

MENU' DIETETICO QUINDICINALE PER CASA DI RIPOSO DI MONTEGIORGIO

(PER PERSONE DI ETA' SUPERIORE AI 60 ANNI)

Composizione bromatologica indicativa: CAL. 1600 di cui 90 del VINO

Protidi: g.76=304 Cal. pari al 20% delle Calorie totali

Lipidi : g.46=414 " " " 27% " " "

Glucidi: g.200=800 " " " 53% " " "

2° SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta al pomodoro 60g.

Rosbeef g.100
(o involtini)

Verdura cotta

MARTEDI'

Risotto g.60
allo zafferano

Fegato bovino g.100

Verdura cotta

MERCOLEDI'

Minestrone di verdura
Patata g.50Fagioli secchi g.10
Pasta g.30Petto di tacchino g.100
ai ferri

Verdura cotta

P R A N Z O

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro g.60

Lombo di maiale g.100
arrosto

Insalata

VENERDI'

Pasta al tonno g.60

Baccalà g.130

Patata lessata g.120

COLAZIONE

Tutti i giorni: Latte ps cc.150+ Infuso d'orzo q.b. +
pane g.30 (o fette biscottate n.3) +
zucchero g.4 (1 cucchiaino da thé)

SABATO

Brodo di carne
con pastina g.40

Bollito di manzo g.100

Verdura cotta

DOMENICA

Gnocchi o polenta
g.200 (farina g.60)

Pollo alla spiedo g.100

Insalata

N.B.: Tutti i giorni a Pranzo: PANE g.50 - FRUTTA DI STAGIONE g.150 - Parmigiano g.2 (1 cucchiaino da thé) - Olio extra vergine d'oliva g.25 (2 cucchiaini e mezzo da tavola) - VINO cc.125 (10°)

C E N A

Vegetale: Pastina g.20

Formaggini n.2
(o sottilette)

Verdura cotta

Vegetale: pastina g.20

Lonzino magro g.60

Verdura cotta

Vegetale: pastina g.20

Uova in camicia 1+1/2

Patata lessata g.120

Vegetale: pastina g.20

Prosciutto cotto g.60

Verdura cotta

Vegetale: pastina g.20

Bresaola g.50

Insalata

Vegetale: pastina g.20

Tonno sott'olio g.80

Pomodori

Stracciatella
(1 razione)

Prosciutto crudo g.60

Patata lessata g.120

N.B.: Tutti i giorni: Pane g.50 - Frutta di stagione g.150 - Parmigiano g.2 (1 cucchiaino da thé) - Olio extra vergine d'oliva g.10 (1 cucchiaio da tavola) a cena

N.B.: Tutti i pesi si intendono al netto e a crudo

Verdura e frutta possono variare a seconda della disponibilità stagionali

Di particolare importanza è il consumo di Latte nella 1° Colazione

REGIONE MARCHE
UNIV. S. MARIA DI MONTE V. ZI
DEPEDALE "ALMORRI" - FERMO (AP)

SERVIZIO DI DIETOLOGIA

21/11/94

LA DIETISTA


 (VITA SERENELLA)

MENU' DIETETICO QUINDICINALE PER CASA DI RIPOSO DI MONTEGIORGIO

(PER PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 60 ANNI)

Composizione bromatologica indicativa: Cal.1600 di cui 90 del Vino

Carboidrati g.76= 304 Cal. pari al 20% delle Calorie totali
 Lipidi g.46= 414 " " " 27% " " "
 Proteine g.200=800 " " " 53% " " "

COLAZIONE

Tutti i giorni: Latte ps cc.150+infuso d'orzo q.b.+
 Pane g.30(oppure fette biscottate n.3)
 +zucchero g.4 (1 cucchiaino da thé)

1° SETTIMANA

(P R A N Z O)

<u>LUNEDI'</u>	<u>MARTEDI'</u>	<u>MERCOLEDI'</u>	<u>GIOVEDI'</u>	<u>VENERDI'</u>	<u>SABATO</u>	<u>DOMENICA</u>
Minestrone di verdura: Patata g.50 Fagioli secchi g.10 Pasta g.30	Pasta al pomodoro 60g	Lenticchia g.70 (o legumi freschi)200	Pasta al pomodoro g.60	Risotto alle vongole 60g	Minestrone di verdura Patata g.50 Fagioli secchi g.10 Pasta g.30	Tagliatelle al ragù g.60 o Tortellini g.120
pezzatino g.100	Petto di pollo g.100	Polpetta g. 100	Pollo allo spiedo g.100	Pesce al forno g.130 o lessato	Carne di manzo g.100 (es. fettina)	Coniglio in padella g.100
patata lessa g.120	Verdura cotta	Pomodori	Insalata	Verdura cotta	Patata lessata g.120	Patata in padella g.120

B.: Tutti i Giorni a Pranzo: PANE g.50 - FRUTTA DI STAGIONE g.150 - Parmigiano g.2 (1 cucchiaino da thé) - Olio extra vergine d'oliva g.25 (2 cucchiaini e mezzo da tavola)
 - Vino cc.125 (10°)

(C E N A)

Brodo vegetale (pastina g.20)	Brodo vegetale (Pastina g.20)	Brodo vegetale (pastina g.20)	Brodo vegetale (pastina g.20)	Brodo vegetale (pastina g.20)	Brodo vegetale (pastina g.20)	Brodo vegetale (pastina g.20)
Parmigiano g.50 (es. stracchino)	Prosciutto cotto g.60	Ricotta di mucca g.80	Uova in frittata 1-1/2	Bresaola g.50	Tonno sott'olio g.80 (o sgombro)	Prosciutto crudo g.60
Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Insalata (es. rucola)	Pomodori	Insalata

B.: Tutti i Giorni a Cena: PANE g.50 - FRUTTA DI STAGIONE g.150 - Parmigiano g.2 (1 cucchiaino da thé) - Olio extra vergine d'oliva g.10 (1 cucchiaino da tavola)

B.: Tutti i pesi si intendono al netto e a crudo

Verdura e frutta possono variare a seconda le disponibilità stagionali

Di particolare importanza é il consumo del latte nella 1° Colazione

li 21/11/94

REGIONE MARCHE
 UNITA' SANITARIA LOCALE N. 21
 OSPEDALE "A. MORRI" - FERMO (AP)
SERVIZIO DI DIETOLOGIA

LA DIETISTA

Serenella Vite
 (WITA SERENELLA)

328 7044 140 - 625374