

# TABELLE VITTUARIE

Per ragazzi ospiti dei servizi Minorili della Giustizia



ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE

ROMA 2000

LE TABELLE VITTUARIE SONO STATE STILATE DALLA DOTT.SSA  
BRUNA LANCIA.

DIRIGENTE TECNOLOGO DELL'ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA  
PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE.

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE.

DOCENTE, PRESSO L'UNIVERSITÀ DI TOR VERGATA, DEL CORSO DI  
DIPLOMA "DIETOLOGIA E DIETETICA APPLICATA".

HANNO COLLABORATO LE DIETISTE:

CINZIA LE DONNE

DEBORAH MARTONE

**TABELLE VITTUARIE**

**PER RAGAZZI**

**OSPITI DEI SERVIZI MINORILI DELLA GIUSTIZIA**

## INDICE GENERALE

★ Caratteristiche generali di una adeguata alimentazione nell'adolescenza	<b>pag. 1</b>
★ Esempi di colazione	<b>pag. 6</b>
★ Esempi di merenda - menù invernale	<b>pag. 8</b>
★ Esempi di merenda - menù estivo	<b>pag. 9</b>
★ Pane e frutta	<b>pag. 10</b>
★ Menù alternativo per musulmani - menù invernale	<b>pag. 11</b>
★ Menù alternativo per musulmani - menù estivo	<b>pag. 15</b>
★ Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica	<b>pag. 19</b>
★ Prospetti settimanali - menù invernale	<b>pag. 20</b>
★ Prospetti settimanali - menù estivo	<b>pag. 24</b>
★ Grammature pro-capite delle derrate alimentari e relative calorie	<b>pag. 28</b>
★ Tabelle dietetiche menù invernale - I° settimana	<b>pag. 33</b>
★ Tabelle dietetiche menù invernale - II° settimana	<b>pag. 47</b>
★ Tabelle dietetiche menù invernale - III° settimana	<b>pag. 61</b>
★ Tabelle dietetiche menù invernale - IV° settimana	<b>pag. 75</b>
★ Tabelle dietetiche menù estivo - I° settimana	<b>pag. 89</b>
★ Tabelle dietetiche menù estivo - II° settimana	<b>pag. 103</b>
★ Tabelle dietetiche menù estivo - III° settimana	<b>pag. 117</b>
★ Tabelle dietetiche menù estivo - IV° settimana	<b>pag. 131</b>
★ Esempi di calcolo nutrizionale di una giornata alimentare - menù invernale/estivo	<b>pag. 146</b>

## CARATTERISTICHE GENERALI DI UNA ADEGUATA ALIMENTAZIONE NELL'ADOLESCENZA

L'importanza di una corretta alimentazione, come fattore determinante per un equilibrato sviluppo e come specifico elemento di prevenzione di molte patologie dell'età adulta, è ormai ampiamente riconosciuta da parte di chi opera a livello scientifico e professionale nel campo della salute.

“Corretta alimentazione” significa, soprattutto, un apporto adeguato ed equilibrato di energia e nutrienti, in proporzione alle necessità di ciascun individuo.

L'uomo, come del resto tutti gli esseri viventi, per crescere e mantenere la propria struttura, per riprodursi, in una parola per vivere, ha bisogno di assumere dall'ambiente esterno determinate sostanze organiche ed inorganiche, i principi nutritivi o nutrienti, i quali, dal punto di vista chimico, sono rappresentati da proteine, grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine ed acqua.

Quantità e qualità dei nutrienti da assumere variano in funzione dei bisogni, che sono diversi a seconda del sesso, dell'età, dell'attività fisica, delle condizioni fisiologiche.

L'organismo assume i nutrienti necessari attraverso gli alimenti che li contengono e li veicolano, i quali, a loro volta, sono costituiti da altri organismi animali e vegetali, o da parte di essi o da loro prodotti biologici, utilizzati così come tali o dopo manipolazione e trasformazione.

Tali nutrienti, si dividono in calorici e non calorici; tra i primi (calorici) annoveriamo i grassi sia animali che vegetali i quali sviluppano 9 Kcal per grammo, le proteine, sia animali che vegetali, le quali sviluppano 4 Kcal per grammo, ed infine i carboidrati o glucidi o idrati di carbonio o zuccheri (che sono la stessa cosa) i quali sviluppano 3,75 Kcal per grammo. Tale energia si libera sotto forma di calore e viene utilizzata dall'organismo per svolgere le sue funzioni.

I nutrienti non calorici invece sono costituiti dai sali minerali e dalle vitamine.

Fra le sostanze introdotte con l'alimentazione non va dimenticata l'acqua e la fibra alimentare.

L'acqua viene assunta sia con gli alimenti che con le bevande ed è considerata un nutriente essenziale, poiché la quantità prodotta con il metabolismo non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero dell'organismo. Quella utilizzata come bevanda

favorisce i processi digestivi, è fonte di sali minerali e svolge un ruolo importante anche come diluente delle sostanze ingerite oralmente, inclusi i medicinali.

La fibra alimentare, pur non potendosi considerare un nutriente, esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la fanno ritenere un'importante componente della dieta umana. Oltre che all'aumento del senso di sazietà e al miglioramento della funzionalità intestinale e dei disturbi ad essa associati (stipsi, diverticolosi), l'introduzione di fibra con gli alimenti è stata messa in relazione alla riduzione del rischio per importanti malattie cronico-degenerative, in particolare i tumori al colon-retto (in parte spiegata dalla diluizione di eventuali sostanze cancerogene e dalla riduzione del loro tempo di contatto con la mucosa), il diabete e le malattie cardiovascolari (in parte per una riduzione dei livelli ematici di colesterolo).

Una premessa importante da fare è che non esiste alimento completo che possa far fronte, da solo, a tutte le esigenze dell'organismo, poiché non c'è alimento che contenga tutti i nutrienti e che li contenga inoltre in quantità ottimale. Persino il latte materno, ritenuto alimento completo, lo è per il neonato solo nei primi mesi di vita.

Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutti i principi nutritivi indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte alimentari e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

Comportarsi in questo modo significa non solo soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori, ma anche evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici.

I nutrizionisti di molti Paesi hanno semplificato il problema proponendo la suddivisione della vasta gamma di alimenti disponibili sul mercato in gruppi, caratterizzati dal contenere alimenti equivalenti (non uguali) per il loro patrimonio in nutrienti: ciò che varia è la quantità di alimento che è necessario assumere per assicurarsi una quota sostanziale del nutriente o dei nutrienti precipui del gruppo.

Le "Linee guida" per una sana alimentazione italiana, edite dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, suddividono gli alimenti in 5 gruppi:

- Il gruppo cereali e tuberi che comprende: pane, pasta, riso, altri cereali minori quali mais, avena, orzo, farro, oltre alle patate.
- Il gruppo costituito da frutta e ortaggi comprendente anche legumi freschi.
- Il gruppo latte e derivati che comprende il latte, lo yogurt, i latticini ed i formaggi.

- Il gruppo carne, pesce e uova. Da un punto di vista nutrizionale si possono includere in questo gruppo anche i legumi secchi.
- Il gruppo dei grassi da condimento che comprende tanto i grassi di origine vegetale quanto quelli di origine animale.

Saranno le preferenze individuali, le abitudini alimentari, il costo, la disponibilità sul mercato, tutti fattori non nutrizionali quindi, ma di carattere pratico, a guidare la scelta degli alimenti nell'ambito di ogni gruppo.

Per quanto concerne l'aspetto energetico, la quota giornaliera di calorie da introdurre viene determinata tenendo presente le raccomandazioni dei LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana), i quali consigliano di diversificarla in base al sesso, alla fascia di età e all'attività fisica. Tale quota energetica dovrà essere ripartita fra i tre nutrienti calorici, in modo tale che le proteine rappresentino il 12-15%, i grassi il 25-30% ed i carboidrati il 55-60% dell'apporto energetico totale.

Nel caso specifico sono state stilate tabelle dietetiche destinate a fruitori, sia maschi che femmine, di età compresa fra i 15 e 21 anni, quindi di età adolescenziale.

Pertanto è d'obbligo illustrare brevemente le caratteristiche particolari di questa fascia di età.

L'adolescenza è una fase delicata della vita, tra l'infanzia e l'età adulta, caratterizzata da profondi mutamenti fisiologici perché l'organismo deve affrontare il massimo scatto di crescita, che precede la maturazione sessuale, e necessita, pertanto, di una quantità di energia e di nutrienti maggiore rispetto a qualunque altro periodo della vita (ad eccezione della gravidanza e dell'allattamento).

In particolare è richiesta una maggiore introduzione di calorie in relazione all'aumento dei bisogni energetici legati alla crescita, ma una grande attenzione va posta anche all'apporto di proteine e di ferro, necessari ai ragazzi per la costruzione delle masse muscolari e alle ragazze per supplire agli squilibri dovuti alle perdite che si verificano con le prime mestruazioni.

L'alimentazione dell'adolescente dovrebbe perciò essere ricca di alimenti fonte di amido (pane, pasta, patate, legumi), di proteine di alto valore biologico (pesce, carne, uova) ma anche di latte e formaggi, per il contenuto in calcio, di verdure, per la vitamina A, e di frutta e verdura a foglie fresche di stagione, per la vitamina C. Insomma un'alimentazione variata che prenda in considerazione tutti gli alimenti.

Ai concetti fondamentali, ora esposti, ci siamo riferiti per comporre le giornate alimentari degli adolescenti ospiti degli Istituti Penali Minorili, dei Centri di Prima Accoglienza e delle Comunità, privati, quindi, della libertà a causa dei reati commessi.

Si è tenuto conto della particolarità dei fruitori di questo vitto: ragazzi con una età compresa tra i 15 e i 21 anni che arrivano spesso malnutriti, per cui diventa di primaria importanza fornire loro un pasto magari abbondante ma comunque equilibrato, in modo tale da apportare tutti i nutrienti (proteine, glucidi, lipidi, fibra, vitamine e sali minerali) in maniera adeguata ma anche appetibile e gustosa.

In questo senso l'elaborazione dei menù proposti per i minorenni detenuti ha tenuto conto di criteri, ormai riconosciuti validi dalla Comunità scientifica:

- 1) varietà dei menù redatti con struttura mensile e su base stagionale (menù invernale dal 1° novembre al 31 marzo e menù estivo dal 1° aprile al 30 ottobre).
- 2) scelta dell'abbinamento delle pietanze in base alla quota calorica che forniscono;
- 3) utilizzo di tutti i gruppi di alimenti per garantire la presenza di proteine e grassi sia di origine animale che vegetale, glucidi a lento assorbimento e zuccheri ad utilizzo immediato, sali minerali e vitamine.
- 4) Sono state individuate due fasce di età per i ragazzi (15-17 anni e 18-21 anni), tenendo conto di una attività fisica moderata: il fabbisogno calorico è rispettivamente di 2800 Kcal e di 3000 Kcal.

Per le ragazze si è ritenuto opportuno individuare una sola fascia di età (15-21 anni) in quanto, nell'arco di tempo considerato, il fabbisogno energetico e nutrizionale è pressoché identico (2000-2300 Kcal).

La quota calorica giornaliera è stata poi suddivisa in quattro pasti: colazione, pranzo, merenda e cena.

Poiché negli Istituti Penitenziari sono sempre più presenti individui di etnie diverse dalla nostra con abitudini alimentari differenti, sia per tabù che per motivi religiosi, è stato elaborato un menù alternativo per detenuti musulmani e delle indicazioni dietetiche per gli appartenenti alla religione ebraica.

Inoltre, vista la possibile presenza di gestanti e nutrici, ci è sembrato opportuno dare delle indicazioni di carattere generale e fornire degli esempi pratici, su come assicurare il giusto apporto in nutrienti ed energia che in queste particolari condizioni fisiologiche dovranno essere incrementate.



Si fa presente che le grammature indicate nelle ricette si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento (nel caso di prodotti surgelati).

## COLAZIONE

### MASCHI 15-17 anni e 18-21 anni

#### Esempio n.1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 300	9,9	10,8	14,7	192
<b>Zucchero</b>	g 10	0	0	10	40
<b>Orzo solubile</b>	1 bustina	-	-	-	-
<b>Biscotti secchi</b>	g 70	4,6	5,5	59,4	291,2
<b>TOT.</b>		<b>14,5</b>	<b>16,3</b>	<b>84,1</b>	<b>523</b>

#### Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 300	9,9	10,8	14,7	192
<b>Zucchero</b>	g 10	0	0	10	40
<b>Cacao in polvere</b>	g 10 -	2	2,6	1,1	36
<b>Cornetto</b>	g 30	2,2	5,5	17,4	123,3
<b>Marmellata</b>	g 25	0,1	0	14,7	55,5
<b>TOT.</b>		<b>14,2</b>	<b>18,9</b>	<b>57,9</b>	<b>447</b>

#### Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 300	9,9	10,8	14,7	192
<b>Zucchero</b>	g 10	0	0	10	40
<b>Cacao in polvere</b>	g 10 -	2	2,6	1,1	36
<b>Cornetto</b>	g 30	2,2	5,5	17,4	123,3
<b>Crema di cioccolato</b>	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
<b>TOT.</b>		<b>15,8</b>	<b>27</b>	<b>57,7</b>	<b>525</b>

Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 300	9,9	10,8	14,7	192
<b>Zucchero</b>	g 10	0	0	10	40
<b>Orzo solubile</b>	1 bustina	-	-	-	-
<b>Pane</b>	g 100	9	1,9	57,6	269
<b>Marmellata</b>	g 25	0,1	0	14,7	55,5
<b>TOT.</b>		<b>19</b>	<b>12,7</b>	<b>97</b>	<b>556</b>

Esempio n.5

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 300	9,9	10,8	14,7	192
<b>Zucchero</b>	g 10	0	0	10	40
<b>Orzo solubile</b>	1 bustina	-	-	-	-
<b>Pane</b>	g 100	9	1,9	57,6	269
<b>Crema di cioccolato</b>	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
<b>TOT.</b>		<b>20,6</b>	<b>20,8</b>	<b>96,8</b>	<b>635</b>

## MERENDA

### MASCHI 15-17 anni e 18-21 anni

### MENÙ INVERNALE

#### Esempio n.1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215
Prosciutto crudo	g 40	10,8	5,2	0	89,6
<b>TOT.</b>		<b>18</b>	<b>6,7</b>	<b>46,1</b>	<b>305</b>

#### Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215
Prosciutto cotto	g 40	7,9	5,9	0,4	86
<b>TOT.</b>		<b>15,1</b>	<b>7,4</b>	<b>46,5</b>	<b>301</b>

#### Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215
Mortadella	g 30	5,2	8,4	0,4	95
<b>TOT.</b>		<b>12,4</b>	<b>9,9</b>	<b>46,5</b>	<b>310</b>

#### Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215
Salame	g 30	8	9,3	0,4	117
<b>TOT.</b>		<b>15,2</b>	<b>10,8</b>	<b>46,5</b>	<b>332</b>

## MERENDA

### MASCHI 15-17 anni e 18-21 anni

### MENÙ ESTIVO

#### Esempio n. 1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Yogurt alla frutta	g 125	4,7	4,6	5,4	81,2
Merendina farcita	g 30	1,9	4,5	20,2	123,9
<b>TOT.</b>		<b>6,6</b>	<b>9,1</b>	<b>25,6</b>	<b>205</b>

#### Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Gelato	g 60	3,2	4,4	29,5	162,6
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
<b>TOT.</b>		<b>3,8</b>	<b>4,6</b>	<b>58,5</b>	<b>275</b>

#### Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Yogurt alla frutta	g 125	4,7	4,6	5,4	81,2
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
<b>TOT.</b>		<b>5,3</b>	<b>4,8</b>	<b>34,4</b>	<b>193</b>

#### Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Merendina farcita	g 30	1,9	4,5	20,2	123,9
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
<b>TOT.</b>		<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>49,2</b>	<b>236</b>

## PANE

Quantitativo totale nella giornata diviso per fasce di età

### MASCHI 15-21 ANNI

Colazione	100 g
Pranzo	100 g
Merenda	100 g
Cena	100 g

	<b>U.M.</b>	<b>Pr.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Gluc.</b>	<b>Kcal</b>
<b>TOT.</b>	<b>400 g</b>	<b>36</b>	<b>7,6</b>	<b>230,4</b>	<b>1076</b>

## FRUTTA

Quantitativo lordo totale nella giornata

### MASCHI 15-21 ANNI

	<b>Lordo</b>	<b>Netto</b>	<b>Pr.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Gluc.</b>	<b>Kcal</b>
Anguria	g 400	g 210	0,8	0	7,8	31
Arance	g 400	g 320	2,2	0,6	25	109
Banana	g 400	g 260	3,1	0,8	40	169
Kiwi	g 400	g 350	4,2	2,1	31,5	154
Loti o kaki	g 400	g 390	2,3	1,2	62,4	253
Mandarini	g 400	g 320	2,9	1	56,3	230
Mela	g 400	g 290	1,2	0,3	31	125
Melone d'estate	g 400	g 190	1,5	0,4	14,1	63
Pera	g 400	g 335	1	0,3	29,5	117
Pesca	g 400	g 365	2,9	0,4	22,3	98
Uva	g 400	g 375	1,9	0,4	58,5	299

**MENU' ALTERNATIVO PER LA COMUNITA'**  
**ISLAMICA**  
**E**  
**INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA'**  
**EBRAICA**

Si fa presente che i piatti evidenziati in neretto rappresentano le sostituzioni effettuate sul menù generale secondo i tabù alimentari imposti dalla religione islamica.

<b>I<sup>a</sup> SETTIMANA</b>	<b>PRANZO</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNEDI'</b>	<i>Primo:</i> Penne all'arrabbiata <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e ceci <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa
<b>MARTEDI'</b>	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Baccalà con <i>Contorno:</i> Patate arrosto	<i>Primo:</i> <b>Risotto al pomodoro</b> <i>Secondo:</i> Frittata alle erbe <i>Contorno:</i> Bieta all'agro
<b>MERCOLEDI'</b>	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio	<i>Primo:</i> Farfalle ai broccoli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> <b>Piselli al burro</b>
<b>GIOVEDI'</b>	<i>Primo:</i> <b>Gnocchi al pomodoro</b> <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> <b>Würstel di pollo</b> <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
<b>VENERDI'</b>	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Limanda impanata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> <b>Petto di pollo al limone</b> <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata
<b>SABATO</b>	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana	<i>Primo:</i> <b>Penne al pomodoro</b> <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
<b>DOMENICA</b>	<i>Primo:</i> <b>Pappardelle al pomodoro</b> <i>Secondo:</i> <b>Pollo arrosto</b> <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Minestrina di riso al limone <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Patate fritte



II SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<b>Primo:</b> Risotto ai funghi <b>Secondo:</b> Cotoletta alla milanese <b>Contorno:</b> Finocchi gratinati	<b>Primo:</b> Spaghetti al burro e parmigiano <b>Secondo:</b> Piccatina al limone <b>Contorno:</b> Funghi al prezzemolo
MARTEDI'	<b>Primo:</b> Minestrone di verdura con pasta <b>Secondo:</b> Nasello in salsa <b>Contorno:</b> Bieta all'agro	<b>Primo:</b> Fusilli in salsa rosata <b>Secondo:</b> Arrosto di bovino <b>Contorno:</b> Patate lesse
MERCOLEDI'	<b>Primo:</b> Pasta al forno senza prosciutto <b>Secondo:</b> Uova alla contadina <b>Contorno:</b> Fagioli in insalata	<b>Primo:</b> Minestra di pasta e fagioli <b>Secondo:</b> Latticini <b>Contorno:</b> Insalata mista
GIOVEDI'	<b>Primo:</b> Gnocchi all'ortolana <b>Secondo:</b> Straccetti alla romana <b>Contorno:</b> Carote in insalata	<b>Primo:</b> Risotto con piselli <b>Secondo:</b> Fettina di bovino <b>Contorno:</b> Insalata verde
VENERDI'	<b>Primo:</b> Spaghetti alle vongole <b>Secondo:</b> Sgombro agli aromi <b>Contorno:</b> Cicoria ripassata	<b>Primo:</b> Minestra di riso e patate <b>Secondo:</b> Tonno sott'olio <b>Contorno:</b> Purea di patate
SABATO	<b>Primo:</b> Risottino ai 4 formaggi <b>Secondo:</b> Pollo arrosto <b>Contorno:</b> Insalata mista	<b>Primo:</b> Spaghetti con capperi e olive nere <b>Secondo:</b> Formaggio da tavola <b>Contorno:</b> Spinaci al burro <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<b>Primo:</b> Tagliatelle al ragù <b>Secondo:</b> Petto di tacchino <b>Contorno:</b> Insalata verde	<b>Primo:</b> Minestra di piselli alla toscana <b>Secondo:</b> Mozzarella <b>Contorno:</b> Broccoli all'olio

III <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<b>Primo:</b> Riso tonnato <b>Secondo:</b> Hamburger al formaggio <b>Contorno:</b> Patate fritte	<b>Primo:</b> Minestra di pasta e patate <b>Secondo:</b> Tonno sott'olio <b>Contorno:</b> Insalata verde
MARTEDI'	<b>Primo:</b> Trenette al pesto <b>Secondo:</b> Palombo al forno <b>Contorno:</b> Fagioli in insalata	<b>Primo:</b> Farfalle al pomodoro <b>Secondo:</b> Formaggio da tavola <b>Contorno:</b> Broccoli all'olio
MERCOLEDI'	<b>Primo:</b> Risotto alla milanese senza vino <b>Secondo:</b> Straccetti alla romana <b>Contorno:</b> Cavolfiore gratinato	<b>Primo:</b> Spaghetti al burro e parmigiano <b>Secondo:</b> Frittata di cipolle <b>Contorno:</b> Carote al limone
GIOVEDI'	<b>Primo:</b> Gnocchi alla romana <b>Secondo:</b> Fesa di tacchino <b>Contorno:</b> Bieta all'agro	<b>Primo:</b> Minestrone con riso <b>Secondo:</b> Latticini <b>Contorno:</b> Patate dorate
VENERDI'	<b>Primo:</b> Bucatini al pomodoro <b>Secondo:</b> Merluzzo al limone <b>Contorno:</b> Zucchine all'origano	<b>Primo:</b> Risotto con zucchine <b>Secondo:</b> Piccatina al limone <b>Contorno:</b> Insalata verde
SABATO	<b>Primo:</b> Minestra di riso e piselli <b>Secondo:</b> Brasato senza vino rosso <b>Contorno:</b> Cicoria strascinata	<b>Primo:</b> Pennette aglio olio e acciughe <b>Secondo:</b> Tonno sott'olio <b>Contorno:</b> Finocchi in insalata <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<b>Primo:</b> Tortellini alla crema rosa <b>Secondo:</b> Bistecca di bovino <b>Contorno:</b> Funghi trifolati	<b>Primo:</b> Risotto con seppie e funghi <b>Secondo:</b> Formaggio da tavola <b>Contorno:</b> Insalata mista

IV <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Spezzatino alla campagnola <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Sedanini al pomodoro <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate arrosto
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto besciamella e carciofi <i>Secondo:</i> Seppioline al pomodoro <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano	<i>Primo:</i> Linguine al tonno <i>Secondo:</i> Frittata di zucchine <i>Contorno:</i> Insalata verde
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alla salvia <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino dorata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi in salsa di ricotta/spinaci <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto al pomodoro <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa	<i>Primo:</i> Spaghetti con le sarde <i>Secondo:</i> Filetti di sogliola al forno <i>Contorno:</i> Patate fritte
SABATO	<i>Primo:</i> Maccheroncini con la ricotta <i>Secondo:</i> Würstel con <i>Contorno:</i> Crauti	<i>Primo:</i> Risotto verde alla genovese <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote in insalata <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<i>Primo:</i> Lasagne senza carne di suino <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Bieta all'agro

1. SETTIMANA	PRANZO	CENA
<b>LUNEDI'</b>	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Polpette al prezzemolo <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Zucchine trifolate
<b>MARTEDI'</b>	<i>Primo:</i> Risotto alla pescatora <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Farfalline alle erbe <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata
<b>MERCOLEDI'</b>	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese <i>Secondo:</i> Coscio di pollo agli aromi <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino	<i>Primo:</i> Insalata di maccheroncini <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
<b>GIOVEDI'</b>	<i>Primo:</i> Gnocchetti sardi al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Pollo con peperoni senza vino <i>Contorno:</i> Patate dorate
<b>VENERDI'</b>	<i>Primo:</i> Spaghetti con le acciughe <i>Secondo:</i> Acciughe al verde senza vino <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Uova sode mimosa <i>Contorno:</i> Fagiolini lessi
<b>SABATO</b>	<i>Primo:</i> Risotto all'ortolana <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Fusilli con piselli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
<b>DOMENICA</b>	<i>Primo:</i> Tortellini al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Mozzarella <i>Contorno:</i> Melanzane alla griglia

II <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<b>Primo:</b> Pomodori con riso <b>Secondo:</b> Tonno sott'olio <b>Contorno:</b> Insalata fantasia	<b>Primo:</b> Penne ai 4 formaggi <b>Secondo:</b> <b>Spezzatino di tacchino senza vino</b> <b>Contorno:</b> Fagiolini al pomodoro
MARTEDI'	<b>Primo:</b> <b>Risotto primavera senza pancetta</b> <b>Secondo:</b> <b>Mozzarella</b> <b>Contorno:</b> Peperonata	<b>Primo:</b> Minestra di patate e peperoni <b>Secondo:</b> Seppie con <b>Contorno:</b> Piselli
MERCOLEDI'	<b>Primo:</b> Insalata di conchiglie con tonno <b>Secondo:</b> Bistecca di bovino <b>Contorno:</b> Pomodori in insalata	<b>Primo:</b> <b>Risi e bisi senza pancetta</b> <b>Secondo:</b> <b>Frittata al formaggio</b> <b>Contorno:</b> Fagioli in insalata
GIOVEDI'	<b>Primo:</b> Gnocchi al ragù <b>Secondo:</b> Straccetti alla romana <b>Contorno:</b> Insalata verde	<b>Primo:</b> Trenette al pesto <b>Secondo:</b> Formaggio da tavola <b>Contorno:</b> Patate lesse
VENERDI'	<b>Primo:</b> Fusilli alle melanzane <b>Secondo:</b> <b>Petto di pollo in salsa verde</b> <b>Contorno:</b> Insalata mista	<b>Primo:</b> Minestrone con riso <b>Secondo:</b> Sgombro alla fiorentina <b>Contorno:</b> Melanzane al funghetto
SABATO	<b>Primo:</b> Spaghetti alla puttanesca <b>Secondo:</b> <b>Coniglio al timo</b> <b>Contorno:</b> Zucchine fritte in pastella	<b>Primo:</b> Risotto con zucchine <b>Secondo:</b> Latticini <b>Contorno:</b> Insalata di pomodori e cetrioli <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<b>Primo:</b> Tagliatelle melanzane e peperoni <b>Secondo:</b> Pollo al limone <b>Contorno:</b> Funghi al prezzemolo	<b>Primo:</b> Minestrone di verdura con pasta <b>Secondo:</b> <b>Cotolette alla milanese</b> <b>Contorno:</b> Patate fritte

III <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Farfalle al pomodoro <i>Secondo:</i> Uova sode <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Fagiolini trifolati	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Cotolette di palombetto <i>Contorno:</i> Carote al limone
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Funghi trifolati
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Spezzatino di bovino senza vino <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto	<i>Primo:</i> Sedanini con funghi e peperoni <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Filetti di merluzzo al pomodoro <i>Contorno:</i> Patate lesse	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Spinaci al limone
SABATO	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Patate fritte oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle al ragù <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano

IV SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese senza vino <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Cotolette alla milanese <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al pomodoro <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Risotto burro e parmigiano <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
SABATO	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Mozzarella <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Frittata al formaggio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Fettuccine al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate arrosto

## INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA' EBRAICA

- ❖ Latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini;
- ❖ Solitamente la carne ed i latticini vengono consumati utilizzando posate o piatti distinti;
- ❖ Durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati. I piatti e le posate che vengono utilizzati non devono avere avuto contatto con cibi lievitati;
- ❖ Ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

Alimenti "proibiti"	Alimenti "permessi"
Pane condito con grasso animale	Pane e cereali di tipo comune sono considerati neutrali se non sono al latte o in abbinamento con il latte
Latticini e carne nello stesso pasto	Latte e formaggio: latte fresco di giornata e formaggi
Formaggi prodotti con caglio animale	Formaggi prodotti con caglio microbico o di sintesi
Uova di animali che mangiano altri animali o uova che contengono sangue	Uova di gallina
Maiale e suoi derivati, cavallo, asino, cammello, coniglio, interiora di ogni animale	Carne (bovina, di pecora, di capra, di cervo) e pollame. Questi animali devono essere macellati in adatto macello e il sangue deve essere rimosso con procedure di bagnomaria
Crostacei e molluschi	Pesce di mare: solo pesce con pinne e lische
Grasso animale	Oli vegetali (con esclusione di oli di semi vari); burro quando non abbinato a carne
	Verdura e frutta
	Dolci: quelli con latte sono considerati facenti parte dei prodotti derivati dal latte; tutti quelli senza latte sono considerati cibi neutrali; la gelatina Kasher è considerata neutrale.



**PROSPETTI SETTIMANALI**

**MENU' INVERNALE**

## MENU' INVERNALE

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Penne all'arrabbiata <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e ceci <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Baccalà con <i>Contorno:</i> Patate arrosto	<i>Primo:</i> Risotto al prosciutto <i>Secondo:</i> Frittata alle erbe <i>Contorno:</i> Bieta all'agro
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio	<i>Primo:</i> Farfalle ai broccoli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Piselli al prosciutto
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla boscaiola <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Limanda impanata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Salsicce in umido <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana	<i>Primo:</i> Penne alla carrettiera <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<i>Primo:</i> Pappardelle tricolore <i>Secondo:</i> Pollo all'arrabbiata <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Minestrina di riso al limone <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Patate fritte

## MENU' INVERNALE

II° SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto ai funghi <i>Secondo:</i> Cotoletta alla milanese <i>Contorno:</i> Finocchi gratinati	<i>Primo:</i> Spaghetti alla carbonara <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Nasello in salsa <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Arrosto di bovino <i>Contorno:</i> Patate lesse
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Pasta al forno <i>Secondo:</i> Uova alla contadina <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Carote in insalata	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata verde
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Minestra di riso e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Purea di patate
SABATO	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci al burro <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle al ragù <i>Secondo:</i> Petto di tacchino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di piselli alla toscana <i>Secondo:</i> Fettina di maiale aromatizzata <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio

## MENU' INVERNALE

III <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Riso tonnato <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Farfalle al prosciutto <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese <i>Secondo:</i> Saltimbocca alla romana <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Spaghetti alla campagnola <i>Secondo:</i> Frittata di cipolle <i>Contorno:</i> Carote al limone
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla romana <i>Secondo:</i> Rollè di tacchino <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Bucatini alla amatriciana <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Zucchine all'origano	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata verde
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Brasato <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini alla crema rosa <i>Secondo:</i> Braciola di maiale <i>Contorno:</i> Funghi trifolati	<i>Primo:</i> Risotto con seppie e funghi <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista

## MENU' INVERNALE

IV <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Spezzatino alla campagnola <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Sedanini prosciutto e pecorino <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Patate arrosto
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto besciamella e carciofi <i>Secondo:</i> Seppioline al pomodoro <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano	<i>Primo:</i> Linguine al tonno <i>Secondo:</i> Frittata di zucchine <i>Contorno:</i> Insalata verde
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alla salvia <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino dorata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi in salsa di ricotta/spinaci <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Salame <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla salsiccia <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa	<i>Primo:</i> Spaghetti con le sarde <i>Secondo:</i> Filetti di sogliola al forno <i>Contorno:</i> Patate fritte
SABATO	<i>Primo:</i> Maccheroncini con la ricotta <i>Secondo:</i> Würstel con <i>Contorno:</i> Crauti	<i>Primo:</i> Risotto verde alla genovese <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote in insalata <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<i>Primo:</i> Lasagne <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Bieta all'agro

**PROSPETTI SETTIMANALI**

**MENU' ESTIVO**

## MENU' ESTIVO

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Polpette al prezzemolo <i>Contorno:</i> Piselli al prosciutto	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Zucchine trifolate
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla pescatora <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Farfalline alle erbe <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese <i>Secondo:</i> Coscio di pollo agli aromi <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino	<i>Primo:</i> Insalata di maccheroncelli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchetti sardi al pomodoro <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Pollo con peperoni <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con le acciughe <i>Secondo:</i> Acciughe al verde <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Uova sode mimosa <i>Contorno:</i> Fagiolini lessi
SABATO	<i>Primo:</i> Risotto all'ortolana <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Fusilli con prosciutto e piselli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Melanzane alla griglia

## MENU' ESTIVO

II <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia	<i>Primo:</i> Penne ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Spezzatino di tacchino <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto primavera <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestra di patate e peperoni <i>Secondo:</i> Seppie con <i>Contorno:</i> Piselli
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di conchiglie con tonno <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risi e bisi <i>Secondo:</i> Frittata al prosciutto <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al ragù <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Patate lesse
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Sgombro alla fiorentina <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto
SABATO	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Coniglio al vino bianco e timo <i>Contorno:</i> Zucchine fritte in pastella	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle melanzane e peperoni <i>Secondo:</i> Pollo al limone <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Cotolette alla bolognese <i>Contorno:</i> Patate fritte



## MENU' ESTIVO

III <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Farfalle al prosciutto <i>Secondo:</i> Uova sode <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Fagiolini trifolati	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Cotolette di palombetto <i>Contorno:</i> Carote al limone
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Funghi trifolati
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Spezzatino di bovino <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto	<i>Primo:</i> Sedanini con funghi e peperoni <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Filetti di merluzzo al pomodoro <i>Contorno:</i> Patate lesse	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Spinaci al limone
SABATO	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Fettina di maiale aromatizzata <i>Contorno:</i> Patate fritte oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle zucchine prezzemolo <i>Secondo:</i> Pollo alla cacciatora <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano

## MENU' ESTIVO

IV <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<b>Primo:</b> Risotto al peperone <b>Secondo:</b> Scaloppine al prezzemolo <b>Contorno:</b> Peperonata	<b>Primo:</b> Minestrone alla milanese freddo <b>Secondo:</b> Latticini <b>Contorno:</b> Patate al rosmarino
MARTEDI'	<b>Primo:</b> Fusilli con zucchine <b>Secondo:</b> Sgombro agli aromi <b>Contorno:</b> Insalata verde	<b>Primo:</b> Risotto alla milanese <b>Secondo:</b> Hamburger al formaggio <b>Contorno:</b> Zucchine al parmigiano
MERCOLEDI'	<b>Primo:</b> Insalata di riso <b>Secondo:</b> Prosciutto crudo <b>Contorno:</b> Pomodori in insalata	<b>Primo:</b> Fusilli alle melanzane <b>Secondo:</b> Cotolette alla milanese <b>Contorno:</b> Fagiolini al pomodoro
GIOVEDI'	<b>Primo:</b> Gnocchi alla boscaiola <b>Secondo:</b> Fesa di tacchino e rughetta <b>Contorno:</b> Piselli al burro	<b>Primo:</b> Minestra di pasta e piselli <b>Secondo:</b> Formaggio da tavola <b>Contorno:</b> Spinaci saltati
VENERDI'	<b>Primo:</b> Spaghetti con capperi e olive nere <b>Secondo:</b> Tonno sott'olio <b>Contorno:</b> Patate fritte	<b>Primo:</b> Risotto al prosciutto <b>Secondo:</b> Palombo al forno <b>Contorno:</b> Carote alla parmigiana
SABATO	<b>Primo:</b> Trenette al pesto <b>Secondo:</b> Arrosto di maiale <b>Contorno:</b> Finocchi in insalata	<b>Primo:</b> Pomodori con riso <b>Secondo:</b> Frittata al formaggio <b>Contorno:</b> Insalata fantasia <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<b>Primo:</b> Fettuccine al pomodoro <b>Secondo:</b> Fettina alla pizzaiola <b>Contorno:</b> Insalata di pomodori e cetrioli	<b>Primo:</b> Conchiglie saporite <b>Secondo:</b> Mortadella <b>Contorno:</b> Patate arrosto

**GRAMMATURE PRO-CAPITE DELLE DERRATE ALIMENTARI E RELATIVE KCAL  
MASCHI ANNI 15-17 E 18-21**

**Le grammature sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti di lavorazione ad eccezione di dove altrimenti specificato. Il calcolo calorico è riferito al netto degli alimenti.**

<b>ALIMENTI</b>	<b>MASCHI ANNI 15-17 g</b>	<b>KCAL</b>	<b>MASCHI ANNI 18-21 g</b>	<b>KCAL</b>
<b>COLAZIONE:</b>				
Latte intero	300	192	300	192
The in bustina	n.1	0	n.1	0
Orzo solubile in bustina	n.1	0	n.1	0
Cacao in polvere	10	35	10	35
Zucchero	10	40	10	40
Biscotti	70	291	70	291
Cornetto semplice	n.1	123	n.1	123
Marmellata	25	55	25	55
Crema di cioccolato	25	134	25	134
<b>PRIMI PIATTI:</b>				
Pasta (piatti asciutti)	100	325	120	390
Riso (piatti asciutti)	100	337	120	404
Pasta (minestre)	50	162	60	195
Riso (minestre)	50	168	60	202
Gnocchi di patate	200	272	220	299
Tortellini secchi	100	376	120	451
Semola	40	136	50	170
Pasta all'uovo secca	100	366	120	439
Pasta all'uovo secca (minestra)	50	183	60	220
<b>SECONDI PIATTI:</b>				
Fettina - piccatina - scaloppina				
hamburger - polpette di bovino	110	119	120	130
Bistecca di bovino (lardo)	170	188	190	214
Arrostato di bovino	140	151	160	173
Spezzatino di bovino	160	213	180	239
Arista	110	173	120	188
Arrostato di suino	140	154	160	176

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17	KCAL	MASCHI ANNI 18-21	KCAL
	g		g	
Salsiccia fresca di suino	120	365	120	365
Braciola di suino (lardo)	170	220	190	251
Coniglio (lardo)	250	212	250	212
Pollo 1/4 (lardo)	250	325	250	325
Petto di pollo	110	110	120	120
Coscio di pollo (lardo)	150	137	160	150
Wurstel di pollo (n.3)	90	243	90	243
Prosciutto crudo	80	179	100	224
Prosciutto cotto	80	172	100	215
Mortadella	60	190	70	222
Salame	60	215	70	251
Prosciutto crudo per panini	40	90	40	90
Prosciutto cotto per panini	40	86	40	86
Mortadella per panini	30	95	30	95
Salame per panini	30	108	30	108
Petto di tacchino	110	118	120	128
Spezzatino di tacchino	160	171	180	193
Sgombro	120	202	140	235
Merluzzo o nasello surg.	180	135	200	150
Seppie surg.	180	130	200	144
Filetti di sogliola surg.	180	146	200	162
Palombo surg.	180	144	200	160
Baccalà	130	123	150	142
Acciuga	80	77	100	96
Tonno sott'olio	80	153	100	191
Uova	n.2	154	n.2	154
Mozzarella di vacca	100	253	120	304
Formaggio da tavola (caciotta)	60	218	70	255
<b>CONTORNI:</b>				
Lattuga (lardo)	125	19	125	19
Cetrioli (lardo)	65	7	65	7
Carote (lardo)	210	70	210	70

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17 g	KCAL	MASCHI ANNI 18-21 g	KCAL
Pomodori da insalata	200	34	200	34
Finocchi (lordo)	340	18	340	18
Patate lesse - arrosto (lordo)	240	170	240	170
Patate purè-fritte-dorate (lordo)	180	127	180	127
Bieta (lordo)	305	42	305	42
Broccoli (lordo)	390	54	390	54
Broccoletti di rapa (lordo)	330	44	330	44
Cavolfiore (lordo)	300	50	300	50
Cicoria (lordo)	280	30	280	30
Crauti (lordo)	170	29	170	29
Funghi coltivati (lordo)	260	50	260	50
Melanzane (lordo)	220	36	220	36
Peperoni (lordo)	245	44	245	44
Spinaci (lordo)	300	55	300	55
Zucchine (lordo)	230	22	230	22
<b>LEGUMI:</b>				
Fagiolini (contorni)	200	36	200	36
Fagioli secchi (contorni)	50	139	50	139
Fagioli secchi (primi piatti)	30	83	40	111
Piselli surgelati (contorni)	150	108	150	108
Piselli surgelati (piatti asciutti)	80	58	100	72
Piselli surgelati (minestre)	50	36	60	43
Lenticchie secche (primi piatti)	30	87	40	116
Ceci secchi (primi piatti)	30	95	40	126
<b>CONDIMENTI:</b>				
Olio extravergine di oliva	30	270	30	270
Olio di semi per frittura	20	180	20	180
Parmigiano reggiano	10	39	10	39
Pecorino	5	20	5	20
Burro	10	76	10	76
Pomodori pelati	80	17	100	21
Pomodori freschi maturi	80	15	100	19

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17	KCAL	MASCHI ANNI 18-21	KCAL
	g		g	
Concentrato di pomodoro	5	5	5	5
Pancetta tesa	10	34	10	34
Pesto	20	105	30	157
<b>PANE E FRUTTA:</b>				
Pane (quantitativo giornaliero)	400	1076	400	1076
Frutta di stagione (quantitativo lordo giornaliero)	400	212	400	212
<b>PRODOTTI VARI:</b>				
Pizza margherita	300	813	300	813
Yogurt alla frutta	125	81	125	81
Succo di frutta	200	112	200	112
Gelato	60	163	60	163
Merendina	30 (n.1)	124	30 (n.1)	124
Latte intero per preparazioni	50	32	60	38
Prosciutto cotto (primi piatti)	20	43	30	64
Prosciutto cotto (contorni)	30	64	30	64
Prosciutto crudo (primi piatti)	20	45	30	67
Speck	20	61	20	61
Salsiccia fresca di suino (primi)	20	61	25	76
Ricotta di vacca (primi piatti)	50	73	60	88
Carciofi (primi piatti)	60	13	80	18
Rughetta (primi e secondi)	50	14	60	17
Olive snocciolate (primi piatti)	20	28	25	35
Vino bianco e rosso	20	15	20	15
Acciuga sott'olio (primi piatti)	30	62	40	82
Sottilette	n.1	24	n.1	24
Limone	n.1	9	n.1	9
Capperi	5	0	5	0
Odori vari: aglio, cipolla, pepe, peperoncino, timo, origano, basilico, salvia, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, alloro	q.b.	0	q.b.	0

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17 g	KCAL	MASCHI ANNI 18-21 g	KCAL
Zafferano	1 bustina/5	0	1 bustina/5	0
Sale	q.b.	0	q.b.	0
Aceto	q.b.	0	q.b.	0
Farina	10	34	10	34
Pangrattato	10	35	10	35
Verdure sott'aceto	20	13	30	20
Estratti alimentari: dadi per brodo e lievito	q.b.	0	q.b.	0