

Menu giornaliero bambino in età scolare (8-9 anni), contenente 2 ricette con il Montasio, per un totale di 27 g di Montasio

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Biscotto per la prima colazione o biscotti secchi	40	164	694	3.3	0.0	3.2	3.8	0.45	1.20	1.83	30.6	8.5	1.2	114
	Latte di vacca, parzialmente scremato, pastorizzato	200	92	390	7.0	7.0	0.0	3.0	1.78	0.94	0.16	10.0	10	0.0	92
	Pera, senza buccia	150	65	270	0.5	0.0	0.5	0.2	0.02	0.09	0.10	13.2	13.2	5.7	3
	Frutta secca, ns	15	76	317	1.9	0.0	1.9	5.5	0.49	1.90	2.35	4.3	2.8	1.5	2
Spuntino	Yogurt di latte scremato, alla frutta, non zuccherato	125	59	248	5.0	5.0	0.0	0.1	0.07	0.03	0.00	9.8	9.8	0.3	56
Pranzo	Pasta di semola, cruda	80	273	1161	10.8	0.0	10.8	1.0	0.15	0.11	0.49	58.2	1.8	1.4	3.2
	Spiedino al Montasio	100	135	566	16.3	16.5	0.5	7.3	4.19	2.08	0.56	1.0	1.0	0.3	117
	Zucchine	100	14	59	1.3	0.0	1.3	0.1	0.02	0.01	0.04	1.4	1.3	1.3	1
	Olio di oliva extravergine	5	45	185	0.0	0.0	0.0	5.0	0.72	3.65	0.38	0.0	0.0	0.0	0
Spuntino	Pane, tipo 00, pezzatura da 50g	50	148	629	4.3	0.0	4.3	0.2	0.02	0.02	0.075	33.5	1.0	1.6	280
	Crema di cacao e nocciole 40%	10	53	221	0.9	0.27	0.6	3.3	0.63	1.70	0.36	4.9	4.8	0.5	13
Cena	Pane, senza sale, tipo 0	70	214	911	6.5	0.0	6.5	0.4	0.05	0.04	0.15	47.6	1.6	3.0	32
	Tortino di spinaci e Montasio	100	281	1169	9.9	7.9	2.6	21.2	10.91	6.72	2.39	12.9	1.0	1.5	313
	Ceci in scatola	100	73	305	4.3	0.0	4.3	1.4	0.18	0.39	0.77	7.2	1.4	8.1	336

Kiwi	150	72	306	1.8	0.0	1.8	0.9	0.05	0.08	0.50	13.5	13.5	3.3	8
Olio di oliva extravergine	5	45	185	0.0	0.0	0.0	5.0	0.72	3.65	0.38	0.0	0.0	0.0	0
Tot giorno	1808	7614	73.8	36.7	38.3	58.2	20.45	22.60	10.53	248.0	71.5	29.7	1367	
Contributo dei macronutrienti all'energia (%E)			16.3%			29.0%	10.2%	11.3%	5.2%	51.4%	14.8%	3.3%		

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ² Energia in kcal; ³ Energia in kJ; ⁴ Proteine totali; ⁵ Proteine animali; ⁶ Proteine vegetali; ⁷ Lipidi totali; ⁸ Acidi grassi saturi totali; ⁹ Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰ Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹ Carboidrati totali; ¹² Carboidrati solubili; ¹³Fibra. In blu è evidenziata la ricetta contenente Montasio.