

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

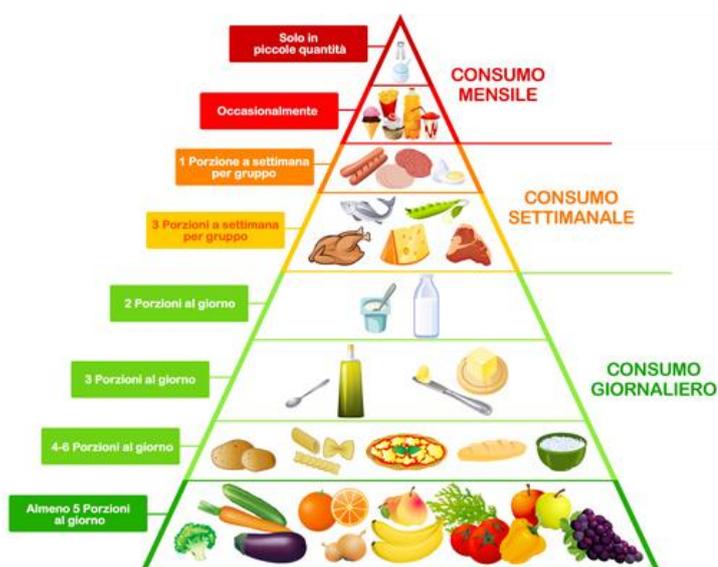


Fig. tratta da M. Caroli, "Healthy eating mediterranean way: tasty tales for children and practical tips for adults", Locorotondo editore



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
Ripartizione percentuale calorie fra nutrienti	55% circa max 10% carboidrati semplici	15-17% circa	25-30% circa

	colazione	spuntino metà mattina	pranzo	spuntino metà pomeriggio	cena
Ripartizione percentuale calorie fra pasti	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	Piatto unico vegetale Legumi secchi/legumi freschi + pasta/riso/crostini di pane	15 g/ 35 g + 20 g	20 g/ 50 + 20 g	30 g/ 70 g + 20 g
	Contorno di verdure fresche di stagione (con primo piatto asciutto)	50-100 g	100- 150 g	150 g
Oppure	Contorno di verdure fresche di stagione e patate (con primo piatto in brodo)	50 g + 60 g	100 g + 60 g	150 g + 120 g
	Contorno di verdure fresche di stagione e patate (con primo minestra di verdure)	50 g + 60 g	100 g + 60 g	150 g + 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 - 150 ml	125-150 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 + 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	Piatto unico vegetale Legumi secchi/legumi freschi + pasta/riso/crostini di pane	50 g/ 120 g + 20 g	60 g/ 140 + 20 g	60 g/ 140 g + 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 + 200 g	150 g + 200 g	150 g + 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 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"**

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 + 150 g	150 g + 150 g	150 g + 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

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

Primi piatti	I risotti, i sughi, le minestre e le creme sono preparati senza il soffritto iniziale.
Pasta	Al pomodoro, alle verdure, all'olio o al burro crudi, gratinata. Dopo i 18 mesi ragù di carne (carne da sottrarre alla pietanza) e pasta con ripieno di preparazione casalinga.
Riso	Pilaf, all'olio o al burro crudo, al sugo di pomodoro, al pomodoro fresco. Dopo i 36 mesi, riso freddo in insalata (dose formaggio da sottrarre alla pietanza). Risotti: alla parmigiana, al pomodoro, con tutti i tipi di verdura concessi (vedi verdure), dopo i 18 mesi, allo zafferano.
Orzo	Minestre di orzo e dopo i 18 mesi orzotto con verdure.
Gnocchi	Di patate, di semolino (alla romana).
Minestre	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.
Piatti unici	Con proteine animali: 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). Con proteine vegetali: pasta (o riso od orzo o crostini o fiocchi di cereali) con legumi (dai 12 ai 36 mesi passati con il passaverdura).
Carni	Agnello, capretto, coniglio, maiale (carne magra), pollo, tacchino, vitello, vitellone. Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, al pomodoro, brasata, in umido, impanata (al forno), scaloppine.
Carni conservate	prosciutto cotto sgrassato, senza polifosfati aggiunti; dopo i 36 mesi prosciutto crudo sgrassato e poco salato, bresaola
Pesce (fresco o	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"**

surgelato)	rombo, sogliola, tonno fresco, trota; dopo i sei anni: moscardini, polpo e seppie. Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, al pomodoro, in umido, al cartoccio, dopo i 36 mesi, impanato al forno.
Pesce conservato	Tonno al naturale, utilizzo saltuario e dopo i 36 mesi di età.
Formaggi	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. Caciotta fresca, crescenza, fior di latte, mozzarella di bufala o di vacca, feta, ricotta non magra. E' sconsigliato il consumo di formaggini; eventualmente preferire quelli senza polifosfati aggiunti (vedi etichetta). Sconsigliato pure l'utilizzo di formaggi fusi tipo sottilette. I formaggi vanno sempre consumati privi di crosta
Uova	Alla coque, in camicia, strapazzate, all'occhio, al pomodoro, frittate al forno, sode, dopo i 36 mesi, crespelle e omelette.
Legumi	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.
Patate	Lessate, al forno o purè.
Verdura	Di regola verdura di stagione; può essere, però, utilizzata anche la verdura surgelata. Biete, carote, cicoria, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, pomodoro, radicchio, finocchi, fiori di zucca, indivia, lattuga, pomodoro, porri, radicchio, spinaci, zucca, zucchine. Dopo i 36 mesi: barbietole rosse, broccolo a testa, carciofi, cavolini di bruxelles, cetrioli, melanzane, peperoni, rape rapanelli, rucola, sedano rapa. La verdura cruda fino ai 36 mesi: carote grattugiate, cappucci, pomodoro, lattuga, radicchio, finocchi sminuzzati. 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. Verdura e patate cotte non vanno conservate, neanche se in frigorifero, per più di 24 ore. Si consiglia di somministrare la verdura (almeno la cruda) prima del primo piatto.
Condimenti	Da usarsi a crudo e per la cottura: olio extravergine di oliva. 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

Fondazione "La Speranza"

Comunità Alloggio per Minori "Tola-Gajas"

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

Aromi	<p>Fino a 18 mesi ammessi solo: basilico, cipolla, origano, porro, sedano.</p> <p>Dopo i 18 mesi aglio, alloro, erba cipollina, maggiorana, menta, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo.</p> <p>Dopo i 10 anni curry, peperoncino, paprika.</p>
Frutta	<p>Fresca e di stagione.</p> <p>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.</p> <p>La frutta deve essere accuratamente lavata, sbucciata e tagliata appena prima del consumo o spremuta o frullata oppure grattugiata o cotta.</p> <p>La frutta prevista per il pranzo o per la cena può essere data rispettivamente a metà mattina o pomeriggio.</p>
Dolci	<p>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.</p>
Zucchero e miele	<p>Zucchero raffinato o zucchero di canna o miele nelle dosi consigliate.</p> <p>Zucchero massimo gr.20 nell'arco della giornata</p>
Bevande	<p>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).</p> <p>Sono da evitare bevande gassate e zuccherine.</p> <p>Sono da escludere le bevande contenenti dolcificanti artificiali.</p> <p>Si ricorda che i dolcificanti artificiali e gli alimenti che li contengono sono da utilizzare solo in caso di effettiva necessità.</p>

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 (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 + Grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane	Torta Infuso	Semolino + Grana grattugiato Pesce Verdura Patate Olio Pane Frutta
Martedì			Passato di verdure + Grana grattugiato Carne Verdure Patate Olio Pane	Frutta Yogurt	Pasta + grana grattugiato Uovo Verdure Olio Pane Frutta
Mercoledì			Riso + Grana grattugiato Pesce Verdure Olio Pane	Latte Biscotti	Crema di legumi passati con crostini + Grana grattugiato Verdure Olio Pane Frutta
Giovedì			Gnocchi + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane	Frutta Yogurt	Minestra di orzo + Grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane Frutta
Venerdì			Minestra + Grana grattugiato Pesce Verdure Patate Olio Pane	Frullato di frutta e latte	Risotto + Grana grattugiato Prosciutto cotto Verdure Olio Pane Frutta
Sabato			Pasta + Grana grattugiato Purè di legumi Verdure Olio Pane	Latte biscotti	Minestrina + Grana grattugiato Carne Verdure Patate Olio Pane
domenica			Polenta Carne Verdure Olio Pane	Budino Fetta biscottata	Passato di verdure + Grana grattugiato Formaggio Verdure Purea di piselli Olio Pane 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 + Grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane	Torta Infuso	Minestrina + Grana grattugiato Pesce Verdura Patate Olio Pane Frutta
Martedì			Pasta + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane	Latte Biscotti	Crema di legumi passati con crostini o cereali + grana grattugiato Verdure Olio Pane Frutta
Mercoledì			Riso + Grana grattugiato Uova Verdure Olio Pane	Yogurt Pane	Passato di verdura con riso + Grana grattugiato Pesce Verdure Olio Pane Frutta
Giovedì			Pasta + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane	Frullato di frutta e latte	Pancotto + Grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane Frutta
Venerdì			Crema di carote o patate e crostini + Grana grattugiato Pesce Verdure Patate Olio Pane	Budino	Pasta + Grana grattugiato Prosciutto cotto Verdure Olio Pane Frutta
Sabato			Gnocchi + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane	Biscotti Infuso	Riso e piselli freschi + Grana grattugiato Ricotta magra Verdure Olio Pane
domenica			Pasta Pesce Verdure Olio Pane	Frutta yogurt	Semolino al latte + Grana grattugiato Verdure Purea di piselli Olio Pane 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 + Grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane	Torta Infuso	Semolino + Grana grattugiato Pesce Verdura Patate Olio Pane Frutta
Martedì			Passato di verdure + Grana grattugiato Carne Verdure Patate Olio Pane	Yogurt Pane Frutta	Pasta + grana grattugiato Uovo Verdure Olio Pane Frutta
Mercoledì			Riso + Grana grattugiato Pesce Verdure Olio Pane	Latte Biscotti	Crema di legumi passati con crostini + Grana grattugiato Verdure Olio Pane Frutta
Giovedì			Pasta al forno + Grana grattugiato Verdure Olio Pane	Yogurt Pane Frutta	Passato di verdura + Grana grattugiato Pizza Verdure Olio Pane Frutta
Venerdì			Pasta + Grana grattugiato Pesce Verdure Olio Pane	Frullato di frutta e latte Biscotti	Pastina in brodo + Grana grattugiato Prosciutto cotto Verdure Patate Olio Pane Frutta
Sabato			Minestrone + Grana grattugiato Uovo Piselli Verdure Olio Pane	Pane Marmellata Latte	Risotto + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane
domenica			Polenta carne Verdure Olio Pane	Budino Fette biscottate	Minestra di orzo + Grana grattugiato Formaggio Piselli Verdure Olio Pane 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 Pizza Verdure Olio Pane	Yogurt Pane Frutta	Minestrina + Grana grattugiato Pesce Verdura Patate Olio Pane Frutta
Martedì			Pasta + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane	Pane Marmellata Latte	Crema di legumi passati con crostini + Grana grattugiato Verdure Olio Pane Frutta
Mercoledì			Pasta + Grana grattugiato Piselli Verdure Olio Pane	Torta Infuso	Passato di verdure con riso + Grana grattugiato Pesce Verdure Olio Pane Frutta
Giovedì			Pasta + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane	Frullato di frutta e latte Biscotti	Pancotto + Grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane Frutta
Venerdì			Crema di carote o patate + Grana grattugiato Pesce Verdure Patate Olio Pane	Budino Fette biscottate	Pasta + grana grattugiato Prosciutto Verdure Olio Pane Frutta
Sabato			Gnocchi + Grana grattugiato Carne Verdure Olio Pane	Biscotti Infuso	Minestra di legumi + Grana grattugiato Ricotta magra Verdure Olio Pane Frutta
domenica			Pasta Pesce Verdure Olio Pane	Yogurt Pane Frutta	Minestra di orzo + Grana grattugiato Uovo Verdure Patate Olio Pane 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 Carne Verdure crude e cotte Olio Pane	Yogurt Fette biscottate Frutta	Minestrina + Grana grattugiato Torta di patate Verdura Olio Pane Frutta
Martedì			Passato di verdure Pizza mozzarella e pomodoro Verdure Olio Pane	Torta di frutta	Risotto + Grana grattugiato Prosciutto Verdure Olio Pane Frutta
Mercoledì			Pasta + Grana grattugiato Carne Verdure crude e cotte Olio Pane	Latte Pane Frutta	Crema di verdure + Grana grattugiato Pesce Verdure Patate Olio Pane Frutta
Giovedì			Risotto + Grana grattugiato Carne Verdure cotte Olio Pane	Frullato di frutta e latte Biscotti	Minestra di verdure + Grana grattugiato Uovo Verdure Olio Pane Frutta
Venerdì			Minestra + Grana grattugiato Pesce Verdure Patate Olio Pane	Torta di mele	Pasta + grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane Frutta
Sabato			Pasta + Grana grattugiato Uovo Piselli Verdure Olio Pane	Budino al cioccolato Fette biscottate	Passato di verdure + Grana grattugiato Formaggio Verdure Olio Pane Frutta
domenica			Risotto alla parmigiana Carne Verdure Olio Pane	Gelato di frutta	Crema di legumi + Grana grattugiato Verdure Olio Pane 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 Carne Verdure crude Olio Pane	Latte Pane Frutta	Pasta + Grana grattugiato Ricotta Verdure crude e cotte Olio Pane Frutta
Martedì			Risotto Pesce Piselli Verdure Olio Pane	Frullato di frutta e latte	Minestrone di verdure + Grana grattugiato Uovo Verdure crude Olio Pane Frutta
Mercoledì			Gnocchi di patate + Grana grattugiato Formaggio Verdure crude e cotte Olio Pane	Torta di mele	Minestra di verdure + Grana grattugiato Prosciutto cotto Verdure Olio Pane Frutta
Giovedì			Pasta con verdura + Grana grattugiato Carne Verdure crude e cotte Olio Pane	Yogurt Biscotti	Crema di verdure + Grana grattugiato Pesce Patate Olio Pane Frutta
Venerdì			Pasta al forno Verdure crude Olio Pane	Macedonia di frutta fresca Fette biscottate	Pasta + grana grattugiato Legumi Verdure Olio Pane Frutta
Sabato			Crema di verdure (con riso) + Grana grattugiato Pesce Patate al forno Verdure crude Olio Pane	Torta di frutta	Pizza con mozzarella e pomodoro Verdure Olio Pane Frutta
domenica			Polenta e spezzatino Verdure crude e cotte Olio Pane	Gelato alla frutta o allo yogurt	Pasta + Grana grattugiato Uovo Verdure Olio Pane 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	Pancetta	gr 50
Funghi secchi	gr 100	Olio	gr 10
Filetti di acciughe	gr 10	Cipolla	gr 50
Olio	gr 20	Pecorino	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	Pomodori	gr 500
Piselli	gr 150	Peperoni	gr 100
Olio	gr 10	Robiola fresca o mozzarella	gr 150
Cipolla	gr 50	Olio	gr 20
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	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