



CITTÀ DI LANZO TORINESE

C.A.P. 10074 – PROVINCIA DI TORINO

SETTORE EDUCATIVO ED ASSISTENZIALE

Refezione

Residenza per Anziani

MENU'

Nota Bene:

1. Il pasto è completato da:

- una porzione di frutta fresca di stagione, oppure per i commensali che lo desiderassero per motivi di masticazione, frutta cotta.

Si consiglia di consumare frutta di stagione variandone l'assunzione nell'arco della settimana, purché l'introduzione di banane, cachi, uva, fichi sia limitata globalmente a sole 2 volte alla settimana.

- da una porzione di pane 50 gr. oppure 40 gr. di grissini o crackers
- acqua naturale o frizzante
- Per chi lo desidera è consentito consumare un bicchiere di vino da 125 cc. a pasto
- Caffè dopo pranzo
- Di domenica e nei giorni di festa è consentita la presenza di antipasto a scelta, possono essere proposti: tomini al verde, acciughe al verde, peperoni con bagna cauda, vitello tonnato, insalata russa o capricciosa, involtino di prosciutto in gelatina, prosciutto crudo e melone
- Per il primo piatto è prevista l'aggiunta di un cucchiaino di parmigiano grattugiato, se gradito;

2. Alternative ai piatti descritti nel menu:

- a colazione il caffè latte può essere sostituito da yogurt naturale o alla frutta;
- a colazione le 3-4 fette biscottate possono essere sostituite da 3-4 biscotti secchi o da 4 cucchiaini di cereali o da un bocconcino di pane (50 g);
- a pranzo i primi piatti asciutti possono talvolta essere sostituiti da primi piatti in brodo, realizzati con brodo vegetale o brodo di carne a cui si aggiunge pastina, riso, tapioca o semola;
- i primi piatti cucinati in maniera più complessa possono essere variati con quelli più semplici: pasta o riso in bianco, pasta o riso al pomodoro fresco;
- i secondi piatti preparati in maniera più elaborata possono essere variati con piatti più semplici: petto di pollo al vapore, petto di tacchino ai ferri, filetto di carne alla griglia, nasello al vapore o al pomodoro fresco, uova alla coque, prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, arrosto di tacchino freddo, ricotta, mozzarella, tomini freschi, fontina, bel paese, stracchino.

3. tutti i giorni, lungo la giornata, vengono serviti:

- acqua, tè, camomilla, limonata in estate

4. è presente ad ogni pasto la presenza di purè di patate o patate lesse per i commensali che avessero difficoltà di masticazione;

5. si ricorda che il budino è inserito in menù con la frequenza di due volte la settimana, mentre lo yogurt 3 volte la settimana;

6. Il brodo vegetale per la minestrina deve essere fatto al momento utilizzando carote, zucchine, sedano, ...; per il brodo di carne viene utilizzato il brodo di cottura della carne
7. Si consiglia di utilizzare latte parzialmente scremato;
8. Si consiglia di bere almeno 1.5-2 litri di acqua (naturale o frizzante) al giorno
9. Si consiglia di salare gli alimenti una volta ultimata la cottura e in piccole quantità.
10. Per cucinare possono essere usati a piacere: aceto, limone, erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, lauro, maggiorana, salvia, rosmarino, ecc) o spezie (noce moscata, curry, senape in polvere, zafferano, ecc.)
11. Si consiglia di non assumere più di 1 cucchiaino di zucchero al giorno.
12. E' previsto l'utilizzo di un cucchiaino di zucchero per il tè, il caffè e il caffè d'orzo, mentre per il latte, per la frutta cotta e per la macedonia non è contemplata l'aggiunta di zucchero;
13. In caso di alimenti dolci (marmellata, torte, ...) si consiglia di non aggiungere zucchero alle bevande (tè, caffè, ...)
17. Nei periodi prefestivi e festivi possono essere variati i menù con l'inserimento di piatti nuovi o non presenti, graditi agli utenti.
18. si ricorda che le diete speciali sono indicate secondo le prescrizioni mediche.
19. il menù può variare a seconda dalle consegne dei fornitori.

MENU' INVERNALE

1° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Minestra di legumi con pasta Bistecca alla milanese Cavolfiori gratin, insalata, purè	Pastina in brodo vegetale Formaggio Finocchi al burro, purè o patate lesse
MARTEDI'	Pasta alla ricotta pollo al rosmarino finocchi gratin, insalata, purè	Minestra riso e piselli Pesce al vapore erbette, insalata, purè
MERCOLEDI'	Passato di verdura con crostini Crocchette al prosciutto Verdure cotte, ins. verde, purè	Pastina in brodo vegetale Tomini farciti tris di verdure, insalata, purè o patate lesse
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano Bollito di bovino Broccoli in insalata, insalata, purè o patate lesse	Crema di zucca o zucchini Frittata alle verdure (al forno) fagiolini al burro, insalata, purè
VENERDI'	Minestra pasta e patate Palombo alla griglia Cipolle in umido, insalata, purè	minestra di pane scaloppine al limone carote al burro, insalata, purè
SABATO	Tortellini in brodo Coniglio in umido cavolini di Bruxelles, insalata, purè o patate lesse	Passato di verdura Spezzatino di tacchino in umido Costine in insalata, insalata, purè
DOMENICA	Pasta al ragù Arrosto di bovino Patate arrosto, insalata, purè	Semolino al latte o al brodo pesce al forno patate lesse, insalata mista, purè

2° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Passato di patate e porri Frittata al forno alle erbe insalata verde, purè	Minestra di verdura svizzesine alle erbe zucca al forno, insalata verde, purè o patate lesse
MARTEDI'	pasta al tonno pollo arrosto carote saltate, insalata verde, purè	Crema di cipolle Prosciutto cotto/bresaola Finocchi in insalata, insalata verde, purè
MERCOLEDI'	Risotto alla parmigiana Brasato al barolo Costine al burro, insalata verde, purè	Pastina in brodo vegetale Flan di verdura Fagiolini al burro, insalata verde, purè
GIOVEDI'	Minestra tricolore Petto di pollo dorato piselli in umido, insalata verde, purè	raviolini in brodo vegetale albese catalogna, insalata verde, purè
VENERDI'	polenta merluzzo in umido cipolle bollite, insalata verde, purè	Minestra di verdura Formaggio Broccoli in insalata, insalata verde, purè
SABATO	Crema di carote Polpettone in umido Fagiolini in insalata, insalata verde, purè	Semolino in brodo vegetale Omelettes alla valdostana al forno Carote al burro , insalata verde, purè
DOMENICA	Gnocchi al pomodoro Lonza al latte Spinaci al burro, insalata verde, purè	Pastina in brodo vegetale Vitello tonnato Verdura cotta, insalata verde, purè

3° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Minestra di riso e piselli Scaloppine di pollo al marsala Finocchi gratinati , insalata verde, purè	Minestra di pane (panada) Pesce al forno cipolline glassate, insalata verde, purè
MARTEDI'	Fusilli tricolore Fegato al burro Broccoli saltati, insalata verde, purè	Pastina in brodo vegetale Tortino di patate spinaci al burro, insalata verde, purè
MERCOLEDI'	passato di verdura con pasta ricotta / stracchino insalata verde, purè o patate lesse	Minestra di pasta e patate Scaloppine al marsala Zucca al forno, insalata verde, purè
GIOVEDI'	Risotto primavera Rolatine di bovino in umido cavolfiore gratin, insalata verde, purè	minestrina in brodo vegetale prosciutto cotto/crudo coste al burro, insalata verde, purè
VENERDI'	Minestra di cavolo verza con pasta Trota al forno insalata verde, purè o patate lesse	Raviolini in brodo Frittata al forno agli aromi Tris di verdure, insalata verde, purè
SABATO	Pasta burro e salvia Spezzatino di bovino con Carote in umido, insalata verde, purè	Crema di asparagi Formaggio fagiolini al pomodoro, insalata verde, purè
DOMENICA	Agnolotti alla piemontese Arrosto di tacchino Carciofi gratin, insalata verde, purè	Pastina in brodo Cuori di merluzzo in umido costine al burro, insalata verde, purè o patate lesse

4° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Minestra riso e porri Pollo alla cacciatora insalata verde, purè o patate lesse prezzemolate	Semolino al latte Tonno/pesce al forno Verdure cotte, insalata verde, purè
MARTEDI'	Pasta con i broccoli Bollito misto Verdure lesse, insalata verde, purè	Pastina in brodo Formaggio Fagiolini saltati, insalata verde, purè o patate lesse
MERCOLEDI'	Tagliatelle ai funghi Coniglio sivet Cavolfiori al forno, insalata verde, purè	Minestra riso e verza Tortino di magro patate prezzemolate, verdura insalata verde, purè
GIOVEDI'	Passato di verdura pasta Cotechino / salame di Turgia / salsiccia insalata cruda, purè	Raviolini in brodo Pesce al vapore Catalogna, insalata verde, purè
VENERDI'	Pasta con le olive e capperi Sogliola dorata o alla mugnaia Crocchette di patate, insalata verde, purè	Minestra di verdura albese broccoli in insalata, insalata verde, purè
SABATO	Polenta Bocconcini di tacchino in umido Piselli in umido, insalata verde, purè	Minestrina in brodo vegetale castellana coste in insalata, insalata verde, purè o patate lesse
DOMENICA	Risotto con asparagi Roast beef Carciofi trifolati, insalata verde, purè	Crema di zucchine Affettato di arrosto di tacchino /bresaola carote al burro, insalata verde, purè

MENU' ESTIVO

1° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Minestra di verdura scaloppine di bovino zucchine in umido, insalata pomodoro, purè	Pastina in brodo vegetale flan di verdura Verdura cotta, insalata verde, purè
MARTEDI'	pasta alle melanzane coscia di pollo arrosto insalata di pomodori, insalata verde, purè	stracciatella tonno sott'olio o al naturale/pesce al forno erbette, insalata, purè
MERCOLEDI'	riso ai funghi frittata al forno di verdure ins. verde, purè	minestrone tricolore rolatine di prosciutto in gelatina insalata mista, purè
GIOVEDI'	passato di verdura con pasta arrosto o brasato di bovino patate arrosto, insalata, purè	raviolini in brodo vegetale tortino di magro insalata pomodori, purè o patate lesse
VENERDI'	pasta al pesto pesce al forno zucchine in carpione, purè	minestra di verdura svizzesine alle erbe ins. di mista, purè
SABATO	Raviolini in brodo lonza al latte insalata mista, purè	minestrina in brodo vegetale con pasta omelettes alla valdostana insalata di carote, purè o patate lesse
DOMENICA	gnocchi o tagliatelle al pomodoro fresco e basilico rolatine di pollo insalata pomodori, purè, peperonata	passato di verdura pesce al vapore patate lesse, insalata purè

2° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	risotto allo zafferano scaloppina di bovino insalata di carote purè	Minestra di verdura mozzarella e pomodoro insalata verde, purè
MARTEDI'	raviolini in brodo di pollo pollo lesso in insalata insalata verde, purè	Pastina in brodo vegetale Flan di verdura insalata di patate, insalata verde, purè
MERCOLEDI'	pasta al pomodoro polpette in umido carote in umido, insalata verde, purè	minestra di riso e spinaci involtini di prosciutto zucchine in carpione, insalata verde, purè
GIOVEDI'	riso con patate frittata al forno di cipollotti freschi melanzane dorate, insalata verde, purè	Pastina in brodo affettati misti insalata verde, purè
VENERDI'	pasta al sugo di funghi pesce spada o palombo alla griglia insalata verde, purè o patate lesse prezzemolate	Crema di carote scaloppine al limone ins. cavolfiori, insalata verde, purè
SABATO	prosciutto e melone pasta al forno insalata mista, purè	minestra di verdura con riso svizzere alle erbe o albese ins. fagiolini, insalata verde, purè
DOMENICA	ravioli al sugo di arrosto arrosto di bovino o brasato peperonata, insalata verde, purè, patatine dorate	passato di verdura o semolino in brodo formaggi misti insalata mista, purè

3° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	pasta alle melanzane coniglio sivet insalata verde, purè o spinaci saltati	crema di cipolle frittata al forno di verdure insalata verde, purè
MARTEDI'	riso ai quattro formaggi pollo alla milanese finocchi gratin, insalata verde, purè	Pastina in brodo vegetale cuori di merluzzo in umido insalata mista, purè
MERCOLEDI'	passato di verdura con crostini vitello tonnato patate arrosto, insalata pomodori, purè	Minestra di zucca con riso bresaola con pomodorini ins. di fagiolini, insalata verde, purè
GIOVEDI'	pasta con olive e capperi spezzatino di tacchino piselli in umido, insalata verde, purè	minestrina in brodo vegetale pollo lesso zucchine trifolati, insalata verde, purè
VENERDI'	gnocchi al pesto platessa o nasello al forno insalata pomodori, purè	minestra di verdura flan di verdure patate lesse, insalata verde, purè
SABATO	cappelletti in brodo di carne bollito misto insalata verde, purè	crema di piselli o di zucchini pesce al vapore insalata mista, purè
DOMENICA	pasta al ragù rolatine bovino patate arrosto, insalata verde, purè	minestra di riso e verza pomodori e mozzarella insalata verde, purè

4° Settimana	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Minestra di verdura arrosto di lonza al latte ins. fagiolini, insalata verde purè	Pasta in brodo Pomodori o zucchine ripieni insalata verde, purè
MARTEDI'	risotto primavera medaglioni di tacchino peperonata, insalata verde, purè	minestra di verdura con pasta sogliola al vapore o tonno sott'olio insalata mista, purè
MERCOLEDI'	pasta alle melanzane prosciutto in gelatina insalata di pomodori, purè	crema di zucchine insalata di pollo patate arrosto, purè
GIOVEDI'	Passato di legumi con orzo spezzatino di bovino piselli in umido, insalata verde, purè	minestrina in brodo vegetale scaloppine al marsala insalata di carote, insalata verde, purè
VENERDI'	Pasta burro e salvia platessa / trota dorata crocchette di patate, insalata mista, purè	riso in brodo formaggio insalata di pomodori, purè
SABATO	Parmantier con crostini Frittata al forno agli aromi carote dorate, insalata verde, purè	Pizza margherita o pastina in brodo Affettato arrosto di tacchino insalata mista, purè
DOMENICA	Gnocchi alla romana pollo al forno o allo spiedo melanzane al funghetto, insalata verde, purè	minestra di verdura albese insalata verde, purè

DIETA SEMILIQUIDA DA 1600 Kcal

Alimenti consigliati	Sostituzioni consentite
<p>COLAZIONE Latte parz. screm. 200 cc. + 5 g di zucchero (1 cucchiaino)</p> <p>fette biscottate 30 g (4) da immergere nel latte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caffèlatte, te, orzo - Yogurt 125 g - Biscotti secchi
<p>SPUNTINO DI META' MATTINA Caffèlatte, te, orzo, ecc. + 5 g di zucchero (1 cucchiaino)</p>	
<p>PRANZO Minestra del giorno frullata (1 porzione) Secondo del giorno frullato (1 porzione)</p> <p>verdura cotta frullata (1 porzione)</p> <p>olio extravergine di oliva 10 g (1 cucchiaino circa) parmigiano grattugiato 10 g (1 cucchiaino circa)</p> <p>frutta cotta o cruda passata 150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo (1 porzione) - Carne ai ferri frullata (1 porzione) - Pesce frullato (1 porzione) - Omogeneizzato di carne o pesce 80 g - Formaggio molle 70 g - Prosciutto cotto, fesa di tacchino frullati - Tonno frullato (1 porzione) - Purè (1 porzione) - yogurt 125 g - Omogeneizzato di carne o pesce 80 g - Budino
<p>SPUNTINO DI META' POMERIGGIO Frutta cotta o cruda passata 150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caffèlatte, te, orzo, ecc.+ 5 g di zucchero (1 cucchiaino) + fette biscottate 15 g - yogurt 125 g - Frullato di frutta (frutta fresca 100 g + latte parz. screm. 70 cc)
<p>CENA Minestra del giorno frullata (1 porzione)</p> <p>Secondo del giorno frullato (1 porzione)</p> <p>verdura cotta frullata (1 porzione)</p> <p>olio extravergine di oliva 10 g (1 cucchiaino circa) parmigiano grattugiato 10 g (1 cucchiaino circa)</p> <p>frutta cotta o cruda passata 150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura (1 porzione) - Semolino in brodo (1 porzione) - Pastina in brodo (1 porzione) - Carne ai ferri frullata (1 porzione) - Pesce frullato (1 porzione) - Omogeneizzato di carne o pesce 80 g - Formaggio molle 70 g - Prosciutto cotto, fesa di tacchino frullati - Tonno frullato (1 porzione) - Purè (1 porzione) - yogurt 125 g - Omogeneizzato di frutta 80 g - Budino

DIETA A CONSISTENZA MODIFICATA PER DISFAGIA da circa 1900 Kcal

Alimenti consigliati	Sostituzioni consentite
<p>COLAZIONE Latte parz. screm. 200 cc. + 5 g di zucchero (1 cucchiaino)</p> <p>fette biscottate 30 g (4) frullate con il latte o lo yogurt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Yogurt 125 g (senza pezzi) - Biscotti secchi 30 g (n 5) frullati con il latte o lo yogurt
<p>SPUNTINO DI META' MATTINA Yogurt 125 g (senza pezzi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Omogeneizzato alla frutta 80 g - Budino
<p>PRANZO Minestra del giorno + parmigiano grattugiato, il tutto frullato denso (1 porzione)</p> <p>Secondo del giorno frullato (1 porzione) (il tutto aggiunto eventualmente alla minestra)</p> <p>Purè (1 porzione)</p> <p>olio extravergine di oliva 20 g (2 cucchiaini circa)</p> <p>frutta cotta o cruda passata 150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo (1 porzione) - Carne ai ferri frullata (1 porzione) - Pesce frullato (1 porzione) - Omogeneizzato di carne o pesce 80 g - Formaggio molle 70 g - Prosciutto cotto, fesa di tacchino frullati - Tonno frullato (1 porzione) - verdura cotta frullata (1 porzione) - yogurt 125 g - Omogeneizzato di carne o pesce 80 g - Budino
<p>SPUNTINO DI META' POMERIGGIO Latte parz. screm. 200 cc. + 5 g di zucchero (1 cucchiaino)</p> <p>fette biscottate 30 g (4) frullate con il latte o lo yogurt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - yogurt alla frutta senza pezzi 125 g - frutta cotta o cruda passata 150 g - Frullato di frutta (frutta fresca 100 g + latte parz. screm. 70 cc) - Biscotti secchi 30 g (n 5) frullati con il latte o lo yogurt
<p>CENA Minestra del giorno + parmigiano grattugiato, il tutto frullato denso (1 porzione)</p> <p>Secondo del giorno frullato (1 porzione)</p> <p>verdura cotta frullata (1 porzione)</p> <p>olio extravergine di oliva 20 g (2 cucchiaini circa)</p> <p>frutta cotta o cruda passata 150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura + parmigiano (1 porzione) - Semolino in brodo + parmigiano (1 porzione) - Carne frullata (1 porzione) - Pesce frullato (1 porzione) - Omogeneizzato di carne o pesce 80 g - Formaggio molle 70 g - Prosciutto cotto, fesa di tacchino frullati - Tonno frullato (1 porzione) - Purè (1 porzione) - yogurt 125 g - Omogeneizzato alla frutta 80 g - Budino