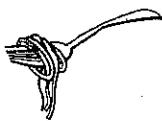


ASL 5 Collegno (TO) SIAN – Area Funzionale Nutrizione

# INDICAZIONI RELATIVE alla SCELTA degli ALIMENTI e delle MODALITA' di COTTURA

## PRIMI PIATTI

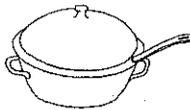
### Asciutti



Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo, la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) (più ricche di lipidi e colesterolo) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

Dati della letteratura scientifica internazionale indicano infatti che può essere utile anche in età senile limitare l'apporto di grassi saturi e colesterolo, non tanto ai fini della prevenzione delle malattie cardio e cerebro-vascolari (visto che con il trascorrere degli anni il rischio relativo dovuto all'ipercolesterolemia diminuisce), quanto piuttosto per il ruolo che una diminuzione dei livelli di colesterolemia può svolgere sulla regressione di placche ateromasiche già presenti (Lo Scalzo J. Regression of coronary atherosclerosis. N. Engl. J. Med., 323:1337-1339, 1990).

### In brodo



E' preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.

Un apporto di sodio controllato è infatti un obiettivo da perseguire nell'alimentazione dell'anziano, vista l'importanza dell'ipertensione arteriosa come fattore di rischio per eventi cardio e cerebro vascolari anche in età senile.

### Formaggio grattugiato



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

## SECONDI PIATTI

### Carne



Sono da preferire le carni magre (es. bovino, pollo, tacchino, ecc.) eliminando il grasso visibile. Anche la carne di maiale può eventualmente essere inserita, preferendo i tagli magri come ad es. la lonza.

### **Pesce**



E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed a minor contenuto di sodio (es. merluzzo, nasello, platessa, sogliola, scorfano, palombo, ecc.).

### **Formaggi**



Si consiglia per il consumo abituale la scelta dei formaggi freschi con contenuto di grassi inferiore a 20 - 25 g / 100 g (es. ricotta piemontese, mozzarella, stracchino, primo sale, tommini freschi, cestella); non sono invece consigliabili i formaggi freschi a più elevato contenuto in grassi (es. philadelphia, bucaneeve, contenenti in media 28-29 g di lipidi / 100 g; robiola, annabella o simili, contenenti in media 33 g di lipidi / 100 g) i formaggi erborinati (gongorzola, ecc.) ed i formaggi stagionati (per il maggior contenuto di sodio).

Qualora vi sia la necessità di inserire in menù un formaggio stagionato come secondo piatto è preferibile orientarsi sulla scelta del parmigiano per il contenuto di grassi (28 g/100 g) intermedio rispetto ai valori sopra citati, ma si consiglia una frequenza di consumo non superiore ad 1 volta alla settimana, per contenere gli apporti di sodio.

I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione degli anziani.

### **Affettati**



E' consigliabile orientarsi sulla scelta del prosciutto cotto, crudo o bresaola, per il minor contenuto di grassi saturi e colesterolo rispetto agli altri insaccati (es. salsiccia, cotechino, salame cotto e crudo, mortadella, coppa, speck ecc.).

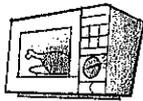
### **Frattaglie**



Fegato ed altre frattaglie (es. trippa, ecc.) non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo; pertanto si consiglia di non inserirli nel menù.

Uova	
	<p>Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti e si consiglia la sostituzione delle uova fresche (per impanature, tortini, impasti, ecc.) con uova pastorizzate.</p>

### COTTURE E CONDIMENTI

Cotture	
	<p>Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittiture (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno). E' importante in tutte le fasce di età garantire la presenza di alimenti facilmente digeribili, ma questo è ancor più vero in età senile. Con l'avanzare dell'età si manifesta infatti con una certa frequenza una ridotta capacità digestiva per una minore secrezione di acido cloridrico e di enzimi e una minore capacità assimilativa.</p>

Condimenti	
	<p>Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo; l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Nell'eventualità di impiego dell'olio di semi (da utilizzare a crudo e non per la cottura) è opportuno orientarsi sulla scelta dell'olio di arachide (tra gli oli di semi è quello con caratteristiche nutrizionali più simili all'olio di oliva). Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente. Evitare le margarine (ricche in grassi vegetali idrogenati e trans che possono rappresentare fattori di rischio per le malattie cardiovascolari) e altri condimenti come strutto, lardo, ecc.</p>

Salse	
	<p>E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape, ketchup, ecc.) o a base di maionese.</p>

## DESSERT

<b>Dolci</b>	
	I dolci devono essere semplici (es. torta margherita, crostata di frutta, torta di mele, ecc.), preparati senza creme a base di latte o uova fresche.

<b>Gelato</b>	
	Per quanto riguarda il gelato (come per gli altri alimenti congelati e/o surgelati), occorre porre particolare attenzione al fatto che il trasporto e la conservazione, fino al momento del pasto, avvengano alle idonee temperature (-18°C); in mancanza di tali requisiti è opportuno sostituire il gelato con un budino od uno yogurt alla frutta.

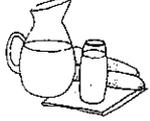
## CONSERVAZIONE ALIMENTI

<b>Prodotti in scatola</b>	
	E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, mais, carne, frutta, ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.

## BEVANDE

Vino	
	Per quanto riguarda il vino, appare idoneo, per gli anziani che ne desiderano il consumo, il quantitativo giornaliero indicato nelle tabelle dietetiche di 125 cc/die (1 bicchiere/die).

## LATTE

Latte	
	<p>L'apporto di latte indicato nel menù e nelle tabelle dietetiche (allegati A e B) consente la copertura dei fabbisogni giornalieri di calcio. In caso di intolleranza al latte (dovuta a scarsa digestione dello zucchero chiamato lattosio) si consiglia la sostituzione con una quantità equivalente di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt, in cui il lattosio viene naturalmente trasformato dai lattobacilli; oppure</li><li>• latti speciali (delattosati), nei quali è già avvenuta la digestione del lattosio e quindi la sua scomposizione in zuccheri semplici più facilmente assimilabili (questi latti sono oggi facilmente reperibili presso molti punti di vendita).</li></ul>

# GRIGLIA di ROTAZIONE SETTIMANALE dei PIATTI

## PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

<b>Prima colazione</b>	
	<p>Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**)</p> <p>Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*)</p> <p>Marmellata <b>4 volte alla settimana</b></p> <p>Zucchero o miele</p>

<b>Merenda del pomeriggio</b>	
	<p>Caffè o tè o tisana o camomilla</p> <p>Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**)</p> <p>Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*)</p> <p>Zucchero o miele</p>

(\*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

(\*\*) Naturale o alla frutta, ma con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**

(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo “Ricette e grammature”)

<b>Antipasti</b>		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Antipasti	1 volta alla settimana	/

<b>Primi piatti</b>		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Asciutti (piatto del giorno) oppure “piatti alternativi”	6 volte alla settimana	/
 In brodo	/	Tutti i giorni
 In brodo con legumi	1 volta alla settimana	/

<b>Secondi piatti</b>		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Carne o omogeneizzato	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Formaggio fresco magro (*)	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

(\*) Qualora vi sia la necessità di inserire in menù un formaggio stagionato come secondo piatto è possibile sostituire 1 delle 3 porzioni/settimanali di formaggio fresco magro con parmigiano.

<b>Contorni</b>		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	5 volte alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

<b>Varie</b>		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Pane	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca	6 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt alla frutta	1 volta alla settimana	/
oppure		
 Budino (preparato con latte parzialmente scremato)		
oppure		
 Dolce: torta		
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Bevande: vino	Tutti i giorni	/

Per chi ha problemi di masticazione, ma non di disfagia, si suggerisce di mantenere gli stessi piatti da menù, ma frullati o passati sostituendo il pane (50 g) con una piccola porzione di purè di patate (preparato con: patate 60 g, latte parzialmente scremato 30 g, parmigiano 10 g e burro 5 g). Per i disfagici il menù dovrà essere strutturato individualmente sulla base del tipo e grado di disfagia e dell'eventuale presenza di un supporto nutrizionale enterale o parenterale.

# RICETTE e GRAMMATURE

## CASE DI RIPOSO

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)
<b>ANTIPASTI</b>	
<b>Antipasti</b>	<b>Anziani</b>
<u>Antipasto alla piemontese</u>	
Verdure miste	40
Pomodoro	20
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Bruschetta con pomodoro</u>	
Fetta di pane	30
Pomodori freschi	40
Olio d'oliva	5
Aromi (basilico, aglio, pepe, ecc.) e sale	q.b.
<u>Bruschette di melanzane</u>	
Melanzane	40
Pomodoro fresco	30
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Insalata di sedano e noci</u>	
Sedano	30
Noci	10
Succo di limone, aromi e sale	q.b.
<u>Melanzane e zucchine grigliate (verdure grigliate)</u>	
Melanzane	25
Zucchine	25
(peperoni)	25
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Peperoni con bagnetto verde</u>	
Peperone	30
Olio d'oliva	5
Bagnetto verde, aromi e sale	q.b.
<u>Peperoni sott'olio</u>	
Peperone	30
Olio d'oliva	5
Aromi (menta, aglio, ecc.) e sale	q.b.

ASL 5 Collegno (TO) SIAN – Area Funzionale Nutrizione

	<b>Anziani</b>
<u>Pinzimonio</u>	
Verdure miste crude (es. belga, pomodoro, cavolfiore, ravanelli, ecc.)	60
Olio d'oliva	5
Aceto, aromi e sale	q.b.
<u>Verdure grigliate</u>	
Verdure miste (es. zucchine, melanzane, peperoni, belga, radicchio, ecc.)	60
Olio d'oliva	5
Foglie di menta, aromi e sale	q.b.
<u>Zucchine in carpione</u>	
Zucchine	40
Cipolle	20
Olio d'oliva	5
Aceto, salvia, aromi e sale	q.b.

**PRIMI PIATTI**



**Asciutti**

**Anziani**

<b>Pasta o riso asciutti</b>	70
<b>Farina di mais per polenta e farina per pizza</b>	70
<u>Gnocchi di semolino o alla romana</u>	
Semola	
Latte	70
Besciamella (farina e latte)	20
Olio di oliva	15
Parmigiano	5
Acqua e sale	10
	q.b.
<u>Pasta al burro e salvia (olio)</u>	
Pasta	
Burro (olio d'oliva)	70
Parmigiano	5
Salvia, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Pasta al pesto</u>	
Pasta	
Pesto	70
Olio d'oliva	20
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Pasta al ragù vegetale</u>	
Pasta	
Pomodori pelati	70
Melanzane, zucchine, carote	40
Olio d'oliva	50
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Pasta al rosmarino (aromi)</u>	
Pasta	
Olio di oliva	70
Parmigiano	5
Rosmarino (aromi) e sale	10
	q.b.
<u>Pasta gratinata al forno / timballo di pasta</u>	
Pasta	
Pelati	70
Besciamella (latte e farina)	50
Olio di oliva	20
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.

**Anziani**

Pasta o riso agli asparagi

Pasta o riso	70
Asparagi	20
Latte	20
Farina	5
Olio di oliva	4
Burro	3
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

Pasta o riso ai funghi

Pasta o riso	70
Funghi	30
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale	q.b.

Pasta o riso al pomodoro e ricotta

Pasta o riso	70
Pelati	50
Ricotta	30
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi (basilico) e sale	q.b.

Pasta o riso al pomodoro od al pomodoro e basilico

Pasta o riso	70
Pelati	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi (basilico) e sale	q.b.

Pasta o riso alle verdure (melanzane o zucchine o carciofi o miste)

Pasta o riso	70
Pelati	30
Melanzane / zucchine / carciofi / verdure miste	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

Pasta o riso con piselli

Pasta o riso	70
Piselli freschi o surgelati	30
Pelati	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

	<b>Anziani</b>
<u>Pasta paglia e fieno con pomodoro e besciamella</u>	
Pasta secca paglia e fieno	
Pelati	70
Besciamella (latte e farina)	50
Olio di oliva	20
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Polenta</u>	
Farina di mais	
Olio di oliva	70
Acqua e sale	5
	q.b.
<u>Risotto al parmigiano (in bianco)</u>	
Riso	
Olio di oliva	70
Parmigiano	5
Brodo vegetale, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Risotto alla campagnola</u>	
Riso	
Verdure miste (zucchine, carote, sedano, cipolle, piselli, ecc.)	70
Olio di oliva	30
Parmigiano	5
Brodo vegetale, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Risotto allo zafferano</u>	
Riso	
Olio di oliva	70
Parmigiano	5
Brodo vegetale, zafferano, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Risotto con radicchio</u>	
Riso	
Radicchio	70
Olio di oliva	50
Parmigiano	5
Brodo vegetale, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Risotto con zucca</u>	
Riso	
Zucca	70
Olio di oliva	50
Parmigiano	5
Brodo vegetale, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Semolini dolci</u>	
Semola	
Latte parzialmente scremato	70
Zucchero	40
Acqua e aromi	10
	q.b.



**Piatti alternativi**

**Anziani**

<u>Crema di legumi con pasta o riso o orzo</u>	
Pasta o riso o orzo	
Legumi freschi o surgelati	
Patate	40
Parmigiano	80
Olio d'oliva	50
Aromi e sale	10
	5
	q.b.
<u>Crema di verdure con pasta o riso o orzo</u>	
Pasta o riso o orzo	
Verdure miste	
Patate	40
Parmigiano	100
Olio d'oliva	100
Aromi e sale	10
	5
	q.b.
<u>Minestra di pasta e patate</u>	
Pasta (formato piccolo)	
Patate	
Parmigiano	40
Olio d'oliva	120
Aromi e sale	10
	5
	q.b.
<u>Minestra di pasta, patate e piselli</u>	
Pasta (formato piccolo)	
Patate	
Piselli	40
Parmigiano	90
Olio d'oliva	30
Aromi e sale	10
	5
	q.b.
<u>Minestrone o passato di verdure con legumi</u>	
Pasta o riso o orzo	
Verdure miste	
Patate	40
Legumi freschi o surgelati	50
Parmigiano	90
Olio d'oliva	30
Aromi e sale	10
	5
	q.b.



**In brodo**

**Anziani**

<b>Pasta o riso per minestre e passati</b>	<b>40</b>
<u>Crema di asparagi con pasta o riso o crostini</u>	
Pasta o riso o crostini	
Asparagi	40
Patate	50
Olio di oliva	50
Parmigiano	5
Aromi e sale	7
	q.b.
<u>Crema di carciofi con pasta o riso o crostini</u>	
Pasta o riso o crostini	
Carciofi	40
Patate	50
Olio di oliva	50
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Crema di porri con pasta o riso o crostini</u>	
Pasta o riso o crostini	
Patate	40
Porri	50
Olio di oliva	40
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Minestra di pasta o riso e patate</u>	
Pasta	
Patate	40
Olio di oliva	50
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Minestra di riso con erbette</u>	
Riso	
Erbette	40
Olio di oliva	30
Parmigiano	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Minestra di riso e latte</u>	
Riso	
Latte	40
Parmigiano	20
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Minestra di riso e prezzemolo</u>	
Riso	
Olio di oliva	40
Parmigiano	5
Prezzemolo, aromi e sale	10
	q.b.

	<b>Anziani</b>
<u>Minestra di riso o pasta con verdure miste e zucchini</u>	
Riso o pasta	40
Verdure miste e zucchini	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Passato/minestra di zucca con riso o pasta o crostini</u>	
Riso o pasta	40
Zucca, verdure miste	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Passato/minestrone di verdure con pasta o riso o orzo</u>	
Pasta o riso o orzo	40
Verdure miste (zucchini, carote, cipolle ecc.)	100
Patate	30
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Pastina o riso in brodo vegetale (stracciatella)</u>	
Pastina o riso	40
(Uova pastorizzate)	n. 1 x 5 (10 g)
Parmigiano	10
Brodo preparato con verdure miste	q.b.
Aromi e sale	q.b.
<u>Semolino al latte</u>	
Semolino	40
Latte parzialmente scremato	20
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Semolino in brodo vegetale</u>	
Semolino	40
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.



**In brodo con legumi**

**Anziani**

**Pasta o riso per minestre e passati**

40

Pasta e lenticchie o ceci o fagioli

Pasta

Legumi secchi

40

Olio d'oliva

30

Parmigiano

5

Aromi e sale

10

q.b.

Passato/ minestrone di legumi con pasta o riso o crostini

Pasta o riso o crostini

Patate

40

Legumi secchi (fagioli, lenticchie ecc.)

50

Olio di oliva

40

Parmigiano

5

Aromi e sale

10

q.b.

Crema di piselli con pasta o riso o crostini

Pasta o riso o crostini

Piselli freschi o surgelati

40

Olio di oliva

100

Parmigiano

5

Aromi e sale

10

q.b.



**Piatti unici**

*(in sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio)*

Pasta o risotto ai 4 formaggi

Pasta o riso

Formaggi freschi misti

90

Olio di oliva

50

Parmigiano

5

Brodo vegetale, aromi e sale

10

q.b.

Pizza con verdure

Farina

Pomodori pelati

120

Verdure miste (asparagi e melanzane)

70

Mozzarella

40

Parmigiano

60

Olio d'oliva

15

Lievito, origano, acqua, aromi e sale

7

q.b.

Pizza margherita

Farina

Pomodori pelati

120

Mozzarella

70

Parmigiano

60

Olio d'oliva

15

Lievito, origano, acqua, aromi e sale

7

q.b.

**SECONDI PIATTI**

**Anziani**



**Formaggi freschi**

Ricotta da latte vaccino

120

Mozzarella, primo sale, tomini freschi, linea, stracchino, cestella

100



**Formaggi stagionati**

Parmigiano

60

Parmigiana di melanzane

Melanzane

200

Pomodori

100

Mozzarella

50

Farina

10

Parmigiano

15

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.



**affettati magri**

Affettati magri:

prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato

80

Prosciutto in gelatina

Prosciutto cotto magro

80

Gelatina

q.b.



**Carne**

**Anziani**

<b>Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino</b>	<b>80</b>
<b>Carne per polpette</b>	<b>60</b>
<b>Omogeneizzato di carne da 80 g</b>	<b>n. 3 vasetti</b>
<b>Arrostato di vitello</b>	
Carne di vitello	80
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<b>Bistecca (milanese) di pollo o tacchino al forno</b>	
Carne di pollo o tacchino	80
Uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)
Olio di oliva	5
Pane grattato, aromi e sale	q.b.
<b>Bollito di vitello</b>	
Carne di vitello	80
Aromi e sale	q.b.
<b>Brasato</b>	
Carne di bovino	80
Pomodori pelati	40
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<b>Coniglio al vino bianco</b>	
Carne	80
Olio d'oliva	5
Vino bianco, aromi e sale	q.b.
<b>Petto / fesa di pollo o tacchino ai ferri</b>	
Carne di pollo o tacchino	80
Aromi e sale	q.b.
<b>Petto / fesa di pollo o tacchino al burro</b>	
Carne di pollo o tacchino	80
Burro	5
Aromi e sale	q.b.
<b>Petto di pollo o tacchino al limone</b>	
Carne di pollo o tacchino	80
Olio d'oliva	5
Limone, aromi e sale	q.b.
<b>Pollo al forno</b>	
Carne (privata dell'osso e della pelle)	80
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

ASL 5 Collegno (TO) SIAN – Area Funzionale Nutrizione

	<b>Anziani</b>
<u>Pollo alla cacciatora</u>	
Carne	80
Pomodori pelati	40
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Pollo lesso</u>	
Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	80
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Polpette (polpettone)</u>	
Carne di bovino	60
Uova pastorizzate	n. 1x10 (=5 g)
Verdure	10
Parmigiano	7
Olio di oliva	5
Latte, mollica di pane, pangrattato, aromi e sale	q.b.
<u>Rollè o arrosto di tacchino</u>	
Carne di tacchino	80
Olio d'oliva	5
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.
<u>Rollè o arrosto di tacchino farcito</u>	
Carne di tacchino	80
Uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)
Verdure miste (carote, sedano, ecc.)	20
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Scaloppine al limone</u>	
Carne di bovino o pollo o tacchino	80
Farina	7
Olio d'oliva	5
Limone, aromi e sale	q.b.
<u>Scaloppine al prezzemolo</u>	
Carne di bovino o pollo o tacchino	80
Olio d'oliva	5
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.
<u>Scaloppine alla valdostana</u>	
Carne di bovino o pollo o tacchino	80
Parmigiano	10
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

**Anziani**

Scaloppine di pollo o tacchino alla pizzaiola

Fesa di tacchino o pollo	80
Pomodori pelati	20
Cipolle, sedano, carote	20
Farina	7
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Spezzatino di tacchino o vitello al vino bianco

Fesa di tacchino o vitello	80
Ortaggi misti	20
Pomodori pelati	20
Olio d'oliva	5
Vino bianco, farina, aromi e sale	q.b.

Spezzatino in umido

Carne di bovino o tacchino	80
Pomodori pelati	40
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Tacchino al latte

Fesa di tacchino	80
Latte	30
Olio d'oliva	5
Farina, aromi e sale	q.b.

Zucchine ripiene (verdure)

Zucchine (verdure)	80
Carne di bovino	60
Uova pastorizzate	n. 1 x 10 (5 g)
Pomodori pelati	30
Parmigiano	7
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.



**Pesce**

**Anziani**

<b><u>Pesce</u></b>	
<b>nasello o merluzzo o platessa o sogliola o palombo o scorfano</b>	<b>90</b>
<b><u>Filetti di merluzzo o nasello sogliola o platessa al latte e prezzemolo</u></b>	
Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa	90
Burro	5
Latte, prezzemolo, aromi e sale	q.b.
<b><u>Filetti di merluzzo o nasello sogliola in umido:</u></b>	
Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa	90
Pomodori pelati	40
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<b><u>Pesce ai ferri</u></b>	
Filetti di sogliola o platessa o merluzzo o nasello	90
Aromi e sale	q.b.
<b><u>Pesce al forno</u></b>	
Filetti di sogliola o platessa o trota o nasello o palombo	90
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<b><u>Pesce alle verdure</u></b>	
Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa	90
Verdure miste	40
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<b><u>Pesce bollito all'olio e limone</u></b>	
Sogliola o platessa	90
Olio di oliva	5
Limone, aromi e sale	q.b.
<b><u>Pesce impanato cotto al forno</u></b>	
Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa	90
Uova pastorizzate	n. 1x 10 (5 g)
Olio di oliva	5
Pane grattugiato, aromi e sale	q.b.
<b><u>Pesce lessato al burro</u></b>	
Sogliola o trota o merluzzo o nasello	90
Burro	5
Aromi e sale	q.b.



**Uova**

**Anziani**

<b>Uova pastorizzate</b>	<b>n. 1 (50 g)</b>
<b>Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature</b>	<b>n. 1x10 (5 g)</b>
<u>Tortino con spinaci o biette cotto al forno</u>	
Uova pastorizzate	n. 1 (50 g)
Spinaci o biette	30
Parmigiano	7
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Tortino con zucchine cotto al forno</u>	
Uova pastorizzate	n. 1 (50 g)
Zucchine	30
Parmigiano	7
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Tortino o sformato c/verdure o frittata verde al forno</u>	
Uova pastorizzate	n. 1 (50 g)
Verdure	30
Parmigiano	7
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Tortino od omelette con formaggio cotta al forno</u>	
Uova pastorizzate	n. 1 (50 g)
Formaggio fresco (mozzarella, crescenza, ecc.)	20
Parmigiano	7
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.



**CONTORNI**

**Anziani**

**Verdure cotte**

Asparagi o spinaci al burro

Asparagi o spinaci	200
Burro	10
Aromi e sale	q.b.

Broccoli / broccoletti all'olio o al burro

Broccoli / broccoletti	200
Olio d'oliva o burro	10
Aromi e sale	q.b.

Carote e zucchine (o cipolle) al vapore

Carote	100
Zucchine (o cipolle)	100
Olio di oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Cavolfiori o finocchi o fagiolini o barbabietole o  
broccoli / broccoletti in insalata

Cavolfiori o finocchi o fagiolini o barbabietole	200
Olio d'oliva	10
Limone o aceto, aromi e sale	q.b.

Melanzane alla griglia

Melanzane	200
Olio di oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Spinaci o costine al limone

Spinaci o costine	200
Olio d'oliva	10
Limone, aromi e sale	q.b.

Spinaci o costine alla parmigiana

Spinaci o costine	200
Parmigiano	5
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Verdure all'olio o al vapore o al forno o stufate

Fagiolini o carote o finocchi o zucchine o cavolfiori o costine o spinaci o melanzane o carciofi o crauti o rape o broccoli/ broccoletti	200
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

	<b>Anziani</b>
<u>Verdure gratinate</u>	
Finocchi, cavolfiori	
Latte	200
Farina	25
Parmigiano	5
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Verdure in umido al pomodoro</u>	
Fagiolini o zucchine o melanzane	
Pomodori pelati, carote, cipolle, sedano	200
Olio d'oliva	40
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Zucchine al prezzemolo</u>	
Zucchine	
Olio d'oliva	200
Prezzemolo, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Zucchine all'olio o burro</u>	
Zucchine	
Olio d'oliva o burro	200
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Zucchine o funghi trifolati</u>	
Zucchine o funghi	
Olio d'oliva	200
Prezzemolo, aglio, aromi e sale	10
	q.b.



**Verdure crude**

**Anziani**

Carote in insalata

Carote	200
Olio d'oliva	10
Limone o aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata di pomodori

Pomodori	200
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata di pomodori e fagiolini

Pomodori	100
Fagiolini	100
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata di stagione

Insalata verde	100
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata mista

Insalata verde	50
Pomodori	150
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.



**Patate**

Purea di patate

Patate	150
Latte	40
Parmigiano	5
Burro	10
Aromi e sale	q.b.

Patate lesse o al forno

Patate	150
Olio di oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Patate prezzemolate o patate in insalata

Patate	150
Olio di oliva	10
prezzemolo, aromi e sale	q.b.

**Anziani**

Misto di verdure al forno

Patate	90
Fagiolini	30
Carote	30
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Peperonata con patate

Patate	60
Peperoni	70
Pomodori pelati	20
Olio d'oliva	10
Aglia, aromi e sale	q.b.

Crocchette di patate

Patate	150
Uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)
Pane grattato	5
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Soufflè di patate

Patate	150
Uova pastorizzate	n. 1 x 2 (= 25 g)
Burro	10 g

Patate e carciofi

Patate	100
Carciofi	50
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Patate e fagiolini

Patate	100
Fagiolini	50
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.



**Legumi**

**Anziani**

<u>Carote e piselli</u>	
Carote	
Piselli	110
Olio d'oliva	70
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Fagioli al pomodoro</u>	
Fagioli freschi	
Pomodori pelati	110
Olio d'oliva	20
Aromi (prezzemolo) e sale	10
	q.b.
<u>Fagioli prezzemolati</u>	
Fagioli freschi	
Olio d'oliva	110
Prezzemolo, aromi e sale	10
	q.b.
<u>Piselli al pomodoro o in umido</u>	
Piselli freschi o surgelati	
Pomodori pelati	110
Olio di oliva	40
Aromi e sale	10
	q.b.
<u>Piselli all'olio o al burro</u>	
Piselli freschi o surgelati	
Olio di oliva o burro	110
Aromi e sale	10
	q.b.

<b>Varie</b>	<b>Anziani</b>
 Pane (comune o integrale) per pranzo/cena oppure grissini	50 30
 Frutta fresca	150
 Yogurt alla frutta	125
 Budino	120
latte parzialmente scremato	100
cioccolato o vaniglia o caffè	15
zucchero	5
 Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.)	60
 Vino	n. 1 bicchiere/die
 <b>Colazione</b>	
<u>Latte parzialmente scremato</u> n. 1 tazza	150
<u>Fette biscottate o biscotti secchi</u>	25
<u>Pane</u>	35
<u>Marmellata</u>	25
 <b>merenda del pomeriggio</b>	
<u>Fette biscottate o biscotti secchi</u>	25
<u>Yogurt magro alla frutta</u>	125 (n. 1 vasetto)
<u>Pane</u>	35
<u>Tè o tisana o camomilla</u>	q.b.
<u>Zucchero o miele</u> n. 1 cucchiaino da tè	5

