

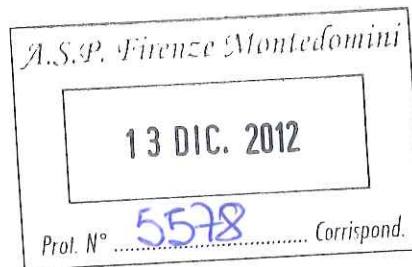


U.O. DI DIETETICA PROFESSIONALE
AZIENDA SANITARIA DI FIRENZE

TABELLE DIETETICHE E MENU'

ASP FIRENZE

MONTEDOMINI



ANNO 2012



AZIENDA SANITARIA DI FIRENZE
U.O. DIETETICA PROFESSIONALE
Dott. SERENA CONTI

Il presente documento contiene:

- Tabella dietetica per vitto comune
- Tabelle dietetiche per diete speciali
- Menu' estivo ed invernale
- Alternative sempre disponibili
- Pasti d'emergenza

Elaborazione a cura dall'U.O. di Dietetica Professionale dell'Azienda Sanitaria di Firenze

Dietista Serena Conti

Dietista Angela Arrighi



TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE PER LA ASP FIRENZE MONTEDOMINI

CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

FABBISOGNO ENERGETICO

VITTO COMUNE

E' stato preso in considerazione il fabbisogno energetico medio per i due sessi e per le fasce di eta' degli ospiti della struttura, considerando un'attività fisica leggera, secondo le ultime indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione in Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana), delle Linee Guida (Edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione) e delle Linee d'Indirizzo per la ristorazione assistenziale (Regione Toscana 2012).

In base a tali dati la TABELLA DIETETICA è stata calcolata su un fabbisogno giornaliero di circa 2000 calorie.

La ripartizione in nutrienti tiene conto delle indicazioni nutrizionali attuali ed è stata calcolata facendo uso delle "tabelle di composizione degli alimenti" edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione.

TABELLA DIETETICA

Calorie 2084

protidi g 86 pari al 15% della quota calorica totale

lipidi g 70 pari al 30% della quota calorica totale

glicidi g 295 pari al 55% della quota calorica totale



VITTO COMUNE

nella tabella dietetica il peso degli alimenti è indicato a crudo e al netto degli scarti

ALIMENTI DA CONSUMARE NELLA GIORNATA

latte p.s.	g	200
pane	g	100
fette biscottate /biscotti	g	50
pasta	g	110
verdura	g	400
frutta	g	300
parmigiano	g.	10
secondo piatto (vedi frequenza settimanale)		
marmellata	g	25
zucchero	g	20
olio/burro	g	40

FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

carne rossa e bianca	g	100	n. 6 volte
pesce	g	150	n. 2 volte
formaggio fresco	g	100	n. 2 volte
formaggio stagionato	g	80	n. 1 volta
uova	n.	2	n 1 volta
salumi	g	70	n. 1 volte
legumi secchi	g	50	n. 1 volta

DISTRIBUZIONE GIORNALIERA

COLAZIONE

caffè/tè	
latte p.s.	g 200
fette b.	g 30 (n.4)
marmellata	g 25
zucchero	g 10

PRANZO

pasta	g 80
parmigiano	g 5
secondo piatto	vedi frequenza settimanale
verdura	g. 200 secondo la tipologia
olio	g. 20
pane	g 50
frutta	g 150

POMERIGGIO

tè/caffè/orzo	
zucchero	g 10
biscotti secchi /fette b.	g 20*

(i biscotti possono essere alternati con fette biscottate, yogurt, frutta, gelato, budino, fetta di torta)

CENA

pasta	g 30
parmigiano	g 5
secondo piatto	vedi frequenza settimanale
verdura	g. 200 secondo la tipologia
olio	g 20
pane	g 50
frutta	g 150

Sono consigliati 3 pasti giornalieri con uno spuntino pomeridiano, con la seguente suddivisione calorica:

colazione	20%
pranzo	35 %
spuntino	15%
cena	30%

Dopo cena, su richiesta dell'ospite, può essere somministrata una bevanda a scelta tra:

tè, camomilla, orzo, latte, succo di frutta.

GRAMMATURE DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI PER GLI OSPITI:

COLAZIONE

caffè/tè	
latte	g 200
zucchero	g 10
marmellata	g 25
fette biscottate	g 30

PRANZO/CENA

PRIMI PIATTI

pasta/riso asciutti	g. 80
pasta/riso/semolino in brodo	g 30
farina di mais	g 70
tortellini/ravioli freschi	g 120
tortellini in brodo	g 70
gnocchi di patate	g 200
pasta per lasagne	g 60
pasta all'uovo	g 80

SECONDI PIATTI

carne di vitellone per: roast beef, cotoletta	g 100
bollito, spezzatino, brasato	g 130
vitella per arrosto	g 120
bistecchina di maiale/vitella	g 150
petto di pollo/tacchino	g 120
pollo	¼ (g. 250)
coniglio	g 150

maiale	g. 120
agnello	g 200
fegato, trippa	g 120
cotechino/zampone	g 120
pesce surg.	g. 180
tonno	g 80
filetti sgombro	g 100
formaggio fresco	g. 100
formaggio stagionato	g 80
formaggio per pizza/sformati	g 50
uova	n. 2
salumi	g. 70
legumi secchi	g. 50
CONTORNI	
verdura cotta	g. 200
insalata	g. 70
pomodori	g. 150
patate	g 200
legumi secchi	g 50
legumi in scatola	g 150
GENERI VARI A PASTO	
acqua minerale	½ litro (1 litro e mezzo nella giornata)
pane	g 50
frutta	g 150
parmigiano	g 5

olio/burro g 20

POMERIGGIO

caffè/tè

zucchero g 10

biscotti/fette b. g 20

DIETE SPECIALI

1 - DIETA NORMOCALORICA IPOGLUCIDICA

E' una dieta a ridotto contenuto di carboidrati e con alimenti a medio e basso indice glicemico, senza aggiunta di zuccheri semplici. E' indicata per gli ospiti normopeso con ridotta tolleranza al glucosio/diabete.

2 - DIETA IPOCALORICA IPOGLUCIDICA

E' una dieta a ridotto contenuto di carboidrati senza aggiunta di zuccheri semplici. E' indicata per gli ospiti con malattie metaboliche e in tutti i casi dove sia necessario un ridotto apporto di energia.

3 - DIETA IPOPROTEICA CON g. 60 DI PROTEINE TOTALI

E' una dieta a ridotto contenuto proteico ed è formulata utilizzando alimenti comuni, prevede una riduzione del secondo piatto. Indicata per gli ospiti con lieve insufficienza renale.

4 - DIETA IPOPROTEICA CON g. 40 DI PROTEINE TOTALI

E' una dieta a ridotto contenuto proteico ed è formulata utilizzando prodotti dietetici ipoproteici, prevede una riduzione del secondo piatto e l'esclusione del latte. Indicata per gli ospiti con media o grave insufficienza renale.

5 - DIETA A CONSISTENZA MODIFICATA – FRULLATA

E' una dieta con pietanze di consistenza omogenea e non richiedono masticazione. Indicata per gli ospiti con problemi di masticazione o disfagia di grado intermedio.

6 - DIETA A CONSISTENZA MODIFICATA PER DISFAGIA – OMOGENEIZZATA

E' una dieta a consistenza cremosa. Indicata per gli ospiti con disfagia di grado elevato. I liquidi devono essere addensato prima della somministrazione.

7 - DIETA SENZA GLUTINE

E' una dieta normocalorica caratterizzata dall'esclusione degli alimenti contenenti glutine. Indicata per gli ospiti della RSA e utenti della mensa con intolleranza al glutine.

Nelle tabelle dietetiche il peso degli alimenti è indicato a crudo e al netto degli scarti



1 - DIETA NORMOCALORICA IPOGLUCIDICA

CALORIE	1950
Prot.	86 pari al 18%
Lip.	68 pari al 31%
Gluc.	270 pari al 52%

COLAZIONE

Caffè/tè	
Latte p.s.	g 200
Fette b.	g 30 (n. 4)

PRANZO

Pasta	g 80
Parmigiano	g 5
Secondo piatto*	
verdura	g 200
Olio extra vergine d'oliva	g 20
Pane toscano	g 50
Frutta	g 150

MERENDA

Caffè/tè	
Fette b./biscotti	g 20

CENA

Pasta	g 30
Parmigiano	g 5
Secondo piatto*	
Verdura	g 200
Olio extra vergine	g 20
Pane toscano	g 50
Frutta	g 150

*FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

Alimenti	frequenza settimanale	porzione g.
Uova	1 volta	n 2
Salumi	1 volta	g 70
Carne	6 volte	g 100
Pesce	2 volte	g 150
Formaggi freschi	2 volte	g 100
Formaggio stagionati	1 volta	g 80
Legumi bolliti	1 volta	g 150

2 – DIETA IPOCALORICA IPOGLUCIDICA

CALORIE 1500

Prot. 67 pari al 18%
Lip. 50 pari al 30%
Gluc. 207 pari al 52%

COLAZIONE

Caffè/tè
Latte p.s. g 200
Fette b. g 30 (n. 4)

PRANZO

Pasta g 50
Parmigiano g 5
Secondo piatto*
verdura g 200
Olio extra vergine d'oliva g 15
Pane toscano g 50
Frutta g 150

MERENDA

Caffè/tè
Fette b./biscotti g 20

CENA

Pasta g 30
Parmigiano g 5
Secondo piatto*
Verdura g 200
Olio extra vergine g 15
Pane toscano g 50
Frutta g 150

*FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

Alimenti	frequenza settimanale	porzione g.
Uova	2 volte	n 1
Salumi	1 volta	g 70
Carne	6 volte	g 100
Pesce	2 volte	g 150
Formaggi freschi	2 volte	g 100
Legumi bolliti	1 volta	g 150

3 - DIETA IPOPROTEICA CON g. 60 DI PROTEINE TOTALI

CALORIE	1850
Prot.	60 pari al 12%
Lip.	65 pari al 32%
Gluc.	270 pari al 56%

COLAZIONE

Caffè/tè	
Latte p.s.	g 150
Fette b.	g 30 (n. 4)
Zucchero	g 10
Marmellata	g 25
Burro	g 10

PRANZO

Pasta	g 80
Secondo piatto*	
verdura	g 200
Olio extra vergine d'oliva	g 20
Pane toscano	g 50
Frutta	g 150

MERENDA

Caffè/tè	
Fette b./biscotti	g 20
Zucchero	g 10

CENA

Pasta	g 30
Secondo piatto*	
Verdura	g 200
Olio extra vergine	g 20
Pane toscano	g 50
Frutta	g 150

*FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

Alimenti	frequenza settimanale	porzione g.
Uova	2 volte	n 1
Salumi	1 volta	g 40
Carne	5 volte	g 50
Pesce	2 volte	g 70
Formaggi freschi	3 volte	g 80
Legumi bolliti	1 volta	g 100

4 - DIETA IPOPROTEICA CON g. 40 DI PROTEINE TOTALI

CALORIE	1850
Prot.	40 pari al 9%
Lip.	68 pari al 33%
Gluc.	288 pari al 58%

COLAZIONE

Caffè/tè	
Fette b. aproteiche	g 30 (n. 4)
Zucchero	g 10
Marmellata	g 25
Burro	g 10

PRANZO

Pasta aproteica	g 80
Secondo piatto*	
verdura	g 200
Olio extra vergine d'oliva	g 25
Pane toscano	g 50
Frutta	g 150

MERENDA

Caffè/tè	
biscotti aproteici	g 20
Zucchero	g 10

CENA

Pasta aproteica	g 30
Secondo piatto*	
Verdura/patate	g 200
Olio extra vergine	g 25
Pane toscano	g 50
Frutta	g 150

*FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

Alimenti	frequenza settimanale	porzione g.
Uova	2 volta	n 1
Salumi	1 volta	g 40
Carne	5 volte	g 50
Pesce	2 volte	g 70
Formaggi freschi	3 volte	g 80
Legumi bolliti	1 volta	g 100

5 - DIETA A CONSISTENZA MODIFICATA – FRULLATA

CALORIE 1950

Prot. 72 pari al 15%
Lip. 79 pari al 35%
Gluc. 261 pari al 50%

COLAZIONE

Caffè/tè
Latte p.s. g 200
Biscotti prima infanzia g 50
Zucchero g 10

PRANZO

Pasta g 60
Parmigiano g 5
Secondo piatto*
Purè g 200
Olio extra vergine d'oliva g 20
Frutta g 150
Marmellata tipo gelatina g. 25

MERENDA

Latte p.s g 150
Biscotti prima infanzia g 25
Zucchero g 10

CENA

Pasta g 30
Parmigiano g 5
Secondo piatto*
Verdura g 150
Olio extra vergine g 20
Frutta g 150
Marmellata tipo gelatina g 25

*FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

Alimenti	frequenza settimanale	porzione g.
Uova	2 volte	n 1
Salumi	1 volta	g 50
Carne	6 volte	g 80
Pesce	2 volte	g 120
Formaggi freschi	2 volte	g 100
Formaggio stagionati	1 volta	g 50

6 - DIETA A CONSISTENZA MODIFICATA PER DISFAGIA – OMOGENEIZZATA

CALORIE	2050
Prot.	77 pari al 15%
Lip.	76 pari al 33%
Gluc.	285 pari al 52%

COLAZIONE

Latte p.s.	g 150
Biscotti prima infanzia	g 50
Zucchero	g 15

PRANZO

semolino	g 30
Parmigiano	g 10
Secondo piatto*	
Purè	g 150
Olio extra vergine d'oliva	g 20
Frutta	g 150
Integratore glucidico (tipo nidex)	g. 20

MERENDA

Latte p.s	g 150
Biscotti prima infanzia	g 50
Zucchero	g 15

CENA

semolino	g 30
Parmigiano	g 10
Secondo piatto*	
Verdura	g 150
Olio extra vergine	g 20
Frutta	g 150
Integratore glucidico	g 20

*FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

Alimenti	frequenza settimanale	porzione g.
Uova	2 volte	n 1
Salumi	1 volta	g 50
Carne	6 volte	g 80
Pesce	2 volte	g 120
Formaggi freschi	2 volte	g 100
Formaggio stagionati	1 volta	g 50

7 - DIETA SENZA GLUTINE

CALORIE	2050
Prot.	83 pari al 16%
Lip.	70 pari al 30%
Gluc.	296 pari al 54%

COLAZIONE

Caffè/tè	
Latte p.s.	g 200
Fette b. senza glutine	g 30 (n. 4)
Marmellata	g 25
Zucchero	g 10

PRANZO

Pasta senza glutine	g 80
Parmigiano	g 5
Secondo piatto*	
verdura	g 200
Olio extra vergine d'oliva	g 20
Fette senza glutine	g 50
Frutta	g 150

MERENDA

Caffè/tè	
Zucchero	g. 10
Fette b/biscotti senza glutine	g 20

CENA

Pasta senza glutine	g 30
Parmigiano	g 5
Secondo piatto*	
Verdura	g 200
Olio extra vergine	g 20
Fette senza glutine	g 50
Frutta	g 150

*FREQUENZA SETTIMANALE SECONDO PIATTO

Alimenti	frequenza settimanale	porzione g.
Uova	1 volta	n 2
Salumi	1 volta	g 70
Carne	6 volte	g 100
Pesce	2 volte	g 150
Formaggi freschi	2 volte	g 100
Formaggio stagionati	1 volta	g 80
Legumi bolliti	1 volta	g 150

MENU' SETTIMANALE PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo 1 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	pasta al pesto minestrone con riso minestra in brodo	Sogliola alla mugnaia Pollo al limone mozzarella	Fagiolini lessi Patate al prezzemolo
MARTEDI'	Pappa al pomodoro Pasta con le zucchine Minestra in brodo	Arista al forno Trippa alla fiorentina Tonno	Fagioli all'olio Bietola saltata
MERCOLEDI'	Insalata di riso Pasta alla sorrentina Minestra in brodo	Rollè di tacchino Bastoncini di merluzzo pecorino	pomodori Patate arrosto
GIOVEDI'	pasta all'amatriciana zuppa di farro minestra in brodo	Pollo arrosto Uova sode Carne in scatola	Zucchine trifolate Melanzane grigliate
VENERDI'	Pasta alle vongole Crema di verdura con crostini Minestra in brodo	Polpettone in umido Verdesca al prezzemolo emmental	Peperonata Fagiolini lessi
SABATO	Cous cous con verdura Pasta alla carrettiera Minestra in brodo	Spezzatino di tacchino Torta salata Legumi lessi	Piselli spinaci
DOMENICA	Ravioli rosè Risotto alla parmigiana Minestra in brodo	Roast beef Fusi di pollo al forno stracchino	Patate arrosto Insalata mista

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



Cena 1 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Risotto con asparagi Passato di legumi Minestra in brodo	Scaloppina ai funghi Uova al pomodoro Affettato misto	Pomodori spinaci
MARTEDI'	Pasta al tonno Minestrone con pasta Minestra in brodo	Prosciutto e melone Bollito misto con salsa verde Stracchino	Fagiolini Peperonata
MERCOLEDI'	Pasta pomodoro e olive Crema di carote Minestra in brodo	Polpettine al vino b. Melanzane alla parmigiana hamburger	Insalata mista Finocchi gratinati
GIOVEDI'	Panzanella Riso e cavolo Minestra in brodo	Halibut al forno Cotoletta di pollo Prosciutto cotto	Bietola saltata Ceci all'olio
VENERDI'	Pasta all'arrabbiata crema di piselli minestra in brodo	Wrustel grigliati brasato Tonno	Tris di verdura al vapore Cipolline in agrodolce
SABATO	Pasta caprese Minestrone con pasta Minestra in brodo	Petto di pollo alla salvia Palombo alle olive Formaggio spalmabile	Barbine rosse Verdure grigliate
DOMENICA	Pasta al pomodoro Passato di verdura Minestra in brodo	Scaloppina al limone Cotoletta di pollo mozzarella	Zucchine pomodori

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



MENU' SETTIMANALE PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo 2 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	pasta con zucchine passato di verdura con riso minestra in brodo	Pollo ai peperoni Bastoncini di merluzzo stracchino	Bietola saltata Patate stufate
MARTEDI'	panzanella pasta prosciutto e piselli Minestra in brodo	Roast beef Verdure ripiene Sgombri all'olio	Fagiolini all'olio insalata
MERCOLEDI'	Risotto di mare Pasta con melanzane Minestra in brodo	Milanese Frittata con zucchine Prosciutto cotto	pomodori spinaci
GIOVEDI'	pasta alla carrettiera pasta e fagioli minestra in brodo	Pollo arrosto Palombo con olive Pecorino e pere	Zucchine trifolate Patate arrosto
VENERDI'	Pasta al tonno Crema di verdura con crostini Minestra in brodo	Polpettine alla pizzaiola wrustel legumi lessi	Melanzane grigliate Tris di verdura lessa
SABATO	Pasta fredda Minestrone di verdura Minestra in brodo	Tacchino arrosto Sformato di verdura Hamburger	piselli carote
DOMENICA	Paglia e fieno al ragù Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Petto di pollo alla salvia Mozzarella Salumi misti	pomodori cavolini di bruxelles

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



cena 2 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Risotto alla parmigiana Crema di carote minestra in brodo	Uova sode Straccetti di tacchino Philadelphia	Insalata Cipolline in agrodolce
MARTEDI'	Pasta pomodoro e olive Passato di verdura con crostini Minestra in brodo	Scaloppina al marsala Crostini misti Legumi lessi	Carote al burro caponata
MERCOLEDI'	Minestra di piselli con riso Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Prosciutto e melone arista emmental	Finocchi gratinati Bietola al limone
GIOVEDI'	Pappa al pomodoro Crema di zucchine minestra in brodo	Sogliola alla mugnaia Insalata di trippa tonno	Fagiolini al pomodoro Insalata mista
VENERDI'	panzanella Crema di piselli Minestra in brodo	Spezzatino Insalata di mare Stracchino	peperonata patate al prezzemolo
SABATO	Tortellini in brodo Crema di pomodoro Minestra in brodo	Straccetti alla pizzaiola Bocconcini di pollo al limone Carne in scatola	Pomodori gratinati insalata mista
DOMENICA	Passato di legumi Pasta al pomodoro Minestra in brodo	brasato ricotta Prosciutto cotto	Melanzane al funghetto Zucchine lesse

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



MENU' SETTIMANALE PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo 3 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	pasta gamberetti e zucchine zuppa di cipolle minestra in brodo	spiedino polpettine al pomodoro pecorino	Spinaci Insalata
MARTEDI'	Orecchiette al pesto Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Pollo arrosto Bastoncini di merluzzo Salumi misti	Fagiolini all'olio Patate arrosto
MERCOLEDI'	panzanella Pasta all'amatriciana Minestra in brodo	Bistecchina di maiale Melanzane alla parmigiana Legumi lessi	pomodori peperoni
GIOVEDI'	Gnocchi di patate al pomodoro Passato di verdura minestra in brodo	Spezzatino di tacchino Frittata di spinaci phildelphia	Zucchine trifolate Carote lesse
VENERDI'	Risotto di mare Minestrone con pasta Minestra in brodo	Polpo con patate Hamburger Prosciutto cotto	Melanzane grigliate Piselli
SABATO	orzotto con verdura Pasta alla carrettiera Minestra in brodo	Roast beef Spinacina Emmenthal	Finocchi stufati Insalata mista
DOMENICA	Lasagna vegetariana Risotto alla parmigiana Minestra in brodo	Rollè di tacchino Uova in trippa Carne in scatola	Patate arrosto pomodori

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



cena 3 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Gnocchi di semolino alla romana Minestrone Minestra in brodo	Hamburger di tacchino Insalata di tonno e fagioli mozzarella	Barbine rosse Insalata mista
MARTEDI'	Risotto primavera Crema d'asparagi Minestra in brodo	Torta salata Scaloppina ai funghi Salumi misti	Zucchine trifolate carote
MERCOLEDI'	Minestra di piselli con riso Pasta al pomodoro Minestra in brodo	inzimino carne ai ferri stracchino	Spinaci Patate lesse
GIOVEDI'	Pasta all'arrabbiata Crema di zucchine minestra in brodo	Bollito misto con salsa verde Valdostana ricotta	Ceci all'olio Sott'oli
VENERDI'	Pasta fredda Crema di verdura Minestra in brodo	Petto di pollo alla pizzaiola Halibut al forno Carne in scatola	caponata fagiolini lessi
SABATO	Risotto con i funghi Farro pesto e pomodorini Minestra in brodo	Prosciutto di praga al forno Crostini misti Hamburger di tacchino	Bietola all'olio Patate arrosto
DOMENICA	Quadrucchi in brodo Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Pollo alla griglia Pomodori ripieni parmigiano	Funghi trifolati Insalata mista

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



MENU' SETTIMANALE PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo 4 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Pasta al ragù Minestrone con pasta minestra in brodo	Brasato Palombo al forno Pecorino	Zucchine grigliate pomodori
MARTEDI'	Insalata di farro Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Fusi di pollo al vino bianco Sformato di verdura Prosciutto cotto	Spinaci piselli
MERCOLEDI'	Pasta al tonno Risotto alla parmigiana Minestra in brodo	arista omelette al pomodoro ricotta	Patate arrosto Insalata mista
GIOVEDI'	Pasta alla carrettiera Crema di legumi Minestra in brodo	Fesa di tacchino Pollo lesso Mozzarella	Peperonata pomodori
VENERDI'	Pasta al salmone Minestrone con riso Minestra in brodo	Sogliola alla mugnaia Legumi lessi Salumi misti	Tris di verdura lessa Carote stufate
SABATO	panzanella Pasta con melanzane Minestra in brodo	Polpettine al vino bianco Pomodori ripieni stracchino	Bietola Barbine rosse
DOMENICA	Tortelli alla mugellana Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Rollè di vitella Petto di pollo alla griglia Sgombri all'olio	Patate arrosto Cavolini di bruxelles

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



cena 4 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Pasta pomodoro e olive Crema di legumi Minestra in brodo	Scaloppina di maiale Insalata di mare Mortadella	bietola patate lesse
MARTEDI'	Risotto con zucchine Minestrone con pasta Minestra in brodo	Spezzatino di tacchino Legumi lessi Emmenthal	fagiolini insalata
MERCOLEDI'	pappa al pomodoro passato di verdura Minestra in brodo	Merluzzo alla livornese Uova sode Carne in scatola	Melanzane grigliate Carote stufate
GIOVEDI'	Pasta rosè Tagliolini all'uovo in brodo Minestra in brodo	polpettone sformato di verdura tonno	Zucchine lesse Fagioli lessi
VENERDI'	Farro al pesto e pomodorini Zuppa di cipolle Minestra in brodo	Fusi di pollo Insalata di trippa philadelphia	Cipolline all'olio Spinaci
SABATO	Risotto alla parmigiana Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Stracotto Crocchette di patate Prosciutto cotto	fagiolini Pomodori
DOMENICA	Tortellini in brodo Crema di piselli Minestra in brodo	Roast beef Wrustel Pecorino e pere	Verdura pastellata Insalata mista

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



MENU' SETTIMANALE AUTUNNO/INVERNO

Pranzo 1 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	pasta al ragù minestrone con pasta minestra in brodo	Merluzzo alla livornese Pollo arrosto mozzarella	Bietola saltata Patate al prezzemolo
MARTEDI'	ribollita Pasta con i broccoli Minestra in brodo	Roast beef Fegato alla salvia Tonno	Fagioli all'olio Cipolline in agrodolce
MERCOLEDI'	Risotto con funghi Pasta alla carrettiera Minestra in brodo	Fesa di tacchino al latte Sogliola alla mugnaia pecorino	spinaci Patate arrosto
GIOVEDI'	Polenta al ragù Crema di verdura minestra in brodo	Bistecchina di maiale alla salvia Frittata con verdura Carne in scatola	Zucchine trifolate cavolfiore
VENERDI'	Pasta al tonno Crema di ceci Minestra in brodo	Crocchette di carne e patate Verdesca al prezzemolo Prosciutto cotto	piselli Fagiolini lessi
SABATO	orzotto con verdura Pasta alla matriciana Minestra in brodo	Spezzatino di tacchino salsicce Legumi lessi	Carote saltate rape
DOMENICA	Tortelli mugellani al ragù Minestra di riso con piselli Minestra in brodo	arista sformato di verdura stracchino	Broccoli saltati Insalata mista

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



Cena 1 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Risotto con carciofi Passato di fagioli Minestra in brodo	Scaloppina alla pizzaiola Uova sode Affettato misto	Insalata mista Spinaci
MARTEDI'	Pasta al vongole Minestrone con riso Minestra in brodo	Bollito misto con salsa verde Verdesca al forno stracchino	Tris di verdura Finocchi gratinati
MERCOLEDI'	Pasta pomodoro e pesto Crema di zucca gialla Minestra in brodo	polpettone torta salata sgombri	Insalata fagiolini
GIOVEDI'	Pasta rosè Riso e cavolo Minestra in brodo	Fusi di pollo arrosto Valdostana legumi	Bietola saltata Carote
VENERDI'	Pasta prosciutto e piselli crema di porri minestra in brodo	Baccalà alla livornese hamburger mozzarella	carciofi insalata mista
SABATO	Pasta carrettiera Minestrone con crostini Minestra in brodo	arista bastoncini di pesce philadelphia	Barbine rosse Patate arrosto
DOMENICA	Risotto alla milanese Passato di verdura Minestra in brodo	spiedino spinacina affettato misto	Zucchine Cavolini di bruxelles

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



MENU' SETTIMANALE AUTUNNO/INVERNO

Pranzo 2 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Gnocchi al pomodoro Crema di piselli minestra in brodo	Scaloppa di tacchino al limone Halibut dorato Stracchino	rape lenticchie
MARTEDI'	Pasta e fagioli pasta all'amatriciana Minestra in brodo	brasato omelette al formaggio Sgombri all'olio	Fagiolini all'olio Cavolini di bruxelles
MERCOLEDI'	Risotto con seppie Pasta con broccoli Minestra in brodo	Milanese legumi Prosciutto cotto	insalata barbine rosse
GIOVEDI'	pasta con funghi passato di verdura con crostini minestra in brodo	Pollo arrosto Insalata di polpo groviera	Bietola lessa Patate lesse
VENERDI'	Pasta al tonno Crema di ceci Minestra in brodo	Polpettone in umido wrustel tonno	Finocchi stufati piselli
SABATO	Pasta al ragù Minestrone di verdura Minestra in brodo	Tacchino arrosto Sformato di verdura Galantina di pollo	insalata carote
DOMENICA	pappardelle ai funghi Pasta al pomodoro Minestra in brodo	arista cotoletta di pesce Uova sode	Patate arrosto Tris di verdura

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



cena 2 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Risotto con zucca gialla Passato di verdura con pasta minestra in brodo	hamburger pizza Philadelphia	Insalata Carote al burro
MARTEDI'	Pasta carrettiera Zuppa di cipolle con crostini Minestra in brodo	Scaloppina di tacchino al marsala Salumi misti Legumi lessi	Ceci all'olio Finocchi
MERCOLEDI'	Tortellini in brodo Pasta al pomodoro Minestra in brodo	spezzatino frittata con verdura emmental	Zucchine trifolate rape
GIOVEDI'	Pasta all'ortolana Crema di asparagi minestra in brodo	Palombo con olive Bocconcini di pollo al limone tonno	Fagiolini lessi Funghi trifolati
VENERDI'	Pasta con carciofi Crema di carote Minestra in brodo	spiedino torta salata prosciutto cotto	Barbine rosse cavolfiore
SABATO	Pappa al pomodoro Risotto alla parmigiana Minestra in brodo	polpette alla pizzaiola trippa alla fiorentina ricotta	Carciofi bietola
DOMENICA	riso in brodo Pasta al pomodoro e ricotta Minestra in brodo	Bollito misto mozzarella Prosciutto crudo	Cipolline in agrodolce spinaci

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



MENU' SETTIMANALE AUTUNNO/INVERNO

Pranzo 3 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	pasta zucchine zuppa di porri minestra in brodo	Bistecchina di maiale Sogliole alla mugnaia pecorino	rape Insalata
MARTEDI'	Orecchiette con rape Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Fusi di Pollo agli aromi Polpettine al vino bianco Salumi misti	Fagiolini in umido Patate arrosto
MERCOLEDI'	Orzotto con verdura Pasta alla carrettiera Minestra in brodo	Scaloppina di tacchino Legumi lessi Omelette al pomodoro	Carote al burro Finocchi stufati
GIOVEDI'	Gnocchi di patate al ragù Passato di verdura minestra in brodo	Hamburger Crocchette di pesce phildelphia	funghi trifolati Bietola
VENERDI'	Pasta alla marinara Minestrone con pasta Minestra in brodo	inzimino spiedino Prosciutto cotto	Tris di verdura Fagioli lessi
SABATO	ribollita Pasta alla carrettiera Minestra in brodo	Pollo arrosto valdaostana Emmenthal	Cavolfiore gratinato Insalata mista
DOMENICA	Pasta alla boscaiola Risotto alla parmigiana Minestra in brodo	Roast beef Sformato di patate sgombri	Patate arrosto piselli

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



cena 3 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Risotto con i funghi Minestrone Minestra in brodo	Fegato alla salvia Straccetti di tacchino mozzarella	Carote spinaci
MARTEDI'	Tagliatelle all'ortolana Crema di piselli Minestra in brodo	Carne ai ferri Sformato di verdura Salumi misti	Finocchi insalata
MERCOLEDI'	Minestra di patate Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Palombo al forno carne ai ferri stracchino	Ceci all'olio Barbe rosse
GIOVEDI'	Pasta pomodoro e olive minestrone minestra in brodo	Pollo lesso wrustel crostini misti	Fagiolini cavolfiore
VENERDI'	Zuppa di cipolle Risotto alla milanese Minestra in brodo	Prosciutto al forno Crocchette di carne e patate Pecorino	zucchine caponata
SABATO	Tortellini in brodo Passato di verdura Minestra in brodo	arista Uova sode Legumi	Cipolline in agrodolce spinaci
DOMENICA	Semolino al burro Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Bollito misto Verdure ripiene parmigiano	Tris di verdura Sott'oli misti

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



MENU' SETTIMANALE AUTUNNO/INVERNO

Pranzo 4 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Ravioli al pomodoro Minestrone con riso minestra in brodo	Brasato Halibut dorato groviera	Zucchine trifolate Insalata mista
MARTEDI'	Polenta al ragù Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Coniglio in umido Sformato di verdura Salumi misti	Carote al prezzemolo finocchi
MERCOLEDI'	Pasta alle vongole Risotto con carciofi Minestra in brodo	arista frittata con verdura legumi	Patate arrosto spinaci
GIOVEDI'	Pasta alla francescana Crema di legumi Minestra in brodo	Spezzatino di tacchino Trippa alla fiorentina stracchino	piselli fagiolini
VENERDI'	Pasta al tonno Minestrone con pasta Minestra in brodo	Baccalà alla livornese Torta salata prosciutto cotto	Tris di verdura lessa Cavolfiore
SABATO	Gnocchi di semolino alla romana Pasta alla carrettiera Minestra in brodo	Polpettone al vino bianco legumi Formaggio spalmabile	bietola Barbine rosse
DOMENICA	lasagne Pasta al pomodoro Minestra in brodo	Rollè di vitella hamburger tonno	Patate arrosto Insalata mista

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



cena 4 settimana

GIORNO	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
LUNEDI'	Pasta con funghi Crema di carote Minestra in brodo	Scaloppina di tacchino Crostini misti Mortadella	Cavolfiore stufato Fagiolini
MARTEDI'	Risotto al pomodoro Zuppa di legumi Minestra in brodo	Spezzatino di manzo Palombo al forno Emmenthal	piselli insalata
MERCOLEDI'	Minestra di patate passato di verdura Minestra in brodo	Polpettine al pomodoro wrustel tonno	rape Carote stufate
GIOVEDI'	Orzotto con verdura Tagliolini all'uovo in brodo Minestra in brodo	valdaostana trippa alla fiorentina ricotta	Bietola saltata Fagioli lessi
VENERDI'	Pasta alla carrettiera Zuppa di cipolle Minestra in brodo	Fusi di pollo Uova sode Pecorino	Cipolline all'olio Spinaci
SABATO	Tortellini in brodo Pasta pomodoro e olive Minestra in brodo	arista sformato di verdura Prosciutto cotto	Tris di verdura Finocchi stufati
DOMENICA	Risotto alla zucca gialla Crema di asparagi Minestra in brodo	Pollo lesso Crocchette di patate parmigiano	Barbine rosse Sott'oli

Ad ogni pasto: pane g. 50, frutta g. 150



ALTERNATIVE SEMPRE DISPONIBILI

Primi piatti

Semolino in brodo
Riso all'olio
Pasta al pomodoro
Passato di verdura

Secondi piatti

Pollo lesso
Verdesca al vapore
Tonno/carne in scatola
Formaggini

Contorni

Purè
Carote lesse

frutta/dessert

frutta cotta
polpa di frutta
budino
yogurt

MENU' PER EMERGENZE

Generi sempre a disposizione

Pasta all'olio
Tonno/carne in scatola/formaggini
Legumi in scatola
Polpa di frutta
Fette biscottate

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

LARN – livelli di assunzione di energia e nutrienti per la popolazione italiana 1996.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA 2003

LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE ASSISTENZIALE –

Regione Toscana del.n.35 del 24/01/2012

