

MENU' CASA DI RIPOSO

(1° settimana)

Media settimanale dei principi nutritivi:			
- Kcal: 1820	- Protidi: 16,4%	- Lipidi: 27,3%	- Glucidi: 56,3%

Lunedì 1a settimana

Kcal 1788 Protidi 16% Lipidi 27% Glucidi 57%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta all'olio - gr 80 pasta di semola - gr 5 parmigiano - gr 6 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. Fettina in padella - gr 100 carne di vitellone - gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Passato di verdure con pastina (o minestra di farro e verdure) - gr 30 pasta di semola - gr 125 verdure (es: gr 15 bietta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. Frittata con verdure al forno - gr 60 uovo (N.1) - gr 60 verdure (es: zucchine) - gr 5 parmigiano - gr 2 olio extra vergine di oliva - cipolla, basilico, prezzemolo - sale q.b. Bietole all'agro** - gr 200 bietole - gr 8 olio extra vergine di oliva, sale e limone q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150

Comune di Mondolfo (PU)
 Protocollo Arrivo n. 0013113
 del 28-05-2018
 Categoria 7 classe 12 fascicolo



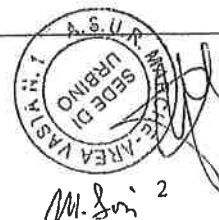
**Variante periodo estivo: Fagiolini ripassati al pomodoro

MENU' CASA DI RIPOSO

(1° settimana)

Martedì 1a settimana

Kcal 1790 Protidi 16,2% Lipidi 26,3% Glucidi 57,5%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Spaghetti al pomodoro - gr 80 spaghetti di semola - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Pesce al vapore con pomodorini - gr 120 pesce - pomodorini maturi q.b. - gr 5 olio extra vergine di oliva, limone, prezzemolo, sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr. 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestrina in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preferibilmente preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano, sale q.b. Formaggio - gr 60 formaggio (es. caciotta fresca) Verdure al gratin - gr 200 verdura (es: pomodori o zucchine, cipolle, peperoni, melanzane) - gr 20 pangrattato - gr 7 olio extra vergine di oliva - aglio, prezzemolo e sale q.b. Pizza bianca o rossa - gr 50 farina - gr 4 lievito - (gr 40 pomodori) - gr 2 olio extra vergine di oliva – origano, sale q.b. Frutta cotta - gr 150 frutta (es: mele)



 M. Sini 2

MENU' CASA DI RIPOSO

(1° settimana)

Mercoledì 1a settimana

Kcal 1723 Protidi 17,9% Lipidi 28,5 % Glucidi 53,6%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Lasagne in bianco con sugo di verdure ** ** (es: <u>lasagne con carciofi</u> – <u>lasagne con peperoni</u> – <u>lasagne verdi con radicchio</u>) - gr 60 pasta all'uovo - gr 150 carciofi - gr 100 latte parz. Scremato - gr 10 farina - gr 10 parmigiano - gr 10 burro sale q.b. **varianti periodo estivo: <u>Insalata di riso o insalata di pasta</u> (es: <u>Eliche con melanzane</u> – <u>Eliche con peperoni</u> – <u>Eliche con zucchine marinate</u> – <u>insalata di fusilli e ortaggi crudi</u>) Prosciutto cotto - gr 50 prosciutto cotto Verdura cruda di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Pasta in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preferibilmente preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano, sale q.b. Pesce (es: <u>merluzzo porri e latte</u> - <u>merluzzo nascosto con verdure</u>) - gr 120 merluzzo - gr 30 porri - gr 7 olio extra vergine di oliva – latte, prezzemolo, farina e sale q.b. Cardi o finocchi al forno con pangrattato** - gr 200 cardi - gr 10 pangrattato - gr 8 olio extravergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 30 Frutta fresca di stagione gr. 150 **varianti periodo estivo: <u>Misto di verdure(melanzane, pomodori, zucchine, cipolla, peperoni)</u> a pezzetti e cotte in padella



MENU' CASA DI RIPOSO

(1° settimana)

Giovedì 1a settimana

<p>Kcal 1796 Protidi 15,3% Lipidi 31,9% Glucidi 52,8%</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	<p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Pranzo	<p>Passato di legumi con pastina (es: <u>crema di legumi</u> - <u>crema ceci e broccoletti</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 20 fagioli secchi - gr 10 pomodori pelati - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, aglio, sale q.b. <p>Formaggio (es: gr 60 stracchino)</p> <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva sale q.b. <p>(in alternativa - <u>carpaccio di zucchine</u>)</p> <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Spuntino	<p>Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)</p>
	Cena	<p>Riso al pomodoro**</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 riso - gr 40 pomodori maturi - gr 4 parmigiano - gr 3 olio extra vergine di oliva – odori e sale q.b. <p>Spiedini di carne</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 petto di pollo - gr 50 salsiccia - pomodoro, olio, sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva, sale e aceto q.b. <p>Pane gr 30</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
		<p>** Variante periodo estivo: <u>Pomodori ripieni di riso</u></p>



MENU' CASA DI RIPOSO

(1° settimana)

Venerdì 1a settimana

Kcal 1856 Protidi 16,6% Lipidi 24,6% Glucidi 58,8%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Risotto con verdure (es: <u>risotto primavera</u> – <u>risotto all'ortolana</u> - <u>risotto alla crema di asparagi</u>) - gr 80 riso - gr 30 piselli freschi o surgelati - gr 12 cipolla - gr 28 carote – gr 10 sedano - gr 350 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 5 parmigiano - gr 7 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. Pesce es: <u>sogliola alla fiorentina</u> - <u>merluzzo porri e latte</u> – <u>filetti di sogliola al cartoccio</u> – <u>merluzzo alla marinara</u> – <u>merluzzo al limone</u> – <u>sogliole nido di rondine</u> - gr 120 filetti di sogliola - gr 5 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, aglio, limone, sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdure - gr 5 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Passato di verdure con pasta (o <u>minestra di farro e verdure</u>) - gr 30 pasta di semola - gr 125 verdure (es: gr 15 bieta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 6 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. Pesce al vapore - gr 100 filetto di trota - gr 6 olio extravergine d'oliva - succo di limone, sale q.b. Spinaci olio e limone** - gr 200 insalata - gr 8 olio extra vergine di oliva, sale e limone q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150

**varianti periodo estivo: Fagiolini lessi con olio e limone



MENU' CASA DI RIPOSO

(1° settimana)

Sabato 1a settimana

Kcal 1787 Protidi 15,6% Lipidi 27,6% Glucidi 56,8%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con sugo di verdure (es: - <u>pasta alla crema di zucchine e porri</u> – <u>pasta con zucca gialla</u>) - gr 80 pasta di semola - gr 125 zucchine - gr. 50 porri - gr 5 parmigiano - gr. 7 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b. Scaloppine al limone - gr 100 carne di vitellone - gr. 5 olio extra vergine d'oliva – farina, limone, sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Pasta in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preferibilmente preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b.. Omelette (es: <u>omelette agli spinaci</u> – <u>omelette alle verdure</u>) - N.1 uovo - gr 50 spinaci - gr 5 latte - gr 4 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150



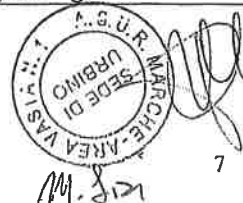
M. Sini

MENU' CASA DI RIPOSO

(1° settimana)

Domenica 1a settimana

Kcal 2005 Protidi 17% Lipidi 25,4 % Glucidi 57,6%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Ravioli al pomodoro - gr 150 ravioli di magro (ricotta -spinaci) - gr 80 pomodori maturi - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine di oliva – odori e sale q.b. Carne bianca arrosto con patate - gr 100 carne bianca - gr 200 patate - gr 10 olio extra vergine di oliva – prezzemolo, aglio sale q.b. Insalata - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. Pane gr 20 Dolce (es: torta di mele) - gr 25 farina - gr 10 zucchero - gr 6 uovo - gr 2 olio extravergine d'oliva - gr 50 mele - lievito q.b.
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Crema di verdure con pastina - gr 30 patate - gr 100 cavolfiore - gr 50 broccoletti - gr 40 carote - gr 60 latte scremato - gr 3 olio extravergine d'oliva - gr 30 pastina - sale e pepe q.b. Arrostino di tacchino - gr 50 arrostito di tacchino Verdura cotta di stagione - gr 200 verdure - gr 5 olio extra vergine di oliva, sale e aceto q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr. 150



MENU' CASA DI RIPOSO

(2° settimana)

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 1807

- Protidi: 16,6%

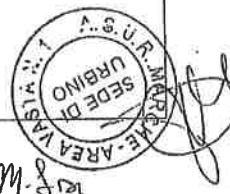
- Lipidi: 24,2%

- Glucidi: 59,2%

Lunedì 2a settimana

Kcal 1717 Protidi 15,7% Lipidi 25% Glucidi 59,3%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con sugo vegetale (es: gnocchetti sardi con sugo vegetale - <u>pasta con zucchine</u> - <u>pasta con zucchine e basilico</u> - <u>pasta all'ortolana</u> - <u>pasta e carciofi</u>) - gr 80 pasta di semola - gr 80 pomodoro fresco (o gr. 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 50 verdure di stagione - gr 5 olio extravergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Frittata al forno - gr 60 uovo (N.1) - gr 2 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestrone con riso (o minestra di riso agli asparagi) - gr 30 riso - gr 125 verdure (es: gr 15 bietta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 7 olio extra vergine d'oliva, sale q.b.. Baccalà (es: <u>baccalà alla pizzaiola</u> - <u>baccalà alla messinese</u>)** - gr 120 baccalà ammollato - gr 80 pomodori pelati - gr 8 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, prezzemolo, origano sale q.b.. Pane gr 25 Frutta cotta - gr 150 frutta (es: mele)

Comune di Mondolfo (PU)
 Protocollo Arrivo n. 0013113
 del 28-05-2018
 Categoria 7 classe 12 fascicolo



**varianti periodo estivo: baccalà arrosto e insalata

MENU' CASA DI RIPOSO

(2° settimana)

Martedì 2a settimana

Kcal 1804 Protidi 16,1% Lipidi 25,9% Glucidi 58%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta al pomodoro - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Pesce al forno (es. <u>filetti di merluzzo al forno con pomodorini</u>) - gr 120 pesce - gr 80 pomodorini - gr 7 olio extra vergine d'oliva - pan grattato, erbe aromatiche e sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 200 verdure - gr 7 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Crema di verdura con pastina (es: <u>Crema di carote e patate con crostini di pane – Vellutata di zucchine</u>) - gr 20 pastina - gr 125 carote - gr 60 patate - gr 35 porri - gr 4 parmigiano - gr 5 olio extra vergine di oliva – sale e prezzemolo q.b. Affettati misti** - gr 50 affettati (es: gr 25 mortadella e gr 25 prosciutto crudo magro) Insalata - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva, sale e aceto q.b. Pane (o piadina) gr 40 Frutta fresca di stagione** gr 150 **varianti periodo estivo: Prosciutto crudo magro e melone

Mercoledì 2a settimana

Kcal 1837 Protidi 16% Lipidi 24,1% Glucidi 59,9%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con verdure di stagione es: <u>pasta con rucola e pomodorini</u> - <u>pasta con pomodorini ciliegini e ricotta</u> - <u>pasta con zucca gialla</u> - <u>orecchiette con broccoletti</u> - <u>pasta con cavolfiore</u> - gr 80 pasta di semola - gr 80 pomodoro fresco (o gr. 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 50 verdure di stagione - gr 5 olio extravergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Pollo o tacchino (es: <u>petti di pollo gustosi</u> - <u>spezzatino di tacchino con zucchine</u> - <u>petto di pollo o di tacchino al forno</u> - <u>scaloppine latte e limone</u>) - gr 100 petto di pollo o tacchino - gr 4 olio extra vergine d'oliva - erbe aromatiche e sale q.b. Patate arrosto - gr. 100 patate - gr 4 olio extravergine d'oliva - sale e erbe aromatiche q.b. Verdura cruda e/o cotta di stagione - gr 200 verdure - gr 7 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 20 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Passato di verdure con pastina - gr 30 pasta di semola - gr 125 verdure (es: gr 15 bietta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. Frittata con verdure - gr 60 uovo (N.1) - gr 60 verdure (es: zucchine) - gr 2 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Carote lesse** - gr 200 carote - gr 8 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150
		**varianti periodo estivo: <u>Melanzane al funghetto</u>



MENU' CASA DI RIPOSO

(2° settimana)

Giovedì 2a settimana

Kcal 1790 Protidi 16,7% Lipidi 22,2% Glucidi 60,1%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Riso e ceci (o polenta con legumi) - gr 80 riso - gr 15 ceci secchi - gr 60 pomodori pelati - gr 350 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 5 olio extra verg. d'oliva - sale q.b. Formaggio - gr 60 formaggio (es. caciotta fresca) Verdura cruda e/o cotta di stagione - gr 200 verdure di stagione - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestrina con olio e parmigiano - gr 30 pastina - gr 4 parmigiano - gr 2 olio extra vergine di oliva –acqua - sale q.b. Petti di pollo (es: <u>petti di pollo gustosi</u>) - gr 100 petto di pollo - gr 2 olio extra vergine di oliva - aglio, prezzemolo, origano, capperi, sale q.b. Verdura gratinata (es: cavolfiore ripassati al forno con pangrattato e rosmarino – <u>spinaci gratinati</u>)** - gr 200 cavolfiore - gr 6 olio extra vergine di oliva - pangrattato, rosmarino, sale q.b. Pane gr 25 Frutta fresca di stagione gr 150
		**varianti periodo estivo: <u>Zucchine al prezzemolo</u>



M. J. 107

MENU' CASA DI RIPOSO

(2° settimana)

Venerdì 2a settimana

<p>Kcal 1796 Protidi 17,9% Lipidi 23,3% Glucidi 58,8%</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	<p>Pasta con sugo di pesce</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 pasta di semola - gr 80 pomodori maturi (o gr 50 pelati) facoltativo - gr 30 pesce - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale q.b. <p>Pesce (es: Filetti di merluzzo o palombo al forno con pomodorini e olive)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 120 merluzzo o nasello - gr 30 pomodorini - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 5 olive - sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdura di stagione - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale, aceto o limone q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	<p>Passato di verdura con pastina</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 110 verdure (es: gr 20 bieta, gr 20 carote, gr 20 patate, gr 20 zucca, gr 20 spinaci, gr 10 sedano, gr 5 pomodori maturi, gr 5 sedanogr 10 cipolla) - gr 20 pasta di semola - gr 4 parmigiano - gr 2 olio extra vergine di oliva -sale q.b. <p>Pizza bianca o rossa</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 farina - gr 4 lievito - (gr 40 pomodori) - gr 2 olio extra vergine di oliva - origano, sale q.b. <p>Formaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 mozzarella o ricotta <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>



MENU' CASA DI RIPOSO

(2° settimana)

Sabato 2a settimana

Kcal 1810 Protidi 16% Lipidi 24,5% Glucidi 59,5%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	<u>Pasta con sugo di fagioli**</u> - gr 80 pasta - gr 20 fagioli secchi - gr 75 pomodori pelati - gr 7 olio extra vergine di oliva - carota, sedano, cipolla, prezzemolo e sale q.b. <u>Polpettine di verdura</u> (o Polpettone di verdura) - gr 200 bietole - gr 60 ricotta di vacca - gr 12 uovo (N.1 per 4-5 porzioni) - gr 5 parmigiano - gr 30 patate - gr 2 olio extra vergine di oliva - sale e pangrattato q.b. Insalata - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva, sale e aceto q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione (es: gr 150 mele) <i>**varianti periodo estivo: Pasta con sugo di piselli o fave (es: ditalini con fave piselli e carciofi)</i>
		Spuntino Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestrone con pastina - gr 30 pasta di semola - gr 125 verdure e legumi (es: gr 15 bieta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b.. Pesce al forno (es: filetti di sogliola dorati - merluzzo al piatto - rosette di merluzzo al forno) - gr 100 sogliola - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 5 olive - sale q.b. Verdura cruda mista di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva, sale q.b. Pane gr 25 Frutta fresca di stagione gr 150

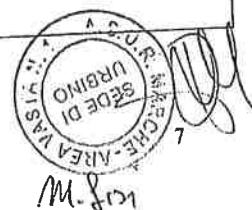


MENU' CASA DI RIPOSO

(2° settimana)

Domenica 2a settimana

<p>Kcal 1899 Protidi 17,6% Lipidi 24% Glucidi 58,4%</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	<p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Pranzo	<p>Gnocchi al pomodoro o gnocchi di semolino</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 patate - gr 80 farina - gr 80 pomodori maturi (o gr 50 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale q.b. <p>Cosce di pollo al forno</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 pollo - gr 3 olio extra vergine di oliva - odori, sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva, sale e aceto q.b. <p>Pane gr 25</p> <p>Dolce (es. crostata con marmellata)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 farina - gr 8 uovo - gr 8 burro - gr 5 zucchero - gr 10 marmellata
	Spuntino	<p>Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)</p>
	Cena	<p>Pasta in brodo vegetale</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preferibilmente preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b. <p>Fettina in pizzaiola o frittata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 vitellone magro - gr 30 pomodori pelati - gr 5 olio extra vergine d'oliva – aglio, origano, sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta cotta gr 150</p>



MENU' CASA DI RIPOSO

(3° settimana)

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 1761

- Protidi: 17,5 %

- Lipidi: 25,4%

- Glucidi: 57,1%

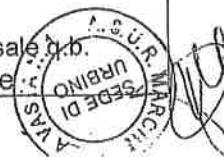
Lunedì 3a settimana

<p>Kcal 1707 Protidi 17,8% Lipidi 24,2% Glucidi 58%</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	<p>Pasta con verdure di stagione(es: - pasta alla crema di zucchine e porri - pasta con crema di porri - pasta con ricotta e zucchine - pasta alla siciliana)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 pasta di semola - gr 80 pomodoro fresco (o gr. 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 50 verdure di stagione - gr 5 olio extravergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Petto di pollo o di tacchino (es: petto di pollo alla griglia - petto di pollo alla salvia- scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo - bocconcini di tacchino - petto di tacchino al forno - petto di pollo al latte - pollo in crema di lattuga - spezzatino di tacchino con zucchine - petti di pollo gustosi - scaloppine di pollo al latte e limone)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 petto di pollo - gr. 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	<p>Pasta in brodo vegetale o in brodo di pesce</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preferibilmente preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b. - gr 4 olio extravergine d'oliva <p>Pesce (es: <u>crocchette di pesce</u> - <u>crocchette di pesce con spinaci</u> - <u>hamburger di pesce</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 pesce - gr 80 spinaci - gr 40 patate - gr 10 uovo- sale q.b. - gr 6 olio extravergine d'oliva <p>Verdura cotta mista di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 30 Frutta cotta gr 150 pere</p>

Comune di Mondolfo (PU)
Protocollo Arrivo n. 0013113
del 28-05-2018
Categoria 7 classe 12 fascicolo



M. Fori



MENU' CASA DI RIPOSO

(3° settimana)

Martedì 3a settimana

<p>Kcal 1812 Protidi 16,4% Lipidi 24,4% Glucidi 59,2%</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	<p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Pranzo	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Involtini (es: <u>Involtini alla cacciatora**</u>) o fettina in pizzaiola</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 vitellone magro - gr 10 pancetta - gr 6 olio extra vergine d'oliva - gr 80 pomodori - salvia, sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine d'oliva – sale e aceto q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p> <p><i>**varianti periodo estivo: involtini di vitello agli asparagi</i></p>
	Spuntino	<p>Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)</p>
	Cena	<p>Passato o zuppa di legumi con pastina (es: <u>crema di legumi</u> - <u>crema ceci e broccoletti</u> – crema di piselli)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 20 fagioli secchi - gr 10 pomodori pelati - gr 5 olio extra vergine d'oliva <p>prezzemolo, aglio, sale q.b.</p> <p>Formaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 ricotta <p>Verdura gratinata al forno (es: <u>leglia di zucchini e pomodori</u> - <u>spinaci al gratin</u> - finocchi gratinati – cavolfiore gratinato)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 pomodori - gr 100 zucchine - gr 25 pangrattato - gr 8 olio extra vergine di oliva – aglio, prezzemolo e sale q.b. <p>Pane gr 30</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>



MENU' CASA DI RIPOSO

(3° settimana)

Mercoledì 3a settimana

Kcal 1829 Protidi 15,8% Lipidi 26,4% Glucidi 57,8%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con sugo di pesce - gr 80 pasta di semola - gr 80 pomodori maturi (o gr 50 pelati) facoltativo - gr 30 pesce - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale q.b. Pesce (es: <u>roselle di merluzzo al forno – merluzzo al piatto – spezzatino di palombo</u>) - gr 120 pesce - gr 7 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, aglio, pangrattato e sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Risotto con verdure (es: - <u>risotto con zucca gialla</u> - <u>risotto con porri – risotto con cavolfiore</u>) - gr 60 riso - gr 100 zucca gialla - gr 5 parmigiano - gr 350 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr. 7 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b. Frittata con verdure (es: <u>frittata con porri – frittata con cipolle</u>)** - gr 60 uovo (N.1 uovo) - gr 60 porri - gr 2 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 20 Frutta fresca di stagione gr 150 **varianti periodo estivo: <u>Frittata con peperoni – Frittata con fiori di zuccina</u>



MENU' CASA DI RIPOSO

(3° settimana)

Giovedì 3a settimana

Kcal 1718 Protidi 17,3% Lipidi 24,9% Glucidi 57,8%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta al sugo di verdure (es: <u>pasta con zucchine e basilico</u>) - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 50 verdure di stagione - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Polpettone (o Polpettine) di carne in bianco o con pomodoro - gr 80 vitellone magro - gr 5 parmigiano - gr 10 uovo (N.1 per 6 porzioni) - gr 10 patate - gr 3 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, salsa di pomodoro, sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura di stagione - gr 8 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Passato di verdura con pastina - gr 110 verdure (es: gr 20 bietta, gr 20 carote, gr 20 patate, gr 20 zucca, gr 20 spinaci, gr 10 sedano, gr 5 pomodori maturi, gr 5 sedano gr 10 cipolla) - gr 20 pasta di semola - gr 4 parmigiano - gr 2 olio extra vergine di oliva –sale q.b. Pizza bianca o rossa - gr 50 farina - gr 4 lievito - (gr 40 pomodori) - gr 2 olio extra vergine di oliva – origano, sale q.b. Arrostino di tacchino - gr. 50 arrostito di tacchino Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva Frutta fresca di stagione gr 150

MENU' CASA DI RIPOSO

(3° settimana)

Venerdì 3a settimana

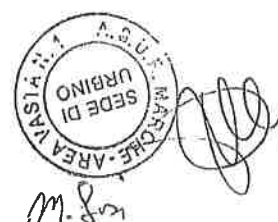
Kcal 1808 Protidi 17,8% Lipidi 25,4% Glucidi 56,8%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta al sugo di asparagi** (es: <u>pasta con zucchine</u> – <u>precchiette con broccoli</u> – <u>pasta al cavolfiore</u>) - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 40 asparagi (oppure gr 50 di altre verdure di stagione) - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Pesce (es: <u>filetti di sogliola dorati</u> - <u>riccioli di sogliola</u> - <u>filetto di persico al pomodoro</u>) - gr 120 filetti di sogliola - gr. 5 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, aglio, limone, sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150 **Spaghetti con pesto fresco
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Pasta in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b.. Pesce al forno (es : <u>merluzzo al limone</u> – <u>filetti di sogliola al cartoccio</u>) - gr 100 pesce - gr 7 olio extra vergine d'oliva - pan grattato, erbe aromatiche e sale q.b. Verdura cotta mista di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150

MENU' CASA DI RIPOSO

(3° settimana)

Sabato 3a settimana

<p>Kcal 1717 Protidi 17,2 % Lipidi 24,7 % Glucidi 58,1%</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	<p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Pranzo	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Formaggio (es: scamorza)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 scamorza <p>Verdura cruda e/o cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdura di stagione - gr 5 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Spuntino	<p>Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)</p>
	Cena	<p>Minestrina in brodo vegetale</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b. <p>Scaloppina di carne bianca</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 petto di pollo o tacchino - gr 4 olio extra vergine d'oliva - farina, succo di limone, erbe aromatiche e sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale e aceto q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>



MENU' CASA DI RIPOSO

(3° settimana)

Domenica 3a settimana

Kcal 1737 Protidi 20,5 % Lipidi 27,3 % Glucidi 52,2 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	<u>Tortellini alla bolognese asciutti con sugo di pomodoro</u> - gr 70 pasta all'uovo - gr 10 maiale magro - gr 10 vitellone magro - gr 10 prosciutto magro - gr 7 mortadella - gr 7 petto di tacchino - gr 15 parmigiano - gr 80 pomodori maturi (o gr 60 pomodori pelati) - gr 5 olio extra vergine di oliva <u>Tacchino</u> (es: cima di tacchino alle verdure - fesa di tacchino ripiena - fesa di tacchino al latte) - gr 80 fesa di tacchino - gr 25 verdure (peperone, carote, cipollotto, asparagi, zucchine) - gr 10 vitellone magro macinato - gr 10 mollica di pane - gr 5 piselli freschi o congelati - gr 4 olio extra vergine di oliva - gr 5 uovo (N.1 ogni n.10 porzioni) - latte, prezzemolo, menta, pepe, sale q.b. <u>Insalata / Verdura di stagione</u> - gr 100 insalata gr 5 olio extra vergine di oliva - sale e aceto q.b. Pane gr 50 Dolce (es: torta di mele) - gr 25 farina - gr 10 zucchero - gr 6 uovo - gr 2 olio extravergine d'oliva - gr 50 mele - lievito q.b.
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	<u>Crema di verdure con pastina</u> (es: crema di zucchine - zuppa di spinaci - patate e piselli) - gr 20 pastina o riso - gr 30 patate - gr 40 zucchine - gr 10 pomodori maturi - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine di oliva - cipolla e sale q.b. <u>Pesce al vapore</u> - gr 100 pesce - gr 7 olio extravergine d'oliva - succo di limone, erbe aromatiche, sale q.b. <u>Verdura cruda e/o cotta di stagione</u> - gr 200 verdura di stagione - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale, aceto o limone q.b. Pane gr 40 Frutta cotta - gr 150 mele



MENU' CASA DI RIPOSO

(4° settimana)

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 1782

- Protidi: 16,4%

- Lipidi: 25,6%

- Glucidi: 58%

Lunedì 4a settimana

Kcal 1818 Protidi 15,8 % Lipidi 26,5 % Glucidi 57,7 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta al pomodoro - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Frittata al forno con verdure - gr 60 uovo (N.1) - gr 60 verdure di stagione - gr 5 parmigiano - gr 2 olio extra vergine di oliva - cipolla, basilico, prezzemolo - sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura di stagione - gr 8 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b.. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestra in brodo vegetale (es: minestrina di sedano e patate con orzo - crema di zucca con orzo - crema di carote con riso) - gr 30 pasta - gr 100 patate - gr 20 sedano - gr 20 pomodori - gr 5 parmigiano - gr 6 olio extra vergine d'oliva - aglio, sale q.b. Pesce al forno - gr 100 pesce - gr 7 olio extra vergine d'oliva - pan grattato, erbe aromatiche e sale q.b. Insalata - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale e limone q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150

Comune di Mondolfo (PU)

Protocollo Arrivo n. 0013113

del 28-05-2018

Categoria 7 classe 12 (esclusivo)

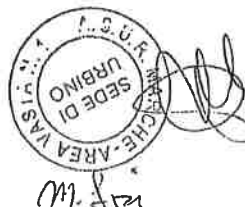


M. S.

Martedì 4a settimana

Kcal 1793 Protidi 16% Lipidi 27,5 % Glucidi 56,5%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con sugo di legumi (es: <u>pasta con sugo di fagioli</u> , pasta con sugo di ceci, pasta con sugo di lenticchie) - gr 80 pasta - gr 20 legumi secchi - gr 75 pomodori pelati - gr 7 olio extra vergine di oliva - carota, sedano, cipolla, prezzemolo e sale q.b. Formaggio (es: caciotta) - gr 60 caciotta Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Pastina in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preferibilmente preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b.. Pollo alla cacciatora** - gr 80 carne di pollo disossata - gr 20 pomodori maturi - gr 10 cipolla - gr 40 carote - gr 5 olio extra vergine di oliva - vino bianco, sedano, brodo di carne, sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150

** Variante periodo estivo: Pollo ai peperoni

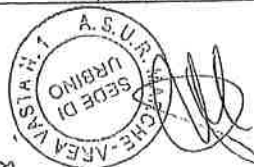


MENU' CASA DI RIPOSO

(4° settimana)

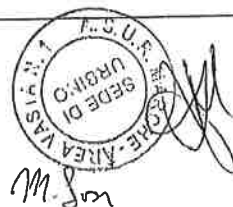
Mercoledì 4a settimana

Kcal 1904 Protidi 14,7 % Lipidi 24,9 % Glucidi 60,4%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con verdure (es: fusilli alla rucola e pomodorini – farfalle con ciliiegini e ricotta) - gr 80 pasta - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - rucola, pomodorini sale q.b. Zuppa di legumi - gr 50 legumi secchi - gr 40 pomodori pelati - sedano, carota, cipolla, erbe aromatiche q.b. - gr 5 olio extra verg. d'oliva - sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Pastina in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b. Pesce in pizzaiola** - gr 100 pesce (es: palombo) - gr 30 pomodori pelati - gr 10 olive nere - gr 5 olio extra vergine di oliva - aglio, prezzemolo, aceto e sale q.b. Purè di patate** - gr 100 patate - gr 40 latte - gr 3 olio extra vergine di oliva - gr 5 parmigiano Verdura cruda e/o cotta di stagione - gr 200 verdura -gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 20 Frutta fresca di stagione gr 150 ** Variante periodo estivo: Pesce arrosto con patate



Giovedì 4a settimana

Kcal 1716 Protidi 16,2 % Lipidi 25,8% Glucidi 58 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta al pomodoro - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 7 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Pollo (es: cosce di pollo disossate o fusi di pollo al forno) - gr 100 cosce di pollo disossate - gr 5 olio extravergine d'oliva - erbe aromatiche, sale q.b. Verdura cruda e/o cotta di stagione - gr 200 verdura -gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Patate arrosto - gr. 100 patate - gr 2 olio extravergine d'oliva – erbe aromatiche, sale q.b. Pane gr. 20 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Passato di verdure con orzo o pasta (o minestra di farro e verdure) - gr 30 orzo oppure gr 30 pasta di semola - gr 125 verdure (es: gr 15 bietta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. Frittata con verdure (es: f. con zucchine)** - N.1 uovo - gr 60 zucchine - gr 2 olio extra vergine di oliva - cipolla, basilico, prezzemolo - sale q.b. Insalata - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale e limone q.b. Pane gr 40 Frutta cotta (es. pere) - gr 150 frutta **Varianti periodo estivo: F. con peperoni e patate – F. con fagiolini e patate - F. con melanzane



Venerdì 4a settimana

Kcal 1761 Protidi 16 % Lipidi 23 % Glucidi 61 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Risotto con verdure (es: : risotto con spinaci - <u>risotto con carote - risotto con bietole - risotto con porri - risotto con zucchine</u>) - gr 80 riso - gr 40 verdura - gr 350 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 5 parmigiano - gr 7 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. Pesce (es: <u>pesce gratinato al forno</u> - <u>sogliola alla fiorentina</u> - <u>filetto di persico al vapore</u>) - gr 120 pesce (es. merluzzo o nasello) - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 2 pangrattato - erbe aromatiche e sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestrone con pasta - gr 20 pasta di semola - gr 125 verdure e legumi (es: gr 15 bietta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Prosciutto cotto - gr 50 prosciutto cotto Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva Pane gr 50 (o gr 50 pizza bianca o gr 50 piadina) Frutta fresca di stagione gr 150



Sabato 4a settimana

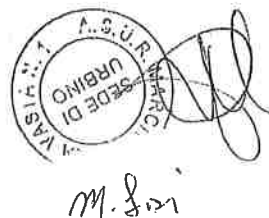
Kcal 1743 Protidi 17,6% Lipidi 24,8 % Glucidi 57,6 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con sugo di pesce - gr 80 pasta di semola - gr 80 pomodori maturi (o gr 50 pelati) facoltativo - gr 30 pesce - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale q.b. Polpettone di tonno*** - gr 60 tonno al naturale - gr 15 pangrattato - gr 6 parmigiano - gr 12 uovo (N.1 per 5 porzioni) – sale q.b. Verdura cotta di stagione *** - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva – aglio, sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150 ***Varianti periodo estivo: Insalata di tonno e fagioli
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestra in brodo di carne - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo di carne - gr 5 parmigiano Bollito - gr 80 bollito (es: vitellone) - gr 2 olio extravergine d'oliva - erbe aromatiche q.b. Insalata e/o verdura di stagione - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale e limone q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150

MENU' CASA DI RIPOSO

(4° settimana)

Domenica 4a settimana

Kcal 1741 Protidi 18,2 % Lipidi 26,7 % Glucidi 55,1 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Tagliatelle al ragù di carne - gr 80 pasta all'uovo - gr 80 pomodori freschi maturi (o gr 60 pelati) - gr 25 carne macinata di vitellone magro - gr 5 parmigiano - gr 3 olio extra vergine d'oliva - odori e sale q.b. Coniglio (es: coniglio mille profumi - coniglio con olive - coniglio arrosto) - gr 100 coniglio magro - gr 5 olio extra vergine di oliva - odori, aglio, e sale q.b. Insalata - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva - aceto e sale q.b. Pane gr 25 Dolce (es. crostata con marmellata) - gr 30 farina - gr 8 uovo - gr 8 burro - gr 5 zucchero - gr 10 marmellata
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Riso in brodo vegetale - gr 30 riso - gr 4 parmigiano - gr 250 brodo vegetale -sale q.b. Formaggio (es: fontina - asiago) - gr 30 fontina - gr 30 asiago Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150



M. L. 2011

MENU' CASA DI RIPOSO

(5° settimana)

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 1777

- Protidi: 16,4%

- Lipidi: 25,5%

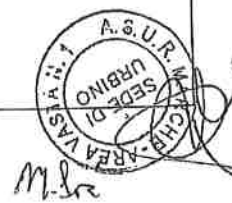
- Glucidi: 58,1%

Lunedì 5a settimana

<p>Kcal 1817 Protidi 17 % Lipidi 26% Glucidi 57 %</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	<p>Pasta alla puttanesca o Polenta al pomodoro e parmigiano</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 pasta - gr 60 pomodori pelati - gr 15 olive - gr 4 olio extra vergine d'oliva - capperi, prezzemolo, aglio, sale q.b. <p>Petto di pollo (es: petti di pollo gustosi – petto di pollo o di tacchino al forno – scaloppine latte e limone)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 petto di pollo - gr 4 olio extra vergine d'oliva - erbe aromatiche e sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione (es: <u>insalata scarola cotta e ripassata in padella</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdura - gr 6 olio extra vergine di oliva - aglio, capperi e sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	<p>Minestrone con pastina</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 125 verdure e legumi (es: gr 15 bieta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b.. <p>Frittata con verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 uovo (N.1) - gr 60 verdure (es: zucchine) - gr 2 olio extra vergine di oliva - sale q. <p>Verdura cotta e/o cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva - sale q.b. <p>Pane gr 30 Frutta fresca di stagione gr 150</p>

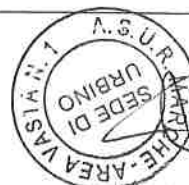
Comune di Mondolfo (PU)
Protocollo Arrivo n. 0013113
del 28-05-2018

Categoria 7 classe 12 fascicolo



Martedì 5a settimana

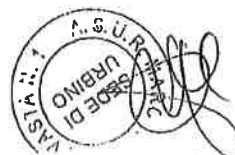
Kcal 1791 Protidi 16,7% Lipidi 26,6 % Glucidi 56,7%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Risotto con verdure (es: <u>risotto con carciofi</u> – <u>risotto con zucca gialla</u> <u>risotto con bietola</u>) - gr 80 riso - gr 40 verdura di stagione - gr 350 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 5 parmigiano - gr 7 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. Pesce (es: <u>merluzzo porri e latte</u> – <u>pesce al forno con pomodoro</u> - <u>riccioli di</u> <u>sogliola</u> – <u>platessa al forno con dadolata di pomodoro e basilico</u>) - gr 120 pesce - gr 7 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, aglio, pomodoro (oppure latte) e sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestrina in bianco - gr 30 pasta di semola - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva –sale q.b.. Pollo in padella (es: <u>pollo con le olive</u> - <u>pollo in salsa di cipolle</u>) - gr 100 carne di pollo - gr 20 olive nere snocciolate - gr 5 olio extra vergine d'oliva - vino, aglio, salvia, sale q.b. Insalata - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale e limone q.b. Pane gr 40 Frutta cotta - gr 150 frutta (es: mele)



M. San

MENU' CASA DI RIPOSO
(5° settimana)
Mercoledì 5a settimana

Kcal 1793 Protidi 17% Lipidi 27% Glucidi 56%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta al pomodoro - gr 80 pasta - gr 80 pomodoro fresco (o gr 40 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Coniglio disossato al forno - gr 80 carne coniglio disossato - gr 10 carni miste per ripieno - gr 5 olio extra vergine d'oliva – finocchietto, aglio, sale q.b. Patate arrosto - gr 100 patate - gr 2 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Verdura cotta e/o cruda di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 20 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Passato di verdure con riso (o orzo) - gr 30 riso - gr 130 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 30 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli, gr 10 piselli, gr 5 sedano, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla). - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pesce (es: pesce lesso – cernia con pomodorini e olive – coda di rospo agli ortaggi – filetti di nasello con verdure) - gr 100 pesce - gr 6 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, aglio, pomodoro e sale q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150



M. S.

Giovedì 5a settimana

Kcal 1729 Protidi 16 % Lipidi 24,3 % Glucidi 59,7%	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Crema di verdura con pastina o riso (es: <u>Crema di carote</u> - <u>crema di zucchini</u> - <u>crema di verdura</u> - <u>minestra verde</u> - <u>crema di zucca con orzo e riso</u> - <u>vellutata di zucchini</u>) - gr 20 pastina - gr 125 carote - gr 60 patate - gr 35 porri - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine di oliva – sale e prezzemolo q.b. Polpettone di legumi - gr 50 legumi secchi - gr 12 uovo (N.1 per 4-5 porzioni) - gr 20 sedano, carota cipolla - gr 5 parmigiano - gr 30 patate - gr 2 olio extra vergine di oliva - sale , erbe aromatiche e pangrattato q.b. Verdura cruda di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Passato di verdura con pastina - gr 110 verdure (es: gr 20 biela, gr 20 carote, gr 20 patate, gr 20 zucca, gr 20 spinaci, gr 10 sedano, gr 5 pomodori maturi, gr 5 sedano gr 10 cipolla) - gr 20 pasta di semola - gr 4 parmigiano - gr 2 olio extra vergine di oliva –sale q.b. Pizza rossa o bianca - gr 50 farina - gr 4 lievito - (gr 40 pomodori) - gr 2 olio extra vergine di oliva – origano, sale q.b. Prosciutto cotto - gr 50 prosciutto cotto Verdura cotta di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Frutta fresca di stagione gr 150

MENU' CASA DI RIPOSO

(5° settimana)

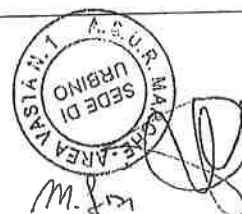
Venerdi 5a settimana

Kcal 1665 Protidi 16,3% Lipidi 23,7 % Glucidi 60 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Pasta con verdure di stagione - gr 80 pasta di semola - gr 80 pomodoro fresco (o gr. 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 50 verdure di stagione - gr 5 olio extravergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. Pesce (es: <u>sogliole nido di rondine</u> – <u>merluzzo alla marinara</u>) - gr 120 pesce - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 10 pangrattato – uovo e sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva – limone e sale q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Pasta in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preferibilmente preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b.. Formaggio (es: mozzarella o ricotta) - gr 60 mozzarella o ricotta Verdura cotta di stagione - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150



Sabato 5a settimana

Kcal 1823 Protidi 15,4 % Lipidi 21,6 % Glucidi 63 %	Colazione	Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative: - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi (o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)
	Spuntino	Frutta fresca di stagione gr 150
	Pranzo	Gnocchi al pomodoro - gr 200 patate - gr 80 farina - gr 80 pomodori maturi (o gr 50 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale q.b. Zuppa di legumi - gr 50 legumi secchi - gr 40 pomodori pelati - sedano, carota, cipolla, erbe aromatiche q.b. - gr 5 olio extra verg. d'oliva - sale q.b. Verdura cruda o cotta di stagione - gr 200 verdura - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 30 Frutta fresca di stagione gr 150
	Spuntino	Bevanda calda /fredda (thè – caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)
	Cena	Minestrina in brodo vegetale - gr 30 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - sale q.b. Scaloppine con funghi trifolati** - gr 80 vitellone magro - gr 150 funghi champignon - gr 5 olio extra vergine di oliva - prezzemolo, aglio e sale q.b. Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 150 **varianti periodo estivo: Scaloppine con zucchine trifolate



MENU' CASA DI RIPOSO

(5° settimana)

Domenica 5a settimana

<p>Kcal 1819 Protidi 16,6 % Lipidi 29,1 % Glucidi 54,3 %</p>	Colazione	<p>Latte e caffè d'orzo con una delle seguenti alternative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane e marmellata o miele - fette biscottate con marmellata o miele - biscotti - gr 150 latte parzialmente scremato, caffè d'orzo, - gr 5 zucchero - gr 35 biscotti secchi <p>(o gr 50 pane o gr 30 fette biscottate con gr 20 marmellata o gr 15 miele)</p>
	Spuntino	<p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>
	Pranzo	<p>Lasagne con sugo di verdure **</p> <p>** (es: lasagne con carciofi - lasagne con peperoni - lasagne verdi con radicchio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta all'uovo - gr 150 carciofi - gr 100 latte parz. Scremato - gr 10 farina - gr 10 parmigiano - gr 10 burro sale q.b. <p>Polpettine di carne in bianco°°</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 vitellone magro - gr 5 parmigiano - gr 20 pane - gr 10 uovo (N.1 per 6 porzioni) - gr 2 olio extra vergine di oliva - gr 20 latte scremato - sale q.b. <p>Insalata °°</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 insalata - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale e aceto q.b. <p>°° in alternativa: Zucchine ripiene di carne o involtini di cavolo e carne</p> <p>Pane gr 25</p> <p>Dolce (es. gelato)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr. 80 gelato alla frutta o cremoso <p>**varianti periodo estivo: Insalata di riso o insalata di pasta (es: Eliche con melanzane - Eliche con peperoni - Eliche con zucchine marinate - Insalata di fusilli e ortaggi crudi)</p>
	Spuntino	<p>Bevanda calda /fredda (thè - caffè, tisane etc.) + fette biscottate (gr 10) o biscotti (gr 15) o pane (gr 20)</p>
	Cena	<p>Minestrone con pastina</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 125 verdure e legumi (es: gr 15 bietta, gr 15 carote, gr 10 fagioli freschi, gr 30 patate, gr 10 piselli freschi, gr 15 zucca, gr 15 spinaci, gr 5 pomodori maturi, gr 5 cipolla, gr 5 sedano) - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b.. <p>Pesce</p> <p>(es: filetti di sogliola al cartoccio alle erbe aromatiche)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 filetti di merluzzo - gr 4 olio extra vergine di oliva - erbe aromatiche, limone e sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 200 verdure - gr 8 olio extra vergine d'oliva - sale q.b <p>Pane gr 30 Frutta fresca di stagione gr 150</p>