 25,35 (32%)	kcal 751,49
Protidi %	15,06	Glucidi %	55,65	
Zuccheri semplici (g)	24,65	Zuccheri composti %	37,95	
Ferro (mg)	3,98			
		Lipidi %	32,25	Zuccheri semplici %
		Fibra (g)	9,85	Calcio (mg)
				15,35
				350,65

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 1, Giovedì

Alimento

Quantità

Insalata di riso

- Riso

- Tonno sott'olio

- Mozzarella

- Prosciutto cotto

- Uovo di gallina

- Pomodori

- Sott'aceti sgocciolati

Mozzarella

Pomodori

Pane bianco

Mele

Acqua naturale

Olio extra vergine di oliva

g 60
g 10
g 10
g 10
g 60
g 20
g 10
g 60
g 120
g 40
g 150
g 500
g 10



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 32,25 (15%)	Glucidi g 96,36 (50%)	Lipidi g 31,6 (36%)	kcal 800,72			
Protidi %	17,45	Glucidi %	49,65	Lipidi %	36,75	Zuccheri semplici %	14,45
Zuccheri semplici (g)	26,93	Zuccheri composti %	31,62	Fibra (g)	7,25	Calcio (mg)	372,65
Ferro (mg)	3,75						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 1, Venerdì

Alimento	Quantità	
Ceci e farro		
- Ceci secchi	g	50
- Farro	g	40
Hamburger di manzo	g	80
Spinaci	g	150
Pane bianco	g	40
Arance	g	150
Acqua naturale	g	500
Olio extra vergine di oliva	g	13



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32,70 (20%)	Glucidi g 85,62 (51%)	Lipidi g 24,46 (32%)	kcal 680,68	
Protidi %	20,12	Glucidi %	50,15	Lipidi %	32,15
Zuccheri semplici (g)	16,42	Zuccheri composti %	37,36	Fibra (g)	15,26
Ferro (mg)	8,68			Zuccheri semplici %	9,80
				Calcio (mg)	370,96

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 2, Lunedì

Alimento	Quantità
Minestrone con pasta	
- Pastina	g 50
- Misto di verdure cotte	g 200
Manzo magro	g 60
Farina di frumento Tipo "00"	g 5
Succo di limone	g 5
Bieta	g 120
Pane bianco	g 40
Pesche	g 150
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g 24,65 (18%)	Glucidi g 78,52 (56%)	Lipidi g 18,29 (28%)	kcal 610,05			
Protidi %	17,90	Glucidi %	56,95	Lipidi %	28,95	Zuccheri semplici %	14,75
Zuccheri semplici (g)	20,15	Zuccheri composti %	35,17	Fibra (g)	12,25	Calcio (mg)	282,80
Ferro (mg)	5,15						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 2, Martedì

Alimento

Quantità

Pasta con i piselli

- Pasta di semola

g 40

- Piselli freschi

g 20

Bastoncini di merluzzo

g 70(nr.3)

Carote

g 120

Pane bianco

g 40

Mele

g 150

Olio extra vergine di oliva

g 15

Acqua naturale

g 500



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g16,85 (11%)		Glucidi g 95,65 (60%)		Lipidi g 22,35 (31%)		kcal 660,8	
Protidi %	11,00	Glucidi %	60,25	Lipidi %	31,52	Zuccheri semplici %	21,95	
Zuccheri semplici (g)	32,80	Zuccheri composti %	36,82	Fibra (g)	10,02	Calcio (mg)	184,95	
Ferro (mg)	3,25							

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 2, Mercoledì

Alimento	Quantità
Pasta, pomodoro e parmigiano	
- Pasta di semola	g 60
- Salsa di pomodoro	g 40
- Parmigiano grattugiato	g 5
Formaggio fresco semimorbido	g 60
Lattuga	g 70
Pane bianco	g 40
Banane	g 150
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 10



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g19,85 (13%)	Glucidi g 98,8 (61%)	Lipidi g 21,65 (29%)	kcal 685,65			
Protidi %	12,62	Glucidi %	61,25	Lipidi %	29,25	Zuccheri semplici %	15,61
Zuccheri semplici (g)	25,35	Zuccheri composti %	37,95	Fibra (g)	7,72	Calcio (mg)	386,55
Ferro (mg)	4,21						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 2, Giovedì

Alimento	Quantità	
Pasta con il parmigiano		
- Pasta di semola	g	60
- Parmigiano grattugiato	g	10
Hamburger di manzo	g	80
Patate	g	120
Pane bianco	g	40
Pesche	g	150
Acqua naturale	g	500
Olio extra vergine di oliva	g	15



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 29,1(16%)		Glucidi g 98,25 (55%)		Lipidi g 26,25 (32%)		kcal 765,79	
Protidi %	16,25	Glucidi %	54,75	Lipidi %	32,26	Zuccheri semplici %	7,25	
Zuccheri semplici (g)	13,25	Zuccheri composti %	43,57	Fibra (g)	8,15	Calcio (mg)	243,52	
Ferro (mg)	3,18							

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 2, Venerdì

Alimento	Quantità
Pasta con il tonno sott'olio	
- Pasta di semola	g 60
- Tonno sott'olio	g 20
Frittata con parmigiano	
- Uovo di gallina	g 70
- Parmigiano grattugiato	g 20
Fagiolini	g 120
Salsa di pomodoro	g 30
Pane bianco	g 40
Macedonia	g 100
Olio extra vergine di oliva	g 14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g32,12 (18%)	Glucidi g 79 (46%)	Lipidi g 29,3 (38%)	kcal 715,95			
Protidi %	18,25	Glucidi %	46,26	Lipidi %	37,95	Zuccheri semplici %	3,25
Zuccheri semplici (g)	6,02	Zuccheri composti %	33,78	Fibra (g)	9,25	Calcio (mg)	331,80
Ferro (mg)	3,92						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 3, Lunedì

Alimento

Quantità

Riso con le zucchine

- Riso	g	50
- Zucchine	g	60
Ricotta di vacca	g	60
Pomodori	g	120
Pane bianco	g	40
Pesche	g	150
Acqua naturale	g	500
Olio extra vergine di oliva	g	14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g 15,15 (11%)		Glucidi g 82,65 (59%)		Lipidi g 23,25 (33%)	kcal 610,92	
Protidi %	11,15	Glucidi %	58,68	Lipidi %	33,65	Zuccheri semplici %	12,62
Zuccheri semplici (g)	16,25	Zuccheri composti %	44,25	Fibra (g)	7,62	Calcio (mg)	292,00
Ferro (mg)	2,69						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 3, Martedì

Alimento	Quantità
Pasta, pomodori e mozzarella	
- Pasta di semola	g 60
- Pomodori	g 50
- Mozzarella	g 40
Prosciutto cotto	g 50
Fagiolini	g 120
Pane bianco	g 40
Kiwi	g 150
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 10



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g 28,95 (18%)	Glucidi g 84,25 (50%)	Lipidi g 26,72 (35%)	kcal 715,55			
Protidi %	17,85	Glucidi %	52,25	Lipidi %	35,35	Zuccheri semplici %	13,25
Zuccheri semplici (g)	22,52	Zuccheri composti %	35,65	Fibra (g)	10,2	Calcio (mg)	319,9
Ferro (mg)	3,95						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 3, Mercoledì

Alimento

Quantità

Risotto alla pescatora

- Riso	g	60
- Persico	g	15
- Salsa di pomodoro	g	45
- Sedano	g	5
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
Bastoncini di pesce	g	75 (n.3)

Spinaci al burro

- Spinaci	g	100
- Burro di vacca	g	5

Pane bianco

g 40

Melone estivo

g 150

Acqua naturale

g 500

Olio extra vergine di oliva

g 10



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 23,1 (15%)	Glucidi g 90,20 (57%)	Lipidi g 22,45 (31%)	kcal 680,25			
Protidi %	14,18	Glucidi %	57,96	Lipidi %	31,20	Zuccheri semplici %	10,25
Zuccheri semplici (g)	16,53	Zuccheri composti %	42,18	Fibra (g)	7,15	Calcio (mg)	264,45
Ferro (mg)	6,22						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 3, Giovedì

Alimento

Quantità

Pasta e fagioli	
- Pasta di semola	g 50
- Fagioli secchi	g 60
Frittata	
- Uovo di gallina	g 60
Zucchine	g 120
Pane bianco	g 40
Pesche	g 150
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:		Protidi g 31,25 (18%)	Glucidi g 97,45 (56%)	Lipidi g 22,25 (28%)	kcal 745,68		
Protidi %	18,25	Glucidi %	55,62	Lipidi %	28,45	Zuccheri semplici %	9,01
Zuccheri semplici (g)	15,15	Zuccheri composti %	43,25	Fibra (g)	17,12	Calcio (mg)	233,35
Ferro (mg)	9,01						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 3, Venerdì

Alimento	Quantità	
Pasta con le patate		
- Pasta di semola	g	60
- Patate	g	80
Polpetta in umido		
- Parmigiano	g	2
- Manzo magro	g	70
- Pane bianco	g	10
- Uovo di gallina	g	3
- Olio extra vergine di oliva	g	3
Carote e piselli		
- Carote		g 80
- Piselli freschi	g	40
Pane bianco	g	40
Macedonia	g	100
Acqua naturale	g	500
Olio extra vergine di oliva	g	13



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI								
Apporti assegnati:	Protidi g 46,25 (21%)		Glucidi g 105 (47%)		Lipidi g 35,35 (35%)		kcal 932,10	
Protidi %	21,15	Glucidi %	46,78	Lipidi %	35,15	Zuccheri semplici %	5,11	
Zuccheri semplici (g)	9,82	Zuccheri composti %	35,12	Fibra (g)	12,24	Calcio (mg)	756,25	
Ferro (mg)	4,81							

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 4, Lunedì

Alimento

Quantità

Riso con il pomodoro
- Riso
- Salsa di pomodoro
Mozzarella
Pomodori
Pane bianco
Pere
Acqua naturale
Olio extra vergine di oliva

g 60
g 40
g 50
g 120
g 40
g 150
g 500
g 10



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g19,45 (13%)	Glucidi g 85,662 (58%)	Lipidi g 21,72 (32%)	kcal 650,26			
Protidi %	13,10	Glucidi %	57,65	Lipidi %	32,25	Zuccheri semplici %	13,16
Zuccheri semplici (g)	19,52	Zuccheri composti %	40,15	Fibra (g)	9,95	Calcio (mg)	325,52
Ferro (mg)	2,65						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 4, Martedì

Alimento	Quantità
Pasta con formaggio cremoso	
- Pasta di semola	g 60
- Formaggio cremoso	g 30
straccetti di vitello con piselli	
- Vitello magro	g 70
- Piselli freschi	g 80
- Sedano	g 3
- Carote	g 3
- Cipolle	g 3
- Farina di frumento Tipo "00"	g 3
Pesche	g 150
Pane bianco	g 40
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 10



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 30,1 (19%)		Glucidi g 83,17 (52%)		Lipidi g 24,45 (32%)		kcal 680,78	
Protidi %	20,25	Glucidi %	51,75	Lipidi %	32,25	Zuccheri semplici %	10,15	
Zuccheri semplici (g)	17,15	Zuccheri composti %	38,36	Fibra (g)	10,01	Calcio (mg)	190,25	
Ferro (mg)	4,85							

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 4, Mercoledì

Alimento	Quantità
Pasta e lenticchie	
- Pasta di semola	g 40
- Lenticchie secche	g 60
Prosciutto cotto	g 50
Lattuga	g 70
Mele	g 150
Pane bianco	g 40
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g 29,25 (16%)	Glucidi g 120,82 (62%)	Lipidi g 21,25 (25%)	kcal 780,85			
Protidi %	16,25	Glucidi %	61,25	Lipidi %	25,65	Zuccheri semplici %	15,36
Zuccheri semplici (g)	28,62	Zuccheri composti %	45,61	Fibra (g)	16,42	Calcio (mg)	157,63
Ferro (mg)	7,25						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 4, Giovedì

Alimento

Quantità

Pasta zucchine e speck		
- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	60
- Speck	g	10
Frittata con parmigiano		
- Uovo di gallina	g	70
- Parmigiano grattugiato	g	20
Spinaci al burro		
- Spinaci	g	100
- Burro di vacca	g	20
Pane bianco	g	40
Macedonia	g	140
Acqua naturale	g	500
Olio extra vergine di oliva	g	13



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 30,02 (15%)	Glucidi g 86,25 (40%)	Lipidi g 44,65 (48%)	kcal 885,45			
Protidi %	15,25	Glucidi %	40,15	Lipidi %	47,70	Zuccheri semplici %	3,85
Zuccheri semplici (g)	5,15	Zuccheri composti %	28,81	Lipidi %	8,75	Calcio (mg)	487,75
Ferro (mg)	6,25						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 4, Venerdì

Alimento	Quantità	
Insalata di pasta tonno e pomodoro		
- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	50
- Tonno sott'olio	g	15
- Prezzemolo	g	3
Petto di pollo panato		
- Petto di pollo	g	60
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	7
Carote	g	120
Pane bianco	g	40
Pesche	g	140
Acqua naturale	g	500
Olio extra vergine di oliva	g	14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:		Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal		
		g 29,85 (19%)	g 90,25 (57%)	g 19,1 (27%)	680,95		
Protidi %	19,58	Glucidi %	57,25	Lipidi %	26,58	Zuccheri semplici %	14,58
Zuccheri semplici (g)	21,85	Zuccheri composti %	36,95	Fibra (g)	9,85	Calcio (mg)	183,45
Ferro (mg)	3,58						

Settimana 5, Lunedì

Quantità

Olio extra vergine di oliva

10



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Proteidi g 24,56 (16%)		Glucidi g 85,65 (53%)		Lipidi g 24,85 (34%)	kcal 685,51	
Proteidi %	15,35	Glucidi %	55,15	Lipidi %	34,52	Zuccheri semplici %	14,85
Zuccheri semplici (g)	21,85	Zuccheri composti %	36,45	Fibra (g)	11,25	Calcio (mg)	665,32
Ferro (mg)	2,85						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 5, Martedì

Alimento	Quantità	
Pizza Margherita al taglio	g	120
Prosciutto cotto	g	30
Spinaci	g	120
Pane bianco	g	40
Pesche	g	150
Acqua naturale	g	500
Olio extra vergine di oliva	g	9



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g 20,15 (13%)	Glucidi g 92,75 (60%)	Lipidi g 20,25 (29%)	kcal 645,85			
Protidi %	13,15	Glucidi %	59,95	Lipidi %	29,25	Zuccheri semplici %	16,25
Zuccheri semplici (g)	24,65	Zuccheri composti %	40,15	Fibra (g)	10,15	Calcio (mg)	204,25
Ferro (mg)	5,01						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 5, Mercoledì

Alimento

Quantità

Pasta, burro e parmigiano

- Pasta di semola

- Burro di vacca

- Parmigiano grattugiato

Hamburger di manzo

Zucchine

Pane bianco

Melone estivo

Acqua naturale

Olio extra vergine di oliva

g 60

g 10

g 10

g 80

g 120

g 40

g 150

g 500

g 8



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 26,85 (16%)		Glucidi g 84,65 (52%)		Lipidi g 26,75 (35%)		kcal 695,65	
Protidi %	16,12	Glucidi %	51,25	Lipidi %	35,36	Zuccheri semplici %	10,25	
Zuccheri semplici (g)	16,15	Zuccheri composti %	38,75	Fibra (g)	6,45	Calcio (mg)	278,25	
Ferro (mg)	2,95							

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 5, Giovedì

Alimento	Quantità
Insalata di riso	
- Riso	g 60
- Tonno sott'olio	g 10
- Mozzarella	g 10
- Prosciutto cotto	g 10
- Uovo di gallina	g 70
- Pomodori	g 20
- Sott'aceti sgocciolati	g 10
Fesa di tacchino arrosto	g 60
Bieta	g 150
Pane bianco	g 40
Kiwi	g 150
Acqua naturale	g 500
Olio extra vergine di oliva	g 13



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Apporti assegnati:	Protidi g 37,25 (21%)	Glucidi g 90,25 (50%)	Lipidi g 26,25 (32%)	kcal 759,36			
Protidi %	21,15	Glucidi %	49,80	Lipidi %	32,25	Zuccheri semplici %	9,25
Zuccheri semplici (g)	16,25	Zuccheri composti %	34,85	Fibra (g)	9,15	Calcio (mg)	353,25
Ferro (mg)	9,01						

SCUOLA PRIMARIA

Settimana 5, Venerdì

Alimento

Quantità

Pasta, pomodoro e parmigiano

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40
- Parmigiano grattugiato	g	10

Merluzzo al pomodoro

- Merluzzo o Nasello	g	70
- Salsa di pomodoro	g	40
- Prezzemolo	g	5

Patate

g 120

Pane bianco

g 40

Banane

g 50

Acqua naturale

g 200

Olio extra vergine di oliva

g 14



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 28,25 (17%)		Glucidi g 105,15 (60%)		Lipidi g 19,25 (226%)		kcal 710,25	
Protidi %	16,25	Glucidi %	60,25	Lipidi %	25,95	Zuccheri semplici %	6,95	
Zuccheri semplici (g)	11,05	Zuccheri composti %	47,25	Fibra (g)	7,25	Calcio (mg)	218,95	
Ferro (mg)	3,35							

