



Azienda Sanitaria di Nuoro

Barbagie Baronia Mantolaisi Marghine
Regione Autonoma della Sardegna

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N)

Direttore Generale
Dott. Antonio Maria Soru

Direttore Amministrativo
Avv. Dott. Mario Giovanni Altana

Direttore Sanitario
Dott. Pietro Giovanni Mesina

Assistenza Collettiva
Dipartimento di Prevenzione
Direttore Dott. Michele Pira

Strutture complesse

Igiene e sanità pubblica
Direttore Dott. Mario Usala

Igiene alimenti e nutrizione (S.I.A.N.)
Direttore Dott. M. Francesca Murneddu

Prevenzione e sicurezza negli
ambienti di lavoro (S.PRE.S.A.L.)
Dott. Antonio Nurchi

Sanità animale
Dott. Antonio Straulku

Igiene alimenti origine animale
Dott. Francesco Secchi

Igiene allevamenti
Dott. Michele Pira

Strutture semplici dipartimentali
Prevenzione e integrazione della salute
della comunità, sport e ambiente

Incarico di alta professionalità
Centro Epidemiologico Aziendale

Seguirà copia protocollata

Nuoro 20/08/14

Al Responsabile Servizio Socio Assistenziale
Comune di Gadoni

Oggetto: trasmissione tabelle dietetiche per le scuole dell'infanzia,
primaria e secondaria di primo grado

Come da vostra richiesta, si trasmettono, in allegato alla presente.

1. Le tabelle dietetiche di riferimento per la ristorazione scolastica,
2. Le tabelle delle grammature per le scuole dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado,
3. un menù tipo articolato su cinque giorni settimanali,
4. indicazioni su caratteristiche merceologiche/nutrizionali degli alimenti.

A disposizione per ogni chiarimento

Distinti saluti.

Comune di Gadoni Prov. di Nuoro	
00434	20 AGO 14
Tit. C. F.	

Il Dirigente Medico del SIAN

Dr.ssa Pasquale Pinna

Pasquale Pinna



AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE N°3-NUORO**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE****SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE****TABELLE DIETETICHE DI RIFERIMENTO PER RISTORAZIONE SCOLASTICA**

Le tabelle dietetiche sono state formulate nel rispetto delle Linee Guida per una sana alimentazione dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione e dei L.A.R.N., Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti per la popolazione italiana.

Esse contengono:

1. **Le Frequenze di consumo giornaliere e settimanali per alcuni alimenti;**
2. **Le Grammature degli alimenti a crudo e al netto degli scarti, suddivise per:**
 - scuola dell'infanzia,
 - scuola primaria,
 - scuola secondaria di 1^a grado,

3. **Due Modelli Base di Menu, articolati entrambi su quattro settimane ;**

Nella tabella 1, facendo riferimento ai Livelli di Assunzione Raccomandati per Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, sono indicate le grammature dei principali alimenti da utilizzare per comporre la razione alimentare da destinare al pranzo in mensa per individui in buona salute appartenenti alle diverse fasce d'età.

Le grammature si riferiscono agli alimenti a crudo e al netto degli scarti e, anche se riferite a persona, rappresentano una stima di consumo medio per pianificare l'alimentazione di una comunità.

Al pranzo consumato in mensa, è stato destinato circa il 40% del fabbisogno giornaliero di:

- 1540 Kcal/die, pari a circa 616 Kcal, per la scuola dell'infanzia;
- 1920 Kcal/die, pari 768Kcal, per la scuola primaria;
- 2000/2200 Kcal die, pari a 873 Kcal per la scuola secondaria di 1^a grado;

Esso sarà composto giornalmente da:

- un primo piatto e il pane, per l'apporto soprattutto di carboidrati
- un secondo piatto, per l'apporto soprattutto di proteine
- grassi per condire e/o cucinare per l'apporto soprattutto di lipidi
- un contorno
- la frutta

per i fabbisogni di
fibra vitamine e
minerali



Questa composizione del pranzo serve per ottenere un apporto corretto dei nutrienti principali: 55-60 % di Carboidrati da pane e cereali, il 15% di Proteine dai secondi piatti, il 25-30% dai Lipidi utilizzati per la preparazione dei diversi piatti e contorni.

Gli alimenti, con le grammature che costituiscono la porzione media a persona per il pranzo, sono stati suddivisi nel gruppo di appartenenza per le caratteristiche nutrizionali, per indicarne la loro equivalenza nutrizionale e poter facilitare la loro variabilità nelle diverse e specifiche proposte culinarie.

Nei cinque pasti somministrati settimanalmente in mensa compariranno:

il pane, la pasta o il riso o altro cereale	<u>tutti i giorni</u>
Carne /bianca o rossa	<u>2 volte/settimana</u>
Pesce	<u>1/2 volte a settimana</u>
le uova o il formaggio	<u>1/2 volte a settimana</u>
i salumi non insaccati	<u>1 volta ogni 15 giorni</u>

inoltre 1 o 2 volte la settimana si potrebbe sostituire il secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle quantità indicate per ciascuno dei due alimenti per comporre il primo e il secondo piatto.

Nelle tabelle 2/A e 2/B - è stato SCHEMATIZZATO UN "MODELLO BASE DI MENU ARTICOLATO SU QUATTRO SETTIMANE", per rappresentare le frequenze di utilizzo di alcuni alimenti per la composizione sia dei primi che dei secondi piatti; la tabella 2/B rappresenta un esempio di corretta alimentazione su sette giorni, e potrà essere utile come modello per impostare il menu del pranzo di sette giorni per gli Adulti Anziani.

Il MENU TIPO vuole essere un esempio semplice di come per realizzare un'alimentazione varia ed equilibrata (15% di Proteine, 25-30% di Lipidi, 55-60% di Glucidi), sia sufficiente combinare, in un determinato pasto, gli alimenti che vi sono indicati rispettando per ognuno di essi le quantità a persona, indicate nelle tabelle delle grammature;



Il Menù Tipo:

- **esemplifica come far variare gli alimenti appartenenti allo stesso gruppo, così da poter soddisfare maggiormente i gusti e combattere la monotonia dei sapori;**
- **rappresenta le frequenze di consumo settimanali degli alimenti, per evitare sia gli squilibri nutrizionali sia per ridurre il rischio dell'ingestione ripetuta di sostanze nocive eventualmente presenti in essi.**

LO SCHEMA del MENU TIPO potrà essere utilizzato per comporre i MENU DEFINITIVI, questi saranno adattati alle realtà territoriali, tenendo conto delle caratteristiche e preferenze dell'utente cui sono destinati, soprattutto individuando modalità di preparazione che possano rendere più graditi gli alimenti che di solito sono di difficile accettazione (es. verdure e ortaggi di cui oggi si cerca di incentivare il consumo).

MENÙ DEFINITIVI

I MENU' DEFINITIVI, SARANNO IL RISULTATO DELLA COMBINAZIONE FRA ESIGENZE NUTRIZIONALI, ORGANOLETICHE, TECNICHE E ORGANIZZATIVE perché dovranno essere adattati ad ogni specifica comunità cui sono destinati, tenendo conto:

- **dei fattori di tipo economico e organizzativo (fissati dai Comuni nei Capitolati d'Appalto o altro),**
- **delle caratteristiche dell'utenza (età, gusti, tradizioni, etc.etc.),**
- **delle caratteristiche organizzative della mensa,**
- **delle caratteristiche del personale di cucina,**

IL MENÙ definitivo :

- **sarà articolato su quattro settimane;**
- **rispetterà le frequenze fissate per alcuni alimenti;**

rispetterà le quantità medie a persona, indicate nella tabella delle grammature. Necessariamente dovranno, quindi, essere proposti al S.I.A.N, con la descrizione delle ricette, per l'APPROVAZIONE DEFINITIVA.

Le modifiche al modello base possono essere concordate e sottoposte alla nostra valutazione tenendo presenti gli obiettivi che stanno alla base degli indirizzi erogati.



TABELLA DELLE GRAMMATURE

In questa tabella sono riportate le grammature dei diversi alimenti necessari a comporre i menu' delle scuole infanzia, primaria, secondaria I°.

Le grammature rappresentano una stima di consumo medio a persona per la programmazione dell'alimentazione della comunità' alla quale si riferiscono



TABELLA DELLE GRAMMATURE

Tab.1/a

SCUOLA DELL'INFANZIA

Porzione a persona per la preparazione dei pasti dei Menù Tipo

Per la composizione dei MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo-

1^a gruppo	CARNI-PESCI UOVA	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre, il pollame e il pesce, per quanto riguarda le uova per il loro contenuto in colesterolo, non bisognerebbe mangiarne più' di 3 alla settimana. Salumi, insaccati e non, fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente.		
Carni		60
Uova		60
Pesce		70/80
Carni Conservate (es. prosciutto crudo magro, bresaola ecc.)		
2^a gruppo	LATTE E DERIVATI	
Di questo gruppo è meglio scegliere formaggi poco grassi (mozzarella, scamorza, ricotta di vacca ecc.)		
Formaggio fresco		50
Formaggio stagionato		30
Ricotta di vacca		70/80
3^a gruppo	CEREALI E TUBERI	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amido sono da preferire poiché essi devono costituire la percentuale calorica maggiore di una sana alimentazione.		
Pasta/riso		50/60
Pasta/riso per brodi		25
Gnocchi di patate		150
Patate		150
Pane (tipo rosetta)		50
4^a gruppo	LEGUMI	
Essi ci forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, ferro, rame calcio e alcune vitamine del gruppo .1 legumi, consumati con i cereali del gruppo 3, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		30/35
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)		100
5^a gruppo	GRASSI DA CONDIMENTO	
I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali, possono essere: SATURI e INSATURI. GLI INSATURI SONO PIÙ BENEFICI PER IL NOSTRO ORGANISMO, per cui è necessario limitare l'apporto dei grassi saturi. NELL'ALIMENTAZIONE DI TUTTI I GIORNI, proprio PER LA SUA COMPOSIZIONE PIÙ SALUTARE. L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA È DA PREFERIRE AGLI ALTRI OLI		
Olio extra vergine di oliva		15
Burro		15
6^a gruppo	ORTAGGI E FRUTTA	
gli alimenti appartenenti a questo gruppo devono tutti abbondare nell'alimentazione quotidiana		
Verdure crude		50/60
Ortaggi da cuocere		130
frutta		



TABELLA DELLE GRAMMATURE

Tab. 1/b

SCUOLA PRIMARIA

Porzione a persona per la preparazione dei pasti dei Menù Tipo

Per la composizione dei Menù è importante variare la scelta degli alimenti

1^a gruppo	CARNI-PESCI UOVA	
Degli alimenti di questo gruppo è MEGLIO SCEGLIERE LE CARNI MAGRE, IL POLLAME E IL PESCE , per quanto riguarda le uova, ricche di proteine di elevata qualità, per il loro contenuto in colesterolo, non bisognerebbe mangiarne più di 3 alla settimana. I Salumi fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente.		g
Carni		80
Uova		60
Pesce		90-100
Carni Conservate (es. prosciutto crudo magro, bresaola ecc.)		65
2^a gruppo	LATTE E DERIVATI	
E' CONSIGLIABILE NUTRIRSI SPESSO DI LATTICINI E FORMAGGI POCO GRASSI (mozzarella, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)		
Formaggio fresco		65
Formaggio stagionato		40
Ricotta di vacca		100
3^a gruppo	CEREALI E TUBERI	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amido sono da preferire poiché essi devono costituire la percentuale calorica maggiore di una sana alimentazione.		
Pasta/riso		70
Pasta/riso per brodi		30
Gnocchi di patate		190
Patate		150
Pane (tipo rosetta)		50
4^a gruppo	LEGUMI	
Se sono secchi il loro valore nutritivo è concentrato. Essi ci forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, ferro, rame e calcio e alcune vitamine del gruppo B. Si consiglia l'uso alternato di tutti i prodotti di questo gruppo. È utile proporre il loro consumo insieme ai cereali (pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, polenta e lenticchie ecc.).		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		30/35
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)		130
5^a gruppo	GRASSI DA CONDIMENTO	
I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali, possono essere: SATURI e INSATURI. GLI INSATURI SONO PIÙ BENEFICI PER IL NOSTRO ORGANISMO, per cui è necessario limitare l'apporto dei grassi saturi. NELL'ALIMENTAZIONE DI TUTTI I GIORNI, proprio PER LA SUA COMPOSIZIONE PIÙ SALUTARE, L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA È DA PREFERIRE AGLI ALTRI OLLI.		
olio extra vergine di oliva (per la preparazione dei piatti) totale quota pranzo		15
		20
6^a gruppo	ORTAGGI E FRUTTA	
Gli alimenti appartenenti a questo gruppo devono essere presenti sempre nell'alimentazione quotidiana		
Verdure crude		70/90
Ortaggi da cuocere		170
frutta /		



TABELLA DELLE GRAMMATURE

Tab.1/c

SCUOLA SECONDARIA DI 1^A GRADO

Per la composizione del MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo-

1^A gruppo	CARNI-PESCI UOVA	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre, il pollame e il pesce, per quanto riguarda le uova per il loro contenuto in colesterolo, non bisognerebbe mangiarne più di 3 alla settimana. Salmi, insaccati e non, fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente.		
Carni		g 120
Uova		60
Pesce		160/180
Carni Conservate (es. prosciutto crudo magro, bresaola ecc.)		
2^A gruppo	LATTE E DERIVATI	
Di questo gruppo è meglio scegliere formaggi poco grassi (mozzarelle, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)		
Formaggio fresco		100
Formaggio stagionato		50
Ricotta di vacca		125/130
3^A gruppo	CEREALI E TUBERI	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amido sono da preferire poiché essi devono costituire la percentuale calorica maggiore di una sana alimentazione.		
Pasta/riso		80
Pasta/riso per brodi		35/40
Gnocchi di patate		200
Patate		220
Pane (tipo rosetta)		50
4^A gruppo	LEGUMI	
Essi ci forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, ferro, rame calcio e alcune vitamine del gruppo . I legumi, consumati con i cereali del gruppo 3, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		35/40
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)		120
5^A gruppo	GRASSI DA CONDIMENTO	
I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali, possono essere: SATURI e INSATURI. GLI INSATURI SONO PIÙ BENEFICI PER IL NOSTRO ORGANISMO, per cui è necessario limitare l'apporto dei grassi saturi. NELL'ALIMENTAZIONE DI TUTTI I GIORNI, proprio PER LA SUA COMPOSIZIONE PIÙ SALUTARE. L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA È DA PREFERIRE AGLI ALTRI OLI		
Olio extra vergine di oliva		15/20
Burro		25
6^A gruppo	ORTAGGI E FRUTTA	
gli alimenti appartenenti a questo gruppo devono tutti abbondare nell'alimentazione quotidiana		
Verdure crude		150/200
Ortaggi da cuocere		200
frutta		200



**CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE/NUTRIZIONALI ESSENZIALI DEGLI ALIMENTI
INDICATI NELLE TABELLE DELLE GRAMMATURE**

Le grammature degli alimenti si riferiscono agli alimenti pesati crudi e al netto degli scarti (solo parte edibile).

Carni: le parti magre di carni di pollo, coniglio, vitellone, tacchino, suino, cavallo.

All'interno della frequenza settimanale stabilita per i secondi a base di carne, le carni bianche devono comparire più frequentemente delle rosse.

Per ottenere il macinato, per ragù, polpette, ecc., è opportuno utilizzare carni magre macinate al momento.

Tutta la carne deve provenire da allevamenti, macelli, fornitori autorizzati, che ne garantiscano salubrità e qualità, tracciabilità ecc. (qualità da specificare...dettagliare per ogni alimento, da parte delle Amministrazioni comunali, nei capitolati d'appalto);

Cereali: pasta di semola di grano duro, riso, polenta o altro cereale della tradizione alimentare;

Pane fresco: confezionato con farina di grano tenero di tipo 00 possono essere introdotti altri tipi di pane di cui si potranno, a richiesta, specificare le grammature per l'equilibrio del pasto;

Formaggi per i secondi piatti: mozzarella, ricotta, caciocavallo, fontina, formaggi bovini tipo parmigiano Reggiano o Grana (a parità di grammi hanno ridotto apporto di grassi e buon apporto proteico e di Calcio); i formaggi devono essere esenti da polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti, preferire sempre i DOP;

Salumi Insaccati e non Insaccati: sono alimenti particolarmente ricchi di grassi, colesterolo, sale e ad elevato potere calorico. Di essi è necessario ridurre la frequenza di consumo.

Per la ristorazione collettiva è necessario seguire le frequenze di consumo indicate nelle Nostre tabelle.

Nella Ristorazione collettiva va utilizzato il prosciutto crudo, dolce o cotto, di prima qualità, senza polifosfati aggiunti, ottenuto dalla coscia di suino e privato della parte grassa; comunque nelle frequenze di comparsa stabilite per essi, come secondo piatto, è preferibile scegliere sempre affettati ed insaccati D.O.P. e I.G.P.;

Latte: parzialmente scremato, anche quando previsto come ingrediente nelle ricette;

Legumi : fagioli secchi e freschi, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia; se consumati abbinati con i cereali (pasta, riso, orzo, ecc.) garantiscono un apporto di proteine simile agli alimenti di origine animale. Oltre ai legumi freschi possono essere utilizzati i legumi secchi o surgelati;

Brodo: brodo di carne (non di dado o simili), oppure i brodi vegetali, tutti devono essere preparati al momento del consumo;

Grassi: preferire quotidianamente l'utilizzo dell'olio extra vergine di oliva, sia per cucinare che per condire a crudo; nelle ricette in cui il burro è ingrediente indispensabile, questo può essere utilizzato (mai le margarine), si limiterà nel mese la frequenza di comparsa delle ricette che lo contengono;



Pesce: per pesce si intende: la parte edibile (filetto) di merluzzo, trota, sogliola, dentice, orata, spigola, calamari o analoghi, freschi o surgelati. Il tipo di pesce da cucinare è necessariamente in funzione del possibile approvvigionamento per rispettare la frequenza di consumo consigliata e per realizzare ricette adattate alle specifiche utenze.

Per una corretta alimentazione sono da limitare i fritti e da evitare i piatti preparati a livello industriale (i bastoncini di pesce o analoghi impanati). Il pesce impanato, per la frittura o altro tipo di cottura, deve essere preparato al momento del consumo con i filetti di pesce, fresco o surgelato, che andranno combinati agli altri ingredienti della panatura al momento della preparazione/cottura;

Tonno in scatola, naturale o all'olio d'oliva, ha una frequenza limitata, mediamente ogni due/ tre settimane;

Le caratteristiche dei surgelati, pesci o verdure, devono essere come da D.Lgs. 110/92 e successive norme specifiche;

Pomodori pelati: di qualità superiore con frutto sgocciolato non inferiore al 70%;

Frutta e Ortaggi: freschi di stagione filiera corta produzione locale....

Gli ortaggi devono essere il contorno più frequente, per cui si raccomanda di variare la loro scelta e preparazione, per renderli più graditi alle specifiche utenze.

Nel predisporre i Menù definitivi, per facilitare il consumo delle verdure e la loro accettazione da parte dei piccoli utenti è utile che i piatti a base di verdure siano particolarmente curati anche nella presentazione (passati di verdure, minestrone con le verdure passate al setaccio, accostamento di diversi colori nelle insalate, sia per le crude che le cotte ecc.);

Purè di patate: preferibilmente preparato con patate fresche (non in polvere né fiocchi) e latte pastorizzato parzialmente scremato;

Gnocchi Di Patate: gnocchi freschi;

Uova: frequenza di comparsa a pranzo, come secondo piatto: un uovo alla settimana .

Devono essere ammesse solo uova fresche di gallina, categoria A extra, in confezioni originali conformi alle norme vigenti, meglio se le galline sono state allevate a terra e alimentate con mangimi vegetali.

Sale : si consiglia l'utilizzo del sale iodato (il sale non si mette a tavola);

Bevande: l'acqua sicuramente potabile deve sempre essere presente a tavola.

Va precisato che è nella formulazione dei capitolati d'appalto che ogni Amministrazione vorrà porre particolare attenzione alla qualità dei prodotti alimentari



MENU' TIPO PER CINQUE GIORNI DI UNA SETTIMANA
--

Tab. 2

MENÙ TIPO PRANZO	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	
Lunedì	Risotto alla milanese Frittura di verdure Lentuga in insalata Pane Frutta	Pasta con sugo Di pomodoro Pesce Purè di patate Pane Frutta	Crema di legumi Carne (scaloppine) Insalata mista Pane Frutta	Pasta al burro e Parmigiano Petti di pollo Patate al forno Pane Frutta	Le ricette devono essere proposte, nel rispetto delle tradizioni locali e per quanto possibile secondo le preferenze dei bambini, dagli aggiudicatari degli appalti, e sottoposte a approvazione del S.I.A.N
Martedì	Pasta al sugo Pesce (sogliola) Insalata di pomodori Pane Frutta	Risotto alla milanese formaggio Insalata mista Pane Frutta	Gnocchi di patate Pesce Insalata di pomodori Pane Frutta	Minestra in brodo Carne itata Insalata Pane Frutta	
Mercoledì	Gnocchi di patate Carne di manzo Insalata Pane Frutta	Passato di verdure Pollo arrosto Patate al forno Pane Frutta	Pasta con verdure Frittata (omelette) al formaggio Insalata Pane Frutta	Risotto con formaggio e burro Pesce arrosto Insalata di pomodori Pane Frutta	
Giovedì	Passato di verdure Trotta al cartoccio Pomodori Pane Frutta	Pasta al sugo Pesce Insalata Pane Frutta	Risotto con verdure Petti di pollo Pure di patate Pane Frutta	Crocchette di riso Pesce Insalata di pomodori Pane Frutta	
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Formaggio Carote olio limone Pane frutta	Polenta al sugo Braciola di maiale Insalata di Fagiolini Pane frutta	Pasta Pesce Verdure cotte Pane frutta	Passato di verdure Carne di coniglio o tacchino ortaggi crudi insal Pane frutta	



Tab 1 MENU' TIPO PER CINQUE GIORNI DI UNA SETTIMANA

-PRANZO-	1 ^A settimana	2 ^A settimana	3 ^A settimana	4 ^A settimana	
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Scaloppine di vitello Insalata di pomodori Pane Frutta	Riso o pasta o minestrone di legumi (piselli/lenticchie/fagioli) Polpette al sugo Insalata mista Pane Frutta	Minestra in brodo di carne Carne lessa Insalata mista Pane Frutta	Minestrone di verdure con pastina Petto di pollo o pollo arrosto Purè di patate o Patate al forno Pane Frutta	delle ricette deve essere valutata la gradibilità da parte dei destinatari.
Martedì	Passato di verdure con minestrone Filetti (impanati) di merluzzo Patate al forno Pane Frutta	Gnocchi di patate Filetti di Sogliola/ trota/ gratinati al forno Melanzane, zucchine, carote al forno Pane Frutta	Risotto alla milanese Polpette o filetti di pesce al forno Insalata mista Pane Frutta	Risotto con formaggio e burro Seppie Ortaggi di stagione cotti Pane Frutta	
Mercoledì	Ravioli al sugo di pomodoro Formaggio fresco Insalata di finocchi e carote Pane Frutta	Risotto alla milanese Frittata con ortaggi di stagione Insalata Pane Frutta	Pasta o polenta alle verdure o al sugo Formaggio fresco Fagiolini o verdure di stagione Pane Frutta	Pasta con sugo di pomodoro Prosciutto crudo Insalata mista Pane Frutta	
Giovedì	Pasta al pesto o al pomodoro Carne di coniglio o tacchino Insalata mista Pane Frutta	Pasta al ragù Scaloppine di maiale Insalata mista Pane Frutta	Passato di verdure con pastina Pollo arrosto Patate arrosto Pane Frutta	Risotto alla Milanese Fettina di maiale Insalata di pomodori Pane Frutta	
Venerdì	Risotto al burro e formaggio Frittata con ortaggi di stagione Insalata mista Pane Frutta	Pasta al burro e formaggio pesce Insalata di Fagiolini Pane Frutta	Gnocchi di patate al pomodoro Calamari Verdure cotte Pane Frutta	Pasta o al pomodoro Filetti di pesce al forno Verdure crude o cotte di stagione Pane Frutta	

