

**Open procedure for the management of canteens,
coffee bars and catering service
for the European University Institute**

**TECHNICAL SPECIFICATIONS RELATING TO THE WINTER AND
SUMMER MENUS FOR EACH TYPE OF USER**

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> <p>▷ 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> <p>Novembre / November</p> <p>▷ 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> <p>Dicembre / December</p> <p>▷ 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> <p style="text-align: center;">Chiusura invernale / Winter closure</p> <p>Gennaio / January</p> <p>▷ 1^a settimana - dal 07 al 11 / 1st week - from 07 to 11</p> <p>▷ 2^a settimana - dal 14 al 18 / 2nd week - from 14 to 18</p>	<p>Gennaio / January</p> <p>▷ 3^a settimana - dal 21 al 25 / 3rd week - from 21 to 25</p> <p>▷ 4^a settimana - dal 28 al 31 / 4th week - from 28 to 31</p> <p>Febbraio / February</p> <p>▷ 4^a settimana - 01 / 4th week - 01</p> <p>▷ 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> <p>Marzo / March</p> <p>▷ 3^a settimana - 01 / 3rd week - 01</p> <p>▷ 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> <p>Aprile / April</p> <p>▷ 3^a settimana - dal 01 al 05 / 3rd week - from 01 to 05</p> <p>▷ 4^a settimana - dal 08 al 12 / 4th week - from 08 to 12</p>
--	--

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 ♣ = 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
	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>	♠		♥	♦	●	▲	■		

BACK TO TOP

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

	Martedì/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Polenta al ragù <i>Polenta with meat sauce</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 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/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>							Legenda/ <i>Legend</i>	
Primi <i>First course</i>	Pasta alla Fiesolana <i>Pasta with bacon and sage</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>	
	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>	♠	♣	♥	♦		▲	■		<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>
	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/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Gnocchi alla romana <i>Gnocchi butter and cheese</i>			♥	♦					<ul style="list-style-type: none"> ♠ = 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 <ul style="list-style-type: none"> ♠ = 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 <i>First course</i>	Crema di verdure e cereali <i>Vegetables and cereals creamy soup</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>
	Pasta alla pizzaiola <i>Pasta with oregano, capers and tomato</i>			♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Spiedini al forno <i>Meat skewer</i>					●	▲	■	◆	
	Uova al Pomodoro <i>Scrambled eggs with tomato</i>			♥	♦	●	▲		◆	
Contorni <i>Side dish</i>	Puré di patate <i>Mashed potatoes</i>			♥	♦	●		■		

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

	Martedì/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Spaghetti aglio, olio e peperoncino <i>Pasta with garlic, oil and red pepper</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>
	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/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Ribollita <i>Bread and vegetables soup</i>	♠		♥	♦		▲	■		<ul style="list-style-type: none"> ♠ = 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 <ul style="list-style-type: none"> ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	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>	♠		♥	♦	●	▲	■		

BACK TO TOP

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>	♠	♣	♥	♦		▲	■		<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>
	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 fied 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>	♠			♦		▲		■	<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>	
	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/ <i>Monday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Vellutata di verdura <i>Vegetables soup</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
	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/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Crema di porri <i>Leeks cream</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
	Pasta al ragù vegetariano <i>Pasta with vegetarian sauce</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Porchetta <i>Roasted Pork</i>						▲	■		♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	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/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
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 Pumpkins and potatoes	♠		♥	♦	●		▲	■	

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>				♦					<ul style="list-style-type: none"> ♠ = 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
	Pasta alla messicana <i>Pasta with beans and bacon</i>						▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Pepeo 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>				♦		▲	■		<ul style="list-style-type: none"> ♠ = 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 <ul style="list-style-type: none"> ♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie <300/100 Kcal/100g ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ◆ = Diabetic-friendly
	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 ♣ = 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
	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/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Spaghetti aglio, olio e peperoncino <i>Pasta with oil, garlic and red pepper</i>	♠	♣	♥	♦		▲	■		<p>♠ = 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</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 ♣ = 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>
	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/Thursday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta gratinata <i>Gratin pasta</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>
	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>				♦	●		■	◆	

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>				♦	●	▲	■		<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>
	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 ♣ = 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>	
	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/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta radicchio e gorgonzola <i>Pasta with radicchio and gorgonzola cheese</i>			♥	♦				■	<ul style="list-style-type: none"> ♠ = 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
	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/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta con ricotta fresca <i>Pasta with ricotta fresca</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>
	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 <i>First course</i>	Pasta al ragù <i>Pasta with meat and tomato sauce</i>						▲	■		<ul style="list-style-type: none"> ♠ = 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
	Risi e bisi <i>Rice with green peas</i>			♥	♦	●		■		
Secondi <i>Main course</i>	Tacchino agli agrumi <i>Turkey salad</i>	♠	♣		♦			■	◆	
	Radicchio gratinato <i>Radicchio au gratin</i>			♥	♦	●		■	◆	
Contorni <i>Side dish</i>	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>	♠			♦		▲	■		<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 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.

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>	♠		♥	♦		▲	■		<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>
	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>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

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

	Martedì/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	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 <i>Main course</i>	Scaloppine di manzo alla pizzaiola <i>Beef escalope with tomato and capers</i>	♠			♦		▲	■	?	
	Zucchine gratinate <i>Zucchini au gratin</i>			♥	♦			■		
Contorni <i>Side dish</i>	Cavolo cappuccio pomodori mais <i>Cabbage tomato swee corn</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

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

	Mercoledì/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Panzanella <i>Traditional bread 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
	Spaghetti aglio olio e peperoncino <i>Pasta with oil garlic chili pepper</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Pollo all'indiana <i>Chicken to the indian</i>				♦			■		
	Misto vapore <i>Mixed vegetables steamed</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	
Contorni <i>Side dish</i>	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 <i>First course</i>	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 <i>Main course</i>	Insalata russa <i>Russian salad</i>			♥	♦	●				
	Pomodori ripieni <i>Stuffed tomatoes</i>				♦	●				
Contorni <i>Side dish</i>	Pomodori cetrioli sedani <i>Tomato cucumber celery</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

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

	Venerdì/Friday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta alla pescatora <i>Sea food 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>
	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 <i>First course</i>	Crema di verdura <i>Vegetables soup</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>
	Pasta fredda agli agrumi <i>Pasta salad with citrus</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Roast beef	♠	♣		♦	●	▲	■	?	
	Pizza Margherita			♥	♦			■		
Contorni <i>Side dish</i>	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 <i>First course</i>	Insalata di legumi <i>Beans salad</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>
	Pasta rucola e pachino <i>Pasta with rocket and pachino tomatoes</i>			♥	♦			■		
Secondi <i>Main course</i>	Straccetti di tacchino al limone <i>Turkey with lemon</i>	♠	♣		♦		▲	■	?	
	Cous cous vegetariano <i>Vegetarian cous cous</i>	♠		♥	♦		▲	■	?	
Contorni <i>Side dish</i>	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/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Panzanella di farro <i>Spelt salad</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>
	Pasta prosciutto e piselli <i>Pasta with ham and peas</i>							■		
Secondi <i>Main course</i>	Bocconcini di pollo all'ananas <i>Chicken with pineapple</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	☒	
	Crostone caprese <i>Caprese grilled bread</i>			♥	♦			■		
Contorni <i>Side dish</i>	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 ♣ = Ipo calorico <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/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
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/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
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/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Spaghetti aglio olio e peperoncino <i>Garlic, oil and chilli pepper spaghetti</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>
	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>				♦		▲	■		<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>
	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/ <i>Tuesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	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 <i>Main course</i>	Polpettone di tacchino <i>Turkey polpettone</i>				♦					
	Insalata greca <i>Greek salad</i>			♥	♦	●		■	?	
Contorni <i>Side dish</i>	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/ <i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Panzanella <i>Bread, tomatoes, onions, basil and cucumber salad</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 18iabetic</p> <p>♠ = Poor Cholesterol ♣ = Low-Calorie ♥ = Vegetarian Diet ♦ = Pork Free ● = Gluten Free ▲ = Milk Free ■ = Egg Free ? = Diabetic-friendly</p>
	Pasta con rucola e speck <i>Rocket and speck pasta</i>						▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Pollo al tegame <i>Panfried chicken</i>	♠	♣		♦	●	▲	■	?	
	Pizza Marinara	♠		♥	♦		▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	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 <i>First course</i>	Insalata di cereali <i>Cereals salad</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>
	Pasta alla puttanesca <i>Pasta with capers, olives and tomato sauce</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Strudel salato <i>Salty Strudel</i>			♥	♦					
	Manzo in salsa primavera <i>Beef with sauce</i>				♦		▲		?	
Contorni <i>Side dish</i>	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>	♠			♦		▲	■		<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 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/ <i>Monday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Risotto ai coriandoli <i>Coriander risotto</i>			♥	♦				■	
	Pasta integrale-alla pomarola <i>Whole pasta with pomarola</i>	♠		♥	♦		▲		■	
Secondi <i>Main course</i>	Cheese burger				♦				■	?
	Provola e radicchio al forno <i>Provola and radicchio baked</i>			♥	♦				■	
Contorni <i>Side dish</i>	Fagiolini in erba <i>Green beans</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 - 5 SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE DIETETIC MEAL MENU - 5 WEEK SPRING - SUMMER

	Martedì/Tuesday	Riferimenti dietetici/Diet reference								Legenda/Legend
Primi <i>First course</i>	Pasta all'arrabbiata <i>Spicy 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>
	Spaghetti all'orientale <i>Spaghetti with vegetables and soy sauce</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Moussaka Estiva <i>Summer style moussaka</i>				♦	●	▲	■	?	
	Cous cous alle verdure <i>Cous cous with vegetables</i>	♠		♥	♦		▲	■		
Contorni <i>Side dish</i>	Pomodori cetrioli sedani <i>Tomato cucumber celery</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	

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

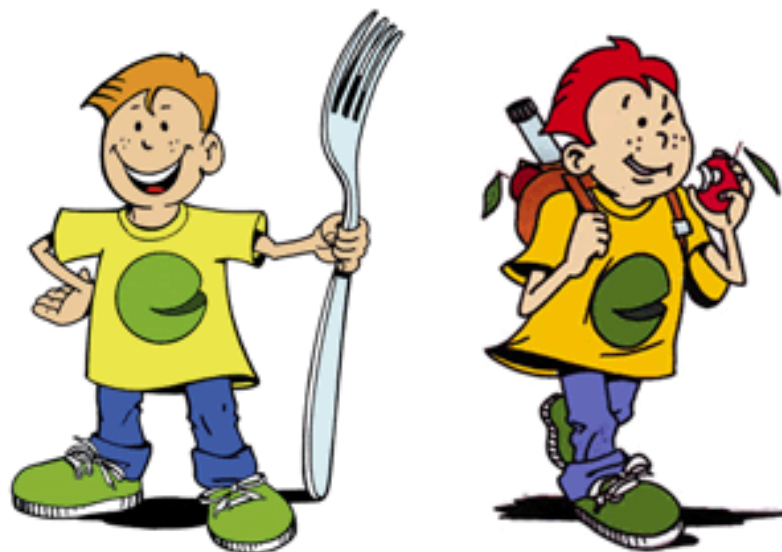
	Mercoledì/<i>Wednesday</i>	Riferimenti dietetici/<i>Diet reference</i>								Legenda/<i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Riso pilaf integrale alle erbe <i>Whole rice with herbes</i>	♠		♥	♦	●	▲	■	?	<p>♠ = Povero di colesterolo ♣ = Ipocalorico <300/100 Kcal ♥ = Vegetariano ♦ = Senza carne di maiale ● = 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>
	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>	♠		♥	♦		▲	■		<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>
	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/ <i>Friday</i>	Riferimenti dietetici/ <i>Diet reference</i>								Legenda/ <i>Legend</i>
Primi <i>First course</i>	Pasta vegetariana al curry <i>Vegetarian pasta with curry</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>
	Orzo zucchine, gamberetti e salsa di soia <i>Barley, courgette and shrimp salad with soy sauce</i>				♦		▲	■		
Secondi <i>Main course</i>	Insalata mediterranea <i>Mediterranean salad</i>				♦	●	▲			
	Teglia di verdure vegana <i>Vegan vegetables</i>	♠	♣	♥	♦	●	▲	■	?	
Contorni <i>Side dish</i>	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 <i>Banana</i>
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 <i>Yogurt</i>
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 <i>Cookies</i>
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 <i>Fruit</i>



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>

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	