

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Prot. n. 26087
del 17/05/18
Clas. 15_03_05_05

Al Comune di Villanova d'Asti
Piazza IV Novembre n. 11
14019 – VILLANOVA D'ASTI (AT)

OGGETTO: approvazione menù estivo per le scuole del Comune di Villanova d' Asti

Si esprime parere favorevole ai menù da Voi proposti.

Cordiali saluti.

Il Direttore della Struttura
Igiene Alimenti e Nutrizione
Vincenzo Soardo



RB/cv

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

TABELLE DIETETICHE ASILO NIDO 6-12 MESI

FINO AI 5 MESI

Pasti di latte materno o adattato (200/250 ml) - omogeneizzato di frutta 80 gr.

DAI 5 ai 6 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Pasto di svezzamento: (esclusione di glutine - sale) con brodo vegetale, crema di riso o mais e tapioca gr. 20, liofilizzato di carne gr. 5 o omogeneizzato di carne gr. 40, parmigiano gr. 5, olio extravergine di oliva gr.5.
- Frutta grattugiata/omogeneizzata (mela, pera, banana) gr. 80

DAI 6 AI 9 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Brodo vegetale con gr. 70 passato di verdura, pastina primimesi o semolino o crema di riso, mais e tapioca, multicereale gr. 20, parmigiano gr. 5, olio extravergine di oliva gr.8, con aggiunta di:
 - carne frullata gr. 30 o 1 vasetto di carne/pesce/formaggio omogeneizzati gr. 80;
- Frutta grattugiata (mela, pera, banana) gr. 100.

MERENDA: frullato di frutta (frutta gr. 100 + 2 cucchiari di biscotto granulato) o yogurt alla frutta (125 gr) o banana o frutta fresca (100 gr)

17.05.2018 *Viso, si approva questo menù composto da n. 16 pagine comprese
le presunte*

ASL AT - DIP. PREV.
SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Renza Berruti
Dr.ssa Renza BERRUTI

Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
Telefono 0141 484920 - Fax 0141 484993
Mail: sian@asl.at.it
PEC: protocollo@pec.asl.at.it



p.1

DAI 9 AI 12 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Passato di verdura gr. 90 con pastina o riso o semolino o crema multicereale gr. 30, parmigiano gr. 5, olio extravergine di oliva gr.10.
- Formaggio fresco tipo ricotta gr. 45 o robiola o stracchino gr. 30 oppure carne frullata gr. 40 oppure pesce frullato gr. 40 oppure prosciutto cotto frullato gr. 30.
- Frutta fresca di stagione (mela, pera, banana, melone, pesca, albicocche, arancia, mandarino) gr. 100
- Pane 20 gr.

MERENDA: frullato di frutta (frutta gr. 100 + 2 cucchiaini di biscotto granulato) o yogurt alla frutta (125 gr) o banana o frutta fresca (100 gr) o tè deteinato e biscotti primimesi (gr.20).

Acqua oligominerale naturale: per tutte le fasce dei lattanti 250 ml giornalieri

17.05.2018 Vis, si approv

ASL AT - DIR. PREV.
SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dr.ssa Renza BERRUTI



DESCRIZIONE DEI PIATTI	6/9 MESI	9/12 MESI
PRIMI PIATTI CALDI		
- pasta, riso asciutti	-	40
- pastina/semolino/crema cereali/riso/mais	20	30
- parmigiano	5	5
- olio extravergine oliva	5/8	8/10
Passato di verdura		
Zucchine	20	20
Carote	30	30
Patate	50	50
Fagiolini	-	30
Prosciutto frullato	-	30
Pesce frullato	-	40
Carne frullata	30	40
Formaggio fresco (ricotta/stracchino)	45/30	45/30
Omogeneizzato (carne/pesce/formaggio/frutta)	80	80
Frutta fresca	100	100
Pane	-	20
Merende		
Tè deteinato + biscotti infanzia	1X2 + 20	1X2 + 20
Frullato di frutta + biscotto granulato	100 + 20	100 + 20
Yogurt	125	125
Banana/frutta fresca	100	100

17.05.2018 11:00, si approva

ASL AT - DIP. PREV.
 SOCCIGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Renza BERRUTI



**SCUOLE INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA
COMUNE DI VILLANOVA D'ASTI**

**MENU' INVERNALE
(OTTOBRE / APRILE)**

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Polpettine di pollo Spinaci Frutta fresca di stagione	Ravioli di magro burro e salvia Nasello al pomodoro Carote cotte Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno Frittata al forno Insalata Frutta fresca di stagione	Crema di patate Petto di pollo agli aromi Piselli Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Risotto alla zucca Scaloppine al limone Insalata mista Frutta fresca di stagione	Crema di legumi Arrosto di tacchino Fagiolini Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita Spinaci Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta alle verdure Prosciutto cotto/crudo Carote al forno Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Crema di verdure con crostini Platessa al forno Piselli yogurt	Pasta al pesto Polpettine di vitello con piselli Frutta fresca di stagione	Minestrone Arrosto di tacchino/maiale Insalata di patate Frutta fresca di stagione	Ravioli al pomodoro Sogliola alla mugnaia erbette Yogurt

COMUNE DI VILLANOVA D'ASTI - Prot 0005585 del 18/05/2018 Tit 4 Cl Fasc

17-05-2018 *Visto, si approva*

Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

ASL AT - DIR. PREV.
 SCOTGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
[Signature]
 Dr.ssa Renza BERRUTI



p.4

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
GIOVEDI'	Lasagne al forno Finocchi gratinati al forno Frutta fresca di stagione	Passato di verdure Fesa di tacchino a fette Patate in umido/al forno Frutta fresca di stagione	Risotto alle verdure Primo sale/stracchino Zucca al forno Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Polpettone Finocchi al forno Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Gnocchi al pomodoro Flan di verdure Carotine al burro Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Bocconcini di pollo Cavolfiore all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta alla zucca Pesce al forno spinaci Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittata con verdure Spinaci Frutta fresca di stagione

17.05.2019 Visto, si approva

ASL AT - DIP. PREV.
 SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Ronza BERRUTI



Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 - Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

p.5

MENU' ESTIVO (MAGGIO / SETTEMBRE)

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	Crema di zucchine Hamburger di vitello Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione	Pasta con pomodoro e basilico Merluzzo olio e limone Asparagi/peperoni Yogurt	Pasta con pomodoro e basilico Melanzane alla parmigiana (con melanzane grigliate) Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine Rolatine di vitello Insalata mista Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Pasta al pomodoro e basilico Platessa alla mugnaia Carote al forno Yogurt/budino	Minestrone Scaloppine di vitello Patate al forno/in umido Frutta fresca di stagione	Crema di carote con crostini Milanese di tacchino al forno Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Omelette Spinaci Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Risotto allo zafferano Frittata con verdure Zucchine in padella Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine Fesa di tacchino a fette Insalata di fagiolini Frutta fresca di stagione	Ravioli di magro burro e salvia Tonno Insalata di pomodori Yogurt	Risotto alle verdure Prosciutto cotto/crudo Carotine al burro Frutta fresca di stagione

COMUNE DI VILLANOVA D'ASTI - Prot 0005585 del 18/05/2018 Tit 4 Cl Fasc

 17.05.2018 *Visa di approvazione*

 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 - Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 ASL AT - DIR. PREV.
 SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Ronza Berruti
 Dr. SSA RONZA BERRUTI


p.6

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
GIOVEDI'	Pappa al pomodoro Polpettone Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Insalata mista Zucchine Frutta fresca di stagione	Insalata di riso/pasta con verdure Polpettine al pomodoro Fagiolini Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo Insalata di fagiolini Yogurt
VENERDI'	Pasta al pesto Insalata di pollo fagiolini Frutta fresca di stagione	Gnocchi al pomodoro Frittata alle verdure Carote cotte Frutta fresca di stagione	Pasta alle verdure Arrostito di tacchino Zucchine Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con riso Platessa/halibut al forno Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione

COMUNE DI VILLANOVA D'ASTI - Prot 0005585 del 18/05/2018 Tit 4 Cl Fasc

17-05-2018 Visto, si approva

 A.S.L. AT - DIP. PREV.
 SOCC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Renza BERRUTI

 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 - Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

p.7

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
1 E 2,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti.

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 40	<ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 40 • pasta/riso in brodo g 25 • gnocchi g 100 • pasta ripiena g 50
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 10 (2 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> • carne g 40 • pesce g 60 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 40 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 40 • ricotta g 80 • uova n°1 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 60 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 20
Verdura g 100 circa	<ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 100
Pane g 30	
Frutta fresca g 100	<ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 70 • yogurt/budino g 100

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO
 Proteine: g 18 Lipidi totali: g 14
 Carboidrati: g 65 Fibra: g 6 Kcal: 460

 17-05-2018 *Visita, si approva*

 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 ASLIAT - DIR. PREV.
 SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Veronica
 Dr.ssa Ronza BERRUTI

p.8

COMUNE DI VILLANOVA D'ASTI - Prot 0005585 del 18/05/2018 Tit 4 Cl Fasc

1 - 2,5 ANNI

PROPOSTE DI SPUNTINI (1/2 MATTINA E 1/2 POMERIGGIO)

- FRUTTA FRESCA O FRUTTA COTTA g 150-200
- MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA (frutta g 150 + zucchero g 5 (1 cucchiaino))
- YOGURT INTERO BIANCO g 125
- YOGURT MAGRO ALLA FRUTTA g 125
- THE' CON BISCOTTI SECCHI O FETTE BISCOTTATE g 25
- BARRETTA DI CIOCCOLATO AL LATTE g 20

PROPOSTE DI COLAZIONE

- LATTE PARZIALMENTE SCREMATO g 125 + BISCOTTI SECCHI O FETTE BISCOTTATE g 25
- LATTE PARZIALMENTE SCREMATO g 125 + CORNFLAKES g 25
- SUCCO DI FRUTTA g 125 + FROLLINI g 25
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI FROLLINI g 30
- THE' CON UN CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + PANE g 30 + MARMELLATA O MIELE g 15

17.05.2018 *Visto, si approva*



ASL AT - DIP. PREV.
SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Ronza Berruti
D.ssa RONZA BERRUTI

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
2,5 E 5,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 50	<ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 50 • pasta/riso in brodo g 30 • gnocchi g 130 • pasta ripiena g 60
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 15 (3 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> • carne g 50 • pesce g 70 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 50 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 50 • ricotta g 100 • uova n°1 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 70 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 20
Verdura g 100-150	<ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 100
Pane g 30	
Frutta fresca g 120	<ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 80 • yogurt/budino g 125

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO

 Proteine: g 17-22 Lipidi totali: g 16-20
 Carboidrati: g 70-83 Fibra: g 7-8
 Kcal: 480-600

 ACL AT - DIP. PREV.
 SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Ronza BERRUTI

17.05.2018 V. S. 101 approv.

p. 10

2,5 - 5,5 ANNI


PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- FRUTTA FRESCA g 200
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125

PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 20
- PANE g 30 o FETTE BISCOTTE g 20 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 20 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 150
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 25
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI SECCHI g 25

17-05-2018 Viso, si approva

ASL AT - DIR. PREV.
SCC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dr. Ronza BERRUTI



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
5,5 E 10,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 70	<ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 70 • pasta/riso in brodo g 30 • gnocchi g 180 • pasta ripiena g 80
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 15 (3 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> • carne g 100 • pesce g 120 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 80 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 60 • ricotta g 100 • uova n°2 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 150 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 40
Verdura g 150- 200	<ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 200 • insalate g 50
Pane g 40	
Frutta fresca g 150	<ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 100 • yogurt/budino g 125

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO

 Proteine: g 32 Lipidi totali: g 22
 Carboidrati: g 97 Fibra: g 9-11
 Kcal: 715

 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 A.S.L. AT - DIP. PREV.
 SCC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr. scs. Renza BERRUTI

p. 12

17.05.2018 V.S. per approvazione

5,5 E 10,5 ANNI

PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- FRUTTA FRESCA g 200
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125
- BISCOTTI SECCHI g 25
- CRACKERS g 25

PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 30
- PANE g 40 o FETTE BISCOTTE g 25 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 25 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 200
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 30
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI SECCHI g 30

17.05.2018 *Visto, si appone*

ASL AT - DIR. PREV.
SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Renza Berruti
Drsos Renza BERRUTI



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
10,5 E 13,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 100	<ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 100 • pasta/riso in brodo g 40 • gnocchi g 250 • pasta ripiena g 120
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 20 (4 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> • carne g 100 • pesce g 150 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 80 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 60 • ricotta g 100 • uova n°2 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 150 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 40
Verdura g 150- 200	<ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 250 • insalate g 50
Pane g 50	
Frutta fresca g 150	<ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 100 • yogurt/budino g 125

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO

 Proteine: g 36 Lipidi totali: g 28
 Carboidrati: g 127 Fibra: g 10-12 Kcal: 905

17.05.2018 *Visto e approvato*
 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 A.S.L. AT - DIR. PREV.
 SCC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
[Firma]
 Dr.ssa Renza BERRUTI

p.14

10,5 E 13,5 ANNI

PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 20
- PANE g 30 o FETTE BISCOTTE g 20 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 20 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 150
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 25

PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 30 + CIOCCOLATA g 20
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125 + BISCOTTI SECCHI g 25
- CRACKERS g 30 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- PANE g 50 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 30
- PANE g 50 o FETTE BISCOTTE g 50 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 30 + FRUTTA g 150

17.05.2018 *Uff. di appoggio*

INDICAZIONI GENERALI

- Non attribuire nomi di fantasia alle ricette.
- **PRIMI PIATTI:** utilizzare di preferenza condimenti semplici come ad esempio sughi a base di pomodoro o altre verdure caratterizzati, rispetto ad altre varietà di condimenti, da un minor contenuto di grassi.
Abbinare le verdure a pasta o riso come condimento può inoltre favorirne il consumo, in quanto l'abbinamento può contribuire a modulare la percezione di alcune sostanze amare contenute nelle verdure.
Può essere anche utile proporre, a rotazione nella settimana, diverse tipologie di cereali, al fine di educare i bambini a gusti diversi.
- **SECONDI PIATTI:** per quanto riguarda le carni e gli affettati si consiglia di preferire quelli più magri ed eliminare il grasso visibile. Il pesce può essere sia fresco che surgelato. Per i formaggi la preferenza va a quelli freschi caratterizzati da un minor contenuto di grassi.
- **VERDURA E FRUTTA:** prediligere i tipi di stagione, proponendo il maggior numero di tipologie diverse presenti sul mercato. Alternare il più possibile verdure cotte e verdure crude.
Non sono considerate verdure le patate e i legumi. Le prime possono essere inserite nel menù solo nelle giornate in cui è presente un primo piatto in brodo, i secondi costituiscono un secondo piatto, di conseguenza possono essere serviti insieme al primo piatto (e. pasta e fagioli) in modo da costituire un piatto unico.
Una volta alla settimana è possibile inserire, in sostituzione della frutta, un dessert costituito da budino, yogurt, gelato o torte non farcite.
- **CONDIMENTI:** preferire sempre il consumo dell'olio di oliva; il burro è ammesso solo saltuariamente.
Ridurre il contenuto di sale nelle preparazioni attraverso l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie. Si consiglia inoltre l'utilizzo di pane senza sale o mezzo sale.
Ridurre l'utilizzo di semilavorati a rischio per qualità nutrizionale e/o contenuto di sale (carne impanata, crocchette/bastoncini di pesce, verdure preparate, preparati per brodo, prodotti in scatola (es. frutta, verdura, legumi), alimenti contenenti sciroppo di glucosio-fruttosio.