

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

# Manziare "a casa"



**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it



## *Mangiare "a casa"*

### Sommario

|   |    |
|---|----|
| Principi generali .....   | 3  |
| Tabelle dietetiche .....  | 6  |
| Note tecniche.....  | 6  |
| Tabelle dietetiche bambini età 1-6 anni.....                                  | 7  |
| Tabelle dietetiche bambini e ragazzi età 6-18 anni.....                       | 9  |
| Caratteristiche degli alimenti e modalità di preparazione .....               | 11 |
| Proposte di menù settimanali. Bambini di età 12-36 mesi (1/2) .....           | 14 |
| Proposte di menù settimanali. Bambini di età 12-36 mesi (2/2) .....           | 15 |
| Proposte di menù settimanali. Bambini di età 3- 6 anni (1/2) .....            | 16 |
| Proposte di menù settimanali. Bambini di età 3- 6 anni (2/2) .....            | 17 |
| Proposte di menù settimanali. Bambini e ragazzi di età 7- 18 anni (1/2) ..... | 18 |
| Proposte di menù settimanali. Bambini e ragazzi di età 7- 18 anni (2/2) ..... | 19 |
| Ricette .....   | 20 |
| Riferimenti .....   | 24 |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

## Principi generali

I menù sono formulati per bambini e ragazzi in buono stato di salute in età compresa tra 12 mesi e 18 anni; sono esclusi i lattanti ed i bimbi sino all'età di 12 mesi in quanto è opportuno seguano le indicazioni specifiche del pediatra.

Per eventuali **problemi specifici** legati a malattie o a situazioni particolari, l'alimentazione deve essere modificata in relazione a specifiche indicazioni e prescrizioni mediche.

I menù sono da utilizzarsi, con i necessari aggiustamenti quantitativi legati all'età, all'attività fisica ed allo stato fisiologico, anche per **adulti**.

Le tabelle dietetiche e le proposte di menù sono formulati in riferimento alle indicazioni fornite dalla società italiana di Nutrizione Umana in relazione ai **L.A.R.N.**(livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana), e dall'Istituto Nazionale della Nutrizione con le **Linee Guida per una sana alimentazione** e la **nuova piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna**.

### Piramide settimanale alimentare per bambini

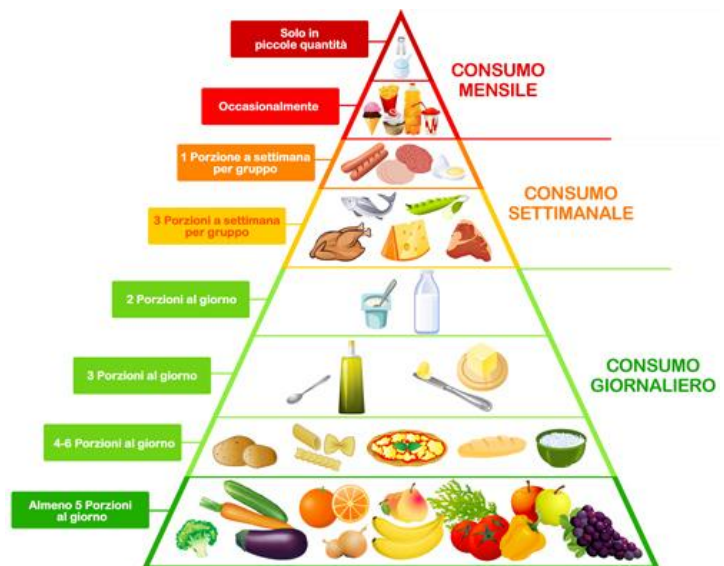


Fig. tratta da M. Caroli, "Healthy eating mediterranean way: tasty tales for children and practical tips for adults", Locorotondo editore



### Piramide alimentare settimanale per adulti (anni 18-65)

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo  
 Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva  
 Specialista in Igiene e medicina preventiva  
 me all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566  
 38040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

## Fondazione "La Speranza"

### Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

### Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

Sono assunte le **raccomandazioni**, per prevenire l'insorgenza di malattie e godere di un buono stato di salute e di una buona qualità della vita, di seguito indicate:

- adeguare l'apporto energetico degli alimenti alla propria attività fisica, in modo da mantenere il proprio peso ottimale;
- bere ogni giorno acqua in abbondanza;
- mangiare in maniera variata quanto più possibile senza eliminare alcun gruppo di alimenti;
- preferire il pesce e variare il più possibile fra i diversi tipi di carne (pollo, coniglio, bovino, suino, ecc.); on abusare di insaccati; un buon contributo proteico viene anche dai legumi, il cui consumo è da favorire;
- mantenere il consumo quotidiano dei grassi inferiore al 30% delle calorie totali; in tale quota vanno considerati non solo i grassi aggiunti come condimento, ma anche quelli presenti normalmente negli alimenti; preferire grassi di origine vegetale (oli vergini di oliva) a quelli di origine animale (burro, lardo, strutto) in quanto questi ultimi sono ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo;
- mantenere il consumo dei carboidrati almeno al 55% delle calorie totali, privilegiando quello dei carboidrati complessi e limitando quello dei carboidrati semplici (particolarmente lo zucchero) a non più del 10% delle calorie totali;
- se vi è un utilizzo scarso di frutta e verdura che sono ricchi in fibra si consiglia il consumo di cereali "integrali" provenienti da colture biologiche ;
- evitare di consumare troppi dolci e bevande zuccherate;
- assicurare consumi di vitamine e di minerali congrui; la frutta fresca e gli ortaggi devono essere presenti in abbondanza nella dieta, possibilmente fin dalla prima colazione;
- limitare il consumo di alimenti ricchi di sale, limitare la quantità di sale aggiunto come condimento durante la cottura o direttamente nelle pietanze a tavola, nel caso utilizzare il sale arricchito con iodio, che aiuta a soddisfare il fabbisogno di tale importante elemento;
- non trascurare al mattino una prima colazione a base di latte o yogurt, pane e altri cereali;
- non trascurare l'attività fisica in quanto favorisce il consumo energetico;

Nel considerare il **fabbisogno calorico e di nutrienti** per le varie fasce di età, essendo impossibile una suddivisione dettagliata per ogni età e sesso, si è considerato il fabbisogno medio (riferimento LARN 2012 - ENERGIA: FABBISOGNI ESEMPLIFICATIVI IN ETÀ EVOLUTIVA).

L'apporto calorico totale è previsto sia suddiviso in modo equilibrato nell'arco della giornata: la **colazione del mattino** rappresenta un pasto fondamentale in quanto fornisce l'energia necessaria a riprendere l'attività fisica dopo il digiuno notturno; le **merende di metà mattina e pomeriggio** non sono troppo abbondanti così da non compromettere l'appetito, rispettivamente, dell'ora di pranzo e cena che potrebbe provocare uno squilibrio nella suddivisione calorica e in nutrienti giornaliera.

Quindi:

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

## Fondazione "La Speranza"

### Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

### Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

- pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nella alimentazione;
- per le pietanze le frequenze di consumo settimanale previste sono:

|   |                            |
|---|----------------------------|
| pesce                                   | 2 - 3 volte alla settimana |
| Carne                                   | 3 - 4 volte alla settimana |
| Formaggio                               | 3 volte alla settimana     |
| Uova                                    | 2 volte alla settimana     |
| salumi ed insaccati                     | 1 - 2 volte alla settimana |
| piatto unico a base di cereali e legumi | 1- 2 volte la settimana.   |

Per i grassi da condimento è previsto il solo olio extravergine d'oliva, preferibilmente a crudo.

Sono ammesse piccole quantità di burro da usare preferibilmente a crudo.

I pasti sono accompagnati da acqua idonea al consumo umano che è consumata con abbondanza nel corso della giornata.

Le **grammature** sono da considerarsi a crudo ed al netto dagli scarti

È da limitarsi il ricorso alle frittiture ed alle cotture prolungate.

Ai sensi del **piano di autocontrollo** predisposto, inoltre, le materie prime utilizzate corrispondono alle normative vigenti in materia di sicurezza alimentare, sono di prima qualità, correttamente trasportate e conservate, i piatti sono preparati in rapporto con il consumo e non è previsto il riutilizzo di eventuali avanzi.

In caso di partecipazione a mense scolastiche, si acquisiscono le tabelle utilizzate in mensa così da armonizzare l'alimentazione in *famiglia* ed a scuola.

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi della Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

## Tablette dietetiche



## Note tecniche

|   | Glicidi                                   | Proteine     | Grassi       |
|---|---|--------------|--------------|
| <b>Ripartizione percentuale calorie fra nutrienti</b> | 55% circa<br>max 10% carboidrati semplici | 15-17% circa | 25-30% circa |

|   | colazione    | spuntino metà mattina | pranzo    | spuntino metà pomeriggio | cena         |
|---|--------------|-----------------------|-----------|--------------------------|--------------|
| <b>Ripartizione percentuale calorie fra pasti</b> | 15-20% circa | 5-10% circa           | 40% circa | 5-10% circa              | 30-35% circa |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono. Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

## Tabelle dietetiche bambini età 1-6 anni

| Prima colazione |                  | 12-18 m | 18-36 m | 3-6 aa |
|-----------------|------------------|---------|---------|--------|
|                 | Latte intero     | 250 ml  | 250 ml  | 200 ml |
| Oppure          | Yogurt naturale  | 250 ml  | 250 ml  | 200 ml |
|                 | Pane             | 20 g    | 20 g    | 50 g   |
| Oppure          | Biscotti         | 10 g    | 10 g    | 30 g   |
| Oppure          | Cereali          | 15 g    | 15 g    | 35 g   |
| Oppure          | Fette biscottate | 15 g    | 15 g    | 35 g   |

| Spuntino di metà mattina |                             | 12-18 m | 18-36 m | 3-6 aa |
|--------------------------|-----------------------------|---------|---------|--------|
|                          | Frutta (fresca di stagione) | 100 g   | 100 g   | 120 g  |

| Pranzo |  | 12-18 m                 | 18-36 m               | 3-6 aa                  |
|--------|--|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
|        | Pasta o riso   | 40 g                    | 45 g                  | 50-60 g                 |
| Oppure | Gnocchi di patate  | 120 g                   | 160 g                 | 180 g                   |
| oppure | Polenta (cotta)  | 160 g                   | 180 g                 | 240 g                   |
| Oppure | Minestra con pastina (abbinare patate come contorno)                                       | 30 g                    | 30 g                  | 30 g                    |
| Oppure | Minestra di verdure con pastina (abbinare patate come contorno)                            | 15 g                    | 15 g                  | 20 g                    |
|        | Carne  | 30 g                    | 40 g                  | 40-50 g                 |
| Oppure | Pesce  | 40 g                    | 50 g                  | 50-60 g                 |
| Oppure | Formaggio  | 20 g                    | 30 g                  | 30 g                    |
| Oppure | Prosciutto crudo   | 20 g                    | 30 g                  | 30 g                    |
| Oppure | Uovo   | n.1                     | n.1                   | n.1                     |
| Oppure | <b>Piatto unico vegetale</b><br>Legumi secchi/legumi freschi + pasta/riso/crostini di pane | 15 g/<br>35 g +<br>20 g | 20 g/<br>50 +<br>20 g | 30 g/<br>70 g +<br>20 g |
|        | Contorno di verdure fresche di stagione (con primo piatto asciutto)                        | 50-100 g                | 100-<br>150 g         | 150 g                   |
| Oppure | Contorno di verdure fresche di stagione e patate (con primo piatto in brodo)               | 50 g +<br>60 g          | 100 g +<br>60 g       | 150 g +<br>120 g        |
|        | Contorno di verdure fresche di stagione e patate (con primo minestra di verdure)           | 50 g +<br>60 g          | 100 g +<br>60 g       | 150 g +<br>100 g        |
|        | Pane   | 15 g                    | 15 g                  | 35 g                    |
|        | Olio   | 8 g                     | 10 g                  | 15 g                    |
|        | Grana  | 5 g                     | 5 g                   | 5 g                     |

| Spuntino di metà pomeriggio |                             | 12-18 m         | 18-36 m       | 3-6 aa |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|---------------|--------|
|                             | Frutta (fresca di stagione) | /               | /             | 100 g  |
|                             | Latte o yogurt              | 125 -<br>150 ml | 125-150<br>ml | 125 ml |
|                             | Pane                        | 20 g            | 30 g          | 35 g   |

| Cena   |   | 12-18 m | 18-36 m | 3-6 aa |
|--------|---|---------|---------|--------|
|        | Pastina in brodo                                      | 30 g    | 30 g    | 30 g   |
| Oppure | Minestra di verdura con pastina, orzo o cereali misti | 10 g    | 15 g    | 20 g   |
| Oppure | Pasta o riso (se minestra a pranzo)                   | 30 g    | 30 g    | 60 g   |
|        | Formaggio   | 20 g    | 30 g    | 30 g   |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

**Fondazione "La Speranza"**

**Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"**

**Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"**

|        |  |       |       |                 |
|--------|--|-------|-------|-----------------|
| Oppure | Pesce  | 40 g  | 50 g  | 50 g            |
| Oppure | Carne  | 30 g  | 40 g  | 40 g            |
| Oppure | Prosciutto crudo   | 20 g  | 30 g  | 30 g            |
| Oppure | Contorno di verdure fresche di stagione e patate (con primo piatto in brodo) | 100 g | 100 g | 100g +<br>100 g |
|        | Contorno di verdure fresche di stagione (con primo piatto asciutto)          | 100 g | 100 g | 100 g           |
|        | Pane   | 15 g  | 15 g  | 40 g            |
|        | Frutta   | 100 g | 100 g | 150 g           |
|        | Olio   | 8 g   | 8 g   | 10 g            |
|        | Grana  | 5 g   | 5 g   | 5 g             |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it



Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

## Tabelle dietetiche bambini e ragazzi età 6-18 anni

| Prima colazione |                                 | 6-10 aa | 11-14 aa | 15-18 aa |
|-----------------|---------------------------------|---------|----------|----------|
|                 | Latte intero                    | 200 ml  | 200 ml   | 200 ml   |
| Oppure          | Yogurt naturale                 | 200 ml  | 200 ml   | 200 ml   |
|                 | Pane                            | 50 g    | 50 g     | 80 g     |
| Oppure          | Biscotti                        | 30 g    | 30 g     | 45 g     |
| Oppure          | Cereali oppure fette biscottate | 35 g    | 35 g     | 50 g     |
|                 | Marmellata o miele              | 30g/20g | 40g/30g  | 40g/30g  |

| Spuntino di metà mattina |                             | 6-10 aa | 11-14 aa | 15-18 aa |
|--------------------------|-----------------------------|---------|----------|----------|
|                          | Frutta (fresca di stagione) | 200 g   | 200 g    | 200 g    |
| Oppure                   | Pane                        | 40 g    | 40 g     | 40 g     |
| Oppure                   | Crakers                     | 25 g    | 25 g     | 25 g     |

| Pranzo |  | 6-10 aa                  | 11-14 aa               | 15-18 aa                 |
|--------|--|--------------------------|------------------------|--------------------------|
|        | Pasta o riso   | 80 g                     | 90 g                   | 90 g                     |
| Oppure | Gnocchi di patate  | 220 g                    | 240 g                  | 240 g                    |
| Oppure | Polenta (cotta)  | 320 g                    | 360 g                  | 360 g                    |
| Oppure | Minestra con pastina (abbinare patate come contorno)                                       | 30 g                     | 40 g                   | 40 g                     |
| Oppure | Minestra di verdure con pastina (abbinare patate come contorno)                            | 20 g                     | 20 g                   | 20 g                     |
|        | Carne  | 60-80 g                  | 80-100                 | 100 g                    |
| Oppure | Pesce  | 70 g                     | 100-120 g              | 140 g                    |
| Oppure | Formaggio  | 40 g                     | 50 g                   | 50 g                     |
| Oppure | Prosciutto crudo   | 40 g                     | 50 g                   | 50 g                     |
| Oppure | Uovo   | n.1                      | n.1                    | n.1                      |
| Oppure | <b>Piatto unico vegetale</b><br>Legumi secchi/legumi freschi + pasta/riso/crostini di pane | 50 g/<br>120 g +<br>20 g | 60 g/<br>140 +<br>20 g | 60 g/<br>140 g +<br>20 g |
|        | Contorno di verdure fresche di stagione (con primo piatto asciutto)                        | 150 g                    | 200 g                  | 200 g                    |
| Oppure | Contorno di verdure fresche di stagione e patate (con primo piatto in brodo)               | 100 g +<br>200 g         | 150 g +<br>200 g       | 150 g +<br>200 g         |
|        | Pane   | 50 g                     | 50 g                   | 50 g                     |
|        | Frutta (fresca di stagione)  | 100 g                    | 150 g                  | 150 g                    |
|        | Olio   | 20 g                     | 25 g                   | 25 g                     |
|        | Grana  | 5 g                      | 5 g                    | 5 g                      |

| Spuntino di metà pomeriggio |  | 6-10 aa | 11-14 aa | 15-18 aa |
|-----------------------------|--|---------|----------|----------|
|                             | Frutta (fresca di stagione)  | 150 g   | 200 g    | 200 g    |
|                             | Latte o yogurt (*se non è previsto consumo di formaggio il giorno) | 125 ml  | 125 ml   | 125 ml * |
|                             | Pane   | 40 g    | 40 g     | 40 g     |

| Cena   |   | 6-10 aa | 11-14 aa | 15-18 aa |
|--------|---|---------|----------|----------|
|        | Pastina in brodo                                      | 30 g    | 30 g     | 30 g     |
| Oppure | Minestra di verdura con pastina, orzo o cereali misti | 20 g    | 20 g     | 20 g     |
| Oppure | Pasta o riso (se minestra a pranzo)                   | 60 g    | 60 g     | 60 g     |
|        | Formaggio   | 40 g    | 60 g     | 60 g     |
| Oppure | Pesce   | 70 g    | 80 g     | 100 g    |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

**Fondazione "La Speranza"****Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"****Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"**

|        |  |                  |                  |                  |
|--------|--|------------------|------------------|------------------|
| Oppure | Carne  | 60 g             | 70 g             | 80 g             |
| Oppure | Prosciutto crudo   | 40 g             | 50 g             | 50 g             |
| Oppure | Contorno di verdure fresche di stagione e patate (con primo piatto in brodo) | 100 g +<br>150 g | 150 g +<br>150 g | 150 g +<br>150 g |
|        | Contorno di verdure fresche di stagione (con primo piatto asciutto)          | 100 g            | 150 g            | 150 g            |
|        | Pane   | 60 g             | 60 g             | 80 g             |
|        | Frutta   | 150              |                  |                  |
|        | Olio   | 10 g             |                  |                  |
|        | Grana  | 5 g              |                  |                  |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

## Caratteristiche degli alimenti e modalità di preparazione

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Latte</b>  | fresco pastorizzato, intero, e/o parzialmente scremato, eventualmente aromatizzato con orzo o infuso d'orzo o cacao. |
| <b>Yogurt</b> | intero bianco, eventualmente dolcificato con miele, o zucchero, o confettura, oppure con frutta, o con malto.        |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Primi piatti</b>     | I risotti, i sughi, le minestre e le creme sono preparati senza il soffritto iniziale.   |
| <b>Pasta</b>            | Al pomodoro, alle verdure, all'olio o al burro crudi, gratinata.<br>Dopo i 18 mesi ragù di carne (carne da sottrarre alla pietanza) e pasta con ripieno di preparazione casalinga.   |
| <b>Riso</b>             | Pilaf, all'olio o al burro crudo, al sugo di pomodoro, al pomodoro fresco.<br>Dopo i 36 mesi, riso freddo in insalata (dose formaggio da sottrarre alla pietanza).<br>Risotti: alla parmigiana, al pomodoro, con tutti i tipi di verdura concessi (vedi verdure), dopo i 18 mesi, allo zafferano.  |
| <b>Orzo</b>             | Minestre di orzo e dopo i 18 mesi orzotto con verdure.   |
| <b>Gnocchi</b>          | Di patate, di semolino (alla romana).  |
| <b>Minestre</b>         | In brodo vegetale o di carne, passati o creme di verdura o minestrone, con riso, pasta, orzo, fiocchi di cereali, miglio, crostini di pane (al forno), semolino.   |
| <b>Piatti unici</b>     | <b>Con proteine animali:</b><br>pasta al ragù di carne, pasta al pesce, pasticcio, gnocchi di ricotta, polenta con carne o polenta con formaggio, pasta pasticciata con carne, pizza margherita, pasta o riso con formaggio, cous cous con carne o con pesce e verdure; per carne, pesce e formaggio rispettare le grammature previste per età; dopo i 3 anni crespelle ripiene con besciamella e formaggio (oppure con carne e besciamella, o con mozzarella e spinaci).<br><b>Con proteine vegetali:</b><br>pasta (o riso od orzo o crostini o fiocchi di cereali) con legumi (dai 12 ai 36 mesi passati con il passaverdura). |
| <b>Carni</b>            | Agnello, capretto, coniglio, maiale (carne magra), pollo, tacchino, vitello, vitellone.<br>Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, al pomodoro, brasata, in umido, impanata (al forno), scaloppine.  |
| <b>Carni conservate</b> | prosciutto cotto sgrassato, senza polifosfati aggiunti; dopo i 36 mesi prosciutto crudo sgrassato e poco salato, bresaola  |
| <b>Pesce (fresco o</b>  | Orata, spigola, cernia, dentice, merluzzo, nasello, salmone, pesce spada, platessa,  |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono. Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

**Fondazione "La Speranza"****Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"****Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>surgelato)</b>       | rombo, sogliola, tonno fresco, trota; dopo i sei anni: moscardini, polpo e seppie.<br>Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, al pomodoro, in umido, al cartoccio, dopo i 36 mesi, impanato al forno.   |
| <b>Pesce conservato</b> | Tonno al naturale, utilizzo saltuario e dopo i 36 mesi di età.  |
| <b>Formaggi</b>         | Asiago, tipo belpaese, caciocavallo, caciotta romana di pecora, caciotta toscana, caciottina mista, emmenthal, fontal, fontina, formaggio cremoso spalmabile (senza polifosfati aggiunti), formaggio misto pecora o capra, grana, groviera, italico, tipo latteria, parmigiano, pecorino fresco, formaggio misto di pecora o capra, provolone, robiola, scamorza, stracchino, taleggio, tosella. Gorgonzola dopo i 6 anni.<br>Caciotta fresca, crescenza, fior di latte, mozzarella di bufala o di vacca, feta, ricotta non magra.<br>E' sconsigliato il consumo di formaggini; eventualmente preferire quelli senza polifosfati aggiunti (vedi etichetta). Sconsigliato pure l'utilizzo di formaggi fusi tipo sottilette.<br>I formaggi vanno sempre consumati privi di crosta   |
| <b>Uova</b>             | Alla coque, in camicia, strapazzate, all'occhio, al pomodoro, frittate al forno, sode, dopo i 36 mesi, crespelle e omelette.  |
| <b>Legumi</b>           | Secchi o freschi o surgelati: fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia, dopo l'ammollo in acqua per 12 ore se secchi. Fino ai 6 mesi passarli al setaccio.  |
| <b>Patate</b>           | Lessate, al forno o purè.   |
| <b>Verdura</b>          | Di regola verdura di stagione; può essere, però, utilizzata anche la verdura surgelata.<br>Biete, carote, cicoria, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, pomodoro, radicchio, finocchi, fiori di zucca, indivia, lattuga, pomodoro, porri, radicchio, spinaci, zucca, zucchine.<br>Dopo i 36 mesi: barbietole rosse, broccolo a testa, carciofi, cavolini di bruxelles, cetrioli, melanzane, peperoni, rape rapanelli, rucola, sedano rapa.<br>La verdura cruda fino ai 36 mesi: carote grattugiate, cappucci, pomodoro, lattuga, radicchio, finocchi sminuzzati.<br>Tipo di cottura: fino a 18 mesi esclusivamente al vapore, nella pentola a pressione utilizzando l'apposito cestello, bollita in poca acqua; dopo i 18 mesi anche stufata o gratinata.<br>Verdura e patate cotte non vanno conservate, neanche se in frigorifero, per più di 24 ore.<br>Si consiglia di somministrare la verdura (almeno la cruda) prima del primo piatto. |
| <b>Condimenti</b>       | Da usarsi a crudo e per la cottura: olio extravergine di oliva.<br>Aceto con moderazione: da preferire succo di limone.   |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Aromi</b>            | <b>Fino a 18 mesi</b> ammessi solo: basilico, cipolla, origano, porro, sedano.<br><b>Dopo i 18 mesi</b> aglio, alloro, erba cipollina, maggiorana, menta, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo.<br><b>Dopo i 10 anni</b> curry, peperoncino, paprika.  |
| <b>Frutta</b>           | Fresca e di stagione.<br>Albicocche, amarene, ananas fresco, arance, banane, ciliege, clementine, cocomero, fichi, fragole, kiwi, lamponi, limoni, kaki, mandaranci, mandarini, mele, melone, mirtilli, more, nespole, papaia, pere, pesche, pompelmo, prugne, ribes, uva, melograno.<br>La frutta deve essere accuratamente lavata, sbucciata e tagliata appena prima del consumo o spremuta o frullata oppure grattugiata o cotta.<br>La frutta prevista per il pranzo o per la cena può essere data rispettivamente a metà mattina o pomeriggio. |
| <b>Dolci</b>            | Di semplice confezione: tipo torta di frutta, di yogurt, di pane, di latte, di mele, crostata, di carote, budino (con latte, uova, zucchero, farina), gelato (preferibilmente alla frutta o allo yogurt) biscotti secchi o tipo pavesini, fiocchi di cereali, muesli, confettura e marmellata.  |
| <b>Zucchero e miele</b> | Zucchero raffinato o zucchero di canna o miele nelle dosi consigliate.<br>Zucchero massimo gr.20 nell'arco della giornata   |
| <b>Bevande</b>          | Acqua, acqua aromatizzata con succo di agrumi, infusi di frutta o di orzo, camomilla, the deteinato preparato in casa per infusione, limitando l'aggiunta di zucchero (evitare i tipi di the solubile o già confezionati, in quanto ricchi di zucchero).<br>Sono da evitare bevande gassate e zuccherine.<br>Sono da escludere le bevande contenenti dolcificanti artificiali.<br>Si ricorda che i dolcificanti artificiali e gli alimenti che li contengono sono da utilizzare solo in caso di effettiva necessità.                                |

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

## Proposte di menù settimanali. Bambini di età 12-36 mesi (1/2)

| 12-36 mesi | Colazione   | Spuntino                  | Pranzo   | Spuntino                         | Cena  |
|------------|---|---------------------------|--|----------------------------------|---|
| Lunedì     | Latte o yogurt + pane o biscotti o fette biscottate o cereali | Frutta fresca di stagione | Pasta +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                 | Torta<br>Infuso                  | Semolino +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdura Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                        |
| Martedì    |   |                           | Passato di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Carne<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane | Frutta<br>Yogurt                 | Pasta +<br>grana grattugiato<br>Uovo<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                                   |
| Mercoledì  |   |                           | Riso +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                      | Latte<br>Biscotti                | Crema di legumi passati<br>con crostini +<br>Grana grattugiato<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta         |
| Giovedì    |   |                           | Gnocchi + Grana<br>grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                   | Frutta<br>Yogurt                 | Minestra di orzo +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                   |
| Venerdì    |   |                           | Minestra + Grana<br>grattugiato<br>Pesce<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane           | Frullato di<br>frutta e<br>latte | Risotto + Grana<br>grattugiato<br>Prosciutto cotto<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                     |
| Sabato     |   |                           | Pasta + Grana<br>grattugiato<br>Purè di legumi<br>Verdure<br>Olio<br>Pane            | Latte<br>biscotti                | Minestrina + Grana<br>grattugiato<br>Carne<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane                                |
| domenica   |   |                           | Polenta<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane  | Budino<br>Fetta<br>biscottata    | Passato di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure Pura di piselli<br>Olio<br>Pane<br>Frutta |

Dott. Grazia Cattina

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

**Proposte di menù settimanali. Bambini di età 12-36 mesi (2/2)**

| 12-36 mesi | Colazione   | Spuntino                  | Pranzo   | Spuntino                         | Cena  |
|------------|---|---------------------------|--|----------------------------------|---|
| Lunedì     | Latte o yogurt + pane o biscotti o fette biscottate o cereali | Frutta fresca di stagione | Riso +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                                | Torta<br>Infuso                  | Minestrina +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdura Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                  |
| Martedì    |   |                           | Pasta +<br>Grana grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                                   | Latte<br>Biscotti                | Crema di legumi passati con crostini o cereali + grana grattugiato<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta |
| Mercoledì  |   |                           | Riso +<br>Grana grattugiato<br>Uova<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                                     | Yogurt<br>Pane                   | Passato di verdura con riso +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta        |
| Giovedì    |   |                           | Pasta + Grana<br>grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                                   | Frullato di<br>frutta e<br>latte | Pancotto +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                       |
| Venerdì    |   |                           | Crema di carote o patate e crostini + Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane | Budino                           | Pasta + Grana<br>grattugiato<br>Prosciutto cotto<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                   |
| Sabato     |   |                           | Gnocchi + Grana<br>grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                                 | Biscotti<br>Infuso               | Riso e piselli freschi +<br>Grana grattugiato<br>Ricotta magra<br>Verdure<br>Olio<br>Pane               |
| domenica   |   |                           | Pasta<br>Pesce<br>Verdure<br>Olio<br>Pane  | Frutta<br>yogurt                 | Semolino al latte +<br>Grana grattugiato<br>Verdure Purea di piselli<br>Olio<br>Pane<br>Frutta          |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

**Proposte di menù settimanali. Bambini di età 3- 6 anni (1/2)**

| 3-6 anni  | Colazione   | Spuntino                  | Pranzo   | Spuntino                                     | Cena  |
|-----------|---|---------------------------|--|--|---|
| Lunedì    | Latte o yogurt + pane o biscotti o fette biscottate o cereali | Frutta fresca di stagione | Gnocchi +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane               | Torta<br>Infuso                              | Semolino +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdura Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                    |
| Martedì   |   |                           | Passato di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Carne<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane | Yogurt<br>Pane<br>Frutta                     | Pasta +<br>grana grattugiato<br>Uovo<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                               |
| Mercoledì |   |                           | Riso +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                      | Latte<br>Biscotti                            | Crema di legumi passati<br>con crostini +<br>Grana grattugiato<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta     |
| Giovedì   |   |                           | Pasta al forno + Grana<br>grattugiato<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                     | Yogurt<br>Pane<br>Frutta                     | Passato di verdura +<br>Grana grattugiato<br>Pizza<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                 |
| Venerdì   |   |                           | Pasta + Grana<br>grattugiato<br>Pesce<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                     | Frullato di<br>frutta e<br>latte<br>Biscotti | Pastina in brodo + Grana<br>grattugiato<br>Prosciutto cotto<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta |
| Sabato    |   |                           | Minestrone + Grana<br>grattugiato<br>Uovo Piselli<br>Verdure<br>Olio<br>Pane         | Pane<br>Marmellata<br>Latte                  | Risotto + Grana<br>grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                                      |
| domenica  |   |                           | Polenta<br>carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane  | Budino<br>Fette<br>biscottate                | Minestra di orzo +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio Piselli<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta       |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it



**Proposte di menù settimanali. Bambini di età 3- 6 anni (2/2)**

| 3-6 anni  | Colazione   | Spuntino                  | Pranzo  | Spuntino                                     | Cena   |
|-----------|---|---------------------------|---|--|--|
| Lunedì    | Latte o yogurt + pane o biscotti o fette biscottate o cereali | Frutta fresca di stagione | Passato di verdura<br>Pizza<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                                  | Yogurt<br>Pane<br>Frutta                     | Minestrina +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdura Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta           |
| Martedì   |   |                           | Pasta +<br>Grana grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                        | Pane<br>Marmellata<br>Latte                  | Crema di legumi passati con crostini +<br>Grana grattugiato<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta |
| Mercoledì |   |                           | Pasta +<br>Grana grattugiato<br>Piselli<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                      | Torta<br>Infuso                              | Passato di verdure con riso + Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta    |
| Giovedì   |   |                           | Pasta + Grana<br>grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                        | Frullato di<br>frutta e<br>latte<br>Biscotti | Pancotto +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                |
| Venerdì   |   |                           | Crema di carote o patate + Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane | Budino<br>Fette<br>biscottate                | Pasta + grana grattugiato<br>Prosciutto<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                     |
| Sabato    |   |                           | Gnocchi + Grana<br>grattugiato<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                      | Biscotti<br>Infuso                           | Minestra di legumi +<br>Grana grattugiato<br>Ricotta magra<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta  |
| domenica  |   |                           | Pasta<br>Pesce<br>Verdure<br>Olio<br>Pane   | Yogurt<br>Pane<br>Frutta                     | Minestra di orzo +<br>Grana grattugiato<br>Uovo<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta      |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

## Proposte di menù settimanali. Bambini e ragazzi di età 7- 18 anni (1/2)

| 7- 18 anni | Colazione   | Spuntino                  | Pranzo   | Spuntino                                 | Cena   |
|------------|---|---------------------------|--|--|--|
| Lunedì     | Latte o yogurt + pane o biscotti o fette biscottate o cereali | Frutta fresca di stagione | Pasta<br>Carne<br>Verdure crude e cotte<br>Olio<br>Pane                        | Yogurt<br>Fette biscottate<br>Frutta     | Minestrina +<br>Grana grattugiato<br>Torta di patate<br>Verdura<br>Olio<br>Pane<br>Frutta    |
| Martedì    |   |                           | Passato di verdure<br>Pizza mozzarella e pomodoro<br>Verdure<br>Olio<br>Pane   | Torta di frutta                          | Risotto +<br>Grana grattugiato<br>Prosciutto<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta            |
| Mercoledì  |   |                           | Pasta +<br>Grana grattugiato<br>Carne<br>Verdure crude e cotte<br>Olio<br>Pane | Latte<br>Pane<br>Frutta                  | Crema di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta |
| Giovedì    |   |                           | Risotto + Grana grattugiato<br>Carne<br>Verdure cotte<br>Olio<br>Pane          | Frullato di frutta e latte<br>Biscotti   | Minestra di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Uovo<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta      |
| Venerdì    |   |                           | Minestra + Grana grattugiato<br>Pesce<br>Verdure Patate<br>Olio<br>Pane        | Torta di mele                            | Pasta + grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                  |
| Sabato     |   |                           | Pasta + Grana grattugiato<br>Uovo Piselli<br>Verdure<br>Olio<br>Pane           | Budino al cioccolato<br>Fette biscottate | Passato di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta  |
| domenica   |   |                           | Risotto alla parmigiana<br>Carne<br>Verdure<br>Olio<br>Pane                    | Gelato di frutta                         | Crema di legumi +<br>Grana grattugiato<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                  |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

## Proposte di menù settimanali. Bambini e ragazzi di età 7- 18 anni (2/2)

| 7- 18 anni | Colazione   | Spuntino                  | Pranzo   | Spuntino                                       | Cena  |
|------------|---|---------------------------|--|--|---|
| Lunedì     | Latte o yogurt + pane o biscotti o fette biscottate o cereali | Frutta fresca di stagione | Orzotto<br>Carne<br>Verdure crude<br>Olio<br>Pane  | Latte<br>Pane<br>Frutta                        | Pasta +<br>Grana grattugiato<br>Ricotta<br>Verdure crude e cotte<br>Olio<br>Pane<br>Frutta          |
| Martedì    |   |                           | Risotto<br>Pesce<br>Piselli<br>Verdure<br>Olio<br>Pane   | Frullato di frutta e latte                     | Minestrone di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Uovo<br>Verdure crude<br>Olio<br>Pane<br>Frutta     |
| Mercoledì  |   |                           | Gnocchi di patate +<br>Grana grattugiato<br>Formaggio<br>Verdure crude e cotte<br>Olio<br>Pane               | Torta di mele                                  | Minestra di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Prosciutto cotto<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta |
| Giovedì    |   |                           | Pasta con verdura +<br>Grana grattugiato<br>Carne<br>Verdure crude e cotte<br>Olio<br>Pane                   | Yogurt<br>Biscotti                             | Crema di verdure +<br>Grana grattugiato<br>Pesce<br>Patate<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                |
| Venerdì    |   |                           | Pasta al forno<br>Verdure crude<br>Olio<br>Pane  | Macedonia di frutta fresca<br>Fette biscottate | Pasta + grana grattugiato<br>Legumi<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                            |
| Sabato     |   |                           | Crema di verdure (con riso) + Grana grattugiato<br>Pesce<br>Patate al forno<br>Verdure crude<br>Olio<br>Pane | Torta di frutta                                | Pizza con mozzarella e pomodoro<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                                |
| domenica   |   |                           | Polenta e spezzatino<br>Verdure crude e cotte<br>Olio<br>Pane  | Gelato alla frutta o allo yogurt               | Pasta + Grana grattugiato<br>Uovo<br>Verdure<br>Olio<br>Pane<br>Frutta                              |

Dott. Grazia Cattina

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

## Ricette

| Pizza                 |         |
|-----------------------|---------|
| Farina                | gr 500  |
| Mozzarella            | gr 350  |
| Pomodoro              | gr 1000 |
| Olio                  | gr 50   |
| Lievito               | gr 50   |
| Origano, capperi, ... | q. b.   |

| Sugo con pomodoro e basilico         |        | Ragù classico                    |            |
|--------------------------------------|--------|----------------------------------|------------|
| Pomodori                             | gr 500 | Pomodori                         | gr 500     |
| Olio                                 | gr 15  | Carne di vitellone magra tritata | gr 250     |
| Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico | q. b.  | Olio                             | gr 20      |
|                                      |        | Cipolla                          | gr 20      |
|                                      |        | Aglio                            | 1 spicchio |
|                                      |        | Sedano                           | gr 30      |
|                                      |        | Carote                           | gr 35      |
|                                      |        | Vino bianco secco                | gr 50      |

| Sugo alle melanzane         |        | Sugo ai peperoni |        |
|-----------------------------|--------|------------------|--------|
| Pomodori                    | gr 500 | Pomodori         | gr 500 |
| Melanzane                   | gr 400 | Peperoni         | gr 100 |
| Olio                        | gr 20  | Olio             | gr 5   |
| Cipolla                     | gr 50  | Cipolla          | gr 50  |
| Aromi: prezzemolo, basilico | q. b.  | Aromi            | q. b.  |
|                             |        | Panna            | gr 80  |

| Pasta al forno                |        |
|-------------------------------|--------|
| Lasagne                       | gr 600 |
| Carne di manzo magra tritata  | gr 100 |
| Carne di maiale magro tritata | gr 100 |
| Carote, cipolle, sedano       | gr 200 |
| Pomodori                      | gr 100 |
| Olio                          | gr 10  |
| Burro                         | gr 50  |
| Farina                        | gr 50  |
| Latte                         | l 1    |
| Mozzarella                    | gr 100 |
| Fontina                       | gr 100 |
| Parmigiano o grana            | gr 100 |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

| Pasta al sugo di tonno e funghi |        | Pasta all'amatriciana |        |
|---------------------------------|--------|-----------------------|--------|
| Pasta                           | gr 300 | Pasta                 | gr 300 |
| Pomodori                        | gr 500 | Pomodori              | gr 500 |
| Tonno                           | gr 100 | <b>Pancetta</b>       | gr 50  |
| Funghi secchi                   | gr 100 | <b>Olio</b>           | gr 10  |
| Filetti di acciughe             | gr 10  | <b>Cipolla</b>        | gr 50  |
| Olio                            | gr 20  | <b>Pecorino</b>       | gr 30  |
| Aglione                         | q. b.  |                       |        |

| Pasta al pomodoro con piselli |        | Pasta al sugo di pomodoro fredde          |        |
|-------------------------------|--------|---|--------|
| Pasta                         | gr 300 | Pasta                                     | gr 300 |
| Pomodori                      | gr 500 | <b>Pomodori</b>                           | gr 500 |
| Piselli                       | gr 150 | <b>Peperoni</b>                           | gr 100 |
| Olio                          | gr 10  | <b>Robiola fresca o mozzarella</b>        | gr 150 |
| Cipolla                       | gr 50  | <b>Olio</b>                               | gr 20  |
| Aromi: prezzemolo, basilico   | q. b.  | <b>Aromi: aglio, prezzemolo, basilico</b> | q. b.  |
| Parmigiano o Grana            | gr 30  |   |        |

| Risotto con piselli e pancetta |          |
|--------------------------------|----------|
| Riso                           | gr 300   |
| Pisellini                      | gr 300   |
| Pancetta                       | gr 50    |
| Brodo                          | q. b.    |
| Olio                           | gr 30    |
| Cipolla                        | gr 50    |
| Aromi                          | q. b.    |
| Burro                          | una noce |
| Parmigiano                     | gr 30    |

| Risotto con carciofi        |          |
|-----------------------------|----------|
| Riso                        | gr 400   |
| Carciofi                    | n. 5     |
| Cipolla                     | gr 50    |
| Brodo                       | q. b.    |
| Olio                        | gr 30    |
| Vino bianco secco           | gr 100   |
| Aromi: prezzemolo, basilico | q. b.    |
| Parmigiano o Grana          | gr 40    |
| Burro                       | una noce |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

| Risotto con funghi porcini         |          |
|------------------------------------|----------|
| Riso                               | gr 400   |
| Funghi porcini freschi             | gr 400   |
| Pomodori                           | gr 200   |
| Brodo                              | q. b.    |
| Olio                               | gr 30    |
| Vino bianco secco                  | gr 50    |
| Aromi: aglio, prezzemolo, basilico | q. b.    |
| Burro                              | una noce |

| Insalata di riso            |         | Risotto alla parmigiana |        |
|-----------------------------|---------|-------------------------|--------|
| Riso                        | gr 1000 | Riso                    | gr 320 |
| Pomodori                    | gr 200  | Brodo di carne          | cc 750 |
| Giardiniera                 | gr 200  | Olio                    | gr 30  |
| Piselli                     | gr 100  | Cipolla                 | gr 70  |
| Tonno                       | gr 100  | Parmigiano o Grana      | gr 50  |
| Fontina                     | gr 100  |                         |        |
| Prosciutto cotto            | gr 100  |                         |        |
| Wrustel di pollo o tacchino | gr 70   |                         |        |
| Uova sode                   | n.4     |                         |        |
| Capperi                     | gr 20   |                         |        |
| Olio                        | gr 100  |                         |        |

| Risotto con zucchini |          | Risotto alla bolognese             |        |
|----------------------|----------|------------------------------------|--------|
| Riso                 | gr 300   | Riso                               | gr 300 |
| Zucchini novelle     | cc 300   | Carne di manzo magra tritata       | cc 80  |
|                      |          | Carne di maiale magra tritata      | gr 50  |
|                      |          | Prosciutto crudo                   | gr 30  |
| Cipolla              | gr 50    | Cipolla                            | gr 100 |
| Brodo                | q. b.    | Brodo                              | ml 500 |
| Olio                 | gr 30    | Olio                               | gr 30  |
| Aromi: prezzemolo    | q. b.    | Aromi: aglio, prezzemolo, basilico | q. b.  |
| Burro                | una noce | Pomodori                           | gr 300 |
| Parmigiano o Grana   | gr 30    | Parmigiano o Grana                 | gr 30  |

| Risotto allo zafferano |           |
|------------------------|-----------|
| Riso                   | gr 450    |
| Cipolla                | gr 100    |
| Brodo di carne         | q. b.     |
| Olio                   | gr 50     |
| Zafferano              | n.1 bust. |
| Parmigiano o grana     | gr 60     |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

| Zuppa di cereali e legumi        |        | Minestrone di legumi             |        |
|----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|
| Misto cereali e legumi           | gr 500 | Lenticchie o ceci                | gr 200 |
| Patate                           | gr 200 | Patate                           | gr 200 |
| Carote                           | gr 150 | Carote                           | gr 100 |
| Pomodori                         | gr 100 | Pomodori                         | gr 100 |
| Cipolle                          | gr 100 | Cipolle                          | gr 100 |
| Sedano                           | gr 100 | Sedano                           | gr 50  |
| Olio                             | gr 50  | Olio                             | gr 30  |
| Aromi: prezzemolo, basilico, ... | q. b.  | Aromi: prezzemolo, basilico, ... | q. b.  |
|                                  |        | Pasta                            | gr 100 |

| Polpettine di pesce                |        | Polpette al forno                  |        |
|------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|
| Nasello                            | gr 600 | Carne di manzo magra tritata       | gr 500 |
| Pangrattato                        | gr 100 | Pangrattato                        | cc 100 |
| Latte parzialmente scremato        | gr 150 | Latte parzialmente scremato        | gr 50  |
| Uova                               | n.2    | Uova                               | n. 2   |
| Aromi: aglio, prezzemolo, basilico | q. b.  | Aromi: aglio, prezzemolo, basilico | q. b.  |
|                                    |        | Parmigiano o Grana                 | gr 20  |

| Tortino di verdure                   |        | Zucchine o melanzane ripiene       |        |
|--------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|
| Zucchine                             | gr 100 | Zucchine o melanzane               | gr 600 |
| Peperoni rossi o gialli              | gr 100 | Cerme di vitello magra tritata     | gr 150 |
| Melanzane                            | gr 100 | Uova                               | n. 2   |
| Pomodori                             | gr 100 | Parmigiano o Grana                 | gr 20  |
| Cipolla                              | gr 50  | Pangrattato                        | gr 50  |
| Olio                                 | gr 20  | Olio                               | gr 20  |
| Aromi: origano, prezzemolo, basilico | q. b.  | Aromi: aglio, prezzemolo, basilico | q. b.  |
| Uova                                 | n.1    |                                    |        |
| Parmigiano o Grana                   | gr 10  |                                    |        |
| Pangrattato                          | gr 10  |                                    |        |
| Farina 00                            | gr 250 |                                    |        |
| Acqua                                | gr 150 |                                    |        |
| Burro                                | gr 50  |                                    |        |
| Lievito                              | q. b.  |                                    |        |

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi della Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

Comunità accoglienza Gestanti e/o madri con bambino "Satta Sequi"

| Frittata alle verdure                 |        |
|---------------------------------------|--------|
| Pisellini                             | gr 500 |
| Farina                                | gr 20  |
| Uova                                  | n. 4   |
| Latte parzialmente scremato           | gr 20  |
| Parmigiano o grana                    | gr 15  |
| Olio                                  | gr 10  |
| Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico, | q. b.  |

| Budino                           |        | Torta di mele               |          |
|----------------------------------|--------|-----------------------------|----------|
| Latte parzialmente scremato      | gr 500 | Mele                        | gr 500   |
| Preparazione per budino al cacao | gr 100 | Farina                      | gr 200   |
|                                  |        | Fecola                      | gr 100   |
|                                  |        | Zucchero                    | gr 200   |
|                                  |        | Latte parzialmente scremato | gr 50    |
|                                  |        | Uova                        | n. 2     |
|                                  |        | Lievito                     | n. bust. |
|                                  |        | Limone (buccia grattugiata) | n. 1     |
|                                  |        | Cannella in polvere         | q. b.    |

| Macedonia di frutta fresca |        |
|----------------------------|--------|
| Mela                       | gr 100 |
| Pera                       | gr 100 |
| Pesca                      | gr 100 |
| Arancia                    | gr 100 |
| Banana                     | gr 100 |
| Limone                     | gr 150 |
| Zucchero                   | gr 30  |

## Riferimenti

1. **LARN** - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione Italiana. SINU. Revisione 2012
2. **Linee guida per una sana alimentazione italiana**. INRAN. Revisione 2003
3. **Piramide della dieta alimentare moderna**. III Conferenza internazionale CIISCAM ed INRAN, 2009
4. **Alimentazione sana a scuola e in famiglia**. Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari Provincia Autonoma di Trento
5. **Tabelle dietetiche ristorazione scolastica ASL4Lanusei**. Versione 2003.

**Dott. Grazia Cattina**

Medico chirurgo

Specialista in Gastroenterologia ed endoscopia digestiva

Specialista in Igiene e medicina preventiva

Iscrizione all'Ordine dei Medici e Chirurghi delle Provincia di Nuoro - Ogliastro n.2566

Via delle Sorgenti n.02, 08040 Ilbono.Tel.0782 34061, cell. 3207915216, e mail: graziacattina@tiscali.it