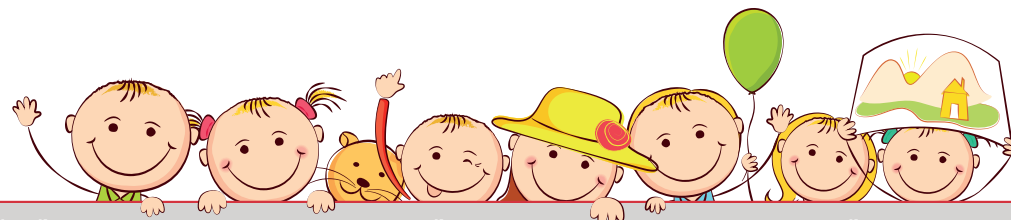


Menu: Autunno/Inverno Pranzo



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1^a

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO AL POMODORO
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI CON PATATINE
FRITTE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI
BURGER DI VERDURE E TOFU
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO
ZUCCHINE AL FORNO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO
VEG COTTO AFFETTATO
INSALATA E CAROTE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Bustina di sale iodato

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL CAVOLFIORE
COTOLETTA DI SEITAN E CAROTE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

2^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL POMODORO
SPEZZATINO VEGANO CON PATATE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

DITALINI IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE
BRESAOLA VEGANA
INSALATA DI POMODORO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO CON ZUCCA (NO UOVA E LATTE)
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI
ZUCCHINE AL FORNO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

DITALINI IN BIANCO
CONDIMENTO DI PASSATO DI CECI
BURGER DI VERDURE E TOFU
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

3^a

PASTA AL FORNO VEGANO
BIETE ALL'OLIO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

CEREALI IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE
AFFETTATO DI SEITAN
CAROTE E MAIS
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

DITALINI IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI
FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO CON SPINACI E BESCIAMELLA VEGANA
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO CON ZUCCHINE
COTOLETTA DI SEITAN
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

4^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL POMODORO
SPEZZATINO VEGANO CON TRIS DI VERDURE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Bustina di sale iodato

PASTA IN BIANCO
Condimento Passato di lenticchie
BURGER DI VERDURE E TOFU
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO
POLPETTE DI TEMPEH
ZUCCHINE TRIFOLATE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

RISO IN BIANCO
Condimento riso con crema di carciofi (no latte e uova)
VEG COTTO AFFETTATO
INSALATA E CAROTE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

5^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE
BRESAOLA VEGANA
CAROTE E MAIS
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO ALL'AURORA VEGANA
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO
ZUCCHINE AL FORNO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

Pizza vegana
DESSERT DI SOIA AL CIOCCOLATO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AI BROCCOLETTI
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
CEREALI IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 30 g , 000092 - Farro (tracce di: soia,senape,sesamo,lupini) : 10 g , 001157 - Orzo Perlato biologico : 10 g
DITALINI IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
DITALINI IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 50 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA AL FORNO VEGANO	000194 - Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua [senape, soia]) : 80 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 50 g , 003790 - Besciamella di riso "probiotic" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 40 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 30 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 50 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
Pizza vegana	001105 - Base Pizza di farina di grano tenero fresca : 100 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 30 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000178 - Origano : 1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
RISO IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Secondi	
AFFETTATO DI SEITAN	003777 - Affettato di seitan (Glutine di grano* 29%, farina di grano* tenero tipo 0, olio di semi di girasole*, salsa di soia* shoyu (acqua, soia* , grano* , sale marino, enzima: koji), fiocchi di avena* , salsa di soia* tamari* (soia* , acqua, sale marino, shochu* (riso*, enzima: koji)), preparato per brodo granulare vegetale* (farina di riso*, amido di mais*, ortaggi disidratati in proporzione variabile*(cipolla*, sedano* , carota*, prezzemolo*, porro*), miso di riso* (soia* , riso*, enzima: koji), estratto di lievito, olio extravergine di oliva*, spezie*)) : 40 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 30 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BRESAOLA VEGANA	003779 - Veg bresaola affettata (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), farina di ceci*, farina di frumento*, fiocchi di patate*, farina di grano duro*, aromi naturali, estratto di lievito, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), olio extravergine di oliva*, destrosio*, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 40 g
COTOLETTA DI SEITAN	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 40 g , 000054 - Ceci secchi : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , 000349 - Maizena : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA DI SEITAN E CAROTE (*)	003550 - Carota biologica a disco surgelata : 90 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 40 g , 000054 - Ceci secchi : 10 g , 000349 - Maizena : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 40 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto Ingredienti

Secondi

CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI (*)	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 90 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 40 g , 003536 - Patata fresca biologica : 30 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 3 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 000047 - Carota fresca biologica : 3 g , 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g , 000005 - Aglio fresco : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 000255 - Rosmarino : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI CON PATATINE FRITTE	003536 - Patata fresca biologica : 140 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 100 g , 003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 000178 - Origano : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
POLPETTE DI TEMPEH	003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 50 g , 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano,farro,grano khorasan,segale,orzo,avena) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , 001925 - Limone Succo : 2 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 000005 - Aglio fresco : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPEZZATINO VEGANO CON PATATE	003536 - Patata fresca biologica : 130 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota□ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 30 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPEZZATINO VEGANO CON TRIS DI VERDURE (*)	003536 - Patata fresca biologica : 64 g , 000047 - Carota fresca biologica : 34 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 30 g , 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 30 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota□ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
VEG COTTO AFFETTATO	003778 - Veg cotto affettato (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), olio extravergine di oliva*, farina di frumento*, farina di ceci*, fiocchi di patate*, amido di patate*, farina di grano duro*, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), aroma naturale, destrosio*, estratto di lievito, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 20 g

Contorni

BIETE ALL'OLIO (*)	003574 - Bieta surgelata da agricoltura biologica (Bieta) : 80 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BURGER DI VERDURE E TOFU (*)	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 50 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g , 003536 - Patata fresca biologica : 30 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 20 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CAROTE E MAIS	000577 - Carota alla julienne IV gamma : 70 g , 000314 - Mais : 25 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
DESSERT DI SOIA AL CIOCCOLATO	003782 - Dessert di soia al cioccolato (Succo di soia* 80%, zucchero di canna* non raffinato da commercio equosolidale, amido di tapioca, cioccolato* in polvere 2,5% (zucchero di canna* non raffinato, cacao* in polvere da commercio equosolidale 32%), cacao* in polvere da commercio equosolidale, gelificante: pectina, sale.) : 100 g
FAGIOLINI TRIFOLATI (*)	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 90 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
INSALATA DI POMODORO	003566 - Pomodoro biologico : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
INSALATA E CAROTE	000047 - Carota fresca biologica : 50 g , 003632 - Lattuga Biologica : 30 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001406 - Limone biologico : 1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto Ingredienti

Contorni

TRIS DI VERDURE ALL'OLIO (*)	003536 - Patata fresca biologica : 30 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 25 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
ZUCCHINE AL FORNO	001384 - Zucchini fresca biologica : 90 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
ZUCCHINE TRIFOLATE	001384 - Zucchini fresca biologica : 90 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Bevande

Acqua naturale oligominerale	002032 - Acqua Minerale Naturale : 500 ml
------------------------------	---

Frutta

Frutta fresca di stagione	003621 - Frutta fresca biologica (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g
---------------------------	--

Pane e Prodotti da forno

PANE	002351 - Pane comune (Rosetta) (grano , tracce di: sesamo) : 50 g
------	---

Generi di conforto

Bustina di olio extravergine di oliva BIO	003546 - Olio extravergine di Oliva biologico (bustina monodose) : 10 ml
Bustina di sale iodato	003573 - Sale fino iodato bustina : 1 g

Sughi e salse

CONDIMENTO AI BROCCOLETTI (*)	001807 - Broccolo surgelato : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL CAVOLFIORE	001464 - Cavolfiore fresco Biologico : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL POMODORO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 35 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003625 - Basilico fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 30 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALL'AURORA VEGANA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 40 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA (*)	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 5 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI (*)	003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 40 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulata per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto Ingredienti

Sughi e salse

CONDIMENTO CON SPINACI E BESCIAMELLA VEGANA (*)	003539 - Spinacio biologici a cubetti surgelato (Spinaci in foglia surgelati da agricoltura biologica) : 20 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCA (NO UOVA E LATTE)	003606 - Zucca Gialla biologica fresca : 30 g , 003536 - Patata fresca biologica : 15 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO DI PASSATO DI CECI	002980 - Ceci secchi biologici (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%)), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%)), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di lenticchie	001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%)), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE (*)	001884 - Misto di verdure per minestrone surgelate (sedano) : 30 g , 000047 - Carota fresca biologica : 15 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Condimento riso con crema di carciofi (no latte e uova) (*)	001987 - Carciofo surgelato : 20 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 15 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 2 g

(*) Contiene ingredienti surgelati/congelati

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CEREALI IN BIANCO	691 kj / 165 kcal	0.51 g	0.06 g	37.88 g	0.33 g	1.9 g	4.56 g	0.01 g
DITALINI IN BIANCO	891 kj / 213 kcal	0.94 g	0.15 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.1 g
DITALINI IN BIANCO	742 kj / 177 kcal	0.77 g	0.12 g	39.55 g	2.1 g	1.35 g	5.45 g	0.07 g
PASTA AL FORNO VEGANO	1997 kj / 477 kcal	14.17 g	1.7 g	75.15 g	7.96 g	4.76 g	15.67 g	0.51 g
PASTA IN BIANCO	891 kj / 213 kcal	0.94 g	0.15 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.1 g
PASTA IN BIANCO	742 kj / 177 kcal	0.77 g	0.12 g	39.55 g	2.1 g	1.35 g	5.45 g	0.07 g
PASTA IN BIANCO	594 kj / 142 kcal	0.63 g	0.1 g	31.64 g	1.68 g	1.08 g	4.36 g	0.07 g
Pizza vegana	1790 kj / 427 kcal	16.1 g	1.34 g	63.95 g	3.11 g	3.38 g	10.02 g	2.25 g
RISO IN BIANCO	838 kj / 200 kcal	0.34 g	0.07 g	48.24 g	0.12 g	0.6 g	4.02 g	0.1 g

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
AFFETTATO DI SEITAN	417 kj / 100 kcal	4.8 g	0.56 g	3.96 g	0.4 g	1.12 g	9.6 g	1.04 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	744 kj / 178 kcal	5.94 g	0.84 g	12.47 g	5.04 g	5.53 g	16.28 g	0.14 g
BRESAOLA VEGANA	335 kj / 80 kcal	0.8 g	0.2 g	5.4 g	1.48 g	1.76 g	11.88 g	0.88 g
COTOLETTA DI SEITAN	834 kj / 199 kcal	6.4 g	0.96 g	22.5 g	0.67 g	2.34 g	12.78 g	0.5 g
COTOLETTA DI SEITAN E CAROTE (*)	906 kj / 216 kcal	6.56 g	0.96 g	26.14 g	7.41 g	4.94 g	13.37 g	0.64 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	851 kj / 203 kcal	6.74 g	1.07 g	23.48 g	0.6 g	2.3 g	12.36 g	0.44 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI (*)	920 kj / 220 kcal	12.2 g	1.87 g	18.05 g	3.22 g	5.12 g	9.7 g	0.35 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	750 kj / 179 kcal	6.5 g	1.03 g	13.99 g	0.58 g	1.58 g	16.04 g	0.55 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI CON PATATINE FRITTE	1118 kj / 267 kcal	7.5 g	1.22 g	31.99 g	0.98 g	3.18 g	18.14 g	0.56 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	987 kj / 236 kcal	7.28 g	1.14 g	24.6 g	3.73 g	3.86 g	18.19 g	0.88 g
POLPETTE DI TEMPEH	719 kj / 172 kcal	9 g	0.93 g	10.57 g	0.58 g	3.33 g	11.55 g	0.12 g
SPEZZATINO VEGANO CON PATATE	1162 kj / 278 kcal	7.22 g	1.08 g	32.35 g	5.56 g	7.58 g	18.71 g	0.16 g
SPEZZATINO VEGANO CON TRIS DI VERDURE (*)	1028 kj / 246 kcal	6.8 g	0.95 g	24.7 g	8.78 g	9.35 g	19.31 g	0.22 g
VEG COTTO AFFETTATO	183 kj / 44 kcal	0.82 g	0.14 g	2.54 g	0.68 g	1.06 g	5.96 g	0.44 g

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
----------	---------	--------	----------------------------	-------------	-----------------	-------	----------	------

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
BIETE ALL'OLIO (*)	265 kj / 63 kcal	5 g	0.72 g	2.24 g	2.24 g	0 g	1.04 g	0.12 g
BURGER DI VERDURE E TOFU (*)	631 kj / 151 kcal	7.01 g	1.16 g	12.21 g	2.87 g	3.19 g	9.06 g	0.28 g
CAROTE E MAIS	393 kj / 94 kcal	5.46 g	0.72 g	10.2 g	6.4 g	2.52 g	1.62 g	0.34 g
DESSERT DI SOIA AL CIOCCOLATO	431 kj / 103 kcal	2.1 g	0.5 g	17.1 g	12.9 g	0 g	3.6 g	0.11 g
FAGIOLINI TRIFOLATI (*)	257 kj / 61 kcal	5.09 g	0.72 g	2.17 g	2.17 g	2.66 g	1.93 g	0.1 g
INSALATA DI POMODORO	268 kj / 64 kcal	5.2 g	0.72 g	3.5 g	3.5 g	2 g	1 g	0.02 g
INSALATA E CAROTE	290 kj / 69 kcal	5.22 g	0.74 g	4.48 g	4.48 g	2.02 g	1.1 g	0.13 g
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO (*)	368 kj / 88 kcal	5.47 g	0.78 g	7.79 g	1.88 g	2.37 g	2.12 g	0.03 g
ZUCCHINE AL FORNO	241 kj / 58 kcal	5.09 g	0.74 g	1.26 g	1.17 g	1.08 g	0 g	0.1 g
ZUCCHINE TRIFOLATE	242 kj / 58 kcal	5.09 g	0.74 g	1.27 g	1.18 g	1.13 g	0.04 g	0.1 g
Bevande	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Acqua naturale oligominerale	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.03 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	270 kj / 65 kcal	0.27 g	0.06 g	15 g	15 g	4.08 g	1.25 g	0.01 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PANE	595 kj / 142 kcal	0.25 g	0.06 g	32 g	1 g	1.9 g	4.05 g	0.8 g
Generi di conforto	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO	376 kj / 90 kcal	9.99 g	1.45 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Bustina di sale iodato	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.97 g
Sughi e salse	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AI BROCCOLETTI (*)	273 kj / 65 kcal	5.14 g	0.73 g	3.85 g	1.22 g	1 g	1.17 g	0.11 g
CONDIMENTO AL CAVOLFIORE	271 kj / 65 kcal	5.08 g	0.73 g	3.73 g	1.01 g	0.79 g	1.23 g	0.11 g
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	562 kj / 134 kcal	10.61 g	1.33 g	9.07 g	0 g	0.5 g	0.5 g	0.16 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Sughi e salse

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AL POMODORO	222 kj / 53 kcal	5.08 g	0.72 g	1.39 g	1.39 g	0.58 g	0.54 g	0.24 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	477 kj / 114 kcal	5.87 g	0.62 g	8.01 g	4.7 g	2.49 g	6.84 g	0.37 g
CONDIMENTO ALL'AURORA VEGANA	507 kj / 121 kcal	11.68 g	1.61 g	3.49 g	1.51 g	0.75 g	0.67 g	0.34 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA (*)	272 kj / 65 kcal	5.19 g	0.74 g	3.74 g	1.84 g	1.08 g	0.79 g	0.23 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI (*)	334 kj / 80 kcal	5.28 g	0.73 g	5.85 g	2.21 g	2.66 g	2.55 g	0.1 g
CONDIMENTO CON SPINACI E BESCIAMELLA VEGANA (*)	349 kj / 83 kcal	6.61 g	0.89 g	5.23 g	0.02 g	0.48 g	0.88 g	0.21 g
CONDIMENTO CON ZUCCA (NO UOVA E LATTE)	273 kj / 65 kcal	5.18 g	0.77 g	4.04 g	1.1 g	0.44 g	0.7 g	0 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	277 kj / 66 kcal	5.1 g	0.74 g	4.07 g	1.39 g	0.81 g	0.64 g	0.2 g
CONDIMENTO DI PASSATO DI CECI	788 kj / 188 kcal	7.79 g	1.19 g	21.59 g	2.62 g	5.92 g	9.07 g	0.17 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	723 kj / 173 kcal	6.06 g	0.87 g	21.95 g	2.58 g	7.38 g	8.72 g	0.25 g
Condimento Passato di lenticchie	749 kj / 179 kcal	5.67 g	0.93 g	23.43 g	2.01 g	6.06 g	9.84 g	0.28 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE (*)	351 kj / 84 kcal	5.25 g	0.74 g	7.89 g	2.01 g	0.88 g	1.65 g	0.12 g
Condimento riso con crema di carciofi (no latte e uova) (*)	271 kj / 65 kcal	5.1 g	0.73 g	3.87 g	1.12 g	1.5 g	1.08 g	0.13 g

(*) Contiene ingredienti surgelati/congelati

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Ingredienti

Primi

CEREALI IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 40 g , 000092 - Farro (tracce di: soia,senape,sesamo,lupini) : 15 g , 001157 - Orzo Perlato biologico : 15 g
DITALINI IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 80 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
DITALINI IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 70 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA AL FORNO VEGANO	000194 - Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua [senape, soia]) : 100 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 50 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 50 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 80 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 70 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 70 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
Pizza vegana	001105 - Base Pizza di farina di grano tenero fresca : 200 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 50 g , 003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 50 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000178 - Origano : 1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
RISO IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 90 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Secondi

AFFETTATO DI SEITAN	003777 - Affettato di seitan (Glutine di grano* 29%, farina di grano* tenero tipo 0, olio di semi di girasole*, salsa di soia* shoyu (acqua, soia* , grano* , sale marino, enzima: koji), fiocchi di avena* , salsa di soia* tamari* (soia* , acqua, sale marino, shochu* (riso*, enzima: koji)), preparato per brodo granulare vegetale* (farina di riso*, amido di mais*, ortaggi disidratati in proporzione variabile*(cipolla*, sedano* , carota*, prezzemolo*, porro*), miso di riso* (soia* , riso*, enzima: koji), estratto di lievito, olio extravergine di oliva*, spezie*)) : 60 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 50 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BRESAOLA VEGANA	003779 - Veg bresaola affettata (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), farina di ceci*, farina di frumento*, fiocchi di patate*, farina di grano duro*, aromi naturali, estratto di lievito, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), olio extravergine di oliva*, destrosio*, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 60 g
COTOLETTA DI SEITAN	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 000054 - Ceci secchi : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , 000349 - Maizena : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA DI SEITAN E CAROTE	003550 - Carota biologica a disco surgelata : 150 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 000054 - Ceci secchi : 10 g , 000349 - Maizena : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 150 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto Ingredienti

Secondi

CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 150 g, 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 60 g, 003536 - Patata fresca biologica : 50 g, 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 20 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 20 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g, 000005 - Aglio fresco : 1 g, 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g, 000255 - Rosmarino : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 80 g, 003536 - Patata fresca biologica : 60 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI CON PATATINE FRITTE	003536 - Patata fresca biologica : 200 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 80 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 100 g, 003536 - Patata fresca biologica : 100 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 80 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g, 000178 - Origano : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
POLPETTE DI TEMPEH	003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 80 g, 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 10 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g, 001925 - Limone Succo : 2 g, 000255 - Rosmarino : 1 g, 000005 - Aglio fresco : 0.5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPEZZATINO VEGANO CON PATATE	003536 - Patata fresca biologica : 180 g, 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g, 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 50 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPEZZATINO VEGANO CON TRIS DI VERDURE	003536 - Patata fresca biologica : 100 g, 000047 - Carota fresca biologica : 55 g, 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 30 g, 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 50 g, 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
VEG COTTO AFFETTATO	003778 - Veg cotto affettato (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), olio extravergine di oliva*, farina di frumento*, farina di ceci*, fiocchi di patate*, amido di patate*, farina di grano duro*, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), aroma naturale, destrosio*, estratto di lievito, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 50 g

Contorni

BIETE ALL'OLIO	003574 - Bieta surgelata da agricoltura biologica (Bieta) : 150 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 50 g, 001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g, 003536 - Patata fresca biologica : 30 g, 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 20 g, 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CAROTE E MAIS	000577 - Carota alla julienne IV gamma : 105 g, 000314 - Mais : 30 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
DESSERT DI SOIA AL CIOCCOLATO	003782 - Dessert di soia al cioccolato (Succo di soia* 80%, zucchero di canna* non raffinato da commercio equosolidale, amido di tapioca, cioccolato* in polvere 2,5% (zucchero di canna* non raffinato, cacao* in polvere da commercio equosolidale 32%), cacao* in polvere da commercio equosolidale, gelificante: pectina, sale.) : 100 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 150 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g, 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
INSALATA DI POMODORO	003566 - Pomodoro biologico : 150 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
INSALATA E CAROTE	000047 - Carota fresca biologica : 70 g, 003632 - Lattuga Biologica : 40 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 001406 - Limone biologico : 1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto Ingredienti

Contorni

TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 30 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
ZUCCHINE AL FORNO	001384 - Zucchini fresca biologica : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
ZUCCHINE TRIFOLATE	001384 - Zucchini fresca biologica : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Bevande

Acqua naturale oligominerale	002032 - Acqua Minerale Naturale : 500 ml
------------------------------	---

Frutta

Frutta fresca di stagione	003621 - Frutta fresca biologica (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g
---------------------------	--

Pane e Prodotti da forno

PANE	002351 - Pane comune (Rosetta) (grano , tracce di: sesamo) : 100 g
------	--

Generi di conforto

Bustina di olio extravergine di oliva BIO	003546 - Olio extravergine di Oliva biologico (bustina monodose) : 10 ml
Bustina di sale iodato	003573 - Sale fino iodato bustina : 1 g

Sughi e salse

CONDIMENTO AI BROCCOLETTI	001807 - Broccolo surgelato : 50 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL CAVOLFIORE	001464 - Cavolfiore fresco Biologico : 50 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.2 g
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL POMODORO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 55 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003625 - Basilico fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 80 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 50 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALL'AURORA VEGANA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 50 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 30 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 10 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 15 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Ingredienti

Sughi e salse

CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 60 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON SPINACI E BESCIAMELLA VEGANA	003539 - Spinacio biologici a cubetti surgelato (Spinaci in foglia surgelati da agricoltura biologica) : 40 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCA (NO UOVA E LATTE)	003606 - Zucca Gialla biologica fresca : 60 g , 003536 - Patata fresca biologica : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	001384 - Zucchini fresca biologica : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 40 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO DI PASSATO DI CECI	002980 - Ceci secchi biologici (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 60 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 15 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 60 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 15 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di lenticchie	001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 60 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 15 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	001884 - Misto di verdure per minestrone surgelate (sedano) : 50 g , 000047 - Carota fresca biologica : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 20 g , 003536 - Patata fresca biologica : 20 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Condimento riso con crema di carciofi (no latte e uova)	001987 - Carciofo surgelato : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 3 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CEREALI IN BIANCO	967 kj / 231 kcal	0.75 g	0.08 g	52.8 g	0.49 g	2.8 g	6.51 g	0.01 g
DITALINI IN BIANCO	1186 kj / 283 kcal	1.22 g	0.19 g	63.28 g	3.36 g	2.16 g	8.72 g	0.11 g
DITALINI IN BIANCO	1037 kj / 248 kcal	1.05 g	0.16 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.08 g
PASTA AL FORNO VEGANO	2518 kj / 601 kcal	16.41 g	1.85 g	95.61 g	10.25 g	6.33 g	21.92 g	0.6 g
PASTA IN BIANCO	1186 kj / 283 kcal	1.22 g	0.19 g	63.28 g	3.36 g	2.16 g	8.72 g	0.1 g
PASTA IN BIANCO	1037 kj / 248 kcal	1.05 g	0.16 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.07 g
PASTA IN BIANCO	1037 kj / 248 kcal	1.05 g	0.16 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.07 g
Pizza vegana	3233 kj / 772 kcal	24.84 g	1.64 g	125.67 g	5.81 g	6.22 g	18.32 g	4.33 g
RISO IN BIANCO	1255 kj / 300 kcal	0.46 g	0.1 g	72.36 g	0.18 g	0.9 g	6.03 g	0.11 g

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
AFFETTATO DI SEITAN	626 kj / 149 kcal	7.2 g	0.84 g	5.94 g	0.6 g	1.68 g	14.4 g	1.56 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	1084 kj / 259 kcal	7.18 g	1 g	17.76 g	7.73 g	9.02 g	26.81 g	0.16 g
BRESAOLA VEGANA	502 kj / 120 kcal	1.2 g	0.3 g	8.1 g	2.22 g	2.64 g	17.82 g	1.32 g
COTOLETTA DI SEITAN	951 kj / 227 kcal	6.76 g	1.04 g	23.64 g	0.72 g	2.58 g	17.7 g	0.62 g
COTOLETTA DI SEITAN E CAROTE	1111 kj / 265 kcal	7.04 g	1.03 g	31.84 g	12.02 g	7.04 g	18.95 g	0.9 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	1152 kj / 275 kcal	7.6 g	1.24 g	33.62 g	0.85 g	3.34 g	18.33 g	0.56 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	1333 kj / 318 kcal	14.42 g	2.24 g	32.15 g	5.43 g	8.68 g	15.58 g	0.56 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	942 kj / 225 kcal	7.06 g	1.14 g	18.79 g	0.77 g	2.15 g	21.39 g	0.67 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI CON PATATINE FRITTE	1458 kj / 348 kcal	8.46 g	1.4 g	43.99 g	1.33 g	4.39 g	24.33 g	0.69 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	1105 kj / 264 kcal	7.64 g	1.21 g	25.74 g	3.78 g	4.1 g	23.11 g	1 g
POLPETTE DI TEMPEH	940 kj / 224 kcal	10.65 g	0.96 g	13.87 g	0.58 g	4.23 g	17.25 g	0.12 g
SPEZZATINO VEGANO CON PATATE	1686 kj / 403 kcal	8.96 g	1.34 g	46.65 g	8.45 g	11.87 g	30.3 g	0.19 g
SPEZZATINO VEGANO CON TRIS DI VERDURE	1530 kj / 365 kcal	8.44 g	1.19 g	38 g	13.13 g	14.03 g	30.82 g	0.29 g
VEG COTTO AFFETTATO	456 kj / 109 kcal	2.05 g	0.35 g	6.35 g	1.7 g	2.65 g	14.9 g	1.1 g

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
----------	---------	--------	----------------------------	-------------	-----------------	-------	----------	------

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
BIETE ALL'OLIO	333 kj / 79 kcal	5 g	0.72 g	4.2 g	4.2 g	0 g	1.95 g	0.14 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	631 kj / 151 kcal	7.01 g	1.16 g	12.21 g	2.87 g	3.19 g	9.06 g	0.28 g
CAROTE E MAIS	465 kj / 111 kcal	5.6 g	0.72 g	13.83 g	9.27 g	3.68 g	2.18 g	0.45 g
DESSERT DI SOIA AL CIOCCOLATO	431 kj / 103 kcal	2.1 g	0.5 g	17.1 g	12.9 g	0 g	3.6 g	0.11 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	302 kj / 72 kcal	5.15 g	0.72 g	3.61 g	3.61 g	4.4 g	3.19 g	0.1 g
INSALATA DI POMODORO	308 kj / 73 kcal	5.3 g	0.72 g	5.25 g	5.25 g	3 g	1.5 g	0.02 g
INSALATA E CAROTE	328 kj / 78 kcal	5.3 g	0.74 g	6.22 g	6.22 g	2.79 g	1.5 g	0.18 g
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	430 kj / 103 kcal	5.62 g	0.8 g	10.67 g	2.88 g	3.15 g	2.71 g	0.06 g
ZUCCHINE AL FORNO	276 kj / 66 kcal	5.15 g	0.75 g	2.1 g	1.95 g	1.8 g	0 g	0.1 g
ZUCCHINE TRIFOLATE	277 kj / 66 kcal	5.15 g	0.75 g	2.11 g	1.96 g	1.85 g	0.04 g	0.1 g
Bevande	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Acqua naturale oligominerale	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.03 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	270 kj / 65 kcal	0.27 g	0.06 g	15 g	15 g	4.08 g	1.25 g	0.01 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PANE	1189 kj / 284 kcal	0.5 g	0.11 g	64 g	2 g	3.8 g	8.1 g	1.6 g
Generi di conforto	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO	376 kj / 90 kcal	9.99 g	1.45 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Bustina di sale iodato	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.97 g
Sughi e salse	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AI BROCCOLETTI	296 kj / 71 kcal	5.22 g	0.73 g	4.47 g	1.84 g	1.62 g	1.77 g	0.11 g
CONDIMENTO AL CAVOLFIORE	292 kj / 70 kcal	5.12 g	0.73 g	4.27 g	1.49 g	1.27 g	1.87 g	0.21 g
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	726 kj / 173 kcal	13.41 g	1.63 g	12.29 g	0 g	0.74 g	0.64 g	0.19 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Sughi e salse

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AL POMODORO	237 kj / 57 kcal	5.12 g	0.72 g	1.99 g	1.99 g	0.88 g	0.8 g	0.32 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	643 kj / 154 kcal	7.01 g	0.64 g	10.97 g	5.46 g	3.45 g	10.94 g	0.47 g
CONDIMENTO ALL'AURORA VEGANA	563 kj / 134 kcal	12.5 g	1.69 g	4.79 g	1.82 g	0.95 g	0.85 g	0.42 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	291 kj / 70 kcal	5.21 g	0.74 g	4.73 g	2.71 g	1.54 g	0.99 g	0.26 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	378 kj / 90 kcal	5.4 g	0.73 g	7.15 g	3.01 g	3.92 g	3.65 g	0.1 g
CONDIMENTO CON SPINACI E BESCIAMELLA VEGANA	559 kj / 133 kcal	9.81 g	1.21 g	9.83 g	0.06 g	1.04 g	1.64 g	0.4 g
CONDIMENTO CON ZUCCA (NO UOVA E LATTE)	357 kj / 85 kcal	5.37 g	0.81 g	8.07 g	2.19 g	0.88 g	1.39 g	0.01 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	304 kj / 73 kcal	5.16 g	0.74 g	4.95 g	2.25 g	1.35 g	0.9 g	0.28 g
CONDIMENTO DI PASSATO DI CECI	1244 kj / 297 kcal	14.05 g	2.08 g	31.12 g	3.51 g	8.72 g	13.32 g	0.19 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	1147 kj / 274 kcal	11.47 g	1.59 g	31.64 g	3.43 g	10.92 g	12.83 g	0.28 g
Condimento Passato di lenticchie	1185 kj / 283 kcal	10.88 g	1.68 g	33.8 g	2.52 g	8.9 g	14.44 g	0.3 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	467 kj / 111 kcal	5.44 g	0.77 g	13.5 g	3.11 g	1.38 g	2.79 g	0.18 g
Condimento riso con crema di carciofi (no latte e uova)	307 kj / 73 kcal	5.18 g	0.73 g	5.1 g	2.23 g	2.92 g	1.9 g	0.26 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Ingredienti

Primi

CEREALI IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 30 g , 000092 - Farro (tracce di: soia, senape, sesamo, lupini) : 15 g , 001157 - Orzo Perlato biologico : 15 g
DITALINI IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 70 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
DITALINI IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA AL FORNO VEGANO	000194 - Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua [senape, soia]) : 90 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 40 g , 003785 - Tempeh (Soia * decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus.) : 40 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 70 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
Pizza vegana	001105 - Base Pizza di farina di grano tenero fresca : 150 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 40 g , 003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 40 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia * 45%.) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000178 - Origano : 1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
RISO IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 0.1 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Secondi

AFFETTATO DI SEITAN	003777 - Affettato di seitan (Glutine di grano * 29%, farina di grano * tenero tipo 0, olio di semi di girasole*, salsa di soia * shoyu (acqua, soia *, grano *, sale marino, enzima: koji), fiocchi di avena *, salsa di soia * tamari* (soia *, acqua, sale marino, shochu* (riso*, enzima: koji)), preparato per brodo granulare vegetale* (farina di riso*, amido di mais*, ortaggi disidratati in proporzione variabile*(cipolla*, sedano *, carota*, prezzemolo*, porro*), miso di riso* (soia *, riso*, enzima: koji), estratto di lievito, olio extravergine di oliva*, spezie*)) : 50 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 40 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BRESAOLA VEGANA	003779 - Veg bresaola affettata (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), farina di ceci*, farina di frumento*, fiocchi di patate*, farina di grano duro*, aromi naturali, estratto di lievito, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), olio extravergine di oliva*, destrosio*, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 50 g
COTOLETTA DI SEITAN	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano * tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia * (acqua, soia *, grano * duro integrale, sale marino), zenzero*) : 50 g , 000054 - Ceci secchi : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , 000349 - Maizena : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA DI SEITAN E CAROTE	003550 - Carota biologica a disco surgelata : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano * tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia * (acqua, soia *, grano * duro integrale, sale marino), zenzero*) : 50 g , 000054 - Ceci secchi : 10 g , 000349 - Maizena : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 130 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano * tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia * (acqua, soia *, grano * duro integrale, sale marino), zenzero*) : 50 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto Ingredienti

Secondi

CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 100 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 50 g , 003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 15 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g , 000005 - Aglio fresco : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 000255 - Rosmarino : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 70 g , 003536 - Patata fresca biologica : 50 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI CON PATATINE FRITTE	003536 - Patata fresca biologica : 180 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 70 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 100 g , 003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 70 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 000178 - Origano : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
POLPETTE DI TEMPEH	003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 60 g , 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano,farro,grano khorasan,segale,orzo,avena) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , 001925 - Limone Succo : 2 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 000005 - Aglio fresco : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPEZZATINO VEGANO CON PATATE	003536 - Patata fresca biologica : 160 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota□ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 40 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPEZZATINO VEGANO CON TRIS DI VERDURE	003536 - Patata fresca biologica : 80 g , 000047 - Carota fresca biologica : 45 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 30 g , 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 40 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota□ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
VEG COTTO AFFETTATO	003778 - Veg cotto affettato (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), olio extravergine di oliva*, farina di frumento*, farina di ceci*, fiocchi di patate*, amido di patate*, farina di grano duro*, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), aroma naturale, destrosio*, estratto di lievito, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 30 g

Contorni

BIETE ALL'OLIO	003574 - Bieta surgelata da agricoltura biologica (Bieta) : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 50 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g , 003536 - Patata fresca biologica : 30 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 20 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CAROTE E MAIS	000577 - Carota alla julienne IV gamma : 85 g , 000314 - Mais : 30 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
DESSERT DI SOIA AL CIOCCOLATO	003782 - Dessert di soia al cioccolato (Succo di soia* 80%, zucchero di canna* non raffinato da commercio equosolidale, amido di tapioca, cioccolato* in polvere 2,5% (zucchero di canna* non raffinato, cacao* in polvere da commercio equosolidale 32%), cacao* in polvere da commercio equosolidale, gelificante: pectina, sale.) : 100 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
INSALATA DI POMODORO	003566 - Pomodoro biologico : 120 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
INSALATA E CAROTE	000047 - Carota fresca biologica : 60 g , 003632 - Lattuga Biologica : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001406 - Limone biologico : 1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto Ingredienti

Contorni

TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 30 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
ZUCCHINE AL FORNO	001384 - Zucchini fresca biologica : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
ZUCCHINE TRIFOLATE	001384 - Zucchini fresca biologica : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Bevande

Acqua naturale oligominerale	002032 - Acqua Minerale Naturale : 500 ml
------------------------------	---

Frutta

Frutta fresca di stagione	003621 - Frutta fresca biologica (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g
---------------------------	--

Pane e Prodotti da forno

PANE	002351 - Pane comune (Rosetta) (grano , tracce di: sesamo) : 100 g
------	--

Generi di conforto

Bustina di olio extravergine di oliva BIO	003546 - Olio extravergine di Oliva biologico (bustina monodose) : 10 ml
Bustina di sale iodato	003573 - Sale fino iodato bustina : 1 g

Sughi e salse

CONDIMENTO AI BROCCOLETTI	001807 - Broccolo surgelato : 40 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL CAVOLFIORE	001464 - Cavolfiore fresco Biologico : 40 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 50 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL POMODORO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 45 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003625 - Basilico fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 40 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALL'AURORA VEGANA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 40 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 30 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 10 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 10 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto Ingredienti

Sughi e salse

CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 50 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulata per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON SPINACI E BESCIAMELLA VEGANA	003539 - Spinacio biologici a cubetti surgelato (Spinaci in foglia surgelati da agricoltura biologica) : 30 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCA (NO UOVA E LATTE)	003606 - Zucca Gialla biologica fresca : 40 g , 003536 - Patata fresca biologica : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	001384 - Zucchini fresca biologica : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO DI PASSATO DI CECI	002980 - Ceci secchi biologici (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di lenticchie	001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	001884 - Misto di verdure per minestrone surgelate (sedano) : 40 g , 000047 - Carota fresca biologica : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 15 g , 003536 - Patata fresca biologica : 15 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Condimento riso con crema di carciofi (no latte e uova)	001987 - Carciofo surgelato : 30 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 7 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 3 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CEREALI IN BIANCO	828 kj / 198 kcal	0.71 g	0.07 g	44.76 g	0.47 g	2.7 g	5.84 g	0.01 g
DITALINI IN BIANCO	1038 kj / 248 kcal	1.08 g	0.17 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.11 g
DITALINI IN BIANCO	889 kj / 212 kcal	0.91 g	0.14 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.07 g
PASTA AL FORNO VEGANO	2249 kj / 537 kcal	14.92 g	1.74 g	85.6 g	9.82 g	5.71 g	18.88 g	0.55 g
PASTA IN BIANCO	1038 kj / 248 kcal	1.08 g	0.17 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.1 g
PASTA IN BIANCO	889 kj / 212 kcal	0.91 g	0.14 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.07 g
PASTA IN BIANCO	889 kj / 212 kcal	0.91 g	0.14 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.07 g
Pizza vegana	2511 kj / 600 kcal	20.47 g	1.49 g	94.81 g	4.46 g	4.8 g	14.17 g	3.29 g
RISO IN BIANCO	5 kj / 1 kcal	0.1 g	0.01 g	0.08 g	0 g	0 g	0.01 g	0.1 g

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
AFFETTATO DI SEITAN	521 kj / 125 kcal	6 g	0.7 g	4.95 g	0.5 g	1.4 g	12 g	1.3 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	927 kj / 221 kcal	6.58 g	0.92 g	15.76 g	7.03 g	7.42 g	21.61 g	0.15 g
BRESAOLA VEGANA	419 kj / 100 kcal	1 g	0.25 g	6.75 g	1.85 g	2.2 g	14.85 g	1.1 g
COTOLETTA DI SEITAN	892 kj / 213 kcal	6.58 g	1 g	23.07 g	0.7 g	2.46 g	15.24 g	0.56 g
COTOLETTA DI SEITAN E CAROTE	980 kj / 234 kcal	6.76 g	1 g	27.47 g	8.2 g	5.37 g	15.94 g	0.72 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	1020 kj / 244 kcal	7.22 g	1.16 g	29.45 g	0.75 g	2.9 g	15.45 g	0.5 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	1095 kj / 262 kcal	13.26 g	2.05 g	23.88 g	3.74 g	6.01 g	12.03 g	0.45 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	845 kj / 202 kcal	6.78 g	1.08 g	16.36 g	0.65 g	1.86 g	18.71 g	0.61 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI CON PATATINE FRITTE	1324 kj / 316 kcal	8.08 g	1.33 g	39.76 g	1.17 g	3.94 g	21.44 g	0.63 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	1046 kj / 250 kcal	7.46 g	1.17 g	25.17 g	3.76 g	3.98 g	20.65 g	0.94 g
POLPETTE DI TEMPEH	792 kj / 189 kcal	9.55 g	0.94 g	11.67 g	0.58 g	3.63 g	13.45 g	0.12 g
SPEZZATINO VEGANO CON PATATE	1456 kj / 348 kcal	8.16 g	1.22 g	41.05 g	7.67 g	9.95 g	24.68 g	0.18 g
SPEZZATINO VEGANO CON TRIS DI VERDURE	1285 kj / 307 kcal	7.62 g	1.07 g	31.64 g	11.59 g	11.8 g	25.09 g	0.26 g
VEG COTTO AFFETTATO	274 kj / 65 kcal	1.23 g	0.21 g	3.81 g	1.02 g	1.59 g	8.94 g	0.66 g

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
----------	---------	--------	----------------------------	-------------	-----------------	-------	----------	------

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
BIETE ALL'OLIO	284 kj / 68 kcal	5 g	0.72 g	2.8 g	2.8 g	0 g	1.3 g	0.13 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	631 kj / 151 kcal	7.01 g	1.16 g	12.21 g	2.87 g	3.19 g	9.06 g	0.28 g
CAROTE E MAIS	436 kj / 104 kcal	5.56 g	0.72 g	12.31 g	7.75 g	3.06 g	1.96 g	0.4 g
DESSERT DI SOIA AL CIOCCOLATO	431 kj / 103 kcal	2.1 g	0.5 g	17.1 g	12.9 g	0 g	3.6 g	0.11 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	265 kj / 63 kcal	5.1 g	0.72 g	2.41 g	2.41 g	2.95 g	2.14 g	0.1 g
INSALATA DI POMODORO	284 kj / 68 kcal	5.24 g	0.72 g	4.2 g	4.2 g	2.4 g	1.2 g	0.02 g
INSALATA E CAROTE	313 kj / 75 kcal	5.28 g	0.74 g	5.46 g	5.46 g	2.48 g	1.39 g	0.15 g
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	430 kj / 103 kcal	5.62 g	0.8 g	10.67 g	2.88 g	3.15 g	2.71 g	0.06 g
ZUCCHINE AL FORNO	247 kj / 59 kcal	5.1 g	0.74 g	1.4 g	1.3 g	1.2 g	0 g	0.1 g
ZUCCHINE TRIFOLATE	248 kj / 59 kcal	5.1 g	0.74 g	1.41 g	1.31 g	1.25 g	0.04 g	0.1 g
Bevande	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Acqua naturale oligominerale	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.03 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	270 kj / 65 kcal	0.27 g	0.06 g	15 g	15 g	4.08 g	1.25 g	0.01 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PANE	1189 kj / 284 kcal	0.5 g	0.11 g	64 g	2 g	3.8 g	8.1 g	1.6 g
Generi di conforto	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO	376 kj / 90 kcal	9.99 g	1.45 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Bustina di sale iodato	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.97 g
Sughi e salse	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AI BROCCOLETTI	285 kj / 68 kcal	5.18 g	0.73 g	4.16 g	1.53 g	1.31 g	1.47 g	0.11 g
CONDIMENTO AL CAVOLFIORE	281 kj / 67 kcal	5.1 g	0.73 g	4 g	1.25 g	1.03 g	1.55 g	0.11 g
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	644 kj / 154 kcal	12.01 g	1.48 g	10.68 g	0 g	0.62 g	0.57 g	0.17 g

Elenco dei valori nutrizionali

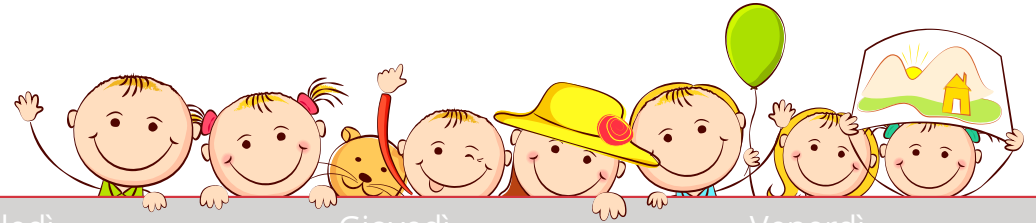
DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Sughi e salse

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AL POMODORO	229 kj / 55 kcal	5.1 g	0.72 g	1.69 g	1.69 g	0.73 g	0.67 g	0.28 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	551 kj / 132 kcal	6.42 g	0.63 g	9.11 g	4.7 g	2.79 g	8.74 g	0.38 g
CONDIMENTO ALL'AURORA VEGANA	555 kj / 133 kcal	12.48 g	1.69 g	4.49 g	1.52 g	0.8 g	0.72 g	0.38 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	284 kj / 68 kcal	5.2 g	0.74 g	4.35 g	2.33 g	1.38 g	0.93 g	0.25 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	356 kj / 85 kcal	5.34 g	0.73 g	6.5 g	2.61 g	3.29 g	3.1 g	0.1 g
CONDIMENTO CON SPINACI E BESCIAMELLA VEGANA	454 kj / 108 kcal	8.21 g	1.05 g	7.53 g	0.04 g	0.76 g	1.26 g	0.3 g
CONDIMENTO CON ZUCCA (NO UOVA E LATTE)	299 kj / 71 kcal	5.24 g	0.78 g	5.29 g	1.37 g	0.57 g	0.91 g	0.01 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	290 kj / 69 kcal	5.13 g	0.74 g	4.51 g	1.82 g	1.08 g	0.77 g	0.24 g
CONDIMENTO DI PASSATO DI CECI	1108 kj / 265 kcal	13.41 g	2 g	26.28 g	2.99 g	7.28 g	11.16 g	0.17 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	1027 kj / 245 kcal	11.26 g	1.59 g	26.72 g	2.93 g	9.11 g	10.74 g	0.25 g
Condimento Passato di lenticchie	1059 kj / 253 kcal	10.77 g	1.66 g	28.54 g	2.19 g	7.44 g	12.11 g	0.28 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	410 kj / 98 kcal	5.34 g	0.75 g	10.83 g	2.7 g	1.17 g	2.19 g	0.15 g
Condimento riso con crema di carciofi (no latte e uova)	287 kj / 68 kcal	5.14 g	0.73 g	4.38 g	1.57 g	2.19 g	1.47 g	0.18 g

Menu: Primavera/Estate Pranzo



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO CON ZUCCHINE
COTOLETTA VEGANA
FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL POMODORO
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO
ZUCCHINE AL FORNO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
Condimento Passato di lenticchie
BURGER DI MELANZANE VEGANO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO RISO CON VERDURE
AFFETTATO DI SEITAN
INSALATA DI POMODORO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Bustina di sale iodato

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO
CAROTE LESSE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

2^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL POMODORO
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI
FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
Condimento Passato di legumi
CROCCHETTE DI PATATE VEGANE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO
CAROTE LESSE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

3^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)
BRESAOLA VEGANA
INSALATA DI POMODORO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI e BIETE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI
DESSERT DI SOIA ALLA VANIGLIA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO
BURGER DI VERDURE E TOFU
CAROTE LESSE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato

4^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO CON ZUCCHINE (NO LATTE E UOVA)
POLPETTE DI TEMPEH
PATATE ARROSTO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
Condimento Passato di lenticchie
VEG COTTO AFFETTATO
INSALATA E CAROTE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Bustina di sale iodato

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL POMODORO
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO
ZUCCHINE AL FORNO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di sale iodato

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO RISO CON VERDURE
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO
FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

5^a

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)
COTOLETTA VEGANA
CAROTE LESSE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI
AFFETTATO DI SEITAN
INSALATA DI POMODORO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA IN BIANCO
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASTA AL FORNO VEGANO
SPINACI ALL'OLIO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

RISO IN BIANCO
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE
NUGGET DI TOFU AL FORNO
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Ingredienti

Primi

PASTA AL FORNO VEGANO	000194 - Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua [senape, soia]): 80 g, 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 50 g, 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.): 40 g, 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus.): 30 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 60 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 50 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 40 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
RISO IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 60 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Secondi

AFFETTATO DI SEITAN	003777 - Affettato di seitan (Glutine di grano* 29%, farina di grano* tenero tipo 0, olio di semi di girasole*, salsa di soia* shoyu (acqua, soia* , grano* , sale marino, enzima: koji), fiocchi di avena* , salsa di soia* tamari* (soia* , acqua, sale marino, shochu* (riso*, enzima: koji)), preparato per brodo granulare vegetale* (farina di riso*, amido di mais*, ortaggi disidratati in proporzione variabile*(cipolla*, sedano* , carota*, prezzemolo*, porro*), miso di riso* (soia* , riso*, enzima: koji), estratto di lievito, olio extravergine di oliva*, spezie*) : 40 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g, 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.): 30 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g, 000047 - Carota fresca biologica : 4 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g, 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 4 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BRESAOLA VEGANA	003779 - Veg bresaola affettata (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), farina di ceci*, farina di frumento*, fiocchi di patate*, farina di grano duro*, aromi naturali, estratto di lievito, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), olio extravergine di oliva*, destrosio*, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*) : 40 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 50 g, 001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g, 003536 - Patata fresca biologica : 30 g, 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 20 g, 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO	003536 - Patata fresca biologica : 60 g, 001384 - Zucchini fresca biologica : 50 g, 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus.): 30 g, 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.): 12 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g, 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.): 10 g, 000575 - Menta : 3 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGANA	003536 - Patata fresca biologica : 50 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 40 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g, 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 10 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 100 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 40 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 90 g, 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.): 40 g, 003536 - Patata fresca biologica : 30 g, 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 10 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 3 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g, 000047 - Carota fresca biologica : 3 g, 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g, 000005 - Aglio fresco : 1 g, 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g, 000255 - Rosmarino : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI E BIETE	003574 - Bieta surgelata da agricoltura biologica (Bieta) : 80 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
NUGGET DI TOFU AL FORNO	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 50 g , 000337 - Acqua : 30 g , 000091 - Grano tenero Tipo "00" Farina (senape , soia) : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000255 - Rosmarino : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 100 g , 003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 000178 - Origano : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
POLPETTE DI TEMPEH	003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 50 g , 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano,farro,grano khorasan,segale,orzo,avena) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , 001925 - Limone Succo : 2 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 000005 - Aglio fresco : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
VEG COTTO AFFETTATO	003778 - Veg cotto affettato (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), olio extravergine di oliva*, farina di frumento*, farina di ceci*, fiocchi di patate*, amido di patate*, farina di grano duro*, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), aroma naturale, destrosio*, estratto di lievito, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie* .) : 20 g

Contorni

BURGER DI MELANZANE VEGANO	003536 - Patata fresca biologica : 60 g , 001407 - Melanzana biologica : 50 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 30 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 8 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 4 g , 000575 - Menta : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CAROTE LESSE	003550 - Carota biologica a disco surgelata : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CROCCHETTE DI PATATE VEGANE	003536 - Patata fresca biologica : 50 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 20 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 10 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
DESSERT DI SOIA ALLA VANIGLIA	003781 - Dessert di soia alla vaniglia (Succo di soia* 85%, zucchero di canna* non raffinato, amido di tapioca, aromi naturali di vaniglia*, gelificante: pectina, sale.) : 100 g
FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 40 g , 003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 90 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
INSALATA DI POMODORO	003566 - Pomodoro biologico : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
INSALATA E CAROTE	000047 - Carota fresca biologica : 50 g , 003632 - Lattuga Biologica : 30 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001406 - Limone biologico : 1 g
PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPINACI ALL'OLIO	003539 - Spinacio biologici a cubetti surgelato (Spinaci in foglia surgelati da agricoltura biologica) : 80 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto Ingredienti

Contorni

TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	003536 - Patata fresca biologica : 30 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 25 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
ZUCCHINE AL FORNO	001384 - Zucchini fresca biologica : 90 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Bevande

Acqua naturale oligominerale	002032 - Acqua Minerale Naturale : 500 ml
------------------------------	---

Frutta

Frutta fresca di stagione	003621 - Frutta fresca biologica (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g
---------------------------	--

Pane e Prodotti da forno

PANE	002351 - Pane comune (Rosetta) (grano , tracce di: sesamo) : 50 g
------	---

Generi di conforto

Bustina di olio extravergine di oliva BIO	003546 - Olio extravergine di Oliva biologico (bustina monodose) : 10 ml
Bustina di sale iodato	003573 - Sale fino iodato bustina : 1 g

Sughi e salse

CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO	003625 - Basilico fresco Biologico : 30 g , 001404 - Fagiolini freschi biologici : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL POMODORO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 35 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003625 - Basilico fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 30 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 5 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 40 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE (NO LATTE E UOVA)	001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto Ingredienti

Sughi e salse

CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di legumi	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 20 g , 001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 20 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di lenticchie	001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	001884 - Misto di verdure per minestrone surgelate (sedano) : 30 g , 000047 - Carota fresca biologica : 15 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
CONDIMENTO RISO CON VERDURE	000047 - Carota fresca biologica : 10 g , 000158 - Melanzana fresca : 10 g , 001517 - Zucchini surgelata biologica a rondelle : 10 g , 000215 - Pisello Fine surgelato : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)	000158 - Melanzana fresca : 30 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PASTA AL FORNO VEGANO	1997 kj / 477 kcal	14.17 g	1.7 g	75.15 g	7.96 g	4.76 g	15.67 g	0.51 g
PASTA IN BIANCO	891 kj / 213 kcal	0.94 g	0.15 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.1 g
PASTA IN BIANCO	742 kj / 177 kcal	0.77 g	0.12 g	39.55 g	2.1 g	1.35 g	5.45 g	0.07 g
PASTA IN BIANCO	594 kj / 142 kcal	0.63 g	0.1 g	31.64 g	1.68 g	1.08 g	4.36 g	0.07 g
RISO IN BIANCO	838 kj / 200 kcal	0.34 g	0.07 g	48.24 g	0.12 g	0.6 g	4.02 g	0.1 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
AFFETTATO DI SEITAN	417 kj / 100 kcal	4.8 g	0.56 g	3.96 g	0.4 g	1.12 g	9.6 g	1.04 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	744 kj / 178 kcal	5.94 g	0.84 g	12.47 g	5.04 g	5.53 g	16.28 g	0.14 g
BRESAOLA VEGANA	335 kj / 80 kcal	0.8 g	0.2 g	5.4 g	1.48 g	1.76 g	11.88 g	0.88 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	631 kj / 151 kcal	7.01 g	1.16 g	12.21 g	2.87 g	3.19 g	9.06 g	0.28 g
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO	748 kj / 179 kcal	4.19 g	0.89 g	23.37 g	2.49 g	3.34 g	10.3 g	0.53 g
COTOLETTA VEGANA	843 kj / 201 kcal	6.47 g	0.98 g	22.45 g	0.85 g	3.42 g	13.74 g	0.51 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	851 kj / 203 kcal	6.74 g	1.07 g	23.48 g	0.6 g	2.3 g	12.36 g	0.44 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	920 kj / 220 kcal	12.2 g	1.87 g	18.05 g	3.22 g	5.12 g	9.7 g	0.35 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	750 kj / 179 kcal	6.5 g	1.03 g	13.99 g	0.58 g	1.58 g	16.04 g	0.55 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI E BIETE	940 kj / 225 kcal	9.5 g	1.46 g	16.23 g	2.82 g	1.58 g	17.08 g	0.57 g
NUGGET DI TOFU AL FORNO	774 kj / 185 kcal	9.72 g	1.54 g	15.24 g	0.43 g	1.56 g	9.41 g	0.32 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	987 kj / 236 kcal	7.28 g	1.14 g	24.6 g	3.73 g	3.86 g	18.19 g	0.88 g
POLPETTE DI TEMPEH	719 kj / 172 kcal	9 g	0.93 g	10.57 g	0.58 g	3.33 g	11.55 g	0.12 g
VEG COTTO AFFETTATO	183 kj / 44 kcal	0.82 g	0.14 g	2.54 g	0.68 g	1.06 g	5.96 g	0.44 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
BURGER DI MELANZANE VEGANO	930 kj / 222 kcal	11.55 g	1.67 g	18.78 g	2.45 g	3.74 g	9.75 g	0.3 g
CAROTE LESSE	335 kj / 80 kcal	5.2 g	0.72 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.34 g
CROCCHETTE DI PATATE VEGANE	727 kj / 174 kcal	8.37 g	1.27 g	17.41 g	0.46 g	1.73 g	7.37 g	0.39 g
DESSERT DI SOIA ALLA VANIGLIA	339 kj / 81 kcal	1.8 g	0.3 g	13.4 g	10.1 g	0 g	3.1 g	0.18 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO	377 kj / 90 kcal	5.44 g	0.8 g	9.04 g	1 g	1.8 g	1.52 g	0.11 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	257 kj / 61 kcal	5.09 g	0.72 g	2.17 g	2.17 g	2.66 g	1.93 g	0.1 g
INSALATA DI POMODORO	268 kj / 64 kcal	5.2 g	0.72 g	3.5 g	3.5 g	2 g	1 g	0.02 g
INSALATA E CAROTE	290 kj / 69 kcal	5.22 g	0.74 g	4.48 g	4.48 g	2.02 g	1.1 g	0.13 g
PATATE ARROSTO	561 kj / 134 kcal	6.04 g	0.92 g	18.14 g	0.54 g	1.68 g	2.11 g	0.11 g
SPINACI ALL'OLIO	265 kj / 63 kcal	5 g	0.72 g	2.4 g	0 g	1.44 g	2.24 g	0.21 g
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	368 kj / 88 kcal	5.47 g	0.78 g	7.79 g	1.88 g	2.37 g	2.12 g	0.03 g
ZUCCHINE AL FORNO	241 kj / 58 kcal	5.09 g	0.74 g	1.26 g	1.17 g	1.08 g	0 g	0.1 g
Bevande	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Acqua naturale oligominerale	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.03 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	270 kj / 65 kcal	0.27 g	0.06 g	15 g	15 g	4.08 g	1.25 g	0.01 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PANE	595 kj / 142 kcal	0.25 g	0.06 g	32 g	1 g	1.9 g	4.05 g	0.8 g
Generi di conforto	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO	376 kj / 90 kcal	9.99 g	1.45 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Bustina di sale iodato	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.97 g
Sughi e salse	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	562 kj / 134 kcal	10.61 g	1.33 g	9.07 g	0 g	0.5 g	0.5 g	0.16 g
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO	282 kj / 67 kcal	5.35 g	0.74 g	3.58 g	1.82 g	0.45 g	1.35 g	0.11 g
CONDIMENTO AL POMODORO	222 kj / 53 kcal	5.08 g	0.72 g	1.39 g	1.39 g	0.58 g	0.54 g	0.24 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	477 kj / 114 kcal	5.87 g	0.62 g	8.01 g	4.7 g	2.49 g	6.84 g	0.37 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA INFANZIA

Nome piatto

Sughi e salse

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	272 kj / 65 kcal	5.19 g	0.74 g	3.74 g	1.84 g	1.08 g	0.79 g	0.23 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	334 kj / 80 kcal	5.28 g	0.73 g	5.85 g	2.21 g	2.66 g	2.55 g	0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	277 kj / 66 kcal	5.1 g	0.74 g	4.07 g	1.39 g	0.81 g	0.64 g	0.2 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE (NO LATTE E UOVA)	277 kj / 66 kcal	5.1 g	0.74 g	4.07 g	1.39 g	0.81 g	0.64 g	0.2 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	723 kj / 173 kcal	6.06 g	0.87 g	21.95 g	2.58 g	7.38 g	8.72 g	0.25 g
Condimento Passato di legumi	738 kj / 176 kcal	5.87 g	0.9 g	22.75 g	2.35 g	6.76 g	9.34 g	0.27 g
Condimento Passato di lenticchie	749 kj / 179 kcal	5.67 g	0.93 g	23.43 g	2.01 g	6.06 g	9.84 g	0.28 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	351 kj / 84 kcal	5.25 g	0.74 g	7.89 g	2.01 g	0.88 g	1.65 g	0.12 g
CONDIMENTO RISO CON VERDURE	242 kj / 58 kcal	5.07 g	0.73 g	2.21 g	1.55 g	0.82 g	0.66 g	0.16 g
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)	234 kj / 56 kcal	5.07 g	0.73 g	1.67 g	1.67 g	1.13 g	0.64 g	0.2 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
PASTA AL FORNO VEGANO	000194 - Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua [senape, soia]): 100 g, 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g, 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.): 50 g, 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).): 50 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 80 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 70 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 70 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
RISO IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 90 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Secondi	
AFFETTATO DI SEITAN	003777 - Affettato di seitan (Glutine di grano* 29%, farina di grano* tenero tipo 0, olio di semi di girasole*, salsa di soia* shoyu (acqua, soia* , grano* , sale marino, enzima: koji), fiocchi di avena* , salsa di soia* tamari* (soia* , acqua, sale marino, shochu* (riso*, enzima: koji)), preparato per brodo granulare vegetale* (farina di riso*, amido di mais*, ortaggi disidratati in proporzione variabile*(cipolla*, sedano* , carota*, prezzemolo*, porro*), miso di riso* (soia* , riso*, enzima: koji), estratto di lievito, olio extravergine di oliva*, spezie*)) : 60 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g, 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.) : 50 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g, 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 4 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BRESAOLA VEGANA	003779 - Veg bresaola affettata (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), farina di ceci*, farina di frumento*, fiocchi di patate*, farina di grano duro*, aromi naturali, estratto di lievito, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), olio extravergine di oliva*, destrosio*, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 60 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 50 g, 001384 - Zucchini fresca biologica : 30 g, 003536 - Patata fresca biologica : 30 g, 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 20 g, 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO	003536 - Patata fresca biologica : 60 g, 001384 - Zucchini fresca biologica : 50 g, 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 50 g, 002790 - Purè di patate in fiocchi (Focchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 12 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g, 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 10 g, 000575 - Menta : 3 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGANA	003536 - Patata fresca biologica : 50 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g, 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 10 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 150 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 60 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 150 g, 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45%.) : 60 g, 003536 - Patata fresca biologica : 50 g, 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 20 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 20 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g, 000005 - Aglio fresco : 1 g, 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g, 000255 - Rosmarino : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 80 g , 003536 - Patata fresca biologica : 60 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano* tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI E BIETE	003574 - Bieta surgelata da agricoltura biologica (Bieta) : 150 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 80 g , 003536 - Patata fresca biologica : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano* tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
NUGGET DI TOFU AL FORNO	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 70 g , 000337 - Acqua : 30 g , 000091 - Grano* tenero Tipo "00" Farina (senape , soia) : 15 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano* tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , 000255 - Rosmarino : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 100 g , 003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 80 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 000178 - Origano : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
POLPETTE DI TEMPEH	003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 80 g , 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano,farro,grano khorasan,segale,orzo,avena) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , 001925 - Limone Succo : 2 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 000005 - Aglio fresco : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
VEG COTTO AFFETTATO	003778 - Veg cotto affettato (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), olio extravergine di oliva*, farina di frumento*, farina di ceci*, flocchi di patate*, amido di patate*, farina di grano* duro*, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), aroma naturale, destrosio*, estratto di lievito, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie* .) : 50 g

Contorni

BURGER DI MELANZANE VEGANO	003536 - Patata fresca biologica : 80 g , 001407 - Melanzana biologica : 50 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 50 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in flocchi (Flocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 8 g , 000575 - Menta : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CAROTE LESSE	003550 - Carota biologica a disco surgelata : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CROCCHETTE DI PATATE VEGANE	003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 20 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano* tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 15 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 10 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
DESSERT DI SOIA ALLA VANIGLIA	003781 - Dessert di soia alla vaniglia (Succo di soia* 85%, zucchero di canna* non raffinato, amido di tapioca, aromi naturali di vaniglia*, gelificante: pectina, sale.) : 100 g
FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 50 g , 003536 - Patata fresca biologica : 75 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
INSALATA DI POMODORO	003566 - Pomodoro biologico : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
INSALATA E CAROTE	000047 - Carota fresca biologica : 70 g , 003632 - Lattuga Biologica : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001406 - Limone biologico : 1 g
PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPINACI ALL'OLIO	003539 - Spinacio biologici a cubetti surgelato (Spinaci in foglia surgelati da agricoltura biologica) : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto Ingredienti

Contorni

TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 30 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
ZUCCHINE AL FORNO	001384 - Zucchini fresca biologica : 150 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Bevande

Acqua naturale oligominerale	002032 - Acqua Minerale Naturale : 500 ml
------------------------------	---

Frutta

Frutta fresca di stagione	003621 - Frutta fresca biologica (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g
---------------------------	--

Pane e Prodotti da forno

PANE	002351 - Pane comune (Rosetta) (grano , tracce di: sesamo) : 100 g
------	--

Generi di conforto

Bustina di olio extravergine di oliva BIO	003546 - Olio extravergine di Oliva biologico (bustina monodose) : 10 ml
Bustina di sale iodato	003573 - Sale fino iodato bustina : 1 g

Sughi e salse

CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 60 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO	003625 - Basilico fresco Biologico : 50 g , 001404 - Fagiolini freschi biologici : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL POMODORO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 55 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003625 - Basilico fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 80 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 50 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 10 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 15 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 60 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	001384 - Zucchini fresca biologica : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 40 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE (NO LATTE E UOVA)	001384 - Zucchini fresca biologica : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 40 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto Ingredienti

Sughi e salse

CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 60 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 15 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di legumi	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 30 g , 001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 30 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 15 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di lenticchie	001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 60 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 15 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	001884 - Misto di verdure per minestrone surgelate (sedano) : 50 g , 000047 - Carota fresca biologica : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 20 g , 003536 - Patata fresca biologica : 20 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
CONDIMENTO RISO CON VERDURE	000047 - Carota fresca biologica : 10 g , 000158 - Melanzana fresca : 20 g , 001517 - Zucchini surgelata biologica a rondelle : 20 g , 000215 - Pisello Fine surgelato : 15 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0 g
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)	000158 - Melanzana fresca : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 40 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PASTA AL FORNO VEGANO	2518 kj / 601 kcal	16.41 g	1.85 g	95.61 g	10.25 g	6.33 g	21.92 g	0.6 g
PASTA IN BIANCO	1186 kj / 283 kcal	1.22 g	0.19 g	63.28 g	3.36 g	2.16 g	8.72 g	0.1 g
PASTA IN BIANCO	1037 kj / 248 kcal	1.05 g	0.16 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.07 g
PASTA IN BIANCO	1037 kj / 248 kcal	1.05 g	0.16 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.07 g
RISO IN BIANCO	1255 kj / 300 kcal	0.46 g	0.1 g	72.36 g	0.18 g	0.9 g	6.03 g	0.11 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
AFFETTATO DI SEITAN	626 kj / 149 kcal	7.2 g	0.84 g	5.94 g	0.6 g	1.68 g	14.4 g	1.56 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	1084 kj / 259 kcal	7.18 g	1 g	17.76 g	7.73 g	9.02 g	26.81 g	0.16 g
BRESAOLA VEGANA	502 kj / 120 kcal	1.2 g	0.3 g	8.1 g	2.22 g	2.64 g	17.82 g	1.32 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	631 kj / 151 kcal	7.01 g	1.16 g	12.21 g	2.87 g	3.19 g	9.06 g	0.28 g
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO	895 kj / 214 kcal	5.29 g	0.91 g	25.57 g	2.49 g	3.94 g	14.1 g	0.54 g
COTOLETTA VEGANA	960 kj / 229 kcal	6.83 g	1.05 g	23.59 g	0.9 g	3.66 g	18.66 g	0.63 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	1152 kj / 275 kcal	7.6 g	1.24 g	33.62 g	0.85 g	3.34 g	18.33 g	0.56 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	1333 kj / 318 kcal	14.42 g	2.24 g	32.15 g	5.43 g	8.68 g	15.58 g	0.56 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	942 kj / 225 kcal	7.06 g	1.14 g	18.79 g	0.77 g	2.15 g	21.39 g	0.67 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI E BIETE	1199 kj / 286 kcal	10.06 g	1.57 g	22.99 g	4.97 g	2.15 g	23.34 g	0.71 g
NUGGET DI TOFU AL FORNO	1132 kj / 270 kcal	12.64 g	2.01 g	25.95 g	0.74 g	2.43 g	13.77 g	0.5 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	1105 kj / 264 kcal	7.64 g	1.21 g	25.74 g	3.78 g	4.1 g	23.11 g	1 g
POLPETTE DI TEMPEH	940 kj / 224 kcal	10.65 g	0.96 g	13.87 g	0.58 g	4.23 g	17.25 g	0.12 g
VEG COTTO AFFETTATO	456 kj / 109 kcal	2.05 g	0.35 g	6.35 g	1.7 g	2.65 g	14.9 g	1.1 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
BURGER DI MELANZANE VEGANO	1293 kj / 309 kcal	15.17 g	2.21 g	27.23 g	2.94 g	4.82 g	14.53 g	0.44 g
CAROTE LESSE	408 kj / 97 kcal	5.3 g	0.72 g	11.4 g	11.4 g	4.65 g	1.65 g	0.45 g
CROCCHETTE DI PATATE VEGANE	971 kj / 232 kcal	8.89 g	1.37 g	29.61 g	0.76 g	2.72 g	8.83 g	0.48 g
DESSERT DI SOIA ALLA VANIGLIA	339 kj / 81 kcal	1.8 g	0.3 g	13.4 g	10.1 g	0 g	3.1 g	0.18 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO	517 kj / 123 kcal	5.8 g	0.87 g	15.8 g	1.35 g	2.65 g	2.43 g	0.12 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	302 kj / 72 kcal	5.15 g	0.72 g	3.61 g	3.61 g	4.4 g	3.19 g	0.1 g
INSALATA DI POMODORO	308 kj / 73 kcal	5.3 g	0.72 g	5.25 g	5.25 g	3 g	1.5 g	0.02 g
INSALATA E CAROTE	328 kj / 78 kcal	5.3 g	0.74 g	6.22 g	6.22 g	2.79 g	1.5 g	0.18 g
PATATE ARROSTO	746 kj / 178 kcal	6.54 g	1.02 g	27.14 g	0.74 g	2.48 g	3.16 g	0.12 g
SPINACI ALL'OLIO	333 kj / 79 kcal	5 g	0.72 g	4.5 g	0 g	2.7 g	4.2 g	0.31 g
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	430 kj / 103 kcal	5.62 g	0.8 g	10.67 g	2.88 g	3.15 g	2.71 g	0.06 g
ZUCCHINE AL FORNO	276 kj / 66 kcal	5.15 g	0.75 g	2.1 g	1.95 g	1.8 g	0 g	0.1 g
Bevande	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Acqua naturale oligominerale	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.03 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	270 kj / 65 kcal	0.27 g	0.06 g	15 g	15 g	4.08 g	1.25 g	0.01 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PANE	1189 kj / 284 kcal	0.5 g	0.11 g	64 g	2 g	3.8 g	8.1 g	1.6 g
Generi di conforto	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO	376 kj / 90 kcal	9.99 g	1.45 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Bustina di sale iodato	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.97 g
Sughi e salse	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	726 kj / 173 kcal	13.41 g	1.63 g	12.29 g	0 g	0.74 g	0.64 g	0.19 g
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO	314 kj / 75 kcal	5.51 g	0.74 g	4.6 g	2.84 g	0.45 g	1.97 g	0.11 g
CONDIMENTO AL POMODORO	237 kj / 57 kcal	5.12 g	0.72 g	1.99 g	1.99 g	0.88 g	0.8 g	0.32 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	643 kj / 154 kcal	7.01 g	0.64 g	10.97 g	5.46 g	3.45 g	10.94 g	0.47 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA MEDIE

Nome piatto

Sughi e salse

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	291 kj / 70 kcal	5.21 g	0.74 g	4.73 g	2.71 g	1.54 g	0.99 g	0.26 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	378 kj / 90 kcal	5.4 g	0.73 g	7.15 g	3.01 g	3.92 g	3.65 g	0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	304 kj / 73 kcal	5.16 g	0.74 g	4.95 g	2.25 g	1.35 g	0.9 g	0.28 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE (NO LATTE E UOVA)	304 kj / 73 kcal	5.16 g	0.74 g	4.95 g	2.25 g	1.35 g	0.9 g	0.28 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	1147 kj / 274 kcal	11.47 g	1.59 g	31.64 g	3.43 g	10.92 g	12.83 g	0.28 g
Condimento Passato di legumi	1168 kj / 279 kcal	11.18 g	1.63 g	32.78 g	3.03 g	9.95 g	13.69 g	0.3 g
Condimento Passato di lenticchie	1185 kj / 283 kcal	10.88 g	1.68 g	33.8 g	2.52 g	8.9 g	14.44 g	0.3 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	467 kj / 111 kcal	5.44 g	0.77 g	13.5 g	3.11 g	1.38 g	2.79 g	0.18 g
CONDIMENTO RISO CON VERDURE	297 kj / 71 kcal	5.13 g	0.74 g	4.29 g	2.33 g	1.33 g	1.47 g	0.12 g
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)	266 kj / 63 kcal	5.13 g	0.73 g	2.79 g	2.79 g	1.95 g	1.12 g	0.29 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
PASTA AL FORNO VEGANO	000194 - Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua [senape, soia]): 90 g, 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g, 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.): 40 g, 003785 - Tempeh (Soia * decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus.): 40 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 70 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 60 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
PASTA IN BIANCO	000451 - Pasta di Semola di grano duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [senape, soia]): 60 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.07 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.07 g
RISO IN BIANCO	003542 - Riso biologico : 0.1 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Secondi	
AFFETTATO DI SEITAN	003777 - Affettato di seitan (Glutine di grano * 29%, farina di grano * tenero tipo 0, olio di semi di girasole*, salsa di soia * shoyu (acqua, soia *, grano *, sale marino, enzima: koji), flocchi di avena *, salsa di soia * tamari* (soia *, acqua, sale marino, shochu* (riso*, enzima: koji)), preparato per brodo granulare vegetale* (farina di riso*, amido di mais*, ortaggi disidratati in proporzione variabile*(cipolla*, sedano *, carota*, prezzemolo*, porro*), miso di riso* (soia *, riso*, enzima: koji), estratto di lievito, olio extravergine di oliva*, spezie*)) : 50 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g, 003788 - Bocconcini di soia (Farina di soia* testurizzata 100%.): 40 g, 000068 - Pomodoro Concentrato : 30 g, 000047 - Carota fresca biologica : 5 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g, 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 4 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BRESAOLA VEGANA	003779 - Veg bresaola affettata (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), farina di ceci*, farina di frumento*, flocchi di patate*, farina di grano duro*, aromi naturali, estratto di lievito, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), olio extravergine di oliva*, destrosio*, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie*.) : 50 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia * 45%.) : 50 g, 001384 - Zucchina fresca biologica : 30 g, 003536 - Patata fresca biologica : 30 g, 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 20 g, 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO	003536 - Patata fresca biologica : 60 g, 001384 - Zucchina fresca biologica : 50 g, 003785 - Tempeh (Soia * decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus.): 40 g, 002790 - Purè di patate in flocchi (Flocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 12 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g, 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia * 45%.) : 10 g, 000575 - Menta : 3 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGANA	003536 - Patata fresca biologica : 50 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano * tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia * (acqua, soia *, grano * duro integrale, sale marino), zenzero*) : 50 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g, 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 10 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 130 g, 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano * tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia * (acqua, soia *, grano * duro integrale, sale marino), zenzero*) : 50 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g, 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 0.5 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 100 g, 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia * 45%.) : 50 g, 003536 - Patata fresca biologica : 40 g, 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 10 g, 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 15 g, 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g, 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g, 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g, 000047 - Carota fresca biologica : 4 g, 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g, 000005 - Aglio fresco : 1 g, 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g, 000255 - Rosmarino : 0.1 g, 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 70 g , 003536 - Patata fresca biologica : 50 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI E BIETE	003574 - Bieta surgelata da agricoltura biologica (Bieta) : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 70 g , 003536 - Patata fresca biologica : 50 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
NUGGET DI TOFU AL FORNO	003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 60 g , 000337 - Acqua : 30 g , 000091 - Grano tenero Tipo "00" Farina (senape , soia) : 10 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 15 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000255 - Rosmarino : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 100 g , 003536 - Patata fresca biologica : 100 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 70 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 3 g , 000178 - Origano : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
POLPETTE DI TEMPEH	003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 60 g , 001098 - Fagiolo Borlotti secco (tracce di: grano,farro,grano khorasan,segale,orzo,avena) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , 001925 - Limone Succo : 2 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 000005 - Aglio fresco : 0.5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
VEG COTTO AFFETTATO	003778 - Veg cotto affettato (Acqua, glutine di frumento* 33%, ortaggi in proporzione variabile* (barbabietola*, carote*, cipolla*, aglio*), olio extravergine di oliva*, farina di frumento*, farina di ceci*, fiocchi di patate*, amido di patate*, farina di grano duro*, sale iodato (sale marino, iodato di potassio 0,007%), aroma naturale, destrosio*, estratto di lievito, antiossidante: acido ascorbico, erbe aromatiche*, spezie* .) : 30 g

Contorni

BURGER DI MELANZANE VEGANO	003536 - Patata fresca biologica : 80 g , 001407 - Melanzana biologica : 50 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 40 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 8 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 6 g , 000575 - Menta : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CAROTE LESSE	003550 - Carota biologica a disco surgelata : 120 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CROCCHETTE DI PATATE VEGANE	003536 - Patata fresca biologica : 80 g , 003787 - Tofu al naturale premium (Acqua, soia* 45% .) : 20 g , 000186 - Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , 003784 - Seitan al naturale (Farina di grano* tenero tipo 0 Manitoba 60%, acqua, salsa di soia* (acqua, soia* , grano* duro integrale, sale marino), zenzero*) : 10 g , 003790 - Besciamella di riso "probios" (acqua, *farina di riso 8,5%, *olio di semi di girasole 8%, *amido di riso 2,1%, *amido di mais, sale, emulsionante: *lecitina di girasole, addensanti (gomma di xantano, gomma di guar, carragenina), aroma naturale.) : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
DESSERT DI SOIA ALLA VANIGLIA	003781 - Dessert di soia alla vaniglia (Succo di soia* 85%, zucchero di canna* non raffinato, amido di tapioca, aromi naturali di vaniglia*, gelificante: pectina, sale.) : 100 g
FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 50 g , 003536 - Patata fresca biologica : 50 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003635 - Prezzemolo fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
INSALATA DI POMODORO	003566 - Pomodoro biologico : 120 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
INSALATA E CAROTE	000047 - Carota fresca biologica : 60 g , 003632 - Lattuga Biologica : 40 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001406 - Limone biologico : 1 g
PATATE ARROSTO	003536 - Patata fresca biologica : 130 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 000255 - Rosmarino : 1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
SPINACI ALL'OLIO	003539 - Spinacio biologici a cubetti surgelato (Spinaci in foglia surgelati da agricoltura biologica) : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto Ingredienti

Contorni

TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	003536 - Patata fresca biologica : 40 g , 003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 30 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 20 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
ZUCCHINE AL FORNO	001384 - Zucchini fresca biologica : 100 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Bevande

Acqua naturale oligominerale	002032 - Acqua Minerale Naturale : 500 ml
------------------------------	---

Frutta

Frutta fresca di stagione	003621 - Frutta fresca biologica (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g
---------------------------	--

Pane e Prodotti da forno

PANE	002351 - Pane comune (Rosetta) (grano , tracce di: sesamo) : 100 g
------	--

Generi di conforto

Bustina di olio extravergine di oliva BIO	003546 - Olio extravergine di Oliva biologico (bustina monodose) : 10 ml
Bustina di sale iodato	003573 - Sale fino iodato bustina : 1 g

Sughi e salse

CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	003791 - Panna di riso "isola bio" (Acqua, riso* 30%, olio di semi di girasole* spremuto a freddo, addensante: farina di semi di carrube*, sale marino.) : 50 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO	003625 - Basilico fresco Biologico : 40 g , 001404 - Fagiolini freschi biologici : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL POMODORO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 45 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003625 - Basilico fresco Biologico : 1 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 60 g , 003785 - Tempeh (Soia* decorticata 62%, acqua, aceto di mele*, micelio di fermentazione (Rhizopus Oligosporus).) : 40 g , 000068 - Pomodoro Concentrato : 20 g , 000047 - Carota fresca biologica : 4 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 4 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 4 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 001384 - Zucchini fresca biologica : 10 g , 003536 - Patata fresca biologica : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001527 - Fagiolini surgelati biologici : 10 g , 003550 - Carota biologica a disco surgelata : 10 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	003633 - Pisello fine Biologico surgelato : 50 g , 000338 - Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [soia]) : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 10 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	001384 - Zucchini fresca biologica : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE (NO LATTE E UOVA)	001384 - Zucchini fresca biologica : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003521 - Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco delle ricette

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto Ingredienti

Sughi e salse

CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di legumi	001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 20 g , 001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 30 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
Condimento Passato di lenticchie	001867 - Lenticchia secca biologica (tracce di: grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 50 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 10 g , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , 002790 - Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	001884 - Misto di verdure per minestrone surgelate (sedano) : 40 g , 000047 - Carota fresca biologica : 20 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 15 g , 003536 - Patata fresca biologica : 15 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
CONDIMENTO RISO CON VERDURE	000047 - Carota fresca biologica : 10 g , 000158 - Melanzana fresca : 15 g , 001517 - Zucchini surgelata biologica a rondelle : 15 g , 000215 - Pisello Fine surgelato : 10 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 000457 - Sedano fresco biologico : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0 g
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)	000158 - Melanzana fresca : 40 g , 000454 - Passata di Pomodoro biologico : 30 g , 000456 - Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale : 5 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , 001373 - Aglio fresco biologico : 0.1 g , 003602 - Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PASTA AL FORNO VEGANO	2249 kj / 537 kcal	14.92 g	1.74 g	85.6 g	9.82 g	5.71 g	18.88 g	0.55 g
PASTA IN BIANCO	1038 kj / 248 kcal	1.08 g	0.17 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	7.63 g	0.1 g
PASTA IN BIANCO	889 kj / 212 kcal	0.91 g	0.14 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.07 g
PASTA IN BIANCO	889 kj / 212 kcal	0.91 g	0.14 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	6.54 g	0.07 g
RISO IN BIANCO	5 kj / 1 kcal	0.1 g	0.01 g	0.08 g	0 g	0 g	0.01 g	0.1 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
AFFETTATO DI SEITAN	521 kj / 125 kcal	6 g	0.7 g	4.95 g	0.5 g	1.4 g	12 g	1.3 g
BOCCONCINI DI SOIA AL FORNO	927 kj / 221 kcal	6.58 g	0.92 g	15.76 g	7.03 g	7.42 g	21.61 g	0.15 g
BRESAOLA VEGANA	419 kj / 100 kcal	1 g	0.25 g	6.75 g	1.85 g	2.2 g	14.85 g	1.1 g
BURGER DI VERDURE E TOFU	631 kj / 151 kcal	7.01 g	1.16 g	12.21 g	2.87 g	3.19 g	9.06 g	0.28 g
BURGER DI ZUCCHINE E MENTA VEGANO	822 kj / 196 kcal	4.74 g	0.9 g	24.47 g	2.49 g	3.64 g	12.2 g	0.53 g
COTOLETTA VEGANA	901 kj / 215 kcal	6.65 g	1.01 g	23.02 g	0.88 g	3.54 g	16.2 g	0.57 g
COTOLETTA VEGETARIANA e PATATE ARROSTO	1020 kj / 244 kcal	7.22 g	1.16 g	29.45 g	0.75 g	2.9 g	15.45 g	0.5 g
CROCCHETTE DI TOFU E PISELLI E FAGIOLINI TRIFOLATI	1095 kj / 262 kcal	13.26 g	2.05 g	23.88 g	3.74 g	6.01 g	12.03 g	0.45 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI	845 kj / 202 kcal	6.78 g	1.08 g	16.36 g	0.65 g	1.86 g	18.71 g	0.61 g
MEDAGLIONI DI SEITAN GRATINATI E BIETE	1055 kj / 252 kcal	9.78 g	1.52 g	19.16 g	3.45 g	1.86 g	20.01 g	0.64 g
NUGGET DI TOFU AL FORNO	899 kj / 215 kcal	10.66 g	1.7 g	18.66 g	0.54 g	1.94 g	11.32 g	0.41 g
PIZZAIOLA VEGAN CON PATATE PIZZAIOLA	1046 kj / 250 kcal	7.46 g	1.17 g	25.17 g	3.76 g	3.98 g	20.65 g	0.94 g
POLPETTE DI TEMPEH	792 kj / 189 kcal	9.55 g	0.94 g	11.67 g	0.58 g	3.63 g	13.45 g	0.12 g
VEG COTTO AFFETTATO	274 kj / 65 kcal	1.23 g	0.21 g	3.81 g	1.02 g	1.59 g	8.94 g	0.66 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
BURGER DI MELANZANE VEGANO	1110 kj / 265 kcal	12.46 g	1.81 g	24.75 g	2.68 g	4.43 g	12.34 g	0.37 g
CAROTE LESSE	364 kj / 87 kcal	5.24 g	0.72 g	9.12 g	9.12 g	3.72 g	1.32 g	0.38 g
CROCCHETTE DI PATATE VEGANE	838 kj / 200 kcal	8.67 g	1.32 g	22.81 g	0.58 g	2.21 g	8 g	0.4 g
DESSERT DI SOIA ALLA VANIGLIA	339 kj / 81 kcal	1.8 g	0.3 g	13.4 g	10.1 g	0 g	3.1 g	0.18 g

Elenco dei valori nutrizionali

: Bambini (6-10
anni)LARN IV Rev.

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO	425 kj / 101 kcal	5.55 g	0.82 g	11.3 g	1.25 g	2.25 g	1.9 g	0.12 g
FAGIOLINI TRIFOLATI	265 kj / 63 kcal	5.1 g	0.72 g	2.41 g	2.41 g	2.95 g	2.14 g	0.1 g
INSALATA DI POMODORO	284 kj / 68 kcal	5.24 g	0.72 g	4.2 g	4.2 g	2.4 g	1.2 g	0.02 g
INSALATA E CAROTE	313 kj / 75 kcal	5.28 g	0.74 g	5.46 g	5.46 g	2.48 g	1.39 g	0.15 g
PATATE ARROSTO	672 kj / 160 kcal	6.34 g	0.98 g	23.54 g	0.66 g	2.16 g	2.74 g	0.12 g
SPINACI ALL'OLIO	284 kj / 68 kcal	5 g	0.72 g	3 g	0 g	1.8 g	2.8 g	0.24 g
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO	430 kj / 103 kcal	5.62 g	0.8 g	10.67 g	2.88 g	3.15 g	2.71 g	0.06 g
ZUCCHINE AL FORNO	247 kj / 59 kcal	5.1 g	0.74 g	1.4 g	1.3 g	1.2 g	0 g	0.1 g
Bevande	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Acqua naturale oligominerale	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.03 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	270 kj / 65 kcal	0.27 g	0.06 g	15 g	15 g	4.08 g	1.25 g	0.01 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
PANE	1189 kj / 284 kcal	0.5 g	0.11 g	64 g	2 g	3.8 g	8.1 g	1.6 g
Generi di conforto	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO	376 kj / 90 kcal	9.99 g	1.45 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Bustina di sale iodato	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.97 g
Sughi e salse	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO AL PANNA VEGANO	644 kj / 154 kcal	12.01 g	1.48 g	10.68 g	0 g	0.62 g	0.57 g	0.17 g
CONDIMENTO AL PESTO VEGANO	373 kj / 89 kcal	7.42 g	1.03 g	4.09 g	2.33 g	0.45 g	1.66 g	0.11 g
CONDIMENTO AL POMODORO	229 kj / 55 kcal	5.1 g	0.72 g	1.69 g	1.69 g	0.73 g	0.67 g	0.28 g
CONDIMENTO AL RAGU' VEGANO	551 kj / 132 kcal	6.42 g	0.63 g	9.11 g	4.7 g	2.79 g	8.74 g	0.38 g

Elenco dei valori nutrizionali

DIETA VEGANA PRIMARIA

Nome piatto

Sughi e salse

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
CONDIMENTO ALLA CAMPAGNOLA	284 kj / 68 kcal	5.2 g	0.74 g	4.35 g	2.33 g	1.38 g	0.93 g	0.25 g
CONDIMENTO CON PISELLI PASSATI	356 kj / 85 kcal	5.34 g	0.73 g	6.5 g	2.61 g	3.29 g	3.1 g	0.1 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE	290 kj / 69 kcal	5.13 g	0.74 g	4.51 g	1.82 g	1.08 g	0.77 g	0.24 g
CONDIMENTO CON ZUCCHINE (NO LATTE E UOVA)	290 kj / 69 kcal	5.13 g	0.74 g	4.51 g	1.82 g	1.08 g	0.77 g	0.24 g
CONDIMENTO PASSATO DI FAGIOLI	1027 kj / 245 kcal	11.26 g	1.59 g	26.72 g	2.93 g	9.11 g	10.74 g	0.25 g
Condimento Passato di legumi	1048 kj / 250 kcal	10.97 g	1.63 g	27.86 g	2.53 g	8.14 g	11.61 g	0.28 g
Condimento Passato di lenticchie	1059 kj / 253 kcal	10.77 g	1.66 g	28.54 g	2.19 g	7.44 g	12.11 g	0.28 g
CONDIMENTO PASSATO DI VERDURE	410 kj / 98 kcal	5.34 g	0.75 g	10.83 g	2.7 g	1.17 g	2.19 g	0.15 g
CONDIMENTO RISO CON VERDURE	265 kj / 63 kcal	5.09 g	0.73 g	3.05 g	1.74 g	1.01 g	0.98 g	0.08 g
CONDIMENTO SUGO DI MELANZANE (NO LATTE/UOVA)	250 kj / 60 kcal	5.1 g	0.73 g	2.23 g	2.23 g	1.54 g	0.88 g	0.25 g