



**AZIENDA PUBBLICA DI SERVIZI ALLA PERSONA**

**"Don Giovanni Silvestri"**

**RESIDENZA PROTETTA PER SOGGETTI NON AUTOSUFFICIENTI**

**(già Casa di Riposo per Cieche)**

**D.P.R. 25-05-1960, n. 729 D.A.R.S.S. n. 6, dell'08-02-1989**

**ATTO DIRIGENZIALE N. 0093 DEL 19-02-2009 (BURP 18-03-2009, n. 42)**

**CASTELLANA GROTTA (BA)**



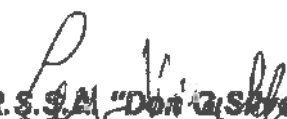
# **TABELLA DIETETICA**

**Approvata con Deliberazione del CDA n. 2 del 30 Aprile 2013**

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

COLAZIONE

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
Latte mucca scremato	250 g	Latte mucca intero	140g
		„ parzialmente scremato	200g
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		Pane integrale	40g

  
R.S.S.A. "Don G. Sbravati"  
Il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
LUNEDI PRIMA SETTIMANA			
PRANZO			
Pasta	40g		
Ceci	40g		
Frittata	1 uovo		
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	mela fresca sbucciata (misura media) 150g	albicocche arance banane ciliegie pere sbucciate pesche sbucciate fichi fragole kiwi mandarini uva melone d'estate macedonia di frutta	280g 230g 120g 200g 200g 290g 170g 290g 180g 110g 130g 240g 120g
Gruppo frutta	MERENDA come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Riso in brodo	80g		
Formaggio fresco primo sale	130g		
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

R.S.S.A. *Don G. Silvestri*  
Il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
<b>MARTEDI</b>			
<b>PRIMA SETTIMANA</b>			
<b>FRANZO</b>			
Pasta al sugo	80g		
polpette	100g		
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	mela fresca sbucciata (misura media) 150g	albicocche arance banane ciliegie pere sbucciate pesche sbucciate fichi fragole kiwi mandarini uva melone d'estate macedonia di frutta	280g 230g 120g 200g 200g 290g 170g 290g 180g 110g 130g 240g 120g
<b>MERENDA</b>			
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
<b>CENA</b>			
Verdura cotta in brodo	100g		
Prosciutto cotto	90g		
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

*Luigi Vinella*  
 R.S.S.A. "Dott. G. Silvestri"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
MERCOLEDI PRIMA SETTIMANA PRANZO			
Minestrone di verdure cotte	100g		
pizza	70g	rosetta	50g
		fette biscottate	40g
		pane integrale	40g
mozzarella	100g		
Fruita	mela fresca sbucciata (misura media) 150g	albicocche	280g
		arance	230g
		banane	120g
		ciliegie	200g
		pere sbucciate	200g
		pesche sbucciate	290g
		fichi	170g
		fragole	290g
		kiwi	180g
		mandarini	110g
		uva	130g
		melone d'estate	240g
		macedonia di frutta	120g
MERENDA			
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Pasta e ricotta di mucca	80g+80g		
Focaccia	100g		
Mortadella	50g	salumi di tacchino	80g
		prosciutto cotto	80g
Fruita	come pranzo		

R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
GIOVEDI PRIMA SETTIMANA			
PRANZO			
Tagliatelle alla bolognese			100g
Pollo			150g
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	mela fresca sbucciata (misura media) 150g	albicocche arance banane ciliegie pere sbucciate pesche sbucciate fichi fragole kiwi mandarini uva melone d'estate macedonia di frutta	280g 230g 120g 200g 200g 290g 170g 290g 180g 110g 130g 240g 120g
MERENDA			
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Riso in brodo	80g		
Tonno	100g		
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

R.S.S.A. "Don G. Simonsi"  
Il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

VENERDI PRIMA SETTIMANA

PRANZO

Purè di fave con verdura	80g
Spigola	100g

Contorno	verdura a foglia verde 200g
	Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta	mela fresca sbucciata (misura media) 150g	albicocche	280g
		arance	230g
		banane	120g
		ciliegie	200g
		pere sbucciate	200g
		pesche sbucciate	290g
		fichi	170g
		fragole	290g
		kiwi	180g
		mandarini	110g
		uva	130g
melone d'estate	240g		
macedonia di frutta	120g		

Gruppo frutta	MERENDA		
	come pranzo	spremuta	120ml

CENA

Pastina in brodo	80g
Cacio ricotta	130g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

SABATO PRIMA SETTIMANA

PRANZO

Riso in brodo  
Rollè di carne  
Purè patate

80g  
150g  
80g

Contorno

verdura a foglia verde 200g  
Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane

una rosetta 50g

fette biscottate  
pane integrale

40g  
40g

Frutta

mela fresca sbucciata  
(misura media) 150g

albicocche  
arance  
banane  
ciliegie  
pere sbucciate  
pesche sbucciate  
fichi  
fragole  
kiwi  
mandarini  
uva  
melone d'estate  
macedonia di frutta

280g  
230g  
120g  
200g  
200g  
290g  
170g  
290g  
180g  
110g  
130g  
240g  
120g

MERENDA

Gruppo frutta

come pranzo


spremuta

120ml

CENA

Patate al forno  
mozzarella  
Pane  
Contorno  
Frutta

80g  
100g  
come pranzo  
come pranzo  
come pranzo

  
R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
Il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)


MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
DOMENICA PRIMA SETTIMANA PRANZO			
Timballo	150g	tortellini secchi	80g
Involtini al sugo	100g		
Contorno	verdura a foglia verde	200g	
	Verdura cotta o altro tipo di verdura	100g	
Pane	rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g
Frutta	mela fresca sbucciata (misura media) 150g	albicocche	280g
		arance	230g
		banane	120g
		ciliegie	200g
		pere sbucciate	200g
		pesche sbucciate	290g
		fichi	170g
		fragole	290g
		kiwi	180g
		mandarini	110g
		uva	130g
		melone d'estate	240g
		macedonia di frutta	120g
Dolce sorbetto	120ml	pasticceria secca	40g
MERENDA			
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Pastina in brodo	80g		
Formaggio fresco primo sale	130g	formaggio bel paese	80g
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

*Luigi Vinella*  
 R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
LUNEDI	SECONDA SETTIMANA		
	PRANZO		
Riso	40g		
Patate	40g		
uova	1 uovo		
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta e altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	come prima settimana		
	MERENDA		
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
	CENA		
Spaghettoni al tonno	80g		
Stracciatella	130g		
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

  
 R.S.S. "Don G. Silvestri"  
 il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

MARTEDI      SECONDA SETTIMANA

PRANZO

Sedanini al sugo      80g

polpette      100g

Contorno      verdura a foglia verde 200g  
Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta      come prima settimana

MERENDA

Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
---------------	-------------	----------	-------

CENA

Verdura cotta in brodo	100g
Rotolo mozzarella	90g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Virella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dot. Luigi Virella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
MERCOLEDI			
SECONDA SETTIMANA			
PRANZO			
Pasta	40g		
Lenticchie	40g		
Pane	rosette 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g
zucchina ripiena	150g		
contorno	come prima settimana		
Frutta	come prima settimana		
MERENDA			
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Riso al sugo	80g		
Mortadella	50g	salumi di tacchino	80g
		prosciutto cotto	80g
Pane	rosetta 50g		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

GIOVEDI                      SECONDA SETTIMANA

PRANZO

Tagliatelle alla bolognese			100g
Pollo			150g

Contorno	verdura a foglia verde 200g		
	Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta	come prima settimana		
--------	----------------------	--	--

	MERENDA		
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml

CENA

Minestrina di verdura	100g
Ricotta di mucca	130g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

VENERDI                      SECONDA SETTIMANA

PRANZO

Minestrone di fagioli	100g
Merluzzo	100g

Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g
----------	---

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta	come prima settimana
--------	----------------------

MERENDA

Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
---------------	-------------	----------	-------

CENA

Pastina in brodo	80g
Cacio ricotta	130g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Vinella*  
R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
----------	------------------------	--------------	--

SABATO                      SECONDA SETTIMANA

PRANZO

Riso in brodo  
Manzo lesso

80g  
150g

Contorno

verdura a foglia verde 200g  
Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane

una rosetta 50g

fette biscottate  
pane integrale

40g  
40g

Frutta

come prima settimana

MERENDA

Gruppo frutta

come pranzo

spremuta

120ml

CENA

Patate al forno  
mozzarella  
Pane  
Contorno  
Frutta

80g  
100g  
come pranzo  
come pranzo  
come pranzo

*Luigi Vinella*  
R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
Il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
DOMENICA      SECONDA SETTIMANA			
PRANZO			
Orecchiette al ragù	150g	tortellini secchi	80g
Involtini al sugo	100g		
Contorno	verdura a foglia verde 200g		
	Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g
Frutta	come prima settimana		
Dolce	sorbetto 120 ml	pasticceria secca	40g
Gruppo frutta	MERENDA come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Pastina in brodo	80g		
Insalata caprese	130g	formaggio bel paese	80g
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
LUNEDI	TERZA SETTIMANA		
	PRANZO		
Riso	40g		
Piselli secchi	40g	Piselli in scatola	80g
omelette	1 uovo		
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	come prima settimana		
	MERENDA		
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
	CENA		
Spaghettoni al sugo	80g		
Formaggetta	100g		
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
----------	------------------------	--------------	--

MARTEDI TERZA SETTIMANA

PRANZO

Pasta al sugo 80g

Tacchino alla pizzaiola 100g

Contorno  
verdura a foglia verde 200g  
Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta come prima settimana

MERENDA

Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
---------------	-------------	----------	-------

CENA

Minestrina di verdura	100g
Cacio ricotta	130g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)


MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
MERCOLEDI	TERZA SETTIMANA		
	PRANZO		
Riso	40g		
Patate	40g		
Pizza	70g	rosetta	50g
		fette biscottate	40g
		pane integrale	40g
contorno	come prima settimana		
Frutta	come prima settimana		
	MERENDA		
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
	CENA		
Pasta + ricotta di mucca	80g+80g		
Mortadella	50g	salumi di tacchino	80g
		prosciutto cotto	80g
Focaccia	100g		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

R.S.S.A. "Don G. Sbrana"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
GIOVEDI TERZA SETTIMANA			
PRANZO			
Orecchiette al pomodoro			150g
Pollo			150g
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	come prima settimana		
Gruppo frutta	MERENDA come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Riso in brodo	80g		
Tonno	100g		
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

  
 R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
VENERDI TERZA SETTIMANA			
PRANZO			
Purè di fave con verdura	80g		
Orata	100g		
Contorno	verdura a foglia verde 200g		
	Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	come prima settimana		

MERENDA

Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
---------------	-------------	----------	-------

CENA

Pastina in brodo	80g
Stracciatella	130g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Vinella*  
 R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

SABATO TERZA SETTIMANA

PRANZO

Pastina in brodo  
Manzo lesso

80g  
150g

Contorno

verdura a foglia verde 200g  
Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane

una rosetta 50g

fette biscottate  
pane integrale

40g  
40g

Frutta

come prima settimana

MERENDA

Gruppo frutta

come pranzo


spremuta

120ml

CENA

Patate al forno  
mozzarella  
Pane  
Contorno  
Frutta

80g  
100g  
come pranzo  
come pranzo  
come pranzo

  
R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
Il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
----------	------------------------	--------------	--

DOMENICA TERZA SETTIMANA

PRANZO

Pasta al forno	150g	tortellini secchi	80g
Bistecca di maiale	100g		
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	come prima settimana		

Dolce	sorbetto 120 ml	pasticceria secca	40g
-------	-----------------	-------------------	-----

Gruppo frutta	MERENDA come pranzo	spremuta	120ml
---------------	------------------------	----------	-------

CENA

Pastina in brodo	80g		
Scamorze fresche	100g	formaggio bel paese	80g
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

LUNEDI QUARTA SETTIMANA

PRANZO

Pasta	40g
Patate	40g
Frittata	1 uovo

Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g
----------	---

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta	come prima settimana
--------	----------------------

Gruppo frutta	MERENDA		
	come pranzo	spremuta	120ml

CENA

Riso in brodo	80g
Cacio ricotta	130g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

MARTEDI QUARTA SETTIMANA

PRANZO

Pasta al sugo 80g

Spezzatino di carne al ragù 100g

Contorno  
verdura a foglia verde 200g  
Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta come prima settimana

Gruppo frutta	MERENDA		
	come pranzo	spremuta	120ml

CENA

Minestrina di verdura	100g		
Cacio ricotta	130g	mozzarella	100g
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

*Luigi Vinella*  
**R.S.S.A. "Don G. Silvestri"**  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
MERCOLEDI			
QUARTA SETTIMANA			
PRANZO			
Riso	40g		
Piselli secchi	40g	piselli in scatola	80g
Pizza di patate	70g		
Pane	rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
contorno	come prima settimana		
Frutta	come prima settimana		
MERENDA			
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Riso al sugo	80g		
Mortadella	50g	salumi di tacchino prosciutto cotto	80g 80g
Pane	rosetta 50g		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
GIOVEDI	QUARTA SETTIMANA		
	PRANZO		
Fettuccine alla bolognese			100g
Pollo			150g
Contorno	verdura a foglia verde 200g Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	una rosetta 50g	fette biscottate pane integrale	40g 40g
Frutta	come prima settimana		
	MERENDA		
Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
	CENA		
Timballo di verdura	100g		
Rotolo mozzarella	90g		
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

*Luigi Vinella*

R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
Il Coordinatore Sanitario  
Specialista in Medicina Interna  
(Dott. Luigi Vinella)

MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI
----------	------------------------	--------------

VENERDI QUARTA SETTIMANA

PRANZO

Minestrone verdure cotte	100g
Filetto di platessa	100g

Contorno	verdura a foglia verde 200g
	Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g

Pane	una rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g

Frutta	come prima settimana
--------	----------------------

MERENDA

Gruppo frutta	come pranzo	spremuta	120ml
---------------	-------------	----------	-------

CENA

Pastina in brodo	80g
Ricotta di mucca	130g
Pane	come pranzo
Contorno	come pranzo
Frutta	come pranzo

*Luigi Vinella*  
 R.S.S.A. "Don G. Silvestri"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)



MENU' 1600 KCAL ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

ALIMENTO	GRAMMATURA PORZIONE	SOSTITUZIONI	
DOMENICA QUARTA SETTIMANA			
PRANZO			
Pasta al sugo pomodoro	80g	tortellini secchi	80g
Involtini	100g		
Contorno	verdura a foglia verde 200g		
	Verdura cotta o altro tipo di verdura 100g		
Pane	rosetta 50g	fette biscottate	40g
		pane integrale	40g
Frutta	come prima settimana		
Dolce	sorbetto 120 ml	pasticceria secca	40g
Gruppo frutta	MERENDA come pranzo	spremuta	120ml
CENA			
Pastina in brodo	80g		
Scamorze fresche	100g	formaggio bel paese	80g
Pane	come pranzo		
Contorno	come pranzo		
Frutta	come pranzo		

GRUPPO CONDIMENTI AL GIORNO

A pranzo e cena	olio extravergine d'oliva	15g (1,5 cucchiaino)
	Margarina 100% vegetale	15g
	Oli vegetali	15g

*Luigi Vinella*  
 R.S.S.A. "Don G. Saverio"  
 Il Coordinatore Sanitario  
 Specialista in Medicina Interna  
 (Dott. Luigi Vinella)