



Regione Friuli Venezia Giulia  
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 4 "MEDIO FRIULI"  
Dipartimento di prevenzione  
S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione  
UDINE, VIA CHIUSAFORTE 2 - TEL 0432 553974 - 553253 FAX 553217  
e-mail: [nutrizione@ass4.sanita.fvg.it](mailto:nutrizione@ass4.sanita.fvg.it)

# PROPOSTA DI MENÙ PER SERVIZIO PASTI DOMICILIO

allegato 2

Il menù proposto da questo Servizio è stato formulato in base a:

- principi per un' *"alimentazione sana, variata ed equilibrata"* enunciati nelle **"Linee guida per una sana alimentazione italiana"** pubblicate dall'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) [www.inran.it](http://www.inran.it)

Il menù allegato ha carattere indicativo, rappresentando un esempio, è strutturato su quattro settimane considerando una frequenza giornaliera della preparazione e consegna.

È valido sia in estate che in inverno utilizzando opportunamente i prodotti di stagione.

Qualora lo si voglia modificare in parte (o costruire autonomamente), si dovranno sempre rispettare le frequenze dello schema sotto riportato e applicare i principi espressi nelle note, che rappresentano una guida necessaria per una scelta qualitativa degli alimenti.

La nostra proposta potrà essere modificata assicurando comunque una adeguata varietà di alimenti e pietanze con un menù che preveda cambi/inversioni di giornata o preparazioni diverse con le stesse materie prime.

L'utilizzo corretto di tutti questi riferimenti, renderà superflue ulteriori richieste di valutazione di variazioni al menù al Servizio dell'A.S.S.

## FREQUENZE VINCOLANTI IL MENÙ

minestra di verdure	2 volte alla settimana
legumi (primi piatti)	3 volte ogni 4 settimane
riso o orzo	1-2 volte alla settimana
pasta o gnocchi	2-3 volte alla settimana
carne rossa	1-2 volta alla settimana
carne bianca	1-2 volta alla settimana
prosciutto crudo o cotto o bresaola	1 volta ogni 4 settimane
pesce	1-2 volta alla settimana
uova	1 volta alla settimana
formaggi	1-2 volta alla settimana
verdure cotte/crude	1 volta al giorno
patate	2-3 volte ogni 4 settimane
polenta	2-3 volte ogni 4 settimane
piatto unico	1-2 volta alla settimana
dolce	1 volta alla settimana
frutta fresca	1 volta al giorno

### Abbinamenti sconsigliati:

Pasta/riso con ragù di carne con secondo piatto a base di carne/pesce/formaggio/uova
Pasta/riso con contorno di patate/puré o polenta

**ESEMPIO DI MENÙ PER PASTI DOMICILIARI**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>1a settimana</b>	Brasato di manzo con polenta (4) (11) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Pasta al pomodoro (2) Uova (8) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Pasta alle verdure (2) Coscia di pollo alle erbe aromatiche (11) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Minestra di legumi (3) Crocchette di ricotta Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Risotto alla parmigiana Pesce dorato al forno (7) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Minestra di verdure con pasta (3) Arrosto di tacchino (11) Verdure di stagione (1) Dolce (6)	Lasagne con ragù di verdure Formaggi misti (9) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)
<b>2a settimana</b>	Orzotto con piselli (2) Formaggi misti (9) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Minestra di verdure (4) Scaloppina di tacchino (11) Purè (5) Frutta fresca di stagione (10)	Pasta al pomodoro(2) Uova (8) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Risotto alle verdure (2) Tonno al naturale (7) con olio e limone Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Gnocchi di patate con ragù di carne di manzo (4) (12) Verdure di stagione (1) Dolce (6)	Crema di carote e patate (3) Baccalà con polenta Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Pasta con ragù di verdure (2) Arista di maiale al forno con erbe aromatiche (11) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)
<b>3a settimana</b>	Passato di verdure Pizza (4) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Minestra di legumi con pasta (3) Prosciutto crudo Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Risotto alle verdure (2) Pesce dorato al forno (7) Verdure di stagione (2) Frutta fresca di stagione (10)	Minestra di verdura (3) Scaloppina di pollo (11) Patate al forno (5) Frutta fresca di stagione (10)	Pasta all'olio Uova (8) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Gnocchi di semolino al forno Bocconcini di pollo e tacchino alla salvia (11) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Pasta al pomodoro (2) Crêpes con ricotta e spinaci (8) Verdure di stagione (1) Dolce (6)
<b>4a settimana</b>	Lasagne al ragù di carne di manzo (4) (11) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Risotto al pomodoro (2) Crocchette di pesce (7) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Passato di verdura (3) Frico con polenta (4) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Pasta alle verdure (2) Uova (8) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Risotto alle verdure (2) Bocconcini di pollo (11) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Minestra di verdure con orzo (3) Pesce (7) Verdure di stagione (1) Frutta fresca di stagione (10)	Cannelloni ripieni di carne rossa (4) (11) Verdure di stagione (1) Dolce (6)

N.B. Ad ogni numero corrisponde una nota. Per comprendere e preparare il menù, è [indispensabile leggere le note allegate](#).

# NOTE AL MENÙ

## Le seguenti note hanno carattere vincolante

### 1) VERDURE E ORTAGGI DI STAGIONE

Il contorno è un piatto a base di verdure miste (almeno 2 verdure a portata) fresche e di stagione (crude o cotte).

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate...) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno).

Devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana. Alcuni esempi (anche in combinazione) possono essere: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, pomodori e cetrioli, zucchine, bieta, spinaci, broccoli...

**N.B.** Le verdure surgelate possono essere usate solo a integrazione di quelle fresche per il confezionamento delle minestre, delle crêpes spinaci/ricotta e del purè misto (v. nota 6).

### 2) PASTA, ORZO O RISO ALLE VERDURE O LEGUMI

La pasta, il riso, l'orzo o gli altri cereali devono essere preparati con condimenti a base di verdure/erbe aromatiche fresche.

I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotto fresco.

Qualora la pasta e/o il riso e il cous cous vengano serviti freddi potranno essere conditi, oltre che con gli ortaggi di stagione, sia crudi che cotti, anche con olive o capperi.

Il formato della pasta deve essere variato almeno settimanalmente e sarà diverso a seconda del condimento e della capacità di masticazione.

Per pasta e legumi si intende pasta asciutta condita con sugo di legumi. Qualora quest'ultimo abbinamento risultasse non gradito si potrà optare per una pasta in bianco con contorno di legumi (es.: ceci, lenticchie, fave, piselli, fagioli di vario tipo...).

### 3) MINESTRE DI VERDURE E DI LEGUMI INTERI O PASSATI

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi secchi, freschi o surgelati.

Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati a un secondo piatto con patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali (pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, cous-cous, miglio...) o crostini di pane.

Anche in caso di un contorno che prevede i carboidrati (patate o polenta), i cereali possono essere comunque aggiunti alle minestre e ai passati per renderli più appetibili, ponendo attenzione alle quantità.

Per ridurre a crema/passato le minestre con legumi è preferibile venga usato il sistema del setaccio che garantisce maggiore digeribilità alle preparazioni.

#### 4) IL PIATTO UNICO

Il piatto unico deve associare i carboidrati (dei cereali o delle patate) alle proteine animali (della carne, uova, pesce, formaggi) o vegetali (leguminose).

Viene servito accompagnato dalle verdure di stagione e da un dolce o da della frutta fresca.

Esempi di piatti unici da alternare:

- *polenta o patate con brasato o spezzatino di manzo;*
- *pasta (o gnocchi di patate, o polenta, o cous-cous, o riso) con ragù di carne, di manzo o mista (manzo e pollo o tacchino);*
- *lasagne al ragù di carne di manzo;*
- *patate fritte con cotoletta al forno;*
- *pasta o riso con ceci o altri legumi;*
- *pizza (Margherita: pomodori e mozzarella);*
- *bruschetta con mozzarella e pomodoro;*
- *torta salata/Pasqualina;*
- *pasta/riso/cous-cous/polenta con pesce in umido;*
- *patate lesse o al forno con pesce fritto.*

#### 5) PATATE E PURÉ

Le patate devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, in purea o, saltuariamente, fritte (vedi nota 2).

Il purè misto prevede l'utilizzo di almeno un altro ortaggio (o verdura) oltre alle patate (carote, bieta, spinaci, zucca, zucchine, sedano...).

**Ricordatevi che la patata non è una "verdura"!**

#### 6) DOLCI

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci confezionati (merendine e altro).

Il dolce dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione.

#### 7) PESCE

Le tipologie che si possono utilizzare sono: platessa, sogliola, merluzzo, halibut, palombo, seppioline, calamari, tonno (se in scatola, non più di una volta al mese).

I filetti o tranci possono essere preparati come crocchette confezionate in giornata, cotti al forno, alla piastra, stufati (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste) e lessati.

Le preparazioni fritte possono essere proposte una volta al mese.

## **8) UOVA**

Le uova possono essere preparate alternativamente come crêpes (con ricotta e verdure), frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o uova sode.

E' importante che siano ben cotte.

## **9) FORMAGGI MISTI**

Devono essere serviti almeno due tipi di formaggi: uno a pasta molle e uno a pasta dura. Vanno variati nelle 4 settimane. Ad esempio possono essere utilizzati:

- Parmigiano Reggiano
- Pecorino toscano e sardo freschi
- Italico o Bel Paese
- Montasio
- Taleggio
- Stracchino
- Ricotta
- Mozzarella
- Caprino fresco

## **10) FRUTTA**

Deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana.

## **11) CARNI**

Possono essere utilizzate carni bianche (es.: pollo, tacchino...) e rosse (es.: manzo, suino). Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, spezzatino, stufato (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste) e, per le fettine di petto di pollo/tacchino, alla piastra.

## **12) PRODOTTI SEMI-LAVORATI/PRONTI/PRECONFEZIONATI**

Non sono ammessi prodotti tipo:

- bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce;
- cotolette impanate, arrostiti confezionati, hamburger;
- crocchette di patate, puré in fiocchi;
- sughi/pesto pronti/preparati per condimento di primi piatti.

*...e inoltre...*

## **PANE**

Una volta la settimana il pane deve essere di tipo integrale (preparato con la farina ottenuta dalla macinazione del chicco intero).

## **CONDIMENTI**

Per i condimenti a crudo deve essere utilizzato solo l'olio extra vergine di oliva e, per la frittura, in alternativa, l'olio di semi di arachide.

Il burro può essere utilizzato per il condimento del riso o della pasta, e va aggiunto solo a fine cottura. **Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato.**

## GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI A CRUDO	Grammi
pasta, riso, orzo, altri cereali, farina di mais per polenta	80
pastina, riso, orzo, crostini <b>per minestra</b>	20
legumi freschi o surgelati	60
legumi secchi	20
pane	50
gnocchi (sotto vuoto o freschi)	150
patate	200
Carne magra rossa o bianca (tipo scaloppina)	100
carne magra rossa o bianca (tipo brasato/spezzatino)	130
carne magra rossa o bianca in caso di piatto unico (ragù)	60
pollo con osso	200
prosciutto crudo, cotto o bresaola	50
pesce (filetto)	120
tonno al naturale	70
uova	1 e 1/2
formaggio (stracchino, mozzarella., ricotta)	80
formaggio (latteria, montasio, gorgonzola...) e per confezionamento frico	60
Formaggio (parmigiano o grana)	50
parmigiano (primo piatto)	10 <i>(1 cucchiaino)</i>
verdura cruda (insalata, radicchio)	50
verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	150
verdura cotta	250
olio extravergine di oliva per pasto (*)	15 <i>(3 cucchiaini)</i>
frutta per porzione	150
Dolce/gelato	60/80
ALIMENTI A COTTO	
pizza	200
lasagne	200

### NOTA BENE

Le grammature riportate devono essere intese come indicative (+/- 10 grammi) delle porzioni.