

## MENU' INVERNALE (da novembre ad aprile)

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
<b>LUNEDI'</b>	Pasta rosè (pomodoro e ricotta) Finocchi gratinati al formaggio insalata	Frittata di verdure Verdure cotte di stagione	Pasta al ragù vegetale Arista al forno carote lesse	Riso con broccoli Bastoncini di merluzzo al forno Piselli in umido
<b>MARTEDI'</b>	orzo e legumi arista al forno	Pastina in brodo di carne Ricotta e mozzarella Patate e carote lesse	Riso alla zucca Hamburger di vitello Bietola saltata	Passato di legumi Tortino di patate Insalata
<b>MERCOLEDI'</b>	Riso in bianco Petto di tacchino al forno broccoli romani	Pasta al pomodoro Polpette di vitello Insalata di finocchi	Pasta e ceci Platessa impanata al forno Verdure gratinate	Pasta rosè Cosce di pollo al forno Fagiolini all'olio
<b>GIOVEDI'</b>	Crema di zucca (o carote) con crostini di pane Legumi in umido Insalata	Riso all'ortolana Petto di pollo alla salvia Cavolfiore all'olio	Minestra di verdura con orzo Arrosto di tacchino Insalata mista	Pasta al ragù Frittata di verdure Carote julienne
<b>VENERDI'</b>	Pasta alle verdure Merluzzo al pomodoro Carote lesse	pasta in bianco Filetto di nasello al pomodoro Fagiolini	Pasta al pomodoro Fagioli all'uccelletta Finocchi	Crema di porri e carote Stracchino e grana Bietole saltate
<b>SABATO</b>	Pasta e ceci o ribollita Prosciutto crudo/cotto Patate al forno	Gnocchi al pomodoro Arista al forno Verdura di stagione	Risotto alla milanese Petto di pollo Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Legumi in umido Verdura di stagione
<b>DOMENICA</b>	Lasagne al ragù Coniglio in umido Verdura di stagione	Tagliatelle al sugo Arrosto di tacchino Verdura di stagione	Ravioli ricotta e spinaci Pollo arrosto patate al forno	Tortellini in brodo Roast beef Verdure di stagione

## MENU' ESTIVO (maggio – giugno – luglio – agosto – settembre - ottobre)

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
<b><u>LUNEDI'</u></b>	Riso alle zucchine Arista al forno Insalata verde	Pasta al pesto e ricotta Arrosto di vitello Piselli in umido	Crema di ceci con pasta Bastoncini di merluzzo al forno verdure in pinzimonio	Pasta al pesto e ricotta Polpettone di vitello Insalata di pomodori
<b><u>MARTEDI'</u></b>	Stracchino e ricotta Bietola all'olio	Pasta al ragù Prosciutto cotto Insalata mista	Pasta rosè Roast-beef di vitello Carote julienne	Riso in brodo vegetale Bocconcini di tacchino Purè di patate
<b><u>MERCOLEDI'</u></b>	Pasta rosè Svizzere di vitello Insalata mista con pomodori	Minestra di verdura con orzo Sformato di spinaci Patate prezzemolate	Riso in bianco Petto di pollo impanato Zucchine trifolate	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista
<b><u>GIOVEDI'</u></b>	Orzo con verdure miste Bocconcini di pollo Fagiolini all'olio	Pasta in bianco Arrosto di tacchino Insalata di pomodori	Pasta al pomodoro Frittata di verdure Insalata	Panzanella o pasta alle verdure Filetto di platessa al forno Zucchine trifolate
<b><u>VENERDI'</u></b>	Pasta in bianco Nasello al pomodoro Carote julienne o verdure in pinzimonio	Riso al pomodoro Sogliola al forno Zucchine al tegame	Farro freddo con verdure Fagioli all'uccelletta Pomodori in insalata	Passato di verdura con pasta Caprese al basilico Insalata
<b><u>SABATO</u></b>	Pasta al pomodoro Prosciutto crudo/cotto Verdure di stagione	Riso con crema di legumi Tortino di patate Verdura di stagione	Pasta in bianco Polpettone Verdure di stagione	Riso alle verdure Legumi in umido Verdure di stagione
<b><u>DOMENICA</u></b>	Lasagne al ragù Pollo arrosto Verdura di stagione	Ravioli ricotta e spinaci Coniglio arrosto patate al forno	Tagliatelle al sugo Arrosto di tacchino Verdura di stagione	Tortellini in brodo Roast beef Verdure di stagione

**CENA** – annuale

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
1° sett.	Crema di legumi Pollo lesso Verdura cotta Frutta fresca	Semolino Legumi in umido Verdure cotte Frutta fresca	Minestrone Spiedini di carne spinaci Frutta fresca	Brodo vegetale Omelette Carote lesse Frutta fresca	minestra in brodo veget. formaggi Patate Frutta fresca	Brodo di carne Piatto freddo (prosciutto cotto) Verdura lessa Frutta fresca	Passato di verdura Pollo lesso o crostini Verdura lessa Frutta fresca
2° sett.	Minestrone Ricotta e stracchino Verdura cotta Frutta fresca	stracciatella Pizza margherita Verdure cotte Frutta fresca	Passato di verdura Uova strapazzate Verdure cotte Frutta fresca	semolino Legumi in umido  Carote julienne Frutta fresca	Riso in brodo Insalata di tonno  Frutta fresca	Passato di verdura pizza Verdura lessa Frutta fresca	riso in brodo Verdure gratinate Patate lesse Frutta fresca
3° sett.	Zuppetta di pane con verdure  Involtini p. cotto Patate lesse Frutta fresca	Minestra di legumi Uovo sodo con salsa verde Purè di patate Frutta fresca	pappa al pomodoro Crostini misti  Verdura lessa Frutta fresca	Pastina in brodo Verdure gratinate  Carote lesse Frutta fresca	stracciatella Pesce lesso  Verdura cotta Frutta fresca	semolino Toast al formaggio  Fagiolini Frutta fresca	Passato di verdura Spiedini di carne  Verdura lessa  Frutta fresca
4° sett.	passato di verdura formaggi Verdura cotta Frutta fresca	Brodo di carne Pollo lesso Verdure cotte Frutta fresca	Passato di verdura Tortino di patate Verdura lessa Frutta fresca	Riso in brodo Prosciutto cotto Sformato di verdure Carote julienne Frutta fresca	Minestra di verdura Focaccia ripiena Verdure miste in umido Frutta fresca	Passato di verdura Verdure gratinate Purè di patate Frutta fresca	pastina in brodo Crocchette di patate Verdura mista lessa Frutta fresca

COLAZIONE

latte parzialmente scremato con o senza caffè 200ml

Zucchero (se gradito) 5g (1 cucchiaino)

Fette biscottate o pane 50g oppure biscotti secchi g 50

Confettura di frutta 25g

Gli eventuali spuntini, se richiesti, sono a base di bevande calde (tè o tisane) o frutta (1 porzione) o yogurt (1 vasetto)

ALTERNATIVE: ad ogni pranzo e cena vengono preparati, in aggiunta al menù sopra riportato, semolino, minestra in brodo, carne macinata, formaggio; vengono inoltre sempre serviti frutta cotta, frullati di frutta e frutta fresca.

CONTORNO: Giornalmente è servita una porzione di insalata in alternativa al contorno di verdure cotte

#### NOTE AL MENU':

- UOVA: si intendono, a rotazione, preparate in frittata semplice o al formaggio (al forno), al pomodoro, al tegamino, sode semplici o ripiene. Non vengono fritte.
- BRODO VEGETALE O DI CARNE: al brodo viene aggiunta pastina all'uovo, di semola, riso
- RAGU': di carne di vitella e verdure, preparato senza soffritto
- MINESTRA DI LEGUMI: a rotazione utilizzare lenticchie, ceci, fagioli borlotti o cannellini, cicerchie. Unire crostini di pane o pastina di semola.
- CREMA DI ZUCCA: con patate e zucca gialla lessate e frullate, in brodo vegetale. Unire crostini di pane, parmigiano grattugiato e poco olio a crudo.
- TORTA PASQUALINA: impasto di spinaci e/o bietole, uova, ricotta e parmigiano amalgamati e cotti in crosta di pasta sfoglia
- GATEAU DI PATATE: patate lesse con formaggio tipo emmenthal, parmigiano, uova (in aggiunta anche prosciutto cotto a listarelle) al forno

#### RACCOMANDAZIONI:

- Limitare il burro nelle preparazioni "in bianco"; per condire usare di preferenza olio extravergine di oliva.
- limitare drasticamente l'uso del sale (e comunque scegliere quello iodurato); insaporire con erbe aromatiche
- fare in modo che ci sia disponibilità di acqua oligominerale a tavolo.

**GRAMMATURE**

Tratto da: "Linee guida per una sana alimentazione italiana" - INRAN 2003 e da Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione assistenziale GRUPPO DI ALIMENTI e PESO (in grammi e riferito all'alimento crudo) di una porzione media a pasto (variabile in base all'età)

**CEREALI E PATATE**

pane (1 pagnottina) 50  
pasta o riso asciutti 70-80  
pasta o riso in brodo 30-40  
pasta con ripieno 150-180  
pasta all'uovo 100-120  
patate (2 patate piccole) 200

**ORTAGGI E FRUTTA**

insalate 80-100  
verdura cotta 200-250  
frutta (1 frutto medio o due frutti piccoli) 150

**CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI**

carne fresca 100  
carne conservata (prosciutto cotto) 50-70  
pesce 120-150  
uova 1-2 unità  
legumi secchi 30-40  
legumi freschi (sgranati) 80-120

**FORMAGGI**

formaggio fresco 80-100  
formaggio stagionato 50

**GRASSI DA CONDIMENTO**

olio (1 cucchiaio) 9  
burro g10

RICETTE

alimenti	ingredienti	grammature	alimenti	ingredienti	grammature	alimenti	ingredienti	grammature
Pasta o riso in bianco	Riso o pasta	80	Pasta o riso alle verdure	pasta	80	Pasta al ragù	pasta	80 (120 se all'uovo)
	Parmigiano	10		Verdure miste	50		Pomodori pelati + odori	50+10
	olio	9		olio	5		Macinato di vitello	40
				Parmigiano	5		olio	9
Filetti di pesce al forno	Filetti di pesce	150	Passato di verdura (o minestrone) con crostini o pasta o riso o orzo	Verdura mista fresca o surgelata	150	Gnocchi al pomodoro	Gnocchi	160
	odori	20		Crostini di pane o orzo, pasta, riso	40		Pomodori pelati + odori	50+10
	olio	9		olio	9		olio	9
	Event.gratinatura di pangrattato	q.b.					parmigiano	10
verdura in umido	Verdura fresca o surgelata	250	panzanella	pane toscano	80	Arrosto di carne al forno	Carne suina, avicunicola, ovina, di vitella	100
	Olio	9		Verdure miste	50		odori	20
	odori	q.b.		olio	9		olio	9
				Odori/aceto	qb			

alimenti	ingredienti	grammature	alimenti	ingredienti	grammature	alimenti	ingredienti	grammature
Pasta o riso al pomodoro	Riso o pasta	80	frittata	Uova (unità)	1-2	Passato di legumi con pasta o riso	pasta	40
	pomodoro	40		olio	9		Legumi secchi (freschi)	30 (100)
	olio	9		Verdure (se previste)	50		odori	40
	odori	q.b.					olio	9
Fagioli all'uccelletta	Fagioli freschi (secchi)	100 (30)	Carne in umido	Carne suina, avicola, di vitella	100	Gnocchi al pomodoro	Gnocchi	160
	odori	20		odori	20		Pomodori pelati + odori	50+10
	olio	9		olio	9		olio	9
	pomodoro	40		pomodoro	40		parmigiano	10
Pesce in umido	Pesce surgelato	150	Carne impanata	Carne di pollo o tacchino	100	Pasta al pesto	pasta	80
	Olio	9		uovo	qb		pinoli	5
	odori	q.b.		pangrattato	qb		basilico	15
	pomodoro	40		Odori	qb		olio	9
							Parmigiano reggiano	10



alimenti	ingredienti	grammature	alimenti	ingredienti	grammature	alimenti	ingredienti	grammature
pappa al pomodoro	Pane toscano rafferma	80	Risotto di zucca	riso	70	Polpette (o polpettone)	carne	80
	pomodoro	40		olio	9		uovo	½
	olio	9		Zucca gialla	50		odori	40
	odori	q.b.		Latte	qb		patate	40
Pasta ai piselli e prosciutto cotto	pasta	80	Pasta con sugo di pesce	pasta	80	Tortino di patate	Patate	100
	olio	9		odori	20		fontina	50
	piselli surgelati	40		olio	9		uovo	½
	Prosciutto cotto	40		Pesce (tonno, salmone)	50		parmigiano	10
							Prosciutto cotto	40
Risotto ai formaggi	Riso	70	Torta pasqualina	Bietole o spinaci	100	Verdura gratinata	Ortaggi di stagione	200
	Olio	9		uovo	½		pangrattato	2 cucchiari
	odori	q.b.		parmigiano	10		odori	qb
	Formaggi (fontina, parmigiano, ricotta)	50 (totali)		ricotta	50		olio	9
				Fontina	40		Parmigiano reggiano	10

alimenti	ingredienti	grammature	alimenti	ingredienti	grammature
Involtini di carne	Carne di vitello o di pollo	80	Polenta al sugo	Farina di mais	70
	Prosciutto cotto	30		olio	9
	olio	9		Ragù di carne	2 cucchiaini
	fontina	30			
Rotolo di carne ripieno	tacchino	80	Lasagne al ragù	Pasta all'uovo	80
	Frittata di verdura	½ uovo e verdure qb		odori	20
	Prosciutto cotto	30		besciamella	2 cucchiaini
	odori	qb		ragù	2 cucchiaini
	parmigiano	10			
Gnocchi di semolino	semolino	60			
	Latte parz. Sc.	qb			
	odori	q.b.			
	Formaggi (fontina, parmigiano per gratinare)	50 (totali)			

