

**IMPATTO
MENU VEGETARIANO**



17,3 m² globali

2.549 g CO_{2eq}

2.793 litri

MENU VEGETARIANO

2.016 kcal totali



PROTEINE
14%



GRASSI
32%



CARBOIDRATI
55%

Colazione

1 Bicchiere di latte
5 Fette biscottate
Marmellata

2,2 m² globali
338 g CO_{2eq}
348 litri

Spuntino

1 Frutto
1 Pacchetto
di cracker

0,7 m² globali
108 g CO_{2eq}
172 litri

Pranzo

1 Porzione di
casarecce siciliane
con finocchietto
Sformato di zucca
e porri
1 Porzione di
ortaggi crudi
Olio
Pane

4,2 m² globali
766 g CO_{2eq}
668 litri

Spuntino

1 Frutto

0,5 m² globali
74 g CO_{2eq}
140 litri

Cena

1 Porzione di
crema di ceci
1 Porzione di
fagiolini e patate
al vapore con
scaglie di grana
1 Frutto

9,7 m² globali
1.262 g CO_{2eq}
1.466 litri

**IMPATTO
MENU CON CARNE**



30,9 m² globali

5.803 g CO_{2eq}

4.672 litri

MENU CON CARNE

2.031 kcal totali



PROTEINE
15%



GRASSI
27%



CARBOIDRATI
58%

Colazione

1 Bicchiere di latte
5 Fette biscottate
Marmellata

2,2 m² globali
338 g CO_{2eq}
348 litri

Spuntino

1 Frutto

0,5 m² globali
74 g CO_{2eq}
140 litri

Pranzo

1 Pizza pomodoro
e mozzarella
1 Porzione di
ortaggi crudi
Olio

6,6 m² globali
1.129 g CO_{2eq}
697 litri

Spuntino

1 Frutto

0,5 m² globali
74 g CO_{2eq}
140 litri

Cena

1 Filetto di manzo
Olio
1 Porzione di
insalata rucola
e pomodori
1 Frutto
Pane

21 m² globali
4.187 g CO_{2eq}
3.349 litri