

MENU' ROSINA SALVO progetto "SCUDOKU"

I menù sono formulati in riferimento alle indicazioni fornite dalla Società Italiana di Nutrizione Umana in relazione ai L.A.R.N. (livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana), e dell'I.N.R.A.N (Istituto Nazionale per la ricerca degli alimenti e della nutrizione, revisione 2003) con le Linee Guida per una sana alimentazione e la nuova piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna.

I menù sono formulati per ragazzi in buono stato di salute, per eventuali problemi specifici legati a malattie, intolleranze, allergie o a situazioni particolari, l'alimentazione deve essere modificata in relazione a specifiche indicazioni e prescrizioni mediche.

MENU' 1° SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	PASTA AL POMODORO gr 80	PASTA ALL'AMATRICIANA gr 80	ANELLETTI AL FORNO gr 80	PASTA AL PESTO GENOVESE gr 80	RISO CON LA ZUCCA gr 80
SECONDO	HAMBURGER gr 110	FRITTATA DI CARCIOFI gr 120	PESCE SPADA PANATO gr 120	POLLO ALLA DIAVOLA gr 200	TACCHINO AI FERRI gr 110
CONTORNO	CAROTE PREZZEMOLATE gr 200	TRIS DI VERDURE gr 150	SPINACI gr 200	PATATE gr 200	INSALATA gr 120
PANE	PANE gr 100	PANE gr 100	PANE gr 100	PANE gr 100	PANE gr 100
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE gr 150	FRUTTA DI STAGIONE gr 150	FRUTTA DI STAGIONE gr 150	FRUTTA DI STAGIONE gr 150	FRUTTA DI STAGIONE gr 150
	Kcal 1064 Proteine gr 43: 16% Lipidi gr 30:25% Glucidi gr 169 : 59%	Kcal 1178 Proteine gr 47: 16% Lipidi gr 35: 26% Glucidi gr 184: 58%	Kcal 1068 Proteine gr 45:17% Lipidi gr 33: 27% Glucidi gr 160: 56%	Kcal 1125 Proteine gr 42: 15% Lipidi gr 36:28% Glucidi gr 184: 57%	Kcal 1020 Proteine gr 40: 16% Lipidi gr 30: 26% Glucidi gr 159: 58%

MENU' 2°SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	RISOTTO ALL'ORTOLANA gr 80	PASTA CON ZUCCHINE gr 80	GNOCCHI AL POMODORO gr 200	PASTA GRATINATA CON VERDURE gr 80	PASTA LA RAGU' gr 80
SECONDO	ROTOLO DI TACCHINO gr 120	INSALATA DI TONNO gr 100	PETTO DI POLLO PANATO gr 110	VITELLO ALLA PIZZAIOLA gr 110	FRITTATA DI PATATE gr 120
CONTORNO	PISELLI E CAROTE gr 150	FINOCCHI ALL'OLIO gr 200	PATATE gr 200	CAROTE PREZZEMOLATE gr 200	BROCCOLI ALL'OLIO gr 200
PANE	PANE gr 100				
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE gr 150				
	Kcal 1026 Proteine gr 39: 15% Lipidi gr 32: 28% Glucidi gr 156: 57%	Kcal 994 Proteine gr 41: 17% Lipidi gr 29: 26 % Glucidi gr 152: 57%	Kcal 1172 Proteine gr 46: 16% Lipidi gr 33: 25% Glucidi gr 185: 59%	Kcal 1111 Proteine gr 42: 15% Lipidi gr 32: 26% Glucidi gr 175: 59%	Kcal 1023 Proteine gr 44: 17% Lipidi gr 30: 27% Glucidi gr 155: 56%

IN ALTERNATIVA AI MENU' SARANNO DISPONIBILI OGNI GIORNI DELLE ALTERNATIVE: RISO IN BIANCO, PASTA AL POMODORO, PETTO DI POLLO AI FERRI, FETTINA AI FERRI, PATATE, INSALATA.