

**Gara d’Appalto per l’affidamento del servizio ristorazione,
catering e bar dell’Istituto Universitario Europeo**

**SPECIFICHE TECNICHE RIGUARDO LA COMPOSIZIONE
DEI MENU ESTIVI ED INVERNALI**

MENÙ AUTUNNO-INVERNO / MENU AUTUMN-WINTER

La mensa dell'IUE adotta un menu con rotazione su cinque settimane (si rimanda alla lista sottostante per controllare i link di riferimento), strutturato tenendo in considerazione l'internazionalità dell'Istituto e la necessità di soddisfare il più possibile i vari fabbisogni alimentari.

In particolare, il menu offerto è composto al 71% di piatti vegetariani, al 25% di ricette internazionali e al 41% di piatti vegani.

The EUI canteen adopts a five week rotation menu (please see the list below for the reference links), taking into account the international profile of the EUI and the necessity to fulfil as much as possible the various dietary requirements.

In particular, the menu offered is broken down as follows: 71% vegetarian dishes, 25% of dishes are from international recipes and 41% of dishes are vegan.

<p>Ottobre / October</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 1^a settimana - dal 15 al 19 / 1st week - from 15 to 19 ⇒ 2^a settimana - dal 22 al 26 / 2nd week - from 22 to 26 ⇒ 3^a settimana - dal 29 al 31 / 3rd week - from 29 to 31 <p>Novembre / November</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 4^a settimana - dal 05 al 09 / 4th week - from 05 to 09 ⇒ 5^a settimana - dal 12 al 16 / 5th week - from 12 to 16 ⇒ 1^a settimana - dal 19 al 23 / 1st week - from 19 to 23 ⇒ 2^a settimana - dal 26 al 30 / 2nd week - from 26 to 30 <p>Dicembre / December</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 3^a settimana - dal 03 al 07 / 3rd week - from 03 to 07 ⇒ 4^a settimana - dal 10 al 14 / 4th week - from 10 to 14 ⇒ 5^a settimana - dal 17 al 21 / 5th week - from 17 to 21 <p style="text-align: center;">Chiusura invernale/ Winter closure</p> <p>Gennaio / January</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 1^a settimana - dal 07 al 11 / 1st week - from 07 to 11 ⇒ 2^a settimana - dal 14 al 18 / 2nd week - from 14 to 18 	<p>Gennaio / January</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 3^a settimana - dal 21 al 25 / 3rd week - from 21 to 25 ⇒ 4^a settimana - dal 28 al 31 / 4th week - from 28 to 31 <p>Febbraio / February</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 4^a settimana - 01 / 4th week - 01 ⇒ 5^a settimana - dal 04 al 08 / 5th week - from 04 to 08 ⇒ 1^a settimana - dal 11 al 15 / 1st week - from 11 to 15 ⇒ 2^a settimana - dal 18 al 22 / 2nd week - from 18 to 22 ⇒ 3^a settimana - dal 25 al 28 / 3rd week - from 25 to 28 <p>Marzo / March</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 3^a settimana - 01 / 3rd week - 01 ⇒ 4^a settimana - dal 04 al 08 / 4th week - from 04 to 08 ⇒ 5^a settimana - dal 11 al 15 / 5th week - from 11 to 15 ⇒ 1^a settimana - dal 18 al 22 / 1st week - from 18 to 22 ⇒ 2^a settimana - dal 25 al 29 / 2nd week - from 25 to 29 <p>Aprile / April</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 3^a settimana - dal 01 al 05 / 3rd week - from 01 to 05 ⇒ 4^a settimana - dal 08 al 12 / 4th week - from 08 to 12
--	--

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK AUTUMN-WINTER

	Lunedì/ <i>Monday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Passato di verdura <i>Vegetable soup</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta alla carrettiera <i>Pasta with spicy tomato</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Roast-beef	♠	♣		♦	●	▲	■	◆	
	Quiche alle zucchine <i>Courgettes pie</i>			♥	♦					
Contorni <i>Side dish</i>	Piselli trifolati <i>Sautéed peas trifolati</i>	♠		♥	♦	●	▲	■		

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK AUTUMN-WINTER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Polenta al ragù <i>Polenta with meat sauce</i>					●	▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipoalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta in salsa di radicchio e funghi <i>Pasta with radicchio and mushrooms sauce</i>			♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Torta di patate al formaggio <i>Potatoes and cheese pie</i>			♥	♦			■		
	Pollo arrosto <i>Roasted Chicken</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Carote brasate <i>Braised carrots</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK AUTUMN-WINTER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference							Legenda/Legend	
Primi <i>First course</i>	Pasta alla Fiesolana <i>Pasta with bacon and sage</i>						▲	■	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ◆ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ◆ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly	
	Risotto alla zucca gialla <i>Pumpkin Risotto</i>	♠		♥	◆	●	▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Costolette all'americana <i>American style ribs</i>							■		
	Misto di legumi <i>Mix of legumes</i>		♣	♥	◆	●	▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Verza stufata <i>Stir fried cabbage</i>	♠	♣	♥	◆	●	▲	■		◆

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK AUTUMN-WINTER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta alla pommarola <i>Pasta with tomato sauce</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta acciuga e capperi <i>Pasta with anchovy and capers</i>	♠			♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Cous cous alle verdure <i>Vegetables cous cous</i>	♠		♥	♦		▲	■		
	Gulash				♦		▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Spinaci saltati <i>Sautéed spinach</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK AUTUMN-WINTER

	Venerdì/Friday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Gnocchi alla romana <i>Gnocchi butter and cheese</i>			♥	♦					♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta alle vongole <i>Pasta with clams</i>	♠			♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Pesce smeriglio panato al forno <i>Breaded porbeagle in the oven</i>	♠	♣		♦		▲	■	◆	
	Torta vegana <i>Vegan pie</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Fagiolini al vapore <i>Steamed green beans</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK AUTUMN-WINTER

	Lunedì/Monday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Crema di verdure e cereali <i>Vegetables and cereals creamy soup</i>	♠	♣	♥	♦				■	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta alla pizzaiola <i>Pasta with oregano, capers and tomato</i>			♥	♦				■	
Secondi Main course	Spiedini al forno <i>Meat skewer</i>					●	▲		■	
	Uova al Pomodoro <i>Scrambled eggs with tomato</i>			♥	♦	●	▲			◆
Contorni Side dish	Puré di patate <i>Mashed potatoes</i>			♥	♦	●			■	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK AUTUMN-WINTER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Spaghetti aglio, olio e peperoncino <i>Pasta with garlic, oil and red pepper</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Riso alla cantonese <i>Cantonese rice</i>									
Secondi <i>Main course</i>	Sfogliata di ricotta e spinaci <i>Ricotta and spinach pie</i>			♥	♦					
	Kebab di pollo <i>Chicken kebab</i>	♠	♣		♦		▲	■	◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Cavolfiore al vapore <i>Steamed cauliflower</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK AUTUMN-WINTER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference							Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Ribollita <i>Bread and vegetables soup</i>	♠		♥	♦		▲	■	<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly</p>
	Pasta alla zucca gialla <i>Pasta with pumpkin</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■	
Secondi <i>Main course</i>	Paella				♦	●	▲	■	
	Sformati di verdura <i>Vegetables pie</i>			♥	♦				
Contorni <i>Side dish</i>	Piselli <i>Sautéed peas</i>	♠		♥	♦	●	▲	■	



GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK AUTUMN-WINTER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta alla vesuviana <i>Pasta in vesuvian style</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta ai broccoli <i>Pasta with broccoli</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Moussakà				♦			■		
	Pizza Margherita			♥	♦			■		
Contorni <i>Side dish</i>	Erbette saltate <i>Stir fried herbs</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

[BACK TO TOP](#)

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK AUTUMN-WINTER

	Venerdì/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta al tonno <i>Pasta with tuna</i>	♠			♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Farrotto ai borlotti <i>Spelt soup with borlotti beans</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Seppie con piselli <i>Cuttlefish with peas</i>				♦	●	▲	■	◆	
	Torta di verdure <i>Vegetables tarte</i>		♣	♥	♦					
Contorni <i>Side dish</i>	Sedani al pomodoro <i>Celery in tomato sauce</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

[BACK TO TOP](#)

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK AUTUMN-WINTER

	Lunedì/Monday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Vellutata di verdura <i>Vegetables soup</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta alla puttanesca <i>Pasta with tomato, capers and olives</i>		♣		♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Cheese burger							■	◆	
	Frittata di ceci e cipolle <i>Chickpeas and onion omelette</i>			♥	♦	●			◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Scarola al forno <i>Grilled Endive</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

[BACK TO TOP](#)

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK AUTUMN-WINTER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Crema di porri <i>Leeks cream</i>	♠	♣	♥	♦	●		■	◆	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta al ragù vegetariano <i>Pasta with vegetarian sauce</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Porchetta <i>Roasted Pork</i>						▲	■		
	Crostone caprese <i>Mozzarella and fresh tomato toast</i>		♣	♥	♦			■		
Contorni <i>Side dish</i>	Erbette saltate <i>Sauteed herbs</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK AUTUMN-WINTER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Crema di porri <i>Leeks cream</i>	♠	♣	♥	♦	●		■	◆	<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipcalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly</p>
	Gnocchetti alla salsiccia <i>Gnocchi with sausage</i>									
Secondi <i>Main course</i>	Pollo all'indiana <i>Indian style chicken</i>	♠					▲	■		
	Teglia di mais <i>Corn pan</i>	♠		♥	♦	●		■		
Contorni <i>Side dish</i>	Zucca gialla e patate <i>Pumpkins and potatoes</i>	♠		♥	♦	●	▲	■		

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK AUTUMN-WINTER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Acquacotta <i>Bread, onion, tomato soup</i>				♦					♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta alla messicana <i>Pasta with beans and bacon</i>						▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Pepe di manzo <i>Tuscan beef stew with black pepper</i>				♦	●	▲	■		
	Vol au vent con salsa di formaggi <i>Vol au vent with cheese sauce</i>			♥	♦					
Contorni <i>Side dish</i>	Cavolo cappuccino stufato <i>Stewed cabbage</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK AUTUMN-WINTER

	Venerdì/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta radicchio e gamberetti <i>Pasta with radicchio and shrimps</i>				♦		▲	■		<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly</p>
	Gnocchi ai 4 formaggi <i>Gnocchi with 4 cheeses</i>			♥	♦					
Secondi <i>Main course</i>	Filetto di pesce alla lampedusana <i>Lampedusana fish fillet</i>	♠	♣		♦		▲	■	◆	
	Torta di verdure <i>Vegetables pie</i>		♣	♥	♦	●	▲	■	◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Finocchi al tegame <i>Stir fried fennels</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK AUTUMN-WINTER

	Lunedì/ <i>Monday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Zuppa di verdure <i>Vegetables soup</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta pommarola e pomodorini pachino <i>Pasta with fresh tomatoes</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Cotolette di pollo <i>Chicken escallop</i>				♦		▲		◆	
	Frittata di spinaci <i>spinach omelette</i>		♣	♥	♦	●			◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Patate e melanzane <i>Potatoes and aubergines</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		

[BACK TO TOP](#)

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK AUTUMN-WINTER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Spaghetti aglio, olio e peperoncino <i>Pasta with oil, garlic and red pepper</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly</p>
	Tortellini panna e prosciutto <i>Tortellini with ham and panna</i>									
Secondi <i>Main course</i>	Scaloppine di tacchino <i>Turkey with vegetables</i>	♠	♣		♦		▲	■	◆	
	Torta di ceci falafel <i>Chickpeas pie falafel</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Finocchi al vapore <i>Steamed fennels</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK AUTUMN-WINTER

	Mercoledì/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pappa al pomodoro <i>Bread and tomatoes soup</i>	♠		♥	♦		▲	■		<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly</p>
	Pasta braccio di ferro <i>Pasta with spinach and besciamella</i>			♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Wurstel con crauti <i>Wurstel with sauerkraut</i>							■	◆	
	Torta di cavolfiore <i>Cauliflower pie</i>			♥	♦					
Contorni <i>Side dish</i>	Carote al curry <i>Carrots with curry</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK AUTUMN-WINTER

	Giovedì/ <i>Thursday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta gratinata <i>Gratin pasta</i>			♥	♦				■	
	Zuppa di zucca gialla <i>Pumpkin soup</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲			
Secondi <i>Main course</i>	Beef Pie				♦					
	Timballo di farro con verdure <i>Farro and vegetables pie</i>			♥	♦					
Contorni <i>Side dish</i>	Sedani burro e parmigiano <i>Celery butter and parmesan</i>				♦	●		■	◆	

♠ = Povero di colesterolo
♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g
♥ = Vegetariano
♦ = Senza carne di maiale
● = Senza glutine
▲ = Privo di latte e derivati
■ = Privo di uova e derivati
◆ = Adatto ai diabetici

♠ = Poor Cholesterol
♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g
♥ = Vegetarian Diet
♦ = Pork Free
● = Gluten Free
▲ = Milk Free
■ = Egg Free
◆ = Diabetic-friendly

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK AUTUMN-WINTER

	Venerdì/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Risotto pescatora <i>Fish risotto</i>				♦	●	▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta allo speck e rucola <i>Pasta with speck and rocket</i>						▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Pesce alla livornese <i>Fish with tomato</i>	♠	♣		♦		▲	■	◆	
	Legumi con peperoni <i>Legumes with pepper</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Broccoli <i>Broccoli</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

[BACK TO TOP](#)

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK AUTUMN-WINTER

	Lunedì/ <i>Monday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Crema di verdure <i>Vegetables cream</i>	♠	♣	♥	♦	●		■		<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly</p>
	Bucatini all'amatriciana <i>Pasta with tomato and bacon</i>						▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Prosciutto di Praga <i>Pork with beer</i>	♠	♣					■	◆	
	Frittata di verdure <i>Vegetables omelette</i>			♥	♦	●			◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Purè <i>Mashed potatoes</i>			♥	♦	●		■		

BACK TO TOP

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK AUTUMN-WINTER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta radicchio e gorgonzola <i>Pasta with radicchio and gorgonzola cheese</i>			♥	♦				■	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipoalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Zuppa Parmentier <i>Parmentier cream suop</i>				♦	●			■	
Secondi <i>Main course</i>	Pollo al tegame <i>Stirfried chicken</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	◆	
	Provola al forno <i>Roasted Cheese</i>			♥	♦	●		■		
Contorni <i>Side dish</i>	Mecedonia di verdure <i>Mixed vegetables</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

[BACK TO TOP](#)

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK AUTUMN-WINTER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta con ricotta fresca <i>Pasta with ricotta fresca</i>			♥	♦				■	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Tortelli in brodo <i>Tortellini in broth</i>							▲		
Secondi <i>Main course</i>	Bollito <i>Boilet meat</i>	♠	♣			●	▲	■	◆	
	Patate alla lionese <i>Potatoes with onion</i>			♥	♦	●		■		
Contorni <i>Side dish</i>	Zucca gialla al rosmarino <i>Pumpkin with rosemary</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	◆	

BACK TO TOP



GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO DIETETIC
MEAL MENU - 5 WEEK AUTUMN-WINTER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pasta al ragù <i>Pasta with meat and tomato sauce</i>						▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipcalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Risi e bisi <i>Rice with green peas</i>			♥	♦	●		■		
Secondi Main course	Tacchino agli agrumi <i>Turkey salad</i>	♠	♣		♦			■	◆	
	Radicchio gratinato <i>Radicchio au gratin</i>			♥	♦	●		■	◆	
Contorni Side dish	Carote al vapore <i>Steamed carrots</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		

[BACK TO TOP](#)

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO
DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK AUTUMN-WINTER

	Venerdì/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta salmone e zucchine <i>Salmon and courgettes pasta</i>	♠			♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ◆ = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	Pasta alla sorrentina <i>Pasta with mozzarella</i>			♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Fish & chips				♦		▲			
	Torte vegetariane <i>Vegetarian pies</i>			♥	♦					
Contorni <i>Side dish</i>	Porri e piselli <i>Leeks and green peas</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		

[BACK TO TOP](#)

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE / MENU SPRING-SUMMER

La mensa dell'IUE adotta un menu con rotazione su cinque settimane (si rimanda alla lista sottostante per controllare i link di riferimento), strutturato tenendo in considerazione l'internazionalità dell'Istituto e la necessità di soddisfare il più possibile i vari fabbisogni alimentari.

In particolare, il menu offerto è composto al 71% di piatti vegetariani, al 25% di ricette internazionali e al 41% di piatti vegani.

The EUI canteen adopts a five week rotation menu (please see the list below for the reference links), taking into account the international profile of the EUI and the necessity to fulfil as much as possible the various dietary requirements.

In particular, the menu offered is broken down as follows: 71% vegetarian dishes, 25% of dishes are from international recipes and 41% of dishes are vegan.

<p>Aprile / April</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1^a settimana - dal 15 al 17/ 1st week - from 15 to 17 ▶ 2^a settimana - dal 23 al 26 / 2nd week - from 23 to 26 ▶ 3^a settimana - dal 29 al 30 / 3rd week - from 29 to 30 <p>Maggio / May</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 3^a settimana - dal 02 al 03 / 3rd week - from 02 to 03 ▶ 4^a settimana - dal 06 al 10 / 4th week - from 06 to 10 ▶ 5^a settimana - dal 13 al 17 / 5th week - from 13 to 17 ▶ 1^a settimana - dal 20 al 24/ 1st week - from 20 to 24 ▶ 2^a settimana - dal 27 al 31 / 2nd week - from 27 to 31 <p>Giugno / June</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 3^a settimana - dal 03 al 07 / 3rd week - from 03 to 07 ▶ 4^a settimana - dal 10 al 14 / 4th week - from 10 to 14 ▶ 5^a settimana - dal 17 al 21 / 5th week - from 17 to 21 ▶ 1^a settimana - dal 24 al 28/ 1st week - from 24 to 28 <p>Luglio / July</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 2^a settimana - dal 01 al 05 / 2nd week - from 01 to 05 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 3^a settimana - dal 08 al 12 / 3rd week - from 08 to 12 ▶ 4^a settimana - dal 15 al 19 / 4th week - from 15 to 19 ▶ 5^a settimana - dal 22 al 26 / 5th week - from 22 to 26 ▶ 1^a settimana - dal 29 al 31/ 1st week - from 29 to 31 <p>Agosto / August</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1^a settimana - dal 01 al 02/ 1st week - from 01 to 02 ▶ 2^a settimana - dal 05 al 06 / 2nd week - from 05 to 06 <p style="text-align: center;">Chiusura estiva/ Summer closure</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 3^a settimana - dal 21 al 23 / 3rd week - from 21 to 23 ▶ 4^a settimana - dal 26 al 30 / 4th week - from 26 to 30 <p>Settembre / September</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5^a settimana - dal 02 al 06 / 5th week - from 02 to 06 ▶ 1^a settimana - dal 09 al 13/ 1st week - from 09 to 13 ▶ 2^a settimana - dal 16 al 20 / 2nd week - from 16 to 20 ▶ 3^a settimana - dal 23 al 27 / 3rd week - from 23 to 27 ▶ 4^a settimana - dal 30 al 30 / 4th week - from 30 to 30
--	--

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK SPRING - SUMMER

	Lunedì/ <i>Monday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Gnocchetti sardi pomodoro fresco e basilico <i>Pasta with fresh tomato and basil</i>	♠		♥	♦		▲	■		
	Insalata di pasta <i>Pasta salad</i>	♠		♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Arista alla cardinale <i>Pork with tomato</i>					●	▲	■	?	
	Frittata di verdure <i>Vegetables omelette</i>			♥	♦	●			?	
Contorni <i>Side dish</i>	Finocchi al vapore <i>Steamed fennels</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

♠ = Povero di colesterolo
 ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal
 ♥ = Vegetariano
 ♦ = Senza carne di maiale
 ● = Senza glutine
 ▲ = Privo di latte e derivati
 ■ = Privo di uova e derivati
 ? = Adatto ai diabetici
 ♠ = Poor Cholesterol
 ♣ = Low-Calorie
 ♥ = Vegetarian Diet
 ♦ = Pork Free
 ● = Gluten Free
 ▲ = Milk Free
 ■ = Egg Free
 ? = Diabetic-friendly

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK SPRING - SUMMER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pasta alla salsa di granchio <i>Pasta with crab sauce</i>				♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Risotto alle verdure <i>Rice with vegetables</i>	♠		♥	♦	●	▲	■		
Secondi Main course	Scaloppine di manzo alla pizzaiola <i>Beef escalope with tomato and capers</i>	♠			♦		▲	■	?	
	Zucchine gratinate <i>Zucchini au gratin</i>			♥	♦			■		
Contorni Side dish	Cavolo cappuccio pomodori mais <i>Cabbage tomato sweet corn</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK SPRING - SUMMER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Panzanella <i>Traditional bread soup</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipoalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Spaghetti aglio olio e peperoncino <i>Pasta with oil garlic chili pepper</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi Main course	Pollo all'indiana <i>Chicken to the indian</i>				♦			■		
	Misto vapore <i>Mixed vegetables steamed</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	
Contorni Side dish	Carote in padella <i>Braised carrots</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK SPRING - SUMMER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pasta pomodori secchi e capperi <i>Pasta with dried tomatoes and capers</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta zucchine e menta <i>Pasta courgettes and mint</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi Main course	Insalata russa <i>Russian salad</i>			♥	♦	●				
	Pomodori ripieni <i>Stuffed tomatoes</i>				♦	●				
Contorni Side dish	Pomodori cetrioli sedani <i>Tomato cucumber celery</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 1 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 1 WEEK SPRING - SUMMER

	Venerdì/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta alla pescatora <i>Sea food pasta</i>				♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Insalata di riso <i>Rice salad</i>	♠						■		
Secondi <i>Main course</i>	Pesce al forno <i>Baked Fish</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	?	
	Torta di verdure <i>Vegetable Pie</i>	♠	♣	♥	♦	●				
Contorni <i>Side dish</i>	Patate e zucchine <i>Braised potatoes and courgettes</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK SPRING - SUMMER

	Lunedì/Monday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Crema di verdura <i>Vegetables soup</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta fredda agli agrumi <i>Pasta salad with citrus</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi Main course	Roast beef	♠	♣		♦	●	▲	■	?	
	Pizza Margherita			♥	♦			■		
Contorni Side dish	Piselli trifolati <i>Peas</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK SPRING - SUMMER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Insalata di legumi <i>Beans salad</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipoalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta rucola e pachino <i>Pasta with rocket and pachino tomatoes</i>			♥	♦			■		
Secondi Main course	Straccetti di tacchino al limone <i>Turkey with lemon</i>	♠	♣		♦		▲	■	?	
	Cous cous vegetariano <i>Vegetarian cous cous</i>	♠		♥	♦		▲	■	?	
Contorni Side dish	Pomodori finocchi ceci <i>Tomato fennel chick peas</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK SPRING - SUMMER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Panzanella di farro <i>Spelt salad</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta prosciutto e piselli <i>Pasta with ham and peas</i>							■		
Secondi Main course	Bocconcini di pollo all'ananas <i>Chicken with pineapple</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	?	
	Crostone caprese <i>Caprese grilled bread</i>			♥	♦			■		
Contorni Side dish	Fagiolini all'olio <i>Green beans with oil</i>	♠		♥	♦	●	▲	■		

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK SPRING - SUMMER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta alle verdure <i>Vegetarian pasta</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly</p>
	Penne alla carrettiera <i>Pasta with tomato and chilli pepper</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Arista arrosto <i>Roasted arista</i>	♠	♣			●	▲	■	?	
	Torta di patate al pomodoro fresco e capperi <i>Potatoes, tomatoes and capers tart</i>	♠		♥	♦	●	▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Fagioli verdi pomodori sedani <i>Green beans tomato celery</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 2 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 2 WEEK SPRING - SUMMER

	Venerdì/Friday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Risotto di pesce all'istriana <i>Fish risotto</i>				♦	●	▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta agli aromi <i>Pasta with seasoning</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Fish And Chips	♠	♣		♦	●				
	Torta vegana <i>Vegan tart</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	
Contorni <i>Side dish</i>	Carote al cumino <i>Carrots with cumin</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK SPRING - SUMMER

	Lunedì/ <i>Monday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Insalata di riso nero <i>Black rice salad</i>					●	▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta alla sanremese <i>Pasta with pesto and tomato sauce</i>			♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Polpettine di manzo all'americana <i>American style meat balls</i>				♦					
	Tortino di pomodori <i>Tomatoes' pie</i>			♥	♦	●			?	
Contorni <i>Side dish</i>	Barbine rosse e yogurt <i>Beetroots and yogurt</i>	♠	♣	♥	♦	●		■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK SPRING - SUMMER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Insalata di ceci <i>Chickpeas salad</i>	♠		♥	♦	●	▲	■	?	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta alle melanzane <i>Pasta with aubergines</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Pollo arrosto <i>Roast chicken</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	?	
	Peperoni ripieni alla greca <i>Greek style stuffed peppers</i>	♠		♥	♦	●	▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Cavolo cappuccio pomodori mais <i>Cabbase tomato sweet corn</i>	♠		♥	♦	●	▲	■		

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK SPRING - SUMMER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Spaghetti aglio olio e peperoncino <i>Garlic, oil and chilli pepper spaghetti</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipoalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Gazpacho	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Prosciutto di Praga <i>Prague Ham</i>							■	?	
	Insalata di patate alla svedese <i>Swedish potato salad</i>			♥	♦	●	▲			
Contorni <i>Side dish</i>	Fagiolini al vapore <i>Steamed green beans</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK SPRING - SUMMER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta alle verdure <i>Vegetables pasta</i>	♠		♥	♦		▲	■		<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly</p>
	Riso alla cantonese <i>Cantonese rice</i>									
Secondi <i>Main course</i>	Bocconcini di tacchino alle verdure <i>Turkey and vegetables</i>	♠	♣		♦		▲	■	?	
	Torta vegana piselli e menta <i>Vegan tart with peas and mint</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	
Contorni <i>Side dish</i>	Pomodori finocchi peperoni <i>Tomato fennel pepper</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 3 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 3 WEEK SPRING - SUMMER

	Venerdì/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta vongole e zucchine <i>Pasta with clams and courgettes</i>				♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Insalata di orzo al guacamole <i>Guacamole barley salad</i>	♠		♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Insalata di mare <i>Seafood salad</i>				♦	●	▲	■	?	
	Fagottini alle verdure <i>Bundles with vegetables</i>			♥	♦					
Contorni <i>Side dish</i>	Scarola al forno <i>Braised salad</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK SPRING - SUMMER

	Lunedì/Monday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pappa al Pomodoro <i>Tomatoes and bread</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta fredda al pesto <i>Pasta salad with fresh and pesto</i>			♥	♦			■		
Secondi Main course	Paella				♦	●	▲	■		
	Frittata di zucchine <i>Courgettes omelette</i>			♥	♦	●			?	
Contorni Side dish	Piselli trifolati <i>Sautéed green peas</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK SPRING - SUMMER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pasta alla crudaiola di verdure <i>Pasta with vegetables</i>			♥	♦				■	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Risotto al radicchio rosso <i>Red radicchio risotto</i>	♠		♥	♦	●	▲		■	
Secondi Main course	Polpettone di tacchino <i>Turkey polpettone</i>				♦					
	Insalata greca <i>Greek salad</i>			♥	♦	●			■ ?	
Contorni Side dish	Insalata pomodori cetrioli origano cipolle <i>Salad tomato cucumber origan onion</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲		■ ?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK SPRING - SUMMER

	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Panzanella <i>Bread, tomatoes, onions, basil and cucumber salad</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai 18iabetic ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta con rucola e speck <i>Rocket and speck pasta</i>						▲	■		
Secondi Main course	Pollo al tegame <i>Panfried chicken</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	?	
	Pizza Marinara	♠		♥	♦		▲	■		
Contorni Side dish	Patate e melanzane <i>Braised potatoes and oberjeen</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK SPRING - SUMMER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Insalata di cereali <i>Cereals salad</i>		♣	♥	♦		▲	■	?	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta alla puttanesca <i>Pasta with capers, olives and tomato sauce</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi Main course	Strudel salato <i>Salty Strudel</i>			♥	♦					
	Manzo in salsa primavera <i>Beef with sauce</i>				♦		▲		?	
Contorni Side dish	Patate pomodori peperoni <i>Potato tomato pepper</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 4 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 4 WEEK SPRING - SUMMER

	Venerdì/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta tonno e piselli <i>Tuna and peas pasta</i>	♠			♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Riso integrale alla greca <i>Greek rice salad</i>	♠		♥	♦	●		■		
Secondi <i>Main course</i>	Pesce panato al forno <i>Baked fish</i>	♠			♦		▲	■	?	
	Torta di ceci falafel <i>Chickpeas tart</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Carote al curry <i>Carrots with curry</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK SPRING - SUMMER

	Lunedì/Monday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Risotto ai coriandoli <i>Coriander risotto</i>			♥	♦			■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta integrale alla pomarola <i>Whole pasta with pomarola</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi Main course	Cheese burger				♦			■	?	
	Provola e radicchio al forno <i>Provola and radicchio baked</i>			♥	♦			■		
Contorni Side dish	Fagiolini in erba <i>Green beans</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK SPRING - SUMMER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pasta all'arrabbiata <i>Spicy pasta</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Spaghetti all'orientale <i>Spaghetti with vegetables and soy sauce</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi Main course	Moussaka Estiva <i>Summer style moussaka</i>				♦	●	▲	■	?	
	Cous cous alle verdure <i>Cous cous with vegetables</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Contorni Side dish	Pomodori cetrioli sedani <i>Tomato cucumber celery</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK SPRING - SUMMER

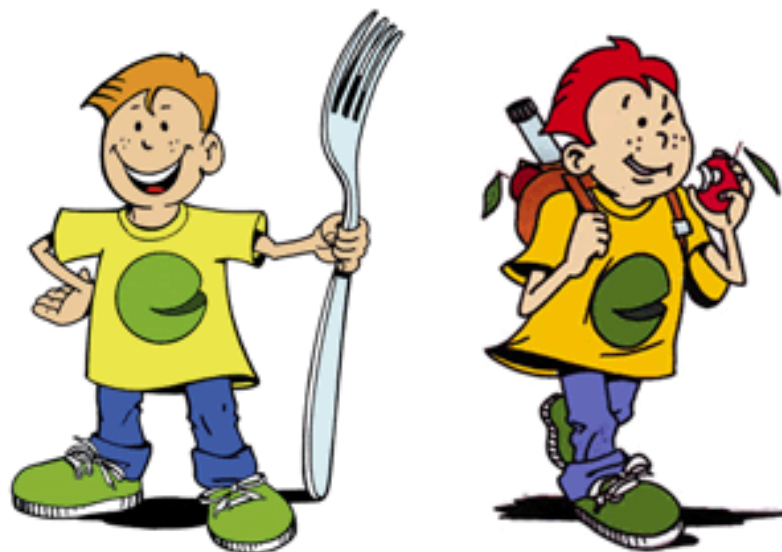
	Mercoledì/Wednesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Riso pilaf integrale alle erbe <i>Whole rice with herbes</i>	♠		♥	♦	●	▲	■	?	♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Pasta acciughe e capperi <i>Anchovies and capers pasta</i>	♠			♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Tacos di pollo <i>Chicken tacos</i>	♠	♣		♦		▲	■	?	
	Uova al pomodoro <i>Egg with tomato sauce</i>		♣	♥	♦	●	▲		?	
Contorni <i>Side dish</i>	Carote brasate <i>Braised carrots</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE
DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK SPRING - SUMMER

	Giovedì/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pasta vesuviana <i>Tomato and oregano pasta</i>	♠		♥	♦		▲	■		♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly
	Verdure al pesto <i>Pesto vegetables</i>			♥	♦	●		■		
Secondi Main course	Tacchino alla senape <i>Turkey with mustard salad</i>				♦		▲	■	?	
	Soufflé vegetariano <i>Vegetarian soufflé</i>			♥	♦					
Contorni Side dish	Pomodori finocchi ceci <i>Tomato fennel chick peas</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■		

GUIDA DIETETICA DEL MENÙ - 5 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK SPRING - SUMMER

	Venerdì/Friday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi First course	Pasta vegetariana al curry <i>Vegetarian pasta with curry</i>	♠		♥	♦		▲	■		<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipoalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = Senza glutine ▲ = Privo di latte e derivati ■ = Privo di uova e derivati ? = Adatto ai diabetici</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly</p>
	Orzo zucchine, gamberetti e salsa di soia <i>Barley, courgette and shrimp salad with soy sauce</i>				♦		▲	■		
Secondi Main course	Insalata mediterranea <i>Mediterranean salad</i>				♦	●	▲			
	Teglia di verdure vegana <i>Vegan vegetables</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	
Contorni Side dish	Sedani al pomodoro <i>Celery with ketchup</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	



MENU' CRECHE

MENÙ AUTUNNO-INVERNO - 1 SETTIMANA
AUTUMN-WINTER MENU - 1 WEEK

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Purea di zucca gialla. Petto di pollo e spinaci. Frutta. Pane <i>Pumpkin puree. Chicken breast and spinaches. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>
Martedì/Tuesday	Pasta alla pomarola. Polpettine di manzo alle carote. Frutta. Pane <i>Pasta with tomato sauce. Meatballs and carrots. Fruit. Bread</i>	Pane e pomodoro <i>Bread with tomato</i>
Mercoledì/Wednesday	Passata di fagioli e farro. Frittata e zucchine al pomodoro. Frutta. Pane <i>Beans and spelt soup. Courgettes frittata. Fruit. Bread</i>	Schiacciata all'olio
Giovedì/Thursday	Pasta ai broccoli. Prosciutto cotto e patate. Frutta. Pane <i>Pasta with broccoli. Ham and potatoes. Fruit. Bread</i>	Yogurt <i>Yogurt</i>
Venerdì/Friday	Minestrone di verdura. Nasello lesso e fagiolini all'olio. Frutta. Pane <i>Vegetables soup. Boiled hake and green beans with oil. Fruit. Bread</i>	Banana <i>Banana</i>

MENÙ AUTUNNO-INVERNO - 2 SETTIMANA
AUTUMN-WINTER MENU - 2 WEEK

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Tortellini al burro. Parmigiano e purè di patate Frutta. Pane <i>Tortellini with butter. Parmesan cheese and mashed potatoes. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>
Martedì/Tuesday	Passato di verdura. Pizza. Frutta <i>Vegetables puree. Pizza. Fruit</i>	Yogurt <i>Yogurt</i>
Mercoledì/Wednesday	Riso all'olio. Bocconcini di pollo e fagiolini. Frutta. Pane <i>Rice with oil. Chicken titbits. Green beans with oil. Fruit. Bread</i>	Pane e olio <i>Bread and extra virgin olive oil</i>
Giovedì/Thursday	Zuppa di farro. Vitella e patate arrosto. Frutta. Pane <i>Spelt soup. Veal and roast potatoes. Fruit. Bread</i>	Biscotti <i>Cookies</i>
Venerdì/Friday	Pasta al pomodoro. Platessa al forno con carote. Frutta. Pane <i>Pasta with tomato sauce. Roast flounder with carrots. Fruit. Bread</i>	Banana <i>Banana</i>

MENÙ AUTUNNO-INVERNO - 3 SETTIMANA
AUTUMN-WINTER MENU - 3 WEEK

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Crema di carote. Pollo e patate arrosto. Frutta. Pane <i>Carrots cream with croutons. Chicken and roast potatoes. Fruit. Bread</i>	Frutta Fruit
Martedì/Tuesday	Risotto al parmigiano. Mozzarelline e fagiolini olio. Frutta. Pane <i>Risotto with parmesan. Little mozzarellas and green beans with oil. Fruit. Bread</i>	Pane e prosciutto cotto <i>Bread with ham</i>
Mercoledì/Wednesday	Minestra in brodo e pastina. Scaloppine di tacchino e cavolfiore al pomodoro. Frutta. Pane <i>Broth with small pasta. Turkey escalope and cauliflower with tomato. Fruit. Bread</i>	Frutta Fruit
Giovedì/Thursday	Pasta al pesto. Frittata con piselli. Frutta. Pane <i>Pasta with pesto. Green peas' frittata. Fruit. Bread</i>	Panino dolce <i>Bread</i>
Venerdì/Friday	Orzo e lenticchie. Sogliola alla mugnaia e carote. Frutta. Pane <i>Lentils and barley. Sole à la meunier and carrots. Fruit. Bread</i>	Yogurt

MENÙ AUTUNNO-INVERNO - 4 SETTIMANA
AUTUMN-WINTER MENU - 4 WEEK

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Chicche di patate all'olio. Prosciutto crudo e puré di patate. Frutta. Pane <i>Small potatoes gnocchi in oil. Parma ham and tomatoes. Fruit. Bread</i>	Banana Banana
Martedì/Tuesday	Passato di zucca gialla. Crostocino morbido al pomodoro e carote all'olio. Frutta <i>Pumpkin purée. Slice of soft and toasted bread with ham and tomato and carrots. Fruit</i>	Yogurt Yogurt
Mercoledì/Wednesday	Pasta alla pomarola.. Parmigiano e finocchi all'olio. Frutta. Pane <i>Pasta with tomato sauce. Parmesan and fennel with oil. Fruit. Bread</i>	Biscotti Cookies
Giovedì/Thursday	Minestra di carote e pastina. Petto di tacchino e spinaci. Frutta. Pane <i>Carrots and little pasta soup. Turkey breast and spinaches. Fruit. Bread</i>	Schiacciata all'olio
Venerdì/Friday	Riso al burro. Palombo e fagioli lessi. Frutta. Pane <i>Rice with butter. Porbeagle and beans. Fruit. Bread</i>	Frutta Fruit

MENÙ AUTUNNO-INVERNO - 5 SETTIMANA
AUTUMN-WINTER MENU - 5 WEEK

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Pasta allo stracchino. Frittata e broccoli al pomodoro. Frutta. Pane <i>Pasta with stracchino cheese. Frittata and broccoli. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>
Martedì/Tuesday	Minestrone di verdura. Pizza. Frutta <i>Vegetables soup. Pizza. Fruit</i>	Yogurt <i>Yogurt</i>
Mercoledì/Wednesday	Crema di ceci. Polpettine di pollo con zucca gialla al tegame. Frutta. Pane <i>Chickpeas cream. Chicken meatballs with pumpkin. Fruit. Bread</i>	Schiacciata all'olio
Giovedì/Thursday	Pasta alla pomarola. Prosciutto cotto e patate lesse. Frutta. Pane <i>Pasta with tomato sauce. Baked ham and boiled potatoes. Fruit. Bread</i>	Panino dolce <i>Sweet bread</i>
Venerdì/Friday	Minestra di orzo. Platessa e fagiolini al tegame. Frutta. Pane <i>Barley soup. Flounder with green beans. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>

**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE - 1 SETTIMANA MENU -
1 WEEK**

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Pasta alla "pomarola". Frittata e piselli. Frutta. Pane <i>Pasta with tomato sauce. Peas frittata. Fruit. Bread</i>	Pane e olio <i>Bread with olive oil</i>
Martedì/Tuesday	Chicche di patate al burro Polpettine di manzo e carote. Frutta. Pane <i>Potato gnocchi with butter. Meatballs and carrots. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>
Mercoledì/Wednesday	Pasta al pesto. Prosciutto cotto e fagiolini. Frutta. Pane <i>Pasta with pesto. Ham and green beans. Fruit. Bread</i>	Biscotti <i>Cookies</i>
Giovedì/Thursday	Riso olio e parmigiano. Scaloppine di tacchino e zucchine Frutta. Pane <i>Rice with parmesan and oil. Turkey escalope and courgettes. Fruit. Bread</i>	Yogurt
Venerdì/Friday	Insalata di orzo. Palombo al pomodoro al forno e patate. Frutta. Pane <i>Barley salad. Roasted dogfish (palombo) with tomatoes and potatoes. Fruit. Bread</i>	Gelato <i>Ice cream</i>

**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE - 2 SETTIMANA MENU -
2 WEEK**

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Pasta con dadolata di verdure. Parmigiano e zucchine. Frutta. Pane <i>Pasta with mixed vegetables. Parmesan and courgettes. Fruit. Bread.</i>	Panino dolce <i>Sweet bread</i>
Martedì/Tuesday	Passato di verdura. Petto di pollo e patatine fritte. Frutta. Pane <i>Vegetable soup. Chicken breast and fried potatoes. Fruit. Bread</i>	Yogurt
Mercoledì/Wednesday	Riso all'olio. Bocconcini di vitella e fagiolini. Frutta. Pane <i>Rice with olive oil. Veal nuggets and green beans. Fruit. Bread</i>	Banana
Giovedì/Thursday	Insalata di verdura e farro. Pizza. Frutta. <i>Vegetable and spelt salad. Pizza. Fruit</i>	Frutta <i>Fruit</i>
Venerdì/Friday	Ravioli al pomodoro. Pesce alla livornese e fagiolini. Frutta. Pane <i>Ravioli with tomato sauce. Fish "Livornese style" with green peas. Fruit. Bread.</i>	Pane e pomodoro <i>Bread with tomato</i>

**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE - 3 SETTIMANA MENU -
3 WEEK**

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Panzanella di pomodori. Pollo e patate arrosto. Frutta. Pane <i>Tomato "panzanella". Chicken and roasted potatoes. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>
Martedì/Tuesday	Risotto al parmigiano. Bocconcini di manzo e pomodori. Frutta. Pane <i>Risotto with parmesan. Beef nuggets with tomatoes. Fruit. Bread.</i>	Yogurt
Mercoledì/Wednesday	Tortellini al pomodoro. Frittata con zucchine. Frutta. Pane <i>Tortellini with tomato sauce. Courgettes frittata. Fruit. Bread.</i>	Gelato <i>Ice cream</i>
Giovedì/Thursday	Pasta al pesto. Scaloppine di tacchino e piselli. Frutta. Pane <i>Pasta with pesto sauce. Turkey escalope with peas. Fruit. Bread.</i>	Panino dolce <i>Sweet bread</i>
Venerdì/Friday	Pasta al tonno. Bastoncini di pesce al forno e carote. Frutta. Pane <i>Pasta with tuna fish. Fish fingers with carrots. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>

**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE - 4 SETTIMANA MENU -
4 WEEK**

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/Monday	Pasta alle verdure. Tacchino arrosto e carote. Frutta. Pane <i>Pasta with vegetable. Roasted chicken with carrots. Fruit. Bread.</i>	Banana
Martedì/Tuesday	Farro con zucchine. Prosciutto crudo e pomodori. Frutta. Pane <i>Spelt with courgettes. Parma ham with tomatoes. Fruit. Bread</i>	Yogurt
Mercoledì/Wednesday	Pasta alla "pomarola". Parmigiano e fagiolini. Frutta. Pane <i>Pasta with tomato sauce. Parmesan and green beans. Fruit. Bread.</i>	Frutta Fruit
Giovedì/Thursday	Minestra di verdura. Petto di tacchino e patate. Frutta. Pane <i>Vegetable soup. Turkey breast with potatoes. Fruit. Bread.</i>	Gelato Ice cream
Venerdì/Friday	Riso all'olio. Palombo e piselli. Frutta. Pane <i>Rice with olive oil. Dogfish (palombo) and peas. Fruit. Bread.</i>	Pane e olio Bread with olive oil

**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE - 5 SETTIMANA MENU - 5
WEEK**

Giorno/Day	Pranzo/Lunch	Merenda/Snack
Lunedì/ <i>Monday</i>	Pasta olio e parmigiano. Frittata al pomodoro. Frutta. Pane <i>Pasta with parmesan and olive oil. Tomatoes frittata. Fruit. Bread.</i>	Pane e olio <i>Bread with olive oil</i>
Martedì/ <i>Tuesday</i>	Insalata di riso. Bocconcini di pollo e carote. Frutta. Pane <i>Rice salad. Chicken nuggets with carrots. Fruit. Bread.</i>	Yogurt
Mercoledì/ <i>Wednesday</i>	Lasagne alle zucchine. Prosciutto cotto e patatine fritte. Frutta. Pane <i>Lasagne with courgettes. Cooked ham with fried potatoes. Fruit. Bread.</i>	Frutta <i>Fruit</i>
Giovedì/ <i>Thursday</i>	Pasta alla "pomarola". Pollo e zucchine. Frutta. Pane <i>Pasta with tomato sauce. Chicken and courgettes. Fruit. Bread.</i>	Panino dolce <i>Sweet bread</i>
Venerdì/ <i>Friday</i>	Insalata di farro. Platessa e carote al pomodoro. Frutta. Pane <i>Spelt salad. Flounder with tomatoes. Fruit. Bread</i>	Frutta <i>Fruit</i>

PREMESSA

Una corretta alimentazione durante la crescita è fondamentale per un ottimale sviluppo psicofisico del bambino. Dal momento che le tendenze e le abitudini alimentari apprese nell'infanzia sono probabilmente destinate a durare per tutta la vita, influenzando quindi sulla salute della persona adulta, è importante favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari sin dalla più tenera età, fase in cui il bambino è particolarmente recettivo ad ogni insegnamento e cambiamento. Oltre al ruolo fondamentale della famiglia, anche l'asilo può rappresentare per il bambino un momento importante in questo percorso educativo. E' certo, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce l'accettazione e il consumo di cibi, che altrimenti non verrebbero accettati.



CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE DEL MENU'

Questa tabella dietetica viene proposta con lo scopo di garantire ai bambini un'alimentazione sana attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi.

La tabella è stata formulata sulla base dei Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN) e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, e vuole promuovere i prodotti tipici dell'alimentazione mediterranea in quanto molti dati scientifici documentano i suoi benefici per la prevenzione di malattie molto diffuse nei paesi occidentali, come le malattie cardiovascolari, diabete, obesità ecc.

Tra le indicazioni delle Linee Guida troviamo un invito a:

- ▣ privilegiare gli alimenti di origine vegetale (più cereali, legumi, ortaggi e frutta).
- ▣ Moderare la quantità di grassi, soprattutto animali; in particolare preferire condimenti vegetali come l'olio di oliva extra vergine di oliva, incrementare il consumo del pesce, scegliere carni magre.
- ▣ Moderare il consumo di zuccheri semplici.
- ▣ Limitare il consumo di sale.
- ▣ Variare le scelte a tavola.



La tabella assicura inoltre un'ampia variabilità alimentare, considerata elemento fondamentale per una sana alimentazione.

Cambiando di frequente gli ingredienti del menù non solo si garantisce un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari, ma si riduce il rischio di assumere continuamente le stesse sostanze nocive eventualmente presenti nei cibi.

I bambini vengono quindi abituati a consumare vari alimenti nell'arco della settimana con combinazioni diverse a seconda delle stagioni, permettendo loro maggiori esperienze di sapori, odori, colori, consistenze, e stimolando non solo i sensi e la masticazione, ma anche curiosità verso i cibi stessi.

Il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui, oltre agli aspetti nutrizionali, e quelli relativi alla sicurezza igienica, ci sono altri elementi legati all'alimentazione che allo stesso modo contribuiscono a creare un buon rapporto del bambino con la tavola e a far sì che si instaurino corrette abitudini, come ad esempio un clima sereno ed accogliente. A tale proposito, anche la cura delle modalità di presentazione e somministrazione

dei cibi può avere un ruolo importante.

POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO

Detto che non esiste un'alimentazione da bambini ed una da adulti, ma piuttosto un'alimentazione sana, adatta all'organismo umano, si riportano di seguito i parametri nutrizionali presi a riferimento per la determinazione quantitativa dei singoli alimenti nell'arco della giornata.

Tali valori sono quelli dei LARN relativi alla fascia di età 2-5 anni.

VEDI ALLEGATO N°1

E' CONSIDERATA ADEGUATA LA SEGUENTE RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI NELLA GIORNATA.



Il pranzo della refezione scolastica per i bambini da 2-5 anni deve fornire il seguente apporto calorico, proteico, lipidico, glucidico:

CALORIE:	500 – 650 kcal	
PROTIDI	17-25 gr	16-18%
LIPIDI	14-16 gr	25-28%
GLUCIDI	90 gr circa (approssimativi)	55-60%

STRUTTURA DEL PIANO NUTRIZIONALE

Il Piano Nutrizionale è stato elaborato tenendo in particolare considerazione la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli; a garanzia della stagionalità il piano si compone di:

1. **MENU' PRIMAVERA\ ESTATE** di n. 5 settimane (in vigore indicativamente dal 01 aprile al 30 settembre).

2. **MENU' AUTUNNO\ INVERNO** di n. 5 settimane (in vigore indicativamente dal 01 ottobre al 31 marzo).

La struttura del menù è la seguente:

- ☐ un primo
- ☐ un secondo
- ☐ un contorno
- ☐ pane
- ☐ frutta di stagione

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA: DIETA BASE:

PRANZO

ALIMENTI	QUANTITA AL NETTO IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCALORIE
PASTA	50	5,54	0,7	35,8	176,5
PANE	40	3,24	0,20	25,4	110
CARNE MAGRA	50	12,2	2,5	/	63,5
VERDURA (RIF. BIETA)	100	1,3	0,1	2,8	17
FRUTTA FRESCA (MELA)	150	0,3	0,15	16,6	64,5
PARMIGIANO	10	3,5	2,8	/	38,7
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	10	/	10	/	90

PROTEINE = 18 %

LIPIDI = 25 %

GLUCIDI = 57 %

DIETA IN BIANCO:

La dieta in bianco, al bisogno, dovrà essere così composta:

- ☐ Riso all'olio extra vergine di oliva
- ☐ Carne magra ai ferri, al vapore, lessata
- ☐ Patate bollite
- ☐ Frutta fresca: mela

GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE AL CRUDO E NETTO DEGLI SCARTI

<u>ALIMENTI A CRUDO</u>	QUANTITA'
Pasta, riso, farro o altri cereali	50
Pastina, riso, crostini in minestra/crema di verdure	20
Legumi freschi o surgelati	50
Legumi secchi	20
Pane	40
Gnocchi (sotto-vuoto o freschi)	100
Patate	100
Carne magra	50
Prosciutto crudo, cotto o bresaola	40
Pesce	80
Tonno	50
Uova	1
Formaggio (stracchino, mozzarella...)	50
Formaggio (parmigiano, pecorino, ecc)	40
Verdura cruda (insalata, radicchio)	40
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	80
Verdura cotta	100
Olio	10
Frutta fresca	150
 <u>ALIMENTI A COTTO</u>	
Pizza	120
Lasagne	150
Frittata con verdure	100

MENU' DELLE MERENDE



La giornata alimentare del bambino deve prevedere una merenda che procuri il 10% degli apporti totali della giornata sia per quanto riguarda le calorie e per tutti i nutrienti.
Deve essere povera di grassi e non deve compromettere l'appetito al momento della cena.

GRAMMATURE DELLE MERENDE

Yogurt bianco con frutta fresca	125 + frutta gr 50
Frutta	100 gr
Schiacciata	50 gr
Dolcetti	N° 1 (40 gr circa)
Pane	40
Marmellata o miele	5
Gelato	

