

ALLEGATO 3
TABELLE DIETETICHE ANZIANI
MENSA “E. VITROTTI” E PASTI A DOMICILIO

PERIODO INVERNALE

DESCRIZIONE PIATTI

Primi piatti

	Adulti
Riso asciutto	gr. 80
Pasta asciutta nei vari formati	gr 80
Riso nei vari passati	gr. 40
Pasta nei vari passati	gr. 40
Pastina in brodo	gr. 50
Orzo perlato	gr. 40
Farro	gr. 40
Miglio	gr. 40
Gnocchetti sardi	gr. 90
Gnocchi di patate e semola	gr. 200
Pasta con ripieno asciutta (freschi)	gr. 150
Pasta con ripieno in brodo (freschi)	gr. 60

Sugo al pomodoro

Pomodori pelati	80
Olio	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Parmigiano	5
Sale	q.b.

Sugo di pomodoro e olive denocciolate

Pomodori pelati	80
Olio	3
Olive denocciolate verdi	n. 6
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Parmigiano	5
Sale	q.b.

Sugo di pomodoro e pesto

Pomodori pelati	80
Olio	3
Pesto confezionato	15
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Parmigiano	5
Sale	q.b.

Sugo alla boscaiola

Pomodori pelati	gr. 80
Olio	gr. 3
Funghi Champignons	gr. 20
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Sugo ai funghi

Pomodori pelati	gr. 80
Olio	gr. 3
Funghi Champignons	gr. 20
Polpa vitello 1° cottura	gr. 50
Pecorino	gr. 5
Sale	q.b.

Ragù

Pomodori pelati	gr. 80
carne di bovino adulto 1° cottura	gr. 90
Olio	gr. 3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Ragù vegetale

Pomodori pelati	gr. 80
Verdure miste	gr. 70
(carote,zucchine,fagiolini,piselli,sedano, cipolle)	
Olio	gr. 3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Sugo di tonno

Pomodori pelati	gr. 80
Tonno sott'olio sgocciolato	gr. 30
Olio	gr. 3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Sugo alla campagnola

Pomodori pelati	gr. 80
Verdure miste: zucca o zucchini, piselli, sedano, carota	gr. 50
Olio	gr. 3
Parmigiano	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Sugo alla sorrentina

Pomodori pelati	gr. 80
Olive a rondelle verdi	gr. 7
Olio	gr. 3
Burro	gr. 2
Parmigiano	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Vino Bianco	q.b.
Sale	q.b.

Sugo di carciofi

Pomodori pelati	gr. 80
Olio	gr. 3
Carciofi surgelati	gr. 30
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Sugo agli aromi

Aromi: rosmarino, salvia	q.b.
Olio	gr. 7
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Sugo alla tirolese

Speck	gr. 30
Panna	gr. 10
Olio	gr. 3
Sale	q.b.

Sugo all'amatriciana

Pomodori pelati	gr. 80
Pancetta	gr. 20
Olio	gr. 3
Cipolla aglio piante aromatiche	q.b.
Sale	q.b.

Sugo zucca e radicchio

Zucca	gr. 50
Radicchio	gr. 20
Olio	gr. 3
Parmigiano	gr. 5
Prezzemolo	q.b.
Sale	q.b.

Sugo alla puttanesca

Pomodori pelati	gr. 80
Capperi e acciughe	gr. 10
Olio	gr. 3
Piante aromatiche	q.b.
Sale	q.b.

Gnocchi alla romana

Farina di semola	gr. 50
Latte	gr. 50
Uova pastorizzate	gr. 10
Olio	gr. 3
Sale	q.b.

Sugo ai 4 formaggi

Latte	gr. 30
formaggi(fontal emmental,gorgo, parm.)	gr. 35
Olio	gr. 3
Farina	q.b.
Sale	q.b.

Passato di zucca

Zucca gialla	gr. 90
Patate	gr. 50
Olio	gr. 5
Parmigiano	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Vellutata di piselli

Piselli surgelati o freschi	gr. 60
Patate	gr. 60
Olio	gr. 3
Parmigiano	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Crema Parmentier

Patate	gr. 200
Brodo vegetale	gr. 100
Olio	gr. 5
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Semolino in brodo/latte

Farina di semola	gr. 40
Brodo vegetale/latte	q.b.

Olio	gr. 5
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Passato di spinaci

Spinaci surgelati	gr. 40
Patate	gr. 180
Porri	gr. 5
Olio	gr. 5
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Pasta/Riso in bianco

Olio/burro	gr. 5/2
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Pasta/Riso olio e salvia

Olio	gr. 7
Parmigiano	gr. 5
Sale e salvia	q.b.

Pastina in brodo vegetale

Brodo vegetale: patate, carote, sedano, cipolla	q.b.
Olio	gr. 3
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Si richiede che le verdure impiegate per la preparazione del brodo di verdura vengano passate ed inserite nel brodo stesso.

Quando la stagionalità lo consente, alle sopra citate verdure si aggiunge lo zucchini.

Passato di patate e porri o carote

Patate	gr. 60
Porri/carote	gr. 90
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Olio	gr. 5
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Passato di verdura con pasta/riso/orzo/miglio/farro

Verdure miste: carote, zucca o zucchini, costine o coste, verza, porro, cipolla	gr. 90
Patata	gr. 50
Olio	gr. 5
Parmigiano	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.

Sale	q.b.
------	------

Passato di legumi

Legumi: cannellini, piselli, ceci	gr. 40
Patata	gr. 50
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Parmigiano	gr. 5
Olio	gr. 5
Sale	q.b.

Passato di erbe

Erbe	gr. 40
Patate	gr. 180
Olio	gr. 3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Parmigiano	gr. 5
Sale	q.b.

Lasagne al pesto

Semola di grano duro	gr. 70
Uova pastorizzate	gr. 20
Spinaci liofilizzati	gr. 10
Sale	q.b.
Pesto	q.b.
Pelati	gr. 55
Olio	gr. 2
Piante aromatiche	q.b.
Parmigiano	gr. 10

Polenta con spezzatino

Acqua	q.b.
Farina gialla	gr. 80
Olio	gr. 3
Sale	q.b.
Pelati	gr. 80
Olio	gr. 3
Piante aromatiche	q.b.

Il parmigiano reggiano dovrà essere inviato giornalmente dalle I.A alla casa per anziani E. Vitrotti per i primi piatti sia asciutti che in brodo secondo le grammature totali previste dalle tabelle dietetiche in vigore.

Fanno eccezione a quanto sopra citato le seguenti preparazioni: lasagne al forno, pasta al tonno, polenta.

Secondi piatti

Cotoletta di lonza

Lonza	gr. 100
Pane grattugiato	q.b.
Olio	gr. 5
Uova pastorizzate	gr. 12
Sale	q.b.
Limone	1 x 4

Cotoletta di tacchino/pollo al forno

Fesa di tacchino/pollo	gr. 100
Pane grattugiato	q.b.
Olio	gr. 5
Uova pastorizzate	gr. 12
Sale	q.b.
Limone	1 x 4

Polpette di bovino al sugo al forno

Carne di bovino adulto 1° cottura	gr. 80
Pomodori pelati	gr. 35
Olio	gr. 3
Uova pastorizzate	gr. 15
Parmigiano	gr. 7
Latte	gr. 20
Mollica di pane	gr. 15
Farina	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Polpette di bovino e spinaci

Carne di bovino adulto 1° cottura	gr. 80
Spinaci surgelati	gr. 20
Olio	gr. 3
Uova pastorizzate	gr. 15
Parmigiano	gr. 7
Latte	gr. 15
Mollica di pane	gr. 15
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Spezzatino in umido

Carne di bovino adulto	gr. 120
Pomodori pelati	gr. 70
Olio	gr. 3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Coscia/Sovracoscia di pollo al forno

Coscia/fuso/sovracoscia	gr. 200
Olio	gr. 6
Piante aromatiche	q.b.
Sale	q.b.

Coscia/Sovracoscia di pollo alla cacciatora

Coscia/fuso/sovracoscia	gr. 200
Pomodori pelati	gr. 35
Olio	gr. 6
Piante aromatiche	q.b.
Sale	q.b.

Arrosto di bovino/arrosto di lonza

Carne di bovino adulto (coscia)/lonza	gr. 100
Olio	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Scaloppina di bovino alla pizzaiola

Bovino	gr. 100
Pomodori pelati	gr. 40
Olio	gr. 3
Farina	gr. 7
Origano	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Fettina di lonza alla pizzaiola al forno

Lonza	gr. 100
Pomodori pelati	gr. 40
Olio	gr. 3
Farina	gr. 7
Origano	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Hamburger di bovino al sugo di pomodoro

Carne di bovino adulto 1° cottura	gr. 80
Uova pastorizzate	gr. 15
Parmigiano	gr. 7
Latte	gr. 20
Mollica di pane	gr. 15
Farina	q.b.
Pomodori pelati	gr. 35
Olio	gr. 3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Medaglione arcobaleno

Coscia di tacchino	gr. 80
Uova pastorizzate	gr. 15
Parmigiano reggiano	gr. 5
Piselli	gr. 10
Carote	gr. 5
Pan grattato	gr. 20
Olio	gr. 3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Fesa di tacchino alla toscana

Fesa di tacchino	gr. 100
Olio	gr. 3
Carote	gr. 5
Cipolle	gr. 5
Sedano	gr. 5
Aglio, rosmarino, salvia	q.b.
Pomodori pelati	gr. 20
Sale	q.b.

Coniglio in umido

Rolata di coniglio	gr. 100
Pomodori pelati	gr. 30
Sedano, carota, cipolla	gr. 15
Olio	gr. 3
Aglio, rosmarino, salvia	q.b.
Sale	q.b.

Coniglio agli aromi

Rolata di coniglio	gr. 100
Sedano, carota, cipolla	gr. 15
Olio	gr. 5
Aglio, rosmarino, salvia	q.b.

Scaloppine agli aromi – al limone – alle erbe fini – all’uvetta – all’aceto balsamico

Carne: bovina,suina,pollo,tacchino	gr. 100
Olio	gr. 5
Sedano,carote,cipolle	gr. 10
Origano,aromi vino bianco,erbe fine,prezzemolo,succo di limone,uvetta,aceto balsamico	q.b.
Sale	q.b.

Brasato

Carne: bovina	gr.100
Pomodori pelati	gr.40

Sedano, carote, cipolle	gr 10
olio	gr.5
Aromi,farina ,spezie	q.b.
Sale	q.b.

Saltimbocca alla Romana

Carne di pollo	gr. 100
Prosciutto cotto	gr.20
Olio	gr.5
Salvia,farina, vino bianco	q.b
Sale	q.b.

Lonza alla crema di funghi/carciofi

Carne suina	gr.100
Funghi/carciofi	gr.20
Sedano, carote, cipolle	gr .10
Olio	gr. 5
Farina, latte	q.b.
Sale	q.b

Bollito

Carne di bovino	gr.100
-----------------	--------

Se con salsa:

- Salsa verde	gr. 20
---------------	--------

Giardiniera, olio. Prezzemolo, spezie, aglio, aromi, sale.

- Salsa rossa	gr.20
---------------	-------

Pomodori pelati, olio, prezzemolo, aglio, spezie, aromi, sale

Castellana

Carne di pollo	gr.80
Prosciutto cotto e formaggio	gr.30
Uova pastorizzate	gr.10
Pane pesto	gr.5
Olio- sale	q.b

Rolata di bovino alla provenzale

Reale di bovino	gr.100
Prosciutto cotto	gr.20
Olio	gr.5
Parmigiano	gr.5
Cipolle, carote, sedano	q.b
Farina, vino bianco, aromi	q.b
Sale	q.b

Trota alla mugnaia

Trota	gr.120
-------	--------

Farina	gr.10
Olio	gr.5
Vino bianco, succo di limone, prezzemolo,sale	q.b

Filetto di platessa impanato

Filetto di platessa	gr. 120
Uova pastorizzate	gr. 12
Olio	gr. 5
Limone	1 x 4
Pan grattato	q.b.
Sale	q.b.

Crocchette di pesce (merluzzo, nasello, platessa)

Pesce (surgelato)	gr. 80
Patate	gr. 50
Uova pastorizzate	gr. 12
Latte	gr. 14
Olio	gr. 5
Prezzemolo	q.b.
Pan grattato	q.b.
Sale	q.b.

Pesce con pomodoro e olive (palombetto, cuori di merluzzo, halibut ecc.)

Pesce	gr. 120
Pomodoro pelato	gr. 35
Olio	gr. 3
Piante aromatiche	q.b.
Olive	q.b.
Sale	q.b.

N.B. La grammatura del pesce è da intendersi al netto dello scongelamento.

Polpette di legumi

Patate	gr 45
Ceci	gr 30
Lenticchie e fagioli borlotti	gr 50
Uovo	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Olio	gr 3
Sale	q.b.

Omelette agli asparagi (cotto al forno)

Uova pastorizzate	gr.60
Asparagi	gr.30
Parmigiano	gr.5
Olio	gr 3

Sale, aromi q.b.

Sformato di verdure o flan

Uova pastorizzate gr.60
Ricotta gr.30
Verdure gr 30
Parmigiano gr.5
Olio gr.3
Sale, aromi q.b.

Sformato di ricotta e zucchine

ricotta gr.65
uova gr.13
Zucchine gr.30
parmigiano gr.5
Olio gr.3
Sale, aromi q.b

Tortino con erbette/zucchine

Uova pastorizzate gr 60
Erbette/zucchine saltate nell'olio gr 40
Patate gr 20
Parmigiano gr 10
Sale q.b.
Ortaggi: aglio q.b.
Olio gr 3

Tortino alle erbe fini

Uova pastorizzate gr 60
Erbe fini (basilico, maggiorana, rosmarino, erba cipollina) q.b.
Patate gr 20
Parmigiano gr 10
Sale q.b.
Olio gr.3

Tortino al formaggio

Uova pastorizzate gr 50
Patate gr 20
Parmigiano gr 15
Sale q.b.
Ortaggi: aglio q.b.
Olio gr 3

Crocchette di magro

Ricotta gr 65
Spinaci gr 15
Uova pastorizzate gr 13

Parmigiano	gr 7
Pangrattato	q.b.
Sale	q.b.

Sformato di ricotta tricolore

Ricotta	gr 65
Patate	gr 20
Carote	gr 10
Spinaci	gr 10
Parmigiano	gr 5
Uova pastorizzate	gr 10
Pangrattato sale	q.b.

Gateau di patate e fontal

Patate	gr 100
Fontal	gr 30
Parmigiano reggiano	gr 8
Uova pastorizzato	gr 12
Parmigiano	gr 5
Pan grattato	q.b.
Olio	gr 3
Sale	q.b.

Secondi piatti freddi

Formaggi: crescenza, robiola, mozzarella, Annabella, linea	gr 80
---	-------

Formaggi stagionati: parmigiano reggiano, grana padano, sbrinz, provolone	gr 60
--	-------

Tomini al verde

Tomini	gr.80
Salsa verde: giardiniera, olio, prezzemolo, sale, pinte aromatiche, spezie, aglio	gr.10

Affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola manzo, bue affumicato)	gr.70
--	-------

Olio	gr.5
Limone, rucola	q.b
Tonno: sott'olio ben sgocciolato	80
Limone	1 x 4

Contorni

Insalata verde

Insalata verde	gr 80
Olio	gr 5
Aceto	q.b.

Sale	q.b.
------	------

Insalata mista verde e rossa

Insalata verde a foglia tenera	gr 55
Insalata rossa	gr 25
Olio	gr 5
Limone o aceto	q.b.
Sale	q.b.

Insalata verde e carote

Insalata verde	gr 40
Carote	gr 70
Olio	gr 5
Aceto	q.b.
Sale	q.b.

Insalata di carote

Carote	gr 100
Olio	gr 5
Limone	1 x 4
Sale	q.b.

Insalata di verza

Verza	gr 90
Olio	gr 5
Aceto	q.b.
Sale	q.b.

Insalata di finocchi crudi

Finocchi	gr 110
Olio	gr 5
Limone	1 x 6
Sale	q.b.

Purea di patate

Patate	gr 150
Latte	porzioni
Burro	gr 5
Parmigiano	gr 5
Sale	q.b.

Spinaci saltati

Spinaci	gr 200
Olio	gr 57
Parmigiano	gr 5

Sale	q.b.
------	------

Piselli brasati

Piselli	gr 120
Cipolla	q.b.
Olio	gr 5
Sale	q.b.

Pisellini in umido

Pisellini	gr 120
Pomodori pelati	gr 20
Olio	gr 5
Sale	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.

Carote al forno

Carote	gr 200
Olio	gr 5
Aromi: aglio, alloro	q.b.
Sale	q.b.

Carote al burro

Carote	gr 180
Burro	gr 5
Sale	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.

Fagiolini saltati all'olio aromatizzato

Fagiolini	gr 200
Olio aromatizzato con aglio e rosmarino	gr 5
Sale	q.b.

Patate lesse calde

Patate	gr 200
Olio	gr 5
Aceto	q.b.
Sale	q.b.

Patate al forno

Patate	gr 200
Olio	gr 5
Sale	q.b.
Aromi: rosmarino, aglio	q.b.

Patate alla lionese

Patate	gr 200
Latte	gr 30
Olio	gr. 5.

Cipolle	q.b.
sale	q.b.

Finocchi al forno

Finocchi	gr 250
Olio	gr 5
Burro	gr 4
Sale	q.b.
Parmigiano	gr 15
Pangrattato	q.b.

Cavolfiori gratinati

Cavolfiori	gr 180
Olio	gr 5
Piante aromatiche	q.b.
Sale	q.b.
Parmigiano	gr 15
Pangrattato	q.b.

Insalata di barbabietole

Barbabietole	gr 150
Olio	gr 5
Prezzemolo	q.b.
Sale	q.b.

Misto di verdure

Patate	gr 80
Carote	gr 60
Fagiolini o piselli	gr 40
Olio	gr 7
Sale	q.b.

Pane	gr 80
-------------	-------

Frutta fresca	gr 200
----------------------	--------

Yogurt alla frutta	n. 1 vasetto gr. 125
---------------------------	----------------------

Yogurt	
Mousse di frutta	100 (n. 1 confezione)

Gusti: pesca, albicocca, mela

Budino al cioccolato	porzione 1
-----------------------------	------------

Succo di frutta	Porzione Brik ml 200
------------------------	----------------------

Macedonia di frutta sciroppata	gr. 200
---------------------------------------	---------

Frutta sciroppata (Albicocche, pesche,	gr 200
---	--------

ananas)

PERIODO ESTIVO

Sugo al pomodoro e basilico

Pomodori pelati	gr 80
Olio	gr 3
Parmigiano	gr 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Basilico	q.b.
Sale	q.b.

Pasta olio e salvia

Olio	gr 7
Salvia	q.b.
Parmigiano	gr 5
Sale	q.b.

Passato estivo

Carote, zucchini, costine o coste cipolla, pomodori	gr 90
Patate	gr 50
Olio	gr 3
Parmigiano	gr 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Sugo con zucchini

Pomodori pelati	gr 80
Zucchini	gr 50
Olio	gr 3
Parmigiano	gr 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Pesto

Basilico	gr 20
Patate	gr 5
Olio	gr 7
Pinoli - Aglio	q.b.
Parmigiano	gr 5
Sale	q.b.

Pesto confezionato

Pesto	gr 30
Olio	gr 7
Sale	q.b.

Sugo alle melanzane (norma)

Pomodori pelati	gr 80
Melanzane	gr 50
Olio	gr 3
Ricotta di pecora stagionata	gr 5
Basilico fresco	q.b.
Sale	q.b.

Ragù vegetale

Pomodori pelati	gr 80
Verdure miste: carote, zucchine, fagiolini, piselli, sedano e cipolla	gr 60
Olio	gr 3
Parmigiano	gr 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Arrosto di tacchino

Fesa di tacchino	gr 100
Olio	gr 7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Ananas o melone

gr 100

Insalata di pomodori

Pomodori	150
Olio	gr 7
Sale	q.b.
Origano	q.b.

Zucchini trifolati

Zucchini	gr 200
Olio	gr 7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Zucchini/melanzane grigliate

Zucchini/melanzane	gr 120
Olio	gr 7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Melanzane al funghetto

Melanzane	gr 120
Pomodori pelati	gr 30

Olio	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Patate e peperoni

Patate	gr 100
Peperoni	gr 70
Olio	gr. 5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.
Sale	q.b.

Insalata verde e pomodori

Insalata verde	gr 50
Pomodori	gr 100
Olio	gr 7
Aceto	q.b.
Sale	q.b.

Caponata

Patate	gr 70
Melanzane	gr 50
Peperoni	gr 50
Zucchine	gr 50
Pomodori	gr 40
Piante aromatiche	q.b.
Olio	gr 7
Sale	q.b.

Frutta fresca

Gr. 200

Yogurt

n. 1 vasetto gr. 125

Mousse di frutta

100 (n. 1 confezione)

Gusti: pesca, albicocca, mela

Budino al cioccolato

porzione 1

Succo di frutta

Porzione Brik ml 200

Macedonia di frutta sciroppata

gr. 200

Frutta sciroppata (Albicocche, pesche, ananas)

200

Crostatina con marmellata

40 gr

DIETA IN BIANCO

Pasta o riso all'olio

Pasta o riso	gr 80
Olio	gr 5
Parmigiano Reggiano	gr 5
Sale	q.b.

Carne al vapore

Bovino/pollo/tacchino	gr 100
Olio	gr 5
Sale	q.b.

Svizzerina

Bovino/pollo/tacchino di prima cottura	gr 100
Olio	gr 5
Sale	q.b.
Brodo vegetale	q.b.

Bresaola con olio e limone

Bresaola	gr 50
Olio	gr 3
Limone	1x4

Prosciutto crudo

gr 50

Verdura lessa

Patate/carote/fagiolini	gr 200
Olio	gr.7
Sale	q.b.

Frutta

Mela