

**Dipartimento di Prevenzione ASL BT  
S.I.A.N. Trani**

**Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione**

**TABELLA DIETETICA**

**Dir. Medico S.I.A.N.**  
*Dott. G. D. Stingi*

**Direttore SIAN**  
*Dott. P. Magarelli*

**Dietiste S.I.A.N**  
*Dott.ssa S. Fregnan*  
*Dott.ssa S. Basile*

## CONSIDERAZIONI GENERALI

Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita possono influenzare il comportamento alimentare dell'adulto.

Il cibo, secondo le modalità con cui viene offerto, rappresenta il primo mediatore dei rapporti interpersonali percepiti e valutati dal bambino.

E' dimostrato che se ci sono modalità relazionali e affettive equilibrate, è difficile che possano emergere rifiuti netti per alcuni alimenti.

## LA GIORNATA ALIMENTARE

### **Prima colazione (15-20% delle calorie della giornata)**

Anche durante il sonno si continua a consumare energia per mantenere inalterate le funzioni vitali. Al momento del risveglio dopo un digiuno di 8-12 ore é importante che i bambini consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma. Deve costituire un vero e proprio pasto a base di latte, pane, marmellata o miele oppure latte e cereali, yogurt, spremute di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune.

Questo pasto dovrebbe fornire un adeguato apporto energetico per il lavoro fisico e mentale che si dovrà affrontare nella mattinata.

I bambini che non hanno questa buona abitudine, per lo stato di ipoglicemia cui vanno incontro, si affaticano facilmente, hanno difficoltà a concentrarsi ed a svolgere i compiti assegnati.

Consumare una corretta prima colazione, non solo migliora il rendimento fisico ed intellettuale, ma evita il bisogno di fare una merenda abbondante nell'intervallo previsto tra le ore 10,30-11. La breve distanza tra questa ed il pranzo non permette una completa digestione e quindi un sano appetito al momento del pasto principale.

### **Spuntino/Merenda di metà mattina (5% delle calorie della giornata)**

Se, con l'aiuto della famiglia, il bambino imparerà ad impostare correttamente la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limiterà ad un piccolo spuntino (un frutto, un bicchiere di latte, uno yogurt, prodotti da forno di semplice preparazione come pane, crackers, grissini, biscotti secchi; accompagnati da bevande (acqua, spremuta di arance, ecc.).

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioches, pizzette, patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

### **Il pranzo (35- 40% delle calorie della giornata)**

Rispetto alle nostre tradizioni alimentari rappresenta il pasto principale della giornata.

Dovrebbe essere composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, uova o formaggio), un contorno a base di verdura accompagnati da pane e frutta.

Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino una valida alternativa può essere l'introduzione del piatto unico (pasta e legumi, che sostituisce il "classico" primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutta.

Gli alimenti dovranno essere cucinati in maniera semplice e facilmente digeribili.

### **Merenda del pomeriggio (10% delle calorie della giornata)**

E' importante per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati.

E' opportuno non eccedere in alimenti che apportino calorie "vuote" e conservanti inutili fonte di componenti alimentari non essenziali che se assunti in quantità eccessive, favoriscono solo un aumento di peso.

Basta poco per preparare una buona merenda semplice e gustosa magari ispirandosi a quelle che ci preparavano le nostre nonne: pane e pomodoro o marmellata, bruschetta, gelati artigianali.

### **Cena (25% delle calorie della giornata)**

La cena dovrebbe concludere i pasti della giornata, anche lo stomaco, dopo una lunga giornata di lavoro, deve riposare.

Questo ha lo scopo di rendere l'alimentazione più variata e di fare in modo che la cena completi in modo equilibrato l'apporto in nutrienti e calorie giornaliere, ne consegue che è preferibile che i cibi consumati a cena siano diversi da quelli consumati a pranzo.

Per quanto concerne l'apporto dei **diversi nutrienti** dovranno, inoltre, essere assicurati:

1. QUOTA PROTEICA dal 12 al 15% delle calorie giornaliere con una giusta proporzione tra animali e vegetali,
2. QUOTA LIPIDICA inferiore al 30%, limitando il consumo di grassi animali al 10% ed assicurando una quota di Acidi Grassi Essenziali (A.G.E.) pari al 2-6%.
3. QUOTA GLUCIDICA superiore al 55 % con una quota di zuccheri semplici inferiore al 10%.
4. Riduzione dell' introduzione di SODIO in quanto già quello contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le nostre necessità; in condizioni normali va reintegrato con la dieta solo il sodio eliminato giornalmente dal nostro organismo.

Un buon compromesso tra gusto e prevenzione dei rischi nell'adulto è una assunzione di circa gr. 2,4 al dì di sodio (ogni grammo di sale da cucina contiene circa 0,4 gr. di sodio).

5. Riduzione del COLESTEROLO (bambino: <100mg/1000kcal, adulto:< 300mg).
6. Aumento dell'APPORTO DI FIBRA.
7. Introduzione di una quota sufficiente DI VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA .

**Fatte queste considerazioni passiamo alla stesura dei menu giornalieri e settimanali diversificate per fasce d'età**  
**Considerando che nella struttura siano presenti bambini che hanno diverse età si preferisce iniziare uno schema dietetico dal divezzamento che dovrebbe essere iniziato dal 6 ° mese di vita.**

### Dal 6° al 7° mese

#### Colazione

Schema dietetico a base di latte

#### Spuntino di metà mattina

Mela o pera grattugiata oppure banana schiacciata 15 g (3cucch.ini)

#### Pranzo

Brodo vegetale (carota, patata, zuccina)	cc. 200 - 220
con passato di verdura	10 g (1 cucchiaio)
Crema di riso o mais e tapioca, multicereali, semolino	20 g (2 cucchiaini)
Carne fresca (pollo, tacchino, agnello)	30 g
Olio extravergine d'oliva	10 g (1 cucchiaio)
Parmigiano reggiano	2,5 g (1 cucchiaino)
Frutta fresca (mela, pera)	50 g

#### Merenda

Schema dietetico a base di latte

### Dal 7° al 8° mese

#### Colazione

Schema dietetico a base di latte

#### Spuntino di metà mattina

Mela o pera grattugiata oppure banana schiacciata 15g (3 cucch.ini)

#### Pranzo

**A partire da questa età si può provare a distinguere il primo piatto dal secondo**

Brodo vegetale (con verdure di stagione esclusi i legumi)	cc. 200 – 220
con passato di verdure	10 g (1 cucchiaio)
Pastina di semola di grano duro	10/20 g (1/2 cucchiaini)
Carne fresca (pollo, tacchino, bovino magro, agnello, prosciutto crudo o cotto)	
oppure ricotta vaccina	30 g
Olio extravergine d'oliva	10 g (1cucchiaio)
Parmigiano reggiano	2,5 g

Frutta fresca di stagione (mela, pera, banana, albicocca, pesca, susina) 50 g

### Merenda

Schema dietetico a base di latte, oppure frutta fresca oppure yogurt bianco con biscotto (granulato) o con frutta fresca.

### Dal 8° al 9° mese

#### Colazione

Schema dietetico a base di latte

#### Spuntino di metà mattina

Mela o pera grattugiata oppure banana schiacciata 20 g (4 cucchiaini)

#### Pranzo

Brodo vegetale con verdure di stagione (esclusi i legumi) cc. 200 – 220  
con passato di verdure 10 g (1cucchiaino)  
Pastina di semola di grano duro 20 g (2 cucchiaini)  
Carne fresca (pollo, tacchino, bovino magro, agnello, prosciutto crudo o cotto) oppure ricotta vaccina 40 g  
O formaggi freschi (stracchino, crescenza) 30 g  
Oppure pesce surgelato o fresco 50 g  
Olio extravergine d'oliva 10 g (1cucchiaino)  
cucchiaino)  
Parmigiano reggiano 2,5 g  
Frutta fresca di stagione (mela, pera, banana, albicocca, pesca, susina) 70 g

### Merenda

Schema dietetico a base di latte, oppure frutta fresca di stagione oppure yogurt bianco con biscotto granulato o con frutta fresca.

### Dal 9° al 12° mese

#### Colazione

Schema dietetico a base di latte

#### Spuntino di metà mattina

Frutta di stagione grattugiata o schiacciata 70 g (7 cucchiaini)  
Oppure spremuta di agrumi (clementina, arancia, mandarino) 70cc

#### Pranzo

Brodo vegetale con verdure di stagione (COMPRESI i legumi) o di carne sgrassato (1 volta a settimana) cc. 200 – 220  
con passato di verdure 10 g (1cucchiaino)  
  
con pastina di semola di grano duro o riso  
oppure pastina di semola di grano duro asciutta o riso 20 g (2 cucchiaini)  
conditi con pomodoro fresco 10 g (1cucchiaino)

cucchiaino)	
Carne fresca (pollo,tacchino,bovino magro, lombo di maiale,agnello, prosciutto crudo o cotto	40 g
Oppure pesce surgelato o fresco	50 g
Oppure ricotta vaccina	40 g
Oppure formaggi freschi (stracchino,)	30 g
Olio extravergine d'oliva cucchiaino)	10 g (1cucchiaino)
Parmigiano reggiano	2,5 g
Frutta fresca di stagione (mela, pera, banana, albicocca, pesca, susina, anguria)	70g

### Merenda

Schema dietetico a base di latte, oppure frutta fresca di stagione oppure yogurt bianco con biscotto o con frutta fresca.

Si sottolinea che non è necessario aggiungere sale e zucchero agli alimenti. Attorno ai 10-11 mesi inserire, una volta alla settimana, l'uovo senza albume in quanto più allergizzante del tuorlo.

Dal 12° mese si può introdurre il latte vaccino intero fresco ed un uovo intero una volta alla settimana.

La fase successiva al divezzamento prevede una suddivisione calorica per fasce d'età sulle indicazioni dei LARN 2014- IV revisione quali fabbisogni energetici e nutrizionali in termini di valori medi di gruppo.

<b>ETA'</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>	<b>14-17 anni</b>
Fabbisogno energetico giornaliero in kcal	1130	1457	1952	2525	2850
Proteine in grammi	14	19	25	33	36
Glucidi totali in grammi	52	83	112	148	165
Fibra in grammi	0.6	4.8	6.5	8.6	9.6
Lipidi totali in grammi	18	18	24	32	35
Sale in grammi (nacl)	0.9	1.2	1.8	2	2

TABELLA QUANTITATIVA: grammature indicative dei principali alimenti riferite alle fasce di età considerate

Tipologia di alimento	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni	14-17 anni	note
<b>A colazione, tutti i giorni</b>						
Latte parzialmente scremato	100	120	125	150	150	oppure yogurt da latte parz.scremato
Fette biscottate	20	20	30	30	30	
Biscotti secchi	20	20	30	30	40	
Zucchero			5	5	5	oppure miele
Marmellata	5	5	10	10	10	da alternare nei gusti
Succo di frutta	100	100	200	200	200	senza zuccheri aggiunti oppure spremuta d'arancia fresca nel periodo invernale
<b>A merenda, tutti i giorni</b>						
Yogurt da latte parz.scremato	100	100	125	125	125	
<b>Primi piatti a pranzo</b>						
Pasta di semola	40	50	60	80	90	Da condire preferibilmente con salsa di pomodoro o con verdura
Riso bollito	40	50	60	80	90	
Riso per risotto con verdura	40	50	60	80	90	
Pasta secca all'uovo, tipo tagliatelle	70	80	100	120	130	
Pastina o riso in brodo	20	30	40	40	50	
Minestra di pasta e legumi:						
pasta	30	35	50	60	70	
legumi (es.fagioli secchi)	30	30	40	40	50	
Tortellini o ravioli freschi, da servire asciutti	80	100	100	120	130	
Gnocchi di patate	100	120	160	180	200	
<b>Secondi piatti</b>						
Carni: pollo, tacchino, coniglio, maiale, vitello	40	50	60	80	100	Le carni devono essere sgrassate prima della cottura. La carne di agnello potrà essere servita occasionalmente

Pesci: sogliola, merluzzo, platessa, calamari, polpo, seppie, coda di rospo, palombo, ed altre varietà facilmente deliscabili	50	70	80	120	120	
Uova	30	60	60	90	120	da cuocere al forno o sode
Formaggi freschi: crescenza, mozzarella, stracchino, caciottina fresca, certosa	30	40	50	60	70	
Ricotta di mucca	40	50	70	80	90	
Formaggi semistagionati: fontina, asiago, emmenthal	20	20	30	50	60	
Formaggi stagionati: parmigiano	10	10	20	30	40	
Salumi: prosciutto crudo, cotto, bresaola, fesa di tacchino		20	30	40	50	
Tonno sott'olio sgocciolato	20	30	50	50	70	
Patate per tortini	100	100	200	200	300	
<b>Pizza/focaccia</b>						
Pizza		100	150	200	250	
Focaccia		100	120	150	200	
<b>Contorni</b>						
Insalata	20	30	40	60	60	
Verdura cruda mista	60	80	100	120	150	
Verdura da cuocere	80	100	150	150	200	
Verdura per passato	60	80	100	100	120	
<b>Pane</b>						
Pane comune a pranzo e a cena	30	40	50	50	70	
Pane integrale a pranzo e a cena	40	50	60	60	80	

<b>Frutta</b>						
Frutta fresca di stagione	100	150	150	200	200	Cruda o cotta senza aggiunta di zucchero
- Frutta mista per macedonia	100	150	150	200	200	
- zucchero			5	5	5	
<b>Dolci</b>						
Dolci da forno tipo torta all'arancia, allo yogurt, ciambellone, torta di mele, ecc.	20	30	50	50	70	.
<b>Condimenti</b>						
Olio extravergine di oliva	5	5	5	7	7	E' da distribuire tra i vari piatti previsti a pranzo e cena
Carne bovina magra per il ragù	30	40	50	70	90	
Prosciutto cotto per tortini	5	5	10	20	30	
Sedano, carota, cipolla, pelati ed erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale			5	5	5	Da distribuire tra pranzo e cena sia nella preparazione che nel condimento
Parmigiano	5	5	10	10	15	
Succo di limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Uova	5	5	10	10	15	
<b>Bevande</b>						
Caffè d'orzo			30	50	50	
Zucchero			5	5	5	O miele

**SCHEMA SETTIMANALE**

<b>FRUTTA E VERDURA</b>	5 o più porzioni totali tra frutta e verdura	<b>OGNI GIORNO</b>
<b>CEREALI</b>	3 porzioni di pane e 1 di pasta o riso o altro cereale	
<b>LATTE E YOGURT</b>	2-3 porzioni	

<b>CARNE</b>	2-3 volte	<b>NEL CORSO DELLA SETTIMANA</b>
<b>PESCE</b>	2-4 volte	
<b>LEGUMI</b>	2-4 volte	
<b>UOVA</b>	1 volta	
<b>FORMAGGIO</b>	1-2 volte	
<b>SALUMI</b>	1 volta	
<b>DOLCI</b>	1-2 volte	

***ELABORAZIONE DEI MENÙ***

Si è proceduto alla elaborazione di un menù in funzione delle stagioni: quattro settimane per il menù invernale, ovvero da novembre (30/11) ad aprile (01/04), quattro settimane per il menù estivo, ovvero da aprile (02/04) a novembre (29/11).

Per quanto concerne la distribuzione dei pasti, il menù prevede tre pasti principali più due merende (mattina e pomeriggio) ed eventualmente una bevanda calda dopo cena (camomilla, tisana, ecc).

Il pranzo risulta costituito dal primo piatto, dal secondo piatto, dal contorno, dal pane e dalla frutta per tutte le fasce d'età considerate. La cena è invece costituita da secondo piatto, contorno di verdura, pane e frutta.

Al fine di assicurare una elevata qualità merceologica e nutrizionale i prodotti utilizzati quali ortaggi, frutta, uova, legumi, pane, pasta, riso, pomodori pelati, cereali e olio extra vergine di oliva, si consiglia l'utilizzo di alimenti provenienti da agricoltura biologica o a Km 0.

Le carni e gli insaccati sono DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta), mentre è assolutamente vietato l'uso di alimenti contenenti OGM

**MENU' INVERNALE (pranzo)**

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>I settimana</b>	Pasta in brodo vegetale Pollo/tacchino al limone Insalata verde Frutta di stagione	Riso e minestrone Pesce persico Spinaci lessati Frutta di stagione	Pasta e fagioli Uova al pomodoro Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Pollo/Tacchino ai ferri Carote lesse Frutta di stagione	Pasta e rape Alici spinate e marinate Insalata di pomodori Frutta di stagione	Fave e cicorie Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al ragù Carne magra Insalata mista Frutta di stagione
<b>II settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Riso e piselli Pollo/tacchino al limone Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo Carote lessate Frutta di stagione	Pasta con ceci Frittata al forno Insalata mista Frutta di stagione	Pasta e rape Manzo alla pizzaiola Insalata verde Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Sogliola in umido Spinaci lessati Frutta di stagione	Pasta con cavoli Formaggio fresco Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpette di vitello/manzo Patate al forno Frutta di stagione
<b>III settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Risotto con spinaci Sogliola in umido Carote al prezzemolo Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Ricotta di mucca Insalata di pomodori Frutta di stagione	Fave e cicorie Insalata mista Frutta di stagione	Pasta con pomodoro Scaloppina al limone Insalata verde Frutta di stagione	Pasta con tonno Platessa gratinata Cavolo al vapore Frutta di stagione	Pasta e rape Salmone al forno Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al forno Fettina di vitello Insalata verde Frutta di stagione
<b>IV settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Passato di verdure con pasta Frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta e ceci Tortino di patate Insalata verde Frutta di stagione	Pasta e cavoli Cotoletta di vitello al forno Patate al forno Frutta di stagione	Pasta alla bolognese Stracchino Spinaci lessati Frutta di stagione	Pasta in brodo di pesce Merluzzo al pomodoro Carote lessate Frutta di stagione	Riso con piselli Bresaola Insalata mista Frutta di stagione	Lasagna al forno Vitello al limone Insalata mista Frutta di stagione

**MENU' INVERNALE (cena)**

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>I settimana</b>	Prosciutto crudo Cavolo stufato Frutta di stagione	Mozzarella Bieta lessata Frutta di stagione	Salmone al forno Rape lessate Frutta di stagione	Ricotta di mucca Cicoria al pomodoro Frutta di stagione	Bresaola Spinaci lessati Frutta di stagione	Pollo/tacchino al forno insalata mista Frutta di stagione	Tonno sott'olio sgocciolato Insalata di pomodori Frutta di stagione
<b>II settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Bresaola Finocchi gratinati Frutta di stagione	Scamorza Rape lessate Frutta di stagione	Salmone al forno Insalata verde Frutta di stagione	Tortino di patate Spinaci al vapore Frutta di stagione	Pollo/tacchino al forno Patate arrostiti Frutta di stagione	Affettato di fesa di tacchino Insalata mista Frutta di stagione	Mozzarella Insalata di pomodori Frutta di stagione
<b>III settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Scamorza Bieta al pomodoro Frutta di stagione	Pollo/tacchino al forno Patate al forno Frutta di stagione	Uova al pomodoro Spinaci lessati Frutta di stagione	Affettato di fesa di tacchino Finocchi gratinati Frutta di stagione	Formaggio fresco Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pizza margherita Frutta di stagione	Prosciutto crudo Insalata mista Frutta di stagione
<b>IV settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Certosa Cicoria lessata Frutta di stagione	Sogliola impanata Carote lessate Frutta di stagione	Bresaola Insalata mista Frutta di stagione	Coscia di coniglio ai ferri Patate lessate Frutta di stagione	Frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione	Focaccia Emmenthal Insalata verde Frutta di stagione	Affettato di fesa di tacchino Bieta al pomodoro Frutta di stagione

**MENU' ESTIVO (pranzo)**

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>I settimana</b>	Pasta ai peperoni Mozzarella Insalata di pomodori Frutta di stagione	Fave e cicorie Insalata mista Frutta di stagione	Risotto alle zucchine Salmone al forno Insalata di rucola Frutta di stagione	Pasta alla crudaiola Petto di pollo arrosto Melanzane a funghetto Frutta di stagione	Risotto ai frutti di mare Filetto di merluzzo insalata mista Frutta di stagione	Pasta e piselli Frittata al forno Caroselli Frutta di stagione	Pasta al forno Cotoletta di vitello al forno Insalata mista Frutta di stagione
<b>II settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Pasta con melanzane Frittata al forno Insalata verde Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Petto di tacchino Peperoni al forno Frutta di stagione	Riso e lenticchie Stracchino Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta e minestrone Fettina di vitello arrosto Insalata di rucola Frutta di stagione	Risotto ai gamberetti Merluzzo al pomodoro Zucchine grigliate Frutta di stagione	Pasta con fagiolini Ricotta di mucca Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta al ragù Salsiccia di vitello Insalata mista Frutta di stagione
<b>III settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Riso e piselli Mozzarella Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo Patate al forno Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Insalata verde Frutta di stagione	Risotto con zucchine Frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta con tonno Platessa gratinata Caroselli Frutta di stagione	Pasta ai peperoni Affettato di fesa di tacchino Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al forno Maiale magro ai ferri Insalata verde Frutta di stagione
<b>IV settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Pasta con fagiolini Frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione	Fave e cicorie Insalata mista Frutta di stagione	Pasta con melanzane Stracchino Caroselli Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Prosciutto crudo Zucchine grigliate Frutta di stagione	Risotto ai frutti di mare Merluzzo in umido Fagiolini lessati Frutta di stagione	Pasta con zucchine Bresaola Insalata di rucola Frutta di stagione	Lasagna al forno Vitello al limone Insalata mista Frutta di stagione

***MENU' ESTIVO (cena)***

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>I settimana</b>	Sogliola al limone Fagiolini lessati Frutta di stagione	Coscia di coniglio Patate al forno Frutta di stagione	Prosciutto crudo Melanzane arrostate Frutta di stagione	Scamorza Insalata di pomodori Frutta di stagione	Melanzane alla parmigiana Frutta di stagione	Pizza margherita Frutta di stagione	Tonno sott'olio sgocciolato Insalata di pomodori Frutta di stagione
<b>II settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Salmone al forno Zucchine grigliate Frutta di stagione	Uova al pomodoro Insalata mista Frutta di stagione	Merluzzo in umido Fagiolini lessati Frutta di stagione	Bresaola Carote lessate Frutta di stagione	Caprese Frutta di stagione	Petto di tacchino ai ferri caroselli Frutta di stagione	Asiago Melanzane arrostate Frutta di stagione
<b>III settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Tacchino ai ferri Patate arrostate Frutta di stagione	Tortino di zucchine Insalata verde Frutta di stagione	Merluzzo al pomodoro Fagiolini lessati Frutta di stagione	Uova sode Insalata mista Frutta di stagione	Caprese Frutta di stagione	Pizza margherita Frutta di stagione	Stracchino Insalata di pomodori Frutta di stagione
<b>IV settimana</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	Caprese Frutta di stagione	Pollo ali limone Melanzane grigliate Frutta di stagione	Sogliola al pomodoro Carote lessate Frutta di stagione	Coscia di coniglio ai ferri Insalata mista Frutta di stagione	Tortino di patate Insalata verde Frutta di stagione	Emmenthal Zucchine grigliate Frutta di stagione	Tonno sott'olio sgocciolato Insalata di pomodori Frutta di stagione

