

TABELLA delle GRAMMATURE per ANZIANI



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	70-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30-40
Pasta o riso per primi piatti con legumi o patate	40-50
Semolino in brodo	40-50
Gnocchi di patate	200
Farina di mais per polenta	70-80
Ravioli - Tortellini freschi asciutti	120-130
Ravioli - Tortellini freschi in brodo	50-60
Pasta per pizza	70-80
Patate per contorno	180-200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati/creme	40-50
Pane comune/integrale	60/70
Crostini di pane/Fette biscottate/Crackers come sostituzione del pane/per colazione/per spuntino	30-40
Legumi	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	60
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	150
Legumi secchi come secondo piatto	50
Carne, Pesce e Uova	
Carne bianca o rossa	100
Carne con osso	130
Carne per polpette/ripieni	70-80
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	120-130
Pesce surgelato	140-150
Tonno in scatola	80
Uova	n° 1 ½ -2
Uova per preparazioni	n° 1x6

Formaggi	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	60-80
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50-60
Ricotta – Fiocchi di latte	100-120
Formaggio per preparazioni	30
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	50-60
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50-60
Prosciutto cotto per preparazioni	10
Verdura e Frutta	
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	70
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi	200
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200-250
Ortaggi freschi/surgelati per minestrone/passati	80-100
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40-50
Ortaggi freschi/surgelati per sfornati, polpette, ecc.	40-50
Pomodori pelati per primo piatto	80-100
Frutta fresca	150
Melone - Anguria	450
Mele a spicchi cotte – Purea di mele cotte	200
Succo di frutta	125
Condimenti	
Olio per pietanza	5(*)
Olio per primo in bianco	8
Formaggio grattugiato per pietanza	5
Latte e derivati	
Latte parzialmente scremato	200
Yogurt magro bianco/con frutta/cereali/miele	125
Dolci, dessert, ecc.	
Zucchero - miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80
Gelato - Budino	100-120
Marmellata - Miele	20
Biscotti	30-40

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate

Condimento giornaliero: g 30 di olio extra vergine di oliva
Zucchero giornaliero: g 15-20

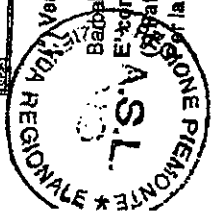
Il peso degli alimenti si riferisce al *crudo* e al *netto* degli scarti

ASL VCO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 S.S. NUTRIZIONE

21 FEB 2018

INVERNALE

Pasta al pesto	Pasta pomodoro / olive	Risotto alla milanese	Pasta al ragù	Pasta alla vongole	Gnocchi di patate/di spinaci al pomodoro/burro e salvia	Risotto al radicchio/ai funghi
Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco Pasta al pomodoro	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco Pasta al pomodoro	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco Pasta al pomodoro	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco Pasta al pomodoro	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco Pasta al pomodoro	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco Pasta al pomodoro	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco Pasta al pomodoro
Fesa di tacchino arrosto	Pesce al pomodoro	Scaloppine di lonza	Frittata al formaggio	Pesce gratinato	Coste di pollo al forno	Polpettone di vitellone
Carne trullata o Pesce Formaggio Affettato	Carne trullata Formaggio Affettato	Carne trullata o Pesce Formaggio Affettato	Carne trullata o Pesce Formaggio Affettato	Carne trullata Formaggio Affettato	Carne trullata o Pesce Formaggio Affettato	Carne trullata o Pesce Formaggio Affettato
Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea
Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Dolce Frutta cotta Frullato di frutta
Minestrone di verdura	Crema di zucca con crosfini	Minestrina di verdura con pasta	Crema di patate con pasta	Minestrone con riso	Tortellini in brodo	Passato di legumi con pasta
Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco	Pasta Semolino in brodo Pasta in bianco
Formaggio	Verdura	Formaggio	Bollito di vitellone con salsa verde	Affettato	Tortino di patate e uova	Formaggio
Carne trullata Formaggio fresco Affettato	Carne trullata Formaggio fresco Affettato	Carne trullata Formaggio fresco Affettato	Carne trullata Formaggio fresco Affettato	Carne trullata Formaggio	Carne trullata Formaggio Affettato	Carne trullata Formaggio Affettato
Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea
Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Frutta cotta Frullato di frutta	Fruite fresche Frutta cotta Frullato di frutta
Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:	Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:	Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:	Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:	Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:	Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:	Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:



Babbiatola, Broccoli, Carote, Catalogna, Cavoli, Cavolfiori, Cipolle, Coste, Erbette, Finocchi, Insalate verdi e rosse, Porri, Rapa, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca.

È consigliabile varare il più possibile la tipologia. Almeno 4-5 volte/settimana il contorno dovrebbe essere di verdura CRUDA (patate lesse/purea di patate solo con primo in brodo).

Pasta / Riso in bianco: con olio e pumigliano o saltuariamente con burro e parmigiano

1-2 volte/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice) la frutta può essere sostituita con un Dolce semplice: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata di frutta o marmellata, ecc.

INVERNALE

Potenta	Pasta al pomodoro e mozzarella	Pasta con ragù di verdure/ai broccoli	Pasta al pesto	Risotto alla zucca/ Riso al pomodoro	Pasta pasticciata al forno
Pastina	Pastina	Pastina	Pastina	Pastina	Pastina
Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo
Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco
Brasato/spazzolino vitellone ai funghi	Affettato	Pesce al pomodoro/agli aromi	Frittata alle verdure	Bocconcini di piselli e patate	Polpette di vitellone
Carne trullata o Pesce	Carne trullata o Pesce	Carne trullata o Pesce	Carne trullata o Pesce	Carne trullata o Pesce	Carne trullata o Pesce
Formaggio	Formaggio	Formaggio	Formaggio	Formaggio	Formaggio
Affettato	Affettato	Affettato	Affettato	Affettato	Affettato
Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta
Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca
Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta
Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta
Passato di verdure con riso	Minestrone con pasta	Minestrone di riso e prezzemolo	Minestrone di pasta e fagiolini/lenticchie	Crema di carote e patate con crostini	Passato di verdura con riso/orzo
Pastina	Pastina	Pastina	Pastina	Pastina	Pastina
Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo	Semolino in brodo
Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco
Pesce al forno/Tonno	Uova strapazzate/sode	Affettato	Formaggio	Pesce alla mugnata	Formaggio
Carne trullata	Carne trullata	Carne trullata	Carne trullata	Carne trullata	Carne trullata
Formaggio	Formaggio	Formaggio	Formaggio	Formaggio	Formaggio
Affettato	Affettato	Affettato	Affettato	Affettato	Affettato
Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta	Verdura cruda / cotta
Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)	Patate lesse / Purae (*)
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca
Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta
Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta	Fruilato di frutta

(*) Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti: Barbabietole, Broccoli, Carote, Catalogna, Cavolfiori, Cipolle, Coste, Erbatte, Finocchi, Insalate verdi e rosse, Porri, Rape, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca.

E' consigliabile variare il più possibile la tipologia. Almeno 4-5 volte/settimana il contorno dovrebbe essere di verdura CRUDA

Per la tipologia di pesce, formaggio, affettato, frutta di stagione vedere allegato

Pasta / Riso in bianco: con olio e parmigiano o saltuarimento con burro e parmigiano

1-2 volte/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice) la frutta può essere sostituita con un Dolce semplice: gelato,

budino, torta margherita, allo yogurt, ciam bella, crostata di frutta o marmellata, ecc.



Potenza/Pasta burro e salsiccia/Riso alla marinara	Pasta al pesto	Risotto alla milanese	Pasta con sugo ai funghi/Pasta al pomodoro	Gnocchi alla bescia/melai/Gnocchi alla romana
Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco
Pesce in umido	Tacchino burro e salvia	Pesce gratinato/Impanato al forno	Bollito di vitellone con salsa verde	Coniglio arrosto
Carne frullata o Pesce Formaggio Affettato	Carne frullata o Pesce Formaggio Affettato	Carne frullata Formaggio Affettato	Carne frullata o Pesce Formaggio Affettato	Carne frullata o Pesce Formaggio Affettato
Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)
Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Dolce Fruita cotta Frullato di frutta
Minestrone di zucca con riso	Minestrone di verdura con riso	Minestrone di verdura con riso	Torrellini in brodo	Zuppa di verdura con orzo
Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco	Pastina Semolino in brodo Pasta in bianco
Pesce al limone	Uova sode/Frittata	Affettato	Stornato di patate e formaggio	Formaggio
Carne frullata Formaggio Affettato	Carne frullata Formaggio Affettato	Carne frullata Formaggio	Carne frullata Formaggio	Carne frullata Formaggio fresco Affettato
Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)	Verdura cruda / cotta Patate lesse / Purea (*)
Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta	Fruita fresca Fruita cotta Frullato di frutta

(*) Verdura fresca di stagione per contorni, minestrone e primi piatti:

Barbabietole, Broccoli, Carota, Catalogna, Cavoli, Cavolfiori, Cipolle, Costa, Erbette, Finocchi, Insalate verdi e rosse, Porri, Rape, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca.
E' consigliabile variare il più possibile la tipologia. Almeno 4-5 volte/settimana il contorno dovrebbe essere di verdura CRUDA
(*) Patate lesse/Purea di patate solo con primo in brodo
per la tipologia di pesce, formaggio, affettato, frutta di stagione vedere allegato

Pasta / Riso in bianco: con olio e parmigiano o saltuariamente con burro e parmigiano
2-3 volte/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice) la frutta può essere sostituita con un Dolce semplice: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata di frutta o marmellata, ecc.



ALLEGATO menù invernale

Tipologie di pesce

Sogliola, Platessa, Nasello o Merluzzo, Cernia, Salmone, Trota, Pesce spada, Tonno, sgombri, Sarde, Polpo, Seppie, ecc.
Tonno in scatola: in salamicia oppure in olio di oliva preferibilmente extravergine

Tipologie di formaggio (DARE LA PREFERENZA A FORMAGGI FRESCHI E A PRODOTTI CASEARI)

Prodotti caseari:

Ricotta, Fiocchi di latte, ecc.

Formaggi freschi:

Mozzarella, Crescenza, Primosale, Caprino vaccino, Formaggio di capra fresco, Robiola, Scamorza, Caciotta fresca, Tornini, ecc.

Formaggi stagionati:

Fontina, Taleggio, Toma (tipo Crodo, ecc.), Groviera, Emmenthal, Parmigiano reggiano, Grana Padano, ecc.

Tipologie di affettato

Prosciutto crudo o cotto, Bresaola, Manzo cotto affumicato, Speck, Prosciutto di Praga, Prosciutto cotto alle erbe, Arrosto freddo di tacchino, Speck cotto, ecc.

Insaccati (mortadella, salame, ecc.), coppa e pancetta solo occasionalmente

Frutta di stagione

Pere, Mele, Kiwi, Cachi, Arance, Mandarini, Mandaranci, Pompelmi, Ananas, Banane, ecc.



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pasta al pesto	Risotto alla parmigiana	Pasta all'ortolana *	Ravioli * olio o burro e salsa	Pasta al tonno	Pasta pomodoro fresco e basilico	Pasta pasticciata con verdure e besamella *
Hamburger* alla pizzaiola	Lonza agli aromi	Cosce di pollo* arrosto	Melanzane alla parmigiana	Filetto pangasio al forno*	Bocconcini di piselli e patate*	Arrosti di tacchino (al latte)
Peperonata	Patate al rosmarino	Fisetti al pomodoro *	Zucchine	Insalata verde		Coste al burro *
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Dolce
Crema zucchine con riso	Crema di legumi	Passato di verdura con crostini*	Minestra di patate e fagiolini con pasta	Minestra di verdura con pasta	Passato di verdura con riso	Minestra di verdura con orzo
Frittata con verdura (al forno)	Pizza pomodoro e mozzarella	Fil di platessa agli aromi*	Affettato	Tacchino tonnato (*)	Affettato	Formaggio
Finocchi *	Spinaci*	Bietine all'agro *	Cavolfiori *	Fagiolini *	Pomodori in insalata	Carote *
Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta

***ALCUNE PREPARAZIONI POSSONO CONTENERE ALIMENTI CONGELATI/SURGELATI ALL'ORIGINE (VERDURE, ITTICO, CARNE)**

(*) Patate lesse/Purea di patate solo con primo in brodo

(*) Mozzarella in carrozza preparata in sede e non pre-confezionata

(*) Tacchino tonnato: con maionese preparata con uova pastorizzate oppure con maionese pre - confezionata
 Pasta / Riso in bianco: con olio e parmigiano o saltuariamente con burro e parmigiano

1-2 volte/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice) la frutta può essere sostituita con un Dolce semplice: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata di frutta o marmellata, ecc.



Primo	Secondo	Tercio	Quinto	Sesto	Settimo	Contorno
Risotto alla milanese	Pasta con sugo alle olive	Lasagne alle verdure	Gnocchi di patate al pomodoro	Pasta patate fagiolini e pesto	Risotto ai carciofi	Pasta all'amatriciana
Petto pollo al vino bianco*	Lonza agli aromi	Pollo in insalata*	Scaloppina di tacchino al limone*	Fil. pangasio impanato*	Polpettone di vitellone*	Mozzarella
Fagiolini*	Cipolle*	Patate prezzemolate	Piselli*	Carote*	Insalata	Pomodori con origano
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Dolce
Pasta e ceci	Passato di verdura	Minestra di patate e carote con pasta	Minestra d'orzo	Minestra di verdura con pasta	Zuppa di verdura con crostini	Minestra di verdura con riso*
Uova sode	Pizza pomodoro e mozzarella	Pomodori con ripieno di tonno	Formaggio	Affettato	Frittata con verdura (al forno)	Affettato
Insalata	Carote*	Fagiolini*	Finocchi*	Bietole*	Zucchine	Spinaci*
Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta

***ALCUNE PREPARAZIONI POSSONO CONTENERE ALIMENTI CONGELATI/SURGELATI ALL'ORIGINE (VERDURE, ITTICO, CARNE)**

(*) Patate lesse/Purea di patate solo con primo in brodo
 Per la tipologia di pesce, formaggio, affettato, frutta di stagione vedere allegato
 Pasta / Riso in bianco: con olio e parmigiano o saltuariamente con burro e parmigiano
 1-2 volte/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice) la frutta può essere sostituita con un Dolce semplice: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata di frutta o marmellata, ecc.



Pranzo	Mattino	Messa/sera	Cena	Secondo	Terzo
Ravioli di magro * burro e salsiccia	Pasta pomodoro fresco e basilico	Risotto alla parmigiana	Pasta con ragu' di verdura	Risotto con zucchine e gamberetti	Gnocchi di patate al pesto
Bocconcini di piselli * e patate	Arisia al forno	Fettina petto di pollo * impanato (al forno)	Polpetta di vitellone* (al forno)	Seppioline in umido *	Fasta pomodoro e ricotta
Cipolle *	Patate al rosmarino	Melanzane al pomodoro *	Cavolfiori *	Purea di patate	Tacchino tonnato (*)
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fagiolini *
Minestra di verdura con pasta	Riso e prezzemolo in brodo	Minestra di legumi e cereali	Minestra di patate e fagiolini	Passato di verdura con pasta	Dolce
Affettato	Fili. Platessa al forno *	Formaggio	Pizza pomodoro e mozzarella	Affettato	Passato di verdura con crostini
Pomodori in insalata	Spinaci *	Carote *	Fagiolini *	Insalata verde	Tortino di uova e spinaci *
Fruita cotti	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Formaggio
					Finocchi *
					Fruita cotta
					Fruita cotta

*ALCUNE PREPARAZIONI POSSONO CONTENERE ALIMENTI CONGELATI/SURGELATI ALL'ORIGINE (VERDURE, ITTICO, CARNE)

(*) Patate lesse/Purea di patate solo con primo in brodo

(*) tacchino tonnato: con maionese preparata con uova pastorizzate oppure con maionese pre - confezionata

Pasta / Riso in bianco: con olio e parmigiano o saltuariamento con burro e parmigiano

1-2 volte/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice) la frutta può essere sostituita con un Dolce semplice: gelato,

budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata di frutta o marmellata, ecc.



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pasta con pomodoro mozzarella e basilico (fredda o calda)	Risotto al pomodoro fresco	Pasta patate fagiolini e peato	Risotto alla milanese	Pasta alle vongole *	Lasagne (S) *	Gnocchi di patate * al pomodoro
Filetto di Tilapia* al limone	Fesi di tacchino al forno	Lonza al latte	Arrostio di vitellone	Fil. Pangasio * gratinato	Tortino di patate e uova	Cosce pollo* alle verdure
Carote *	Melanzane *	Peperonata	Piselli in umido *	Fagiolini *	Insalata	Cipolle *
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Dolce
Minestra di verdura con orzo	Passato di verdura e legumi con crostini	Zuppa di verdura con riso	Crema di piselli con pasta *	Minestra di erbetta e patate con riso	Minestra di verdura* con pasta	Tortellini o ravioli in brodo
Involtini di prosciutto e verdura	Formaggio	Frittata	Formaggio	Affettato	Boilito con salsa verde	Formaggio
Purea di patate	Finocchi *	Pomodori in insalata	Carote *	Zucchine	Purea di patate	Spinaci *
Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta	Fruita cotta

*ALCUNE PREPARAZIONI POSSONO CONTENERE ALIMENTI CONGELATI/SURGELATI ALL'ORIGINE (VERDURE, ITTICO, CARNE)

(*) Patate lesse/Purea di patate solo con primo in brodo

(S) Lasagne preparate in sede con alimenti freschi / surgelati e non pre - confezionate

Pasta / Riso in bianco: con olio e parmigiano o saltuariamente con burro e parmigiano
1-2 volte/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice) la frutta può essere sostituita con un Dolce semplice: gelato, budino, torta margherita, alto yogurt, ciambella, crosata di frutta o marmellata, ecc.

