

COMUNE DI MASSA LUBRENSE UFFICIO  
PUBBLICA ISTRUZIONE - SERVIZIO MENSE SCOLASTICHE - ANNO SCOLASTICO 2016/2017  
PROPOSTA MENU PER SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO  
GRADO  
GRAMMATURE  
VALORI NUTRIZIONALI E RICETTARIO

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
FABBISOGNO GIORNALIERO LARN MEDIO	1280 - 1640	2210 - 2780	2210 - 2780
CALORIE MEDIE PRANZO	440 - 640	520 - 810	700 - 830

### PRIMI PIATTI

#### PASTA AL RAGU DI VERDURE

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	60	219	70	255,5	80	292
VERDURE DI STAGIONE	40	14	40	14	60	21
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	5	1,25	5	1,25	7	1,75
<b>TOTALE</b>		<b>254,2</b>		<b>291,95</b>		<b>335,95</b>

Verdure invernali: si possono adoperare bieta, broccoli, carote, cavolo verza, cavolfiore, sedano. Verdure estive: pomodori, zucchine, sedano, melanzane, peperoni. Tagliare le verdure a dadini, rosolarle a fuoco vivo (i pomodori in ultimo) per 10-15 minuti, aggiustare di sale e unirle alla pasta

#### PASTA BURRO E PARMIGIANO

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	60	219	70	255,5	80	292
BURRO	5	37,5	7	52,5	10	75
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	3	27,3	3	27,3	3	27,3
<b>TOTALE</b>		<b>302,5</b>		<b>354</b>		<b>413</b>

#### GATEAU DI PASTA

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PANGRATTATO PER GATEAU	5	17,55	5	17,55	5	17,55
CACIOCAVALLO	20	78	25	95,5	30	117
PROSCIUTTO COTTO	20	43	25	53,75	30	64,5
LATTE UHT P.S.	20	9,4	20	9,4	20	9,4
BURRO	1	7,5	1	7,5	1	7,5
UOVA	1	1,3	1	1,3	1	1,3
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>201,8</b>		<b>230,05</b>		<b>117,3</b>

#### RISO CON ZUCCA

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
RISO	60	217,2	70	253,4	80	289,6
ZUCCA	20	3,6	30	5,4	40	7,2
CIPOLLE	5	1,25	10	2,5	10	2,5
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>285,8</b>		<b>325,05</b>		<b>381,7</b>

#### RISOTTO AGLI SPINACI

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
RISO	60	217,2	70	253,4	80	289,6
SPINACI	20	4,8	30	7,2	30	7,2
CIPOLLA	5	1,25	5	1,25	5	1,25
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7

OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>287</b>		<b>325,6</b>		<b>380,45</b>

#### PASTA E PASTATI

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	50	182,5	60	219	70	255,5
PATATE	25	20,75	35	29,05	45	37,35
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>267</b>		<b>311,8</b>		<b>375,25</b>

#### PASTA AL POMODORO

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	60	219	70	255,5	80	292
PELATI	50	10	70	14	80	16
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>292,75</b>		<b>333,25</b>		<b>390,4</b>

#### PASTA AL GRATIN

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	60	219	70	255,5	80	292
BURRO	5	37,5	5	37,5	5	37,5
LATTE UHT P.S.	24	11,28	24	11,28	24	11,28
FARINA	6	20,46	6	20,46	6	20,46
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
PROSCIUTTO COTTO	20	43	25	53,75	30	64,5
CACIOCAVALLO	20	78	25	97,5	30	117
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>455,54</b>		<b>523,54</b>		<b>608,94</b>

#### PASTA ALLA BOLOGNESE

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	60	219	70	255,5	80	292
PELATI	50	10	70	14	80	16
CARNE DI VITELLO	15	16,05	15	16,05	15	16,05
CARNE DI MAIALE	15	19,5	15	19,5	15	19,5
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
SEDANO	5	0,75	5	0,75	5	0,75
CAROTE	5	1,75	5	1,75	5	1,75
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>313,35</b>		<b>355,1</b>		<b>412,25</b>

#### PASTA E CREMA DI CECI

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	50	182,5	60	219	70	255,5
CECI	30	108,3	40	144,4	50	180,5
CIPOLLA	5	1,25	5	1,25	5	1,25
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>337,1</b>		<b>409,7</b>		<b>500,95</b>

#### PASTA E FAGIOLI

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	50	182,5	60	219	70	255,5
FAGIOLI	30	31,5	40	42	50	52,5
CIPOLLA	5	1,25	5	1,25	5	1,25
CAROTE	5	1,75	5	1,75	5	1,75
SEDANO	5	0,75	5	0,75	5	0,75
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>262,8</b>		<b>309,8</b>		<b>375,45</b>

#### MINISTRONI CON LAUIM

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
RISO	30	108,6	30	108,6	30	108,6

LENTICCHIE	10	29,6	15	44,4	15	44,4
FAGIOLI	10	10,5	15	15,75	15	15,75
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
CAROTE	5	1,75	10	3,5	10	3,5
SEDANO	5	0,75	5	0,75	5	0,75
BIETA	15	2,85	15	2,85	20	3,8
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>200,35</b>		<b>223,4</b>		<b>243</b>

#### PASTA RISO E PISELLI

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA RISO E PISELLI	50	182,5	60	219	70	255,5
PISELLI	20	57	30	85,5	30	85,5
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
CAROTE	5	1,75	10	3,5	10	3,5
SEDANO	5	0,75	5	0,75	5	0,75
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>307</b>		<b>375</b>		<b>430,15</b>

#### RISO E LENTICCHIE

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
RISO	45	162,9	60	217,2	70	253,4
LENTICCHIE	30	88,8	50	148	60	177,6
AGLIO	3	2,7	3	2,7	3	2,7
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>299,45</b>		<b>412,95</b>		<b>497,4</b>

#### INSALATA DI PASTA CON VERDURE DI STAGIONE

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	60	219	70	255,5	80	292
VERDURE DI STAGIONE	45	15,75	55	19,25	55	19,25
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,7
<b>TOTALE</b>		<b>279,8</b>		<b>319,8</b>		<b>374,95</b>

#### PASTA AL DENTRO

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA (PENNE)	60,00	219,00	70,00	255,50	80,00	292,00
BASILICO	22,50		25,00		27,50	
CIPOLLA	10,00	2,50	10,00	2,50	10,00	2,50
PARMIGIANO	4,00	14,95	5,00	18,70	6,00	22,44
PECORINO ROMANO	3,00	0,50	4,00	0,67	5,00	20,1
OLIO EVO	10,00	63,07	10,00	63,07	12,00	108,12
<b>TOTALE</b>		<b>300,02</b>		<b>340,44</b>		<b>425,06</b>

#### RISO CON ZUCCHINE

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
RISO	60	18,7	70	238,7	80	275,8
ZUCCHINE	40	5,2	40	5,2	60	7,8
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>88,8</b>		<b>310,15</b>		<b>367,87</b>

#### INSALATA DI RISO

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
RISO	60	204,6	70	238,7	80	275,8
ZUCCHINE	20	2,6	20	2,6	30	3,9
POMODORI PICCADILLY	20	3	20	3	30	4,5
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
SEDANO	5	0,75	5	0,75	5	0,75
PARMIGIANO	5	18,7	5	18,7	5	18,7
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>275,95</b>		<b>311,3</b>		<b>369,22</b>

#### TOMATE

	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. ORIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PATATE	75	62,25	87,5		100	83
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>108,55</b>		<b>47,55</b>		<b>148,57</b>

**PASTA DI COUS COUS CON PISELLI**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
COUS COUS	60	223,2	70	260,39	80	297,6
ZUCCHINE	20	2,6	20	2,6	30	3,9
PISELLI	20	57	20	57	30	85,5
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>327,85</b>		<b>365,04</b>		<b>450,07</b>

Lessare il cous cous in acqua bollente salata pari al triplo del suo volume. Tagliare a tocchetti gli ortaggi e cuocere in padella con un filo d'olio. Unire dunque i piselli lessati e il cous cous una volta cotta e scolata. Mescolare il tutto facendo saltare in padella a fiamma vivace.

**INSALATA DI PASTA CON VERDURE E CANNELLINI**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PASTA	60	217,8	70	254,1	80	280,39
VERDURE DI STAGIONE	30		35		35	
FAGIOLI CANNELLINI	15	11,1	20	14,8	20	14,8
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>273,96</b>		<b>313,95</b>		<b>368,26</b>

**CREMA DI FAGIOLI E ORZO**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
ORZO	50	162,5	60	195	80	260
FAGIOLI	40	40	50	50	60	60
PATATE	50	41,5	60	49,8	70	58,1
CAROTE	5	1,75	10	3,5	100	35
CIPOLLA	5	1,25	10	2,5	10	2,5
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>292,05</b>		<b>345,85</b>		<b>478,67</b>

**CONTORNI**

**VERDURE CRUDE (CAROTE E FINOCCHI)**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
CAROTE/FINOCCHI	55	19,25	70	24,5	70	24,5
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>64,3</b>		<b>69,55</b>		<b>87,57</b>

**CAROTE, FINOCCHI E MAIS ALL'INSALATA**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
CAROTE	45	15,75	60	21	60	21
MAIS	10	9	10	9	10	9
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>69,8</b>		<b>75,05</b>		<b>93,07</b>

**INSALATA MISTA**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
LATTUGA						
CAROTE	15	5,25	15	5,25	20	7
FINOCCHI	15	2,25	15	2,25	20	3
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>52,55</b>		<b>52,55</b>		<b>73,07</b>

**FINOCCHI E CAROTE**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
FINOCCHI	27,5	4,7	35	5,25	35	5,25
CAROTE	27,5	9,44	35	12,25	35	12,25
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	7	63,07
<b>TOTALE</b>		<b>14,14</b>		<b>17,5</b>		<b>17,5</b>

**SPINACI**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
SPINACI	55		85		100	
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
<b>TOTALE</b>						

**PISELLI**

	GR.SC. INFANZIA	CALORIE SC.INF.	GR.SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR.SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PISELLI	55	26,4	85	40,79	100	166

OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
TOTALE		71,45		85,84		211,05
<b>CAVOLFIORIE GRATINATE</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
CAVOLFIORE	60	15	80	20	100	25
OLIO EVO	3	27,03	3	27,03	3	27,03
PANGRATTATO	5	17,55	5	17,55	5	17,55
TOTALE		59,58		64,58		69,58
<b>VERDURE DI STAGIONE STUFATE</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
VERDURE DI STAGIONE	55	14,85	85	22,95	100	27
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
TOTALE		14,85		22,95		27
<b>FRUTTA FRESCA</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
arancia	80	27,2	120	40,79	120	40,79
mela	80	34,4	120	51,6	120	51,6
pera	80	32	120	48	120	48
banana	150	97,5	150	97,5	150	97,5
melone	80	24	120	36	120	36
<b>SECONDI PIATTI</b>						
<b>CARNE (POLPETTE O TACCHINO)</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
CARNE	60	78	80	104	90	117
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
TOTALE	65	123,05	85	149,05	95	162,05
<b>POLPETTE DI CARNE DI MANZO</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
CARNE DI MANZO	50	65	70	91	80	104
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
PANE	10	27,5	10	27,5	10	27,5
TOTALE		137,55		163,55		176,55
<b>SALSICCIA DI PURO SUINO</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
SALSICCIA DI PURO SUINO	30	91,2	40	121,6	50	152
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
TOTALE		136,25		166,65		197,05
<b>PROSCIUTTO COTTO</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PROSCIUTTO COTTO	30	64,5	40	86	50	107,5
<b>PESCE GRATINATO</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PLATESSA	80	60	90	67,5	100	75
PANGRATTATO	5	17,55	5	17,55	5	17,55
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
TOTALE		122,6		130,1		137,6
<b>POLPETTE DI PESCE GRATINATE</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PLATESSA	70	52,5	80	60	90	67,5
PANGRATTATO	5	17,55	5	17,55	5	17,55
OLIO EVO	5	45,05	5	45,05	5	45,05
PANE	10	27,5	10	27,5	10	27,5
TOTALE		142,6		150,1		157,6
<b>BOCCONCINO</b>						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
BOCCONCINO	50	110	60	132	80	176

sbollentare i fiocchi di cavolfiore e passarli in forno con olio d'oliva

TOCCHI F.L.I. DI PARMIGIANO REGGIANO						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PARMIGIANO REGGIANO	30	112,2	30	112,2	40	149,6
TOTALE						
FRITTATA CON SPINACI						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
SPINACI	10	3	20	6	20	6
UOVA	60	78	65	84,5	70	91
OLIO EVO	3	27,03	3	27,03	3	27,03
TOTALE		108,03		117,53		124,03
FRITTATA DI PATATE						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PATATE	10	8,3	20	16,6	20	16,6
UOVA	60	78	65	84,5	70	91
OLIO EVO	3	27,03	3	27,03	3	27,03
TOTALE		113,33		128,13		134,63
PATATE						
	GR. SC. INFANZIA	CALORIE SC. INF.	GR. SC. PRIMARIA	CALORIE SC. PRIMARIA	GR. SC. MEDIA	CALORIE SC. MEDIA
PATATE	150	124,5	175	145,25	200	166
OLIO EVO	3	27,03	3	27,03	3	27,03
TOTALE		151,53		172,28		193,03
	gr	calorie				
pane	50	137,5				