

Allegato 3 : ESEMPIO DI MENU' ESTIVO DOMICILIO

PRANZO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
I° Piatto	.Risotto alla boscaiola .Pasta /riso burro o pomodoro .Brodo di carne con pastina .Crema di asparagi c/s pasta .Semolino	Rigatoni alla mediterranea .Pasta /riso burro o pomodoro .Brodo di carne con pastina .Pasta e fagioli .Semolino	.Gramigna panna salsiccia funghi .Pasta /riso burro o pomodoro .Brodo di carne con pastina .Insalata di riso .Semolino	.Gnocchi di patate al ragù .Pasta /riso burro o pomodoro .Brodo di carne con pastina .Crema di funghi c/s pasta .Semolino	.Spaghetti al tonno .Pasta /riso burro o pomodoro .Brodo di carne con pastina .Insalata di pasta .Semolino	.Chifferi al pomodoro e piselli .Pasta /riso burro o pomodoro .Quadrucci in brodo di carne .Crema di carote c/s pasta .Semolino	.Cappellacci di zucca al ragù .Pasta /riso burro o pomodoro .Brodo di carne con pastina .Crema di piselli c/s pasta .Semolino
II° Piatto	.Vitello tonnato .Svizzera di pollo .Salame ungherese Grana	.Pollo arrosto Lonza al latte .Mortadella Philadelphia	.Zucchine ripiene di carne Insalata di pollo con verdure .Speck .Taleggio	.Arrosto di fesa di tacchino Bocconcini di maiale .Galantina di pollo .Stracchino	.Coda di rospo gratinata svizzera di manzo alle olive .Tonno all'olio d'oliva Affettato di tacchino	.Uova sode Peperoni ripieni di carne .Mortadella .Emmenthal	.Prosciutto crudo Rotolo di faraona .Porchetta Stracchino
Contorno	.Purè di patate .Pomodori gratinati .Fagiolini .Insalata	.Purè di patate .Melanzane alla piastra .Patate arrosto .Insalata	.Purè di patate .Cipolla al forno .Pomodori all'olio .Insalata	.Purè di patate Peperonata .Carote all'olio .Insalata	.Purè di patate .Zucchine burro e formaggio .Pomodori Insalata	.Purè di patate .Insalata russa Patate lesse .Insalata	.Purè di patate .Melone misto verdure al forno .Insalata
Frutta/dessert	.Pesca	.Banana	.Albicocche	.Cocomero	.Ciliegie	.Prugne	.Tiramisù
	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50
energia	kcal 1009	kcal 916	kcal 700	kcal 796	758	800	720
proteine	gr. 48	gr. 23,6	gr. 77,4	gr. 53,9	43	18,1	53,5
lipidi	gr. 53,9	gr. 38,9	gr. 26,6	61,9	35,5	36,4	26,7
glicidi	gr. 79,7	gr. 73,2	gr. 73,7	18,9	70	96,7	66

Allegato 3 b: ESEMPIO DI MENU' ESTIVO DOMICILIO

CENA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
I° Piatto							
II° Piatto	Tonno all'olio d'oliva Grana .Prosciutto di Praga Stracchino	Sgombro Prosciutto cotto Salame soppressa Philadelphia	simmenthal Emmenthal Affettato di tacchino .Ricotta	Prosciutto Praga +casatella Mozzarella Mortadella Robiola	uova sode Simmenthal Porchetta .Stracchino	Sgombro Porchetta .Prosciutto di Praga Philadelphia	Salame Formaggini Speck .Caciotta
Contorno	Fagiolini in scatola Insalata mista	Funghi trifolati in scatola Carote a Julienne	.Piselli in scatola Pomodori	Misto di legumi in scatola .Salsa verde	.Carote a julienne Tris di verdure in scatola	.Pomodori Fagioli in scatola	fagiolini in scatola Insalata mista
Frutta/dessert	.Macedonia	.Melone	.Fragole	.Uva	.Cocomero	.Ciliegie	.Crostata
	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50
energia kcal	426	400	505	610	398	462	833
proteine gr	24,1	12,4	29,4	28,3	35,6	32	60,5
lipidi gr	19,9	6,7	18	27,8	16,2	17,4	38,2
glicidi gr	40	43,5	47,4	36,5	43,9	38	61,2

Allegato 3 b: ESEMPIO DI MENU' INVERNALE DOMICILIO

PRANZO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
I° Piatto	.Brodo di riso e patate .Pasta al burro .Brodo di carne con pastina .Passato con o senza pastina .Semolino	.Penne alla amatriciana .Pasta al burro .Brodo di carne con pastina Zuppa di cipolla c/s pasta .Semolino	Sedanini pasticciati .Pasta al burro .Brodo di carne con pastina .Brodo di fagioli con pasta .Semolino	.Raviolini al ragù di carne .Pasta al burro .Brodo di carne con pastina .Crema di piselli c/s pastina .Semolino	.Spaghetti al sugo di pesce .Pasta al burro .Brodo di carne con pastina .Pasta e fagioli .Semolino	.Risotto con la zucca .Pasta al burro .Brodo di carne con pastina .Passatelle in brodo .Semolino	.Lasagne pasticciate al forno .Pasta al burro .Brodo di carne con pastina .Crema di carote c/s pastina .Semolino
II° Piatto	.Spezzatino di manzo al sugo halibut gratinato .Mortadella .Stracchino	Arrostato di suino Polpettine in umido .Galantina di pollo Robiola	Svizzera alla pizzaiola Rotolo di coniglio Porchetta .Ricotta	Cotechino Involtni di carne e verdure Affettato di tacchino .Tomino	.Baccalà in umido coniglio al forno .Salame soppressa .Stracchino	Bocconcini di tacchino Frittata con cipolla .Mortadella Philadelphia	.Brasato di manzo al vino rosso Coscia pollo al forno Porchetta .Ricotta
Contorno	Polenta Piselli al prosciutto .Insalata	.Cipolla al forno finocchi all'olio .Insalata	.Cavolfiore all'olio .Insalata mista Zucchine trifolate	Patate arrosto .Pomodori .Insalata	.Erbetta .Polenta .Insalata	.Fagiolini all'olio Verza all'aglio .Insalata	.Spinaci .Crocchette di patate .Insalata
Frutta/dessert	.Banana	.Arancia	Mandaranci	.Cachi	.Banana	.Pera	.Ciambella
	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 60 Acqua lt 0,50
energia kcal	621	711	501	1206	735	402	1151
proteine gr	20,2	34,2	46,7	26	56,6	68,5	60
lipidi gr	23,6	26,1	14,5	62,4	15,4	33,6	24,2
glucidri gr	51,4	41	39,4	22,9	74	66,7	70,2

Allegato 3 b: ESEMPIO DI MENU' INVERNALE DOMICILIO

CENA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
I° Piatto							
II° Piatto	Mortadella Tonno .Gorgonzola Ricotta	arrostino tacchino Salame Stracchino .Latteria fresco	Prosciutto praga Simmenthal .Caciotta misto pecora Philadelphia	pancetta .Galantina di pollo .Grana .Robiola	pancetta .Arista Grana Formaggio spalmabile	salame .Prosciutto di Praga .Bel paese Robiola	Affettato di tacchino .Taleggio Stracchino
Contorno	Fagioli in scatola Cavolo affettato	mais in scatola finocchio affettato	misto di legumi in scatola Insalata mista	Funghi trifolati in scatola Radicchio	Fagiolini in scatola Cavolo affettato	Piselli in scatola Insalata	Tris di verdure in scatola Finocchio affettato
Frutta/dessert	arancia	.Pera matura	.Albicocche sciroppate	.Budino al cioccolato	.Clementine	.Yogurt magro alla frutta	.Pesche sciroppate
	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50	.Pane gr. 120 Acqua lt 0,50
energia kcal	476	908	350	507	355	447	682
proteine gr	36	37	25	40	35	34	60,5
lipidi gr	99	31,7	14	15,8	11	15	15
glicidi gr	41,4	71,4	52	48,9	60	44	100,4