

Tabella dietetica orientativa

MENU

Menu tipo invernale

1) settimana				
Colazione tutti i giorni	200gr. Latte - pane 50gr. - Marmellata gr.25	oppure	- ml 150 The' - fette biscottate gr. 30 - gr. marmellata	
	pranzo	q.tà per ospite	cena	q.tà per ospite
lunedì	-Minestrone di verdure - pollo e patate al forno - banana		Pizza margherita o al prosciutto -budino -frutta (mandaranci)	
martedì	- coccoi prena - polpette di pesce - verdure miste - mela - ciambelle	-	-risotto ai funghi - fettina ai ferri -fagiolini lessi -pera	
mercoledì	-Pasta al sugo di tonno - pollo al limone -carote - arancia		-Minestrina in brodo di manzo - carne lessa - carote - mandaranci	
giovedì	-Spezzatino (manzo patate e piselli) - finocchi gratinati - melone invernale -torta di mele		- pasta al pomodoro e basilico -uovo -verdure cotte trifolate - mela cotta o cruda	
Venerdì	- riso olio e parmigiano - trancio di salmone o cernia o spada al pomodoro - verdure cotte trifolate - pera		-Zuppa di cereali - formaggio - castagne - mela	
sabato	-pasta ai carciofi - fettina ai ferri - bietole a vapore -macedonia		-Semolino o minestrina di carne - carne lessa - purè - arancio	
domenica	-Culurgiones al sugo - agnello in umido -verdure miste -ananas -torta paradiso		-Pasta in bianco - prosciutto - bietole - banana	
Ad ogni pasto dovrà essere somministrato gr.100 di pane, e per almeno 2 giorni tipo cifraxu acqua , vino e caffè.				
Quotidianamente a merenda a scelta	- 150 ml. cappuccino - 1 biscotto sardo	- budino o yogurt	- ml 150 The' - 3 biscotti secchi	

Menù tipo invernale:

2^ settimana				
Colazione tutti i giorni	200gr. Latte - pane 50gr. - Marmellata gr.25	oppure	- ml 150 The' - fette biscottate gr. 30 - gr. marmellata	oppure
	pranzo	q.tà per ospite	cena	q.tà per ospite
lunedì	-Trenette al pesto -Salsiccia -Verdura fresca - arancio		-Minestra di verdure - formaggio (pecorino non stagionato, taleggio o tracchino) - patate al forno - mela	
martedì	-insalata di riso -polpette - fagiolini lessi - pera - torta di mele		- fregula incasada -uovo - melanzane e zucchine trifolate -arancio	
mercoledì	-Bucatini all'amatriciana - pecora in cappotta - verdure miste bollite - Kiwi		-Minestrina in brodo -pollo lesso -bietole - mandaranci	
giovedì	-Angulli de cibudda - trancio di pesce spada o cernia al forno - verdura mista -melone		-Risotto ai funghi - casu axedu o mozzarella - patate al forno -pera	
Venerdì	-pasta col sugo di carne di suino - frittata di verdure - verdura mista - arancio		-Zuppa di cereali - arrosto di vitello - fagiolini lessi -mela	
sabato	-Polenta alla salsiccia -scaloppine al vino bianco - verdura mista -ananas		-Penne alle zucchine - formaggio - finocchi gratinati - mandaranci	
domenica	-Gnocchetti sardi al ragù - maialetto o agnello arrosto - verdure miste - macedonia - torta margherita		-minestrone di verdure - fettine alla pizzaiola - bietole lesse - uva	
Ad ogni pasto dovrà essere somministrato gr.100 di pane, e per almeno 2 giorni tipo cifraxu acqua , vino e caffè.				
Quotidianamente a merenda a scelta	- 150 ml. cappuccino - 1 biscotto sardo	- budino o yogurt	- ml 150 The' - 3 biscotti secchi	

Menù tipo invernale:

3^ settimana				
Colazione tutti i giorni	200gr. Latte - pane 50gr. - Marmellata gr.25	oppure	- ml 150 The' - fette biscottate gr. 30 - gr. marmellata	oppure
	pranzo	q.tà per ospite	cena	q.tà per ospite
lunedì	- coccoi de crocoriga - polpette al pomodoro - Verdura fresca - uva		-Minestra di verdure - formaggio (pecorino non stagionato, taleggio o tracchino) - patate al forno - mela	
martedì	- pasta ai carciofi - frittata di piselli - verdure miste - pera - torta di mele		- spezzatino con patate - melanzane e zucchine trifolate -arancio	
mercoledì	- riso alla milanese - cotoletta alla milanese - cavolo alle olive - Kiwi		-Minestrina in brodo -pollo lessato - purè - mandaranci	
giovedì	-pasta al salmone - nasello alla pizzaiola - verdura mista -melone		- gnocchi di patate alla salvia - casu axedu o mozzarella - patate al forno -uva	
Venerdì	-pasta al ragù - bistecca ai ferri - verdura mista - arancio		-Zuppa di cereali - uovo - fagiolini lessi -mela	
sabato	- risotto con zucchine -scaloppine al vino bianco - verdura mista -pera		-Penne alle zucchine - formaggio - finocchi gratinati - mandaranci	
domenica	-pasta al forno - roostbeef - verdure miste - macedonia - pardulas		- pizza margherita o al prosciutto - bietole lesse - uva	
Ad ogni pasto dovrà essere somministrato gr.100 di pane, e per almeno 2 giorni tipo cifraxu acqua , vino e caffè.				
Quotidianamente a merenda a scelta	- 150 ml. cappuccino - 1 biscotto sardo	- budino o yogut	- ml 150 The' - 3 biscotti secchi	

Menu tipo estivo:

1) settimana				
Colazione tutti i giorni	200gr. Latte - pane 50gr. - Marmellata gr.25	oppure	- ml 150 The' - fette biscottate gr. 30 - gr. marmellata	
	pranzo	q.tà per ospite	cena	q.tà per ospite
lunedì	-Minestrone di verdure - pollo e patate al forno - banana		Pizza margherita o al prosciutto -budino -frutta (pesca)	
martedì	- coccoi prena - polpette di pesce - verdure miste - anguria - ciambelle	-	-risotto con le zucchine - fettina ai ferri -fagiolini lessi -pera o pesca	
mercoledì	- Raviolini di ricotta - pollo al limone - insalata di pomodori - melone estivo		-tortellini in brodo - carne lessa - verdure miste - uva o susine	
giovedì	-Spezzatino (manzo patate e piselli) - zucchine gratinate - pesca -gelato		- pasta al pomodoro e basilico -uovo -verdure cotte trifolate - mela cotta o cruda	
Venerdì	- riso olio e parmigiano - trancio di salmone o cernia o spada al pomodoro - verdure miste - pera		-Zuppa di cereali - formaggio - castagne - mela	
sabato	-pasta alle melanzane - fettina ai ferri - bietole a vapore -macedonia		-Semolino o minestrina di carne - carne lessa - carote - pesche	
domenica	-Culurgiones al sugo - agnello in umido -verdure miste -ananas -torta paradiso o gelato		-Pasta in bianco - ricotta - bietole - banana	
Ad ogni pasto dovrà essere somministrato gr.100 di pane, e per almeno 2 giorni tipo cifraxu acqua , vino e caffè.				
Quotidianamente a merenda a scelta	- 150 ml. cappuccino - 1 biscotto sardo	- budino o yogurt	- ml 150 The' - 3 biscotti secchi	

Menù tipo estivo:

2^ settimana				
Colazione tutti i giorni	200gr. Latte - pane 50gr. - Marmellata gr.25	oppure	- ml 150 The' - fette biscottate gr. 30 - gr. marmellata	oppure
	pranzo		cena	q.tà per ospite
Lunedì	-Trenette al pesto - zucchine o melanzane ripiene -Verdura fresca - uva		-Minestra di verdure - formaggio (pecorino non stagionato, o ricotta - patate al forno - mela	
martedì	-insalata di riso -polpette - pomodori - pera - torta di mele		- fregula incasada -uovo - melanzane e zucchine trifolate -arancio	
mercoledì	- penne al pomodoro fresco - pecora in cappotta - verdure miste - Kiwi		-Minestrina in brodo -pollo lesso -bietole - mandaranci	
giovedì	-Angulli de cibudda - trancio di pesce spada o cernia al forno - verdura mista -melone		-Risotto ai funghi - casu axedu o mozzarella - fagiolini lessi -pera	
Venerdì	-pasta col sugo di carne di suino - frittata di verdure - verdura mista - pesca		-Zuppa di cereali - arrosto di vitello - patate al forno -mela	
sabato	- pasta fredda -scaloppine al vino bianco - verdura mista -ananas		-Penne alle zucchine - casu axedu - insalata mista - kiwi	
domenica	-Gnocchetti sardi al ragù - maialetto o agnello arrosto - verdure miste - macedonia con gelato		-minestrone di verdure - fettine alla pizzaiola - verdure grigliate - uva	
Ad ogni pasto dovrà essere somministrato gr.100 di pane, e per almeno 2 giorni tipo cifraxu acqua , vino e caffè.				
Quotidianamente a merenda a scelta	- 150 ml. cappuccino - 1 biscotto sardo	- budino o yogurt	- ml 150 The' - 3 biscotti secchi	

Menù tipo estivo:

3^ settimana				
Colazione tutti i giorni	200gr. Latte - pane 50gr. - Marmellata gr.25	oppure	- ml 150 The' - fette biscottate gr. 30 - gr. marmellata	oppure
	pranzo	q.tà per ospite	cena	q.tà per ospite
lunedì	- coccoi de crocoriga - polpette al pomodoro - Verdura fresca - uva		-Minestra di verdure - formaggio (pecorino non stagionato, taleggio o tracchino) - patate al forno - mela	
martedì	- pasta alle melanzane - frittata di piselli - verdure miste - anguria - gelato		- spezzatino con patate - melanzane e zucchine grigliate -pesca	
mercoledì	- riso al pomodoro - cotoletta alla milanese - cavolo alle olive - Kiwi		-Minestrina in brodo -pollo lesso - verdure miste - mandaranci	
giovedì	-pasta al salmone - nasello alla pizzaiola - verdura mista -melone		- gnocchi di patate alla salvia - casu axedu o mozzarella - patate al forno -uva	
Venerdì	-raviolini di ricotta e bietole - bistecca ai ferri - verdura mista - pesca		-Zuppa di cereali - uovo - fagiolini lessi - melone	
sabato	- risotto al pomodoro -scaloppine al vino bianco - verdura mista -pera		-Penne alle zucchine - formaggio - zucchine gratinate - pesca	
domenica	-pasta al forno - arrosto di pecora - verdure miste - macedonia - tiramisu'		- pizza margherita o al prosciutto - bietole lesse - uva	
Ad ogni pasto dovrà essere somministrato gr.100 di pane, e per almeno 2 giorni tipo cifraxu acqua , vino e caffè.				
Quotidianamente a merenda a scelta	- 150 ml. cappuccino - 1 biscotto sardo	- budino o yogurt	- ml 150 The' - 3 biscotti secchi	

I menù nei giorni di capodanno pasqua, ferragosto, patrono, 12 settembre e natale, dovranno essere integrati da 2 antipasti ed osservare un menù della domenica.

GRAMMATURE

Allegato 4 (tabella dietetica orientativa)

Appalto per la gestione dei servizi, a basso impatto ambientale, della comunità integrata per anziani "Letizia" sita in Perdasdefogu

ALIMENTI A CRUDO				
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	2000	1700	1500	1300
Pane	50			
Fette biscottate	40			
Marmellata o miele	20	10	---	---
Pasta o riso o orzo	80	60		40
Pasta o riso o orzo o crostini per minestre	20		---	---
Ravioli asciutti	180	150		100
Tortellini/ravioli in brodo vegetale	80	70		60
Legumi freschi per minestre e primi piatti	80	60		50
Carne (scaloppine, hamburger)	100			80
Carne (brasato, spezzatino, arrosto)	130			100
Pollo con osso /coniglio	200			180
Salsiccia	100			80
Carne macinata per piatto unico	60			
Pesce (filetto)	120			100
Pesce in umido	150			120
Tonno al naturale	70			60
Filetto di trota affumicata	50			40
Uova	1,5			1
Prosciutto crudo, cotto, spek	70			60
Bresaola	50			40
Formaggio Montasio/latteria	80			60
Formaggio stracchino-mozarella (mono porzione)	100			
Ricotta	150			
Parmigiano (sul piatto)	10 (2 cucchiani)			
Verdura cruda (insalata, radicchio)	100			
Verdura cruda (pomodoro carote)	150			
Legumi freschi o surgelati	160	120		80
Patate	150			
Frutta fresca	200			
Macedonia di frutta	150			
Dolce/gelato	60			40
Latte intero fresco per la prima colazione	200		150	

Yogurt	125
--------	-----

ALIMENTI A COTTO				
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	2000	1700	1500	1300

Polenta cotta	130	100	65	
Gnocchi di patate dopo cottura	200	180	150	
Pasticcio/Cannelloni dopo cottura (se proposto come piatto unico)	250	200	150	
Verdura cotta		200		

E' bene al fine di assicurare un apporto calorico adeguato tenere conto delle seguenti indicazioni:

Kcal 2000: fabbisogno calorico giornaliero di un uomo anziano con attività fisica moderata o di un uomo anziano con scarsa mobilitazione

Kcal 1700: fabbisogno calorico giornaliero di una donna anziana con attività fisica moderata

Kcal 1500: fabbisogno calorico giornaliero di un uomo anziano allettato o donna con scarsa mobilitazione

Kcal 1300: fabbisogno calorico giornaliero di una donna allettata

La ripartizione giornaliera ottimale di nutrienti è la seguente:

- proteine o protidi: 15 - 20 %;
- grassi o lipidi: 25 - 30 %;
- carboidrati o zuccheri: 50 - 55 %;

Le frequenze settimanali consigliate dei singoli alimenti:

PIATTI/ALIMENTI	n. per settimane
Pasta/gnocchi/tortellini/polenta	4
Riso/orzo	3
Minestra di verdura o di brodo	3
Minestra con legumi	2
Piatto unico o piatto tipico	2
Carne rossa	2
Carne bianca	2
Pesce	2
Uova	2
Salumi	1
Formaggi	3
Verdure cotte e creude	12
Patate	2
Dolce/gelato	1 - 2
Frutta fresca o cotta di stagione - macedonia	21