

## DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

### *SIAN- Nucleo operativo Igiene della Nutrizione*

## COMPOSIZIONE DEI PIATTI E GRAMMATURE DEL MENU' INVERNALE ED ESTIVO PER ANZIANI

### Primi piatti

Pasta al pomodoro	pasta	g. 80
	pomodori pelati	g. 90
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
	carote, sedano, cipolla	g. 20
Pasta al ragù	pasta	g. 80
	carne macinata magra	g. 30
	pelati	g. 90
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
	carote, sedano, cipolla	g. 20
Pasta al ragù vegetale	pasta	g. 80
	pomodori pelati	g. 90
	verdure tritate	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
Fusilli alla boscaiola	fusilli	g. 80
	pomodori pelati	g. 90
	funghi	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
	aglio(uno spicchio ogni 4 porzioni)	
	prezzemolo	q.b.
	parmigiano reggiano	g. 5
Pasta all'amatriciana	pasta	g. 80
	pomodori pelati	g. 90
	pancetta	g. 20
	cipolla	g. 6
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano reggiano	g. 5
Rigatoni all'ortolana	pasta	g. 70
	pomodori maturi	g. 50

	peperone rosso	g. 15
	peperone giallo	g. 15
	peperone verde	g. 15
	zucchine	g. 25
	melanzane	g. 30
	olio di oliva	g. 5
	cipolla	q.b.
	basilico	q.b.
	parmigiano	g. 5
Pasta con le melanzane	pasta	g. 80
	salsa di pomodoro	g. 80
	melanzane	g. 50
	olio di oliva	g. 5
	origano	q.b.
	parmigiano	g. 5
Fusilli con le melanzane e olive	pasta	g. 80
	salsa di pomodoro	g. 80
	melanzane	g. 50
	olio di oliva	g. 5
	origano	q.b.
	olive nere	g. 10
	grana	g. 5
Pasta alla pizzaiola	pasta	g. 80
	pomodori maturi	g. 100
	mozzarella	g. 30
	olio di oliva	g. 5
	origano	q.b.
Pasta al pesto	pasta	g. 80
	pesto	g. 40
	olio di oliva	g. 5
Gnocchetti sardi al pomodoro e ricotta	gnocchetti sardi	g. 80
	pomodori pelati	g. 90
	ricotta	g. 25
	olio di oliva	g. 5
Pasta al pomodoro e rucola	pasta	g. 80
	pomodorini pachino	g. 100
	olio d'oliva	g. 5
	rucola	q.b.
	parmigiano	g. 5
Insalata di riso	riso	g. 70
	verdure miste (pomodorini,	

	peperoni, zucchine etc.)in piccola dadolata)	g. 100
	piselli	g. 30
	olive	g. 10
	olio di oliva	g. 5
Pasta o riso all'olio	pasta o riso	g. 80
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
Gnocchi al ragù	gnocchi di patate	g. 200
	carne macinata magra	g. 30
	pelati	g. 80
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 6
	carote, sedano, cipolla	g. 20
Gnocchi di zucca al burro e salvia	gnocchi di zucca	gr. 200
	burro	g. 5
	parmigiano	g. 5
	salvia	q.b.
Gnocchi al pomodoro e basilico	gnocchi di patate	g. 200
	salsa di pomodoro	g. 80
	basilico	q.b.
	olio d'oliva	g. 5
Gnocchi di semolino	semolino	g. 40
	latte parz. scremato	g. 120
	uova (1 tuorlo ogni 4 porz.)	
	parmigiano	g. 8
	burro	g. 6
Semolino al latte	semolino	g. 40
	latte parz. scremato	g. 120
	parmigiano	g. 5
Linguine mediterranee	pasta	g. 80
	pomodori pachino	g. 50
	peperoni	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
	olive verdi denocciolate	g. 15
	basilico	q.b.
Lasagne al forno con verdure	pasta fresca all'uovo	g. 80
	parmigiano	g. 5

	salsa di pomodoro	g. 80
	olio d'oliva	g. 5
	verdure (radicchio o melanzane o zucchini)	g. 180/200
	besciamella:	
	latte scremato	g. 40
	farina	g. 6
	burro	g. 6
Lasagne al forno	pasta fresca all'uovo	g. 80
	carne trita magra	g. 30
	parmigiano	g. 5
	pomodori pelati	g. 80
	olio d'oliva	g. 5
	sedano, carote, cipolla	g. 16
	besciamella:	
	latte scremato	g. 40
	farina	g. 6
	burro	g. 6
Risotto con verdure	riso	g. 80
	verdure di stagione	g. 70
	olio d'oliva	g. 5
	cipolla	g. 6
	parmigiano	g. 5
Risotto con piselli	riso	g. 50
	piselli	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
Risotto alla parmigiana	riso	g. 80
	burro	g. 8
	parmigiano	g. 6
	cipolla	g. 10
Risotto con zucchini e gamberetti	riso	g. 70
	zucchini	g. 50
	gamberetti	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
	aglio	g. 2
	prezzemolo	q.b.
Pastina o riso o semolino in brodo	pastina o riso o semolino	g. 40
	parmigiano	g. 5
	olio d'oliva	g. 5

	brodo vegetale	ml. 250
Pasta o riso o orzo con fagioli	pasta o riso	g. 40
	fagioli secchi	g. 30
	olio d'oliva	g. 5
	cipolla	g. 5
	pomodori pelati	g. 30
Minestrone di verdura con pasta / riso / orzo	pasta o riso	g. 40
	verdure di stagione	g. 150
	parmigiano	g. 5
Panada	pane	g. 40
	brodo vegetale	g. 250
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
Zuppa di verdure	verdure di stagione	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
Passato di verdure con pasta / riso /orzo	pasta o riso o orzo	g. 30
	verdure di stagione	g. 100
	patate	g. 40
	cipolla	g. 7
	olio di oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5
Passato di legumi con crostini/ pastina	crostini/pastina	g. 40
	legumi secchi	g. 30
	carore, cipolla, sedano	g. 20
	olio d'oliva	g. 5
Crema di legumi con crostini/orzo	crostini/orzo	g. 40
	legumi freschi	g. 100
	patate	g. 50
	carote, cipolla, sedano	g. 20
	olio d'oliva	g. 5
Crema di verdure con pasta o riso	pasta o riso	g. 40
	verdure di stagione	g. 150
	patate	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
	parmigiano	g. 5

## Secondi piatti

Pollo arrosto	coscia di pollo (lordo) g. 150 olio d'oliva g. 5 salvia e rosmarino q.b.
Coniglio al forno	coniglio (lordo) g. 150 verdure (carote, sedano ecc) g. 40 olio d'oliva g. 5 salvia e rosmarino q.b.
Arrosto di manzo o vitello o maiale	carne di manzo o vitello o maiale g. 100 olio d'oliva g. 5 verdure g. 40 erbe aromatiche q.b.
Spezzatino con polenta	carne di manzo g. 100 olio d'oliva g. 5 pomodori pelati g. 40 erbe aromatiche q.b.
farina per polenta	farina di mais g. 40
Brasato con polenta	carne di manzo g. 100 olio d'oliva g. 5 sedano, carote, cipolla g. 40 alloro e rosmarino q.b. farina di mais g. 40
Polpette	carne magra di manzo g. 70 uovo g. 20 mollica di pane g. 20 parmigiano g. 7 latte parz. scremato g. 20 prezzemolo q.b.
Petto di pollo al limone e prezzemolo	petto g. 100 olio d'oliva g. 5 limone e prezzemolo q.b.
Scaloppina	petto di pollo o tacchino o fettina di maiale g. 100 olio d'oliva g. 5 farina g. 7 limone q.b.

Fesa di tacchino al forno	fesa g. 100 olio d'oliva g. 5 verdure ed erbe arom. q.b.
Bocconcini di vitello con polenta	carne magra di vitello g. 100 cipolla, carote, sedano g. 40 olio d'oliva g. 5 farina di mais g. 40
Fettina di vitello alla pizzaiola	carne di vitello g. 100 pomodori perlati g. 30 olio d'oliva g. 5 erbe aromatiche q.b.
Vitello in umido	carne magra di vitello g. 100 salsa di pomodoro g. 30 cipolla, carote, sedano g. 30 olio d'oliva g. 5
Insalata di carne bollita	manzo o pollo lessati g. 100 olio d'oliva g. 5 verdure(sedano ,cipolla) g. 15
Lonza di maiale al forno	lonza g.100 olio d'oliva g. 5 erbe aromatiche q.b.
Lonza di maiale al latte	lonza g.100 latte parz. scremato g. 50 olio d'oliva g. 5 aglio g. 4 rosmarino q.b.
Trancio di tonno	trancio di tonno g. 150 olio di oliva g. 5 capperi g. 2 aglio e prezzemolo q.b.
Filetto di sgombro	sgombro fresco g. 100 olio di oliva g. 5 limone, prezzemolo q.b.
Baccalà con polenta	baccalà già ammollato g. 110 latte parz. scremato g. 50 parmigiano g. 5 aglio g. 4 olio di oliva g. 5 filetto di acciughe g. 10 prezzemolo q.b.
Seppie in umido	seppie g. 150

	pomodori pelati	g. 40
	olio d'oliva	g. 5
	aglio e prezzemolo	q.b.
Seppioline al pomodoro	seppie	g. 150
	salsa di pomodoro	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
	aglio e prezzemolo	q.b.
Insalata di pesce	pesce misto (anelli di calamari, gamberetti, polipi ecc.)	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
	limone	q.b.
Filetto di pesce al limone (merluzzo, nasello, sogliola, halibut)	filetto di pesce	g. 150
	succo di limone fresco	g. 5
	olio d'oliva	g. 5
	prezzemolo	q.b.
Filetto di pesce alla pizzaiola (merluzzo, sogliola, halibut)	filetto di pesce	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
	salsa di pomodoro	g. 80
	aglio	g. 4
	olio d'oliva	g. 5
	origano	q.b.
Filetto di trota al forno	filetto di trota	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
	limone	q.b.
	aglio e prezzemolo	q. b.
Sogliola al forno	filetto di sogliola	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
	limone	1/4
	prezzemolo	q. b.
Filetto di merluzzo gratinato al forno	filetto di merluzzo	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
	pane grattugiato	g. 15
	prezzemolo	q. b.
Filetto di merluzzo alla livornese	filetto di merluzzo	g. 150
	salsa di pomodoro	g. 80
	cipolla	g. 10
	farina	g. 20
	olio d'oliva	g. 5



Polpetta di pesce al forno	platessa o merluzzo	g 120
	parmigiano	g 5
	uova	g 10
	patate	g 50
	olio d'oliva	g. 5
	prezzemolo	q. b.
	pane grattugiato	q.b.
Uova sode	uova	n. 2
	olio d'oliva	g 5
Uova la funghetto	uova	n. 2
	salsa di pomodoro	g 120
	olio d'oliva	g 5
	aglio(1 spicchio ogni 2 porz.)	
Frittata al forno	uova	n. 1 e ½
	olio d'oliva	3
	grana	3
	latte parz. scremato	10
Frittata con verdure	uova	n. 1 e 1/2
	grana	g. 3
	olio d'oliva	g. 3
	verdure	g. 75
	latte parz. scremato	g. 10
Omelette al formaggio	uova	n. 1 e ½
	formaggio	g. 25
	olio d'oliva	g. 3
	grana	g. 3
	latte parz scremato	g. 7
Zucchine ripiene al forno	zucchine	g. 250
	ricotta	g. 50
	tuorlo d'uovo	1 ogni 2 porz.
	olio di oliva	g. 6
	prezzemolo	q.b.
	parmigiano	g. 6
Mozzarella alla caprese	mozzarella	g. 100
	pomodori	g. 150
	olio di oliva	g. 5
	basilico	q.b.
Prosciutto crudo e melone	prosciutto crudo magro	g. 60
	melone	g. 200

Prosciutto cotto o crudo o bresaola	prosciutto o bresaola	g. 60
Formaggi	tipo stracchino	g. 80
	tipo grana	g. 50
	tipo montasio	g. 50
	tipo emmenthal	g. 60
	tipo ricotta bovina fresca	g. 140
	tipo mozzarella	g. 100
<b>Pizza- sformati</b>		
Pizza	pasta per pizza	g. 150
	pomodori pelati	g. 60
	mozzarella	g. 50
	olio d'oliva	g. 6
	origano	q.b.
pizza	pizza (peso a cotto)	g. 250
Sformato di patate e prosciutto	patate	g. 250
	prosciutto cotto	g. 25
	formaggio	g. 40
	olio di oliva	g. 6
	parmigiano	g. 6
<b>Contorni</b>		
Insalata (lattuga)	insalata	g. 50
	olio d'oliva	g. 5
Insalata mista	insalata mista	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
Verdura cotta (bietole, psinaci, finocchi etc.)	verdure	g. 200
	olio d'oliva	g. 5
Piselli freschi o surgelati	piselli	g. 100
	olio d'oliva	g. 5
Patate al forno, al vapore o al prezzemolo	patate	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
	erbe aromatiche	q. b.
Pomodori in insalata	pomodori	g. 150
	olio d'oliva	g. 5
Peperonata	peperoni	g. 200
	olio d'oliva	g. 5

	cipolla	g. 20
	pomodoro	g. 20
Purea di patate	patate	g. 150
	burro	g. 5
	latte	g. 30
	parmigiano	g. 6
<b>Frutta</b>		
Frutta fresca di stagione	frutta fresca	g. 150
Frutta cotta	frutta cotta	g. 150
Macedonia di frutta o frullato di frutta	frutta fresca mista	g. 150
	zucchero	g. 5
	limone	q. b.
<b>Pane</b>		
Panino comune o integrale	pane	g. 50
	o pane integrale	g. 60

*N.B Le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione.*

**Sale:** nella preparazione dei cibi **moderare il consumo di sale** limitando anche quello aggiunto a tavola, utilizzando aromi naturali per conferire sapidità ai cibi.

**TECNICHE DI PREPARAZIONE E COTTURA:** privilegiare le tecniche di preparazione e cottura più idonee a limitare le perdite di nutrienti e a preservare le caratteristiche organolettiche e la qualità nutrizionale degli alimenti (al vapore, al forno, al cartoccio).

Nella cottura possono essere utilizzati sugo di pomodoro, succo di limone, brodo sgrassato e leggero, brodo vegetale, evitando l'utilizzo di preparati contenenti glutammato monosodico e preferendo quelli a base di estratti vegetali privi di questo additivo.