

ALLEGATO n. 1

COMPOSIZIONE DEI PASTI

COLAZIONE

Una bevanda a scelta tra: caffè, orzo, tè deinato.
Un alimento a scelta tra: latte intero, latte parzialmente scremato, latte delattosato, yogurt magro al naturale o alla frutta, yogurt intero alla frutta, succo di frutta, frutta fresca.
Un alimento a scelta tra: pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali, *biscotti per l'infanzia.
Un alimento a scelta tra: marmellata o miele
Un alimento a scelta tra: zucchero o dolcificanti acalorici
A richiesta o per le diete in cui è previsto: burro

** per le diete pediatriche*

PRANZO /CENA

PRIMI PIATTI

- Primo piatto del giorno proposto in due alternative; a cena i piatti proposti devono essere in brodo, zuppa, minestra
- PIATTI FISSI:
 - semolino
 - pasta o riso all'olio
 - pastina/riso in brodo
 - pasta al pomodoro

SECONDI PIATTI

- Secondo piatto del giorno proposto in due alternative di cui almeno uno deve essere di carne e/o di pesce
- PIATTI FISSI:
 - pollo lesso
 - polpettine in brodo
 - pesce lesso
 - tacchino ai ferri
 - fettina ai ferri
 - formaggio

CONTORNO

- Contorno proposto in due alternative (uno cotto ed uno crudo)
- PIATTI FISSI:
 - patate bollite
 - passato di verdura
 - insalata verde
 - purea di patate

FRUTTA

- Frutta fresca di stagione
- ALTERNATIVE:
 - frutta cotta
 - succo di frutta
 - omogeneizzato di frutta

PANETTERIA

- Pane comune
- ALTERNATIVE su richiesta e/o previsto dal dietetico:

- pane integrale
- pane senza glutine
- pane apoteico

CONDIMENTI : olio extra vergine d'oliva, limone e/o aceto

ACQUA MINERALE: fornitura di n.1bottiglia di acqua da 2lt al giorno
• ALTERNATIVE su richiesta fornitura di acqua da 1lt o 500ml

PROPOSTE PER LO SPUNTINO POMERIDIANO OVE PREVISTO DAL DIETETICO

Un alimento tra: frutta fresca, succhi di frutta con/senza zucchero in brick, mousse di frutta, fette biscottate, crackers, grissini, biscotti monoporzione, budini UHT, barrette snack.

Per pazienti pediatrici: yogurt, yogurt e frutta, omoeogenizzato di frutta, biscotti per l'infanzia

3

MERENDE ORDINABILI SEPARATAMENTE

Un alimento a scelta tra: frutta fresca, succhi di frutta con/senza zucchero in brick, mousse di frutta

Un alimento a scelta tra: fette biscottate o grissini o biscotti

PROPOSTE PER IL DESSERT DELLA DOMENICA

Un alimento tra: Torta margherita, ciambella all'arancia o al limone, crostata alla frutta, crema UHT

Per i secondi da variare giornalmente dovrà essere rispettata tale frequenza :

Pietanze	Derrate	volte/settimana
II° piatto	Carne bianca	2- 3
	Carne rossa	2- 3
	Pesce	3- 4
	Formaggio	2- 3
	Salumi	1
	Legumi	3- 4
	Uovo	1- 2

STANDARD QUANTITATIVI

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	• latte	• 125 ml (un bicchiere)
	• yogurt	• 125 g (un vasetto)
	• formaggio fresco	• 100 g
	• formaggio stagionato	• 50 g
CARNE, PESCE, UOVA	• carne rossa fresca	• 100 g
	• carne bianca fresca	• 100 g
	• carne conservata(salumi/affettati)	• 50 g
	• pesce,molluschi, crostacei freschi/surgelati	• 150 g
	• uova	• 50 g
LEGUMI	• legumi freschi o in scatola	• 100g
	• legumi secchi	• 50g
CEREALI E TUBERI	• pane	• 50 g
	• sostituti del pane:fette biscottate, grissini,cracker	• 30 g
	• pasta, riso, faro, orzo,ecc.	• 80 g
	• prodotti da forno dolci: biscotti, brioche,etc.	• 30-50g
	• cereali per la prima colazione	• 30g
	• patate	• 200 g
VERDURE E ORTAGGI	• Insalate a foglia	• 80 g
	• Ortaggi e verdure, crudi o cotti	• 200 g

FRUTTA	• Frutta fresca	• 150g
	• Frutta secca in guscio	• 30 g
GRASSI DA CONDIMENTO	• olio	• 10 g
	• burro	• 10 g
BEVANDE ANALCOLICHE	• Spremute, succhi di frutta, alter bevande non alcoliche	• 200ml
	• The caldo	• 250ml
DOLCIUMI	• Zucchero	• 5 g
	• Miele, marmellata	• 20 g
	• Snack, barrette	• 30 g
	• Torte, dolci al cucchiaio	• 100 g

Tratto da: LARN 2012

NOTE

Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

Nel gruppo legumi fanno parte i derivati della soia (es. tofu e tempeh) e la porzione è 100 g.

Per la pasta, la porzione di pasta fresca (per es. tagliatelle all'uovo) è di 100 g, quella di pasta ripiena (per es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella di lasagna è 250 g, quella di gnocchi di patate è 150 g.

Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino, etc. si considera in genere ½ porzione.

Firmato prof. Bruno Gridelli Direttore d'Istituto