

# POLPO ALLA PIASTRA CON COUS COUS DI CAROTE E ZUCCHINE, OLIVE TAGGIASCHE E MAIO ALLA BARBABIETOLA

## SECONDI PIATTI

**INGREDIENTI:** POLPO COTTO SV [**POLPO**], COUS COUS ZENZERO [Cous cous semintegrale bio [Semolato di **GRANO** duro, Acqua], Acqua, Zenzero, Olio extravergine di oliva], MAIONESE ALLA BARBABIETOLA [**INGREDIENTI:** **MAIONESE**, Barbabietole], Cavolfiore, Olive taggiasche [Olive taggiasche denocciolate, Olio extravergine di oliva, Sale, Correttori di acidità [Acido citrico, Acido lattico]], Insalata misticanza [Lattughino verde, Lattughino rosso, Rucola, Spinacino], Olio extravergine di oliva



## VALORI NUTRIZIONALI (PER 100 G)

	Valore	%RDA
<b>ENERGIA</b>	767 kJ 184 kcal	9 %
<b>GRASSI</b>	11 g	16 %
di cui acidi grassi saturi	1,5 g	8 %
<b>CARBOIDRATI</b>	11 g	4 %
di cui Zuccheri	2,2 g	2 %
<b>PROTEINE</b>	11 g	22 %
<b>SALE</b>	0,13 g	2 %

ASSUNZIONI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO  
MEDIO 8400 kJ / 2000 kcal

**LIBRO INGREDIENTI**

in ottemperanza alla direttiva EU 1169/11