



S ERVIZIO
S ANITARIO
R EGIONALE



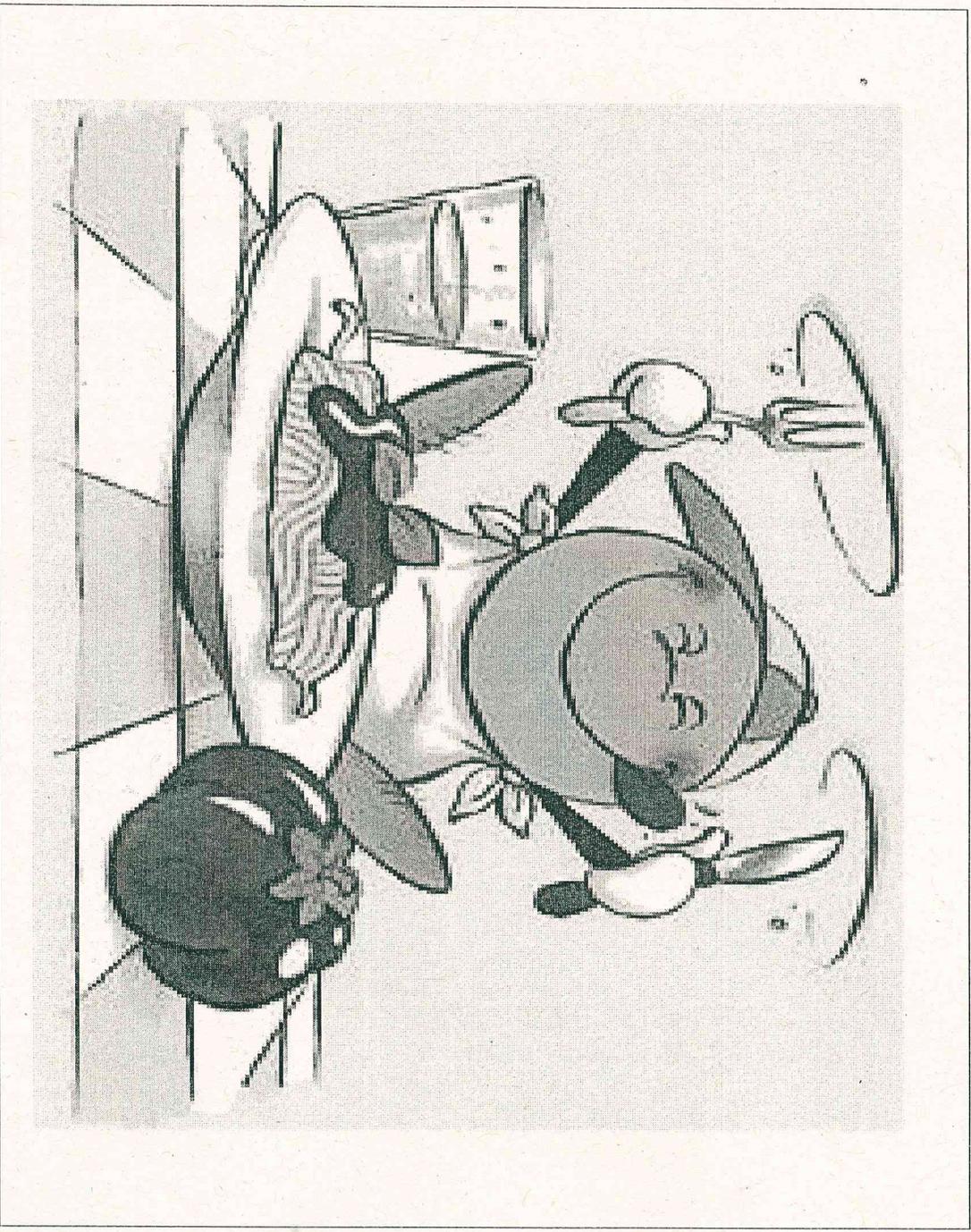
Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
VIBO VALENTIA**

REGIONE CALABRIA

Dipartimento di Prevenzione – Direttore: dott. Cesare Pasqua
U. O. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Responsabile dott. Giuseppe Barbieri

Alimentazione & Nutrizione





SERVIZIO
SANITARIO
REGIONALE



Dipartimento Tutela della salute
& Politiche Sanitarie

**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
VIBO VALENTIA**



REGIONE CALABRIA

*Dipartimento di Prevenzione – Direttore: dott. Cesare Pasqua
U. O. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Responsabile dott. Giuseppe Barbieri*

Alimentazione & nutrizione

La stesura è a cura di:

Dott. Cesare Pasqua

Dott. Giuseppe Barbieri

Dott. Giuseppe Paduano

Dott. Giuseppe Carnovale

*Ai Genitori
Agli Insegnanti*

Agli Alunni delle Scuole comunali della Provincia di Vibo Valentia

In relazione alle disfunzioni rilevate nell'ambito della refezione scolastica, questo Servizio ha dato inizio ad un programma di studio che ha avuto l'intento di approfondire le conoscenze nel campo dell'alimentazione perché è noto il fatto che ognuno di noi dovrebbe tenere in debito conto come un corretto modo di nutrirsi, attraverso una alimentazione cosciente, contribuisce in modo determinante al mantenimento al proprio stato di salute.

Il programma è stato articolato su una serie di incontri durante i quali abbiamo discusso i diversi aspetti del Panorama Alimentazione e sulla revisione dei menù della mensa scolastica, con l'intento di un adeguamento continuo ai gusti dei piccoli Utenti ed alle necessità contingenti.

E proprio da queste ultime sono derivate i maggiori problemi e ci hanno costretti, almeno per il momento, talvolta a rallentare nell'evoluzione del programma, tal altra addirittura a fare qualche passo indietro, soprattutto per quel che riguarda la varietà dei menù.

Rimane tuttavia immutato l'impegno nostro a proseguire nel lavoro iniziato con convinzione ed entusiasmo, confidando nella comprensione e soprattutto nella collaborazione di tutte le componenti interessate.

In particolare sarà necessario che i genitori ed insegnanti partecipino in modo attivo per far sì che si instauri una valida e fattiva collaborazione.

E proprio con questo spirito di collaborazione ci siamo preoccupati di far prevenire i nuovi menù previsti per l'anno scolastico con la specifica dei componenti, della loro quantità e relativo apporto calorico, in modo che possa essere attuata una più corretta integrazione tra alimentazione scolastica e domestica.

Rimaniamo comunque a disposizione di tutti per fornire ulteriori dettagli relativi ai valori nutrizionali dei menù e per ricevere possibili critiche e/o suggerimenti.



Alimentarsi significa, fornire al proprio organismo tutto ciò che gli permette di mantenersi vivo ed attivo. Sono gli alimenti che forniscono all'uomo ed agli altri animali le sostanze necessarie per mantenere efficienti le funzioni vitali e le capacità lavorative specifiche per ciascuna specie animale. Alimento è pertanto qualsiasi materiale commestibile che preso dall'ambiente esterno contenga ed offra all'organismo le sostanze nutritive che, opportunamente trasformate, gli forniscano energia (funzione energetica) gli permettano di costruire i propri tessuti e di reintegrarne le perdite (funzione plastica) e di regolare le proprie funzioni (funzioni regolatrice).

L'enorme sviluppo demografico e l'inserimento dell'uomo nella società modernamente organizzata hanno reso necessario lo studio razionale dell'approvvigionamento, produzione, conservazione e distribuzione degli alimenti, che prende il nome di **SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE**.

Gli alimenti sono costituiti da sostanze complesse che l'organismo digerisce, assorbe e trasforma in sostanze più semplici ed utilizzabili, che si definiscono "principi nutritivi" o "nutrienti".

I glucidi (o carboidrati), le proteine (o protidi), i grassi (o lipidi), le vitamine, i sali minerali e l'acqua sono i nutrienti che vengono utilizzati dall'organismo dell'uomo e degli altri mammiferi per le varie funzioni, partecipando ad esse in diversa misura.

La scienza che ha per oggetto la natura degli effetti degli alimenti e quindi studia il loro contenuto in nutrienti è definita **SCIENZA DELLA NUTRIZIONE** e ci aiuta ad ottenere dagli alimenti il maggior beneficio possibile, suggerendo un insieme di regole da adottare per una equilibrata e corretta nutrizione.

Nutrirsi bene è alimentarsi molto?

No. Nutrirsi bene significa alimentarsi con una dieta qualitativamente e quantitativamente equilibrata che, considerando il sesso, l'età, il tipo di attività svolta e l'eventuale stato di malattia, fornisca al nostro organismo la giusta ed opportuna quantità di principi nutritivi.

Una qualsiasi variazione per eccesso o per difetto determina un cattivo stato di nutrizione e può rappresentare un danno per la nostra salute.

Al contrario una corretta alimentazione permetterà di ottenere uno stato nutrizionale ottimale che può contribuire alla guarigione di molte malattie.



Come utilizziamo l'energia che ci deriva dai principi nutritivi contenuti negli alimenti?

La utilizziamo con tre scopi principali:

- Mantenimento delle funzioni vitali (respirazione, circolazione, attività nervosa, ecc.)
- Espletamento dell'attività fisica
- Mantenimento della temperatura corporea (termoregolazione) intorno ai 37° C., condizione fondamentale per lo svolgimento di tutte le funzioni del nostro organismo

L'energia che ricaviamo dagli alimenti è misurata in calorie (Kcal=Kilocaloria) ed ogni alimento è dotato di un potere calorico che dipende dalla quantità e dalla composizione in nutrienti.



GLUCIDI

I glucidi sono detti carboidrati perché composti di carbonio, idrogeno, ossigeno. Sono contenuti prevalentemente negli alimenti vegetali e rappresentano, in percentuale, la maggior quota di nutrienti della nostra dieta. Entrano nella costituzione degli zuccheri e, a seconda della complessità della loro struttura, si distinguono in zuccheri semplici e zuccheri complessi.

Tra i primi troviamo il saccarosio (lo zucchero da cucina), il fruttosio presente nella frutta e nel miele, ed il lattosio contenuto nel latte.

Il più diffuso ed utilizzato degli zuccheri complessi è l'amido contenuto nelle farine, nei cereali, nei legumi e nelle patate. I glucidi sono utilizzati per la funzione energetica; sono in grado di fornire energia immediata, per cui costituiscono, con i grassi, i "carburanti" per eccellenza dell'organismo.

Essi devono essere assunti, preferibilmente e soprattutto, sotto forma di amido e devono fornire il 55% delle calorie giornaliere, impiegate prevalentemente per la funzione dei muscoli e del sistema nervoso. I glucidi introdotti in eccesso e non utilizzati sono trasformati in lipidi ed accumulati nel tessuto adiposo. In parte contribuiscono alla funzione plastica soprattutto nei tessuti connettivi e nel sistema nervoso.

PROTIDI

I protidi (o proteine) svolgono fondamentalmente la funzione plastica contribuendo in modo determinante alla formazione, all'accrescimento ed alla riparazione dei tessuti di cui sono composti i diversi organi del nostro corpo. Partecipano alla produzione di energia solo in caso di carenza di zuccheri e grassi. Le proteine, che sono costituite da una catena di composti più semplici, detti aminoacidi, sono in gran parte assunti con gli alimenti ma possono anche essere prodotte dal nostro organismo, che è in grado di formare molti degli aminoacidi e di unirli in catena.

Dei 20 aminoacidi che compongono le proteine, solo 8 non possono essere formati dal nostro organismo, devono essere introdotti con gli alimenti e per questo sono definiti "aminoacidi essenziali". Gli altri 12 sono detti "aminoacidi non essenziali".

Per la presenza o meno nella loro struttura degli aminoacidi essenziali, le proteine si classificano in: proteine complete (latte, uova, pesce, carni, fagioli) proteine incomplete (cereali, legumi, patate). Le proteine incomplete dei cereali dei legumi mancano di aminoacidi essenziali diversi:



l'associazione dei due alimenti è sufficiente ad integrare e completare l'apporto proteico corretto, sostituendo le proteine animali. La quota di proteine introdotta con gli alimenti deve rappresentare il 10-12% delle calorie giornaliere.

LIPIDI

I lipidi (impropriamente chiamati grassi), sono contenuti nei grassi veri e propri e negli oli; contribuiscono in modo primario alla funzione energetica, rappresentando la forma più concentrata di energia (9,3 Kcal/gr contro le 4 Kcal/gr dei glucidi e dei protidi).

In una alimentazione equilibrata i lipidi devono fornire il 30% dell'apporto calorico.

Quelli non utilizzati immediatamente ai fini energetici, si accumulano sotto forma di trigliceridi nei tessuti adiposi come riserva energetica pronta ad essere utilizzata nei momenti di bisogno. I lipidi esercitano in parte anche la funzione plastica, entrando nella struttura delle cellule di molti organi.

I lipidi di origine animale sono contenuti nel latte, nei formaggi, nelle uova, nelle carni, nel pesce; quelli di origine vegetale negli oli ed in molti semi (arachidi, girasole).

VITAMINE

Le vitamine sono sostanze strutturalmente molto diverse fra loro, non dotate di alcun potere energetico, ma attive a piccole dosi e insostituibili nella funzione di regolazione dei processi chimici dell'organismo.

Non essendo in genere prodotte dall'organismo, costituiscono una componente essenziale della dieta e devono essere fornite con la razione alimentare quotidiana.

Sono suddivise in gruppi contrassegnati da una lettera dell'alfabeto e da numeri.

Si conoscono 13 vitamine: 4 di esse A - D - E - K vengono veicolate dai grassi e con questi assorbiti (vitamine liposolubili) e le altre 9 veicolate con l'acqua (vitamine idrosolubili).

Di queste ultime fanno parte quelle del gruppo B e la vitamina C.

Ad eccezione della vitamina D, che è di provenienza animale, derivano generalmente dal mondo vegetale.

Alcune vitamine del gruppo B sono prodotte dalla flora batterica intestinale.

Gli alimenti a maggior contenuto vitaminico, oltre alla frutta e alla verdura, sono le uova, il latte, il pesce e i cereali integrali.



ACQUA E MINERALI

L'acqua è indispensabile per le funzioni vitali permettendo il trasporto dei minerali e l'equilibrio termico; inoltre rende possibile la digestione, l'assorbimento ed il trasporto dei nutrienti e l'eliminazione delle sostanze di rifiuto.

Infine partecipa in gran misura alla funzione plastica, dando turgore alle cellule dei diversi organi. Per tutte queste funzioni l'organismo umano necessita ogni giorno di oltre 2 litri di acqua che in gran parte viene introdotta con gli alimenti e bevande ed in minima parte è prodotta dall'organismo stesso.

Anche i minerali sono sostanze essenziali e quindi devono essere introdotti con la dieta. Molti di essi (calcio, potassio, sodio, fosforo, cloro e magnesio) sono assai diffusi nell'organismo, partecipano alla funzione plastica e sono detti "macroelementi".

Altri (rame, ferro, zinco, cobalto, manganese) partecipano invece alla funzione protettiva, vengono utilizzati in minima quantità; questi sono i "microelementi".

A causa della diversa distribuzione negli alimenti dei numerosi minerali, per un loro appropriato e sufficiente e corretto è opportuna una dieta molto variata.

** Si consiglia la somministrazione di acqua oligominerale.*



Come deve essere attuata una dieta equilibrata?

Abbandonando le considerazioni empiriche, per poter stabilire una corretta assunzione degli alimenti in cui siano contenute quantità adeguate ed equilibrate dei vari nutrienti, si devono considerare:

- il fabbisogno calorico
- il tipo di attività svolta
- il sesso e l'età
- lo stato fisiologico dell'individuo (accrescimento, maturità, senilità, gravidanza, ecc.)
- le abitudini e preferenze individuali

E' consigliabile l'assunzione di cinque pasti nell'arco della giornata con la seguente distribuzione percentuale delle calorie:

| | |
|-----------------|----------|
| PRIMA COLAZIONE | 15 - 20% |
| PRIMA MERENDA | 10% |
| PRANZO | 30 - 35% |
| SECONDA MERENDA | 10% |
| CENA | 30% |



L'ALIMENTAZIONE NELL'ETÀ EVOLUTIVA

La corretta alimentazione del bambino e dell'adolescente riveste un ruolo di primaria importanza poiché, da un lato costituisce il sistema più idoneo a garantire un ottimale sviluppo psicofisico, dall'altro consente all'individuo di acquisire, fin dalla più tenera età, buone abitudini alimentari che lo accompagneranno per tutta la vita.

A partire dal terzo anno di vita il bambino diviene progressivamente autonomo e l'alimentazione diventa simile a quella dell'adulto; infatti la dentatura ormai completa e l'apparato digerente sviluppato, consentono al bambino di potere assumere qualunque alimento (ad eccezione delle bevande alcoliche) spaziando in una ampia gamma di cibi.

La nutrizione nel periodo scolastico e pre-scolastico non servono a garantire un regolare sviluppo ed un buono stato di salute ma anche a facilitare un armonico sviluppo emotivo e del carattere.

E' in questo periodo che si consolidano le abitudini alimentari per cui è importante iniziare ad educare il bambino già nella scuola materna attraverso iniziative che stimolino la sua fantasia e curiosità e che si concretizzino nel momento del pasto consumato sia nella mensa scolastica che a casa: ciò rende indispensabile la collaborazione tra scuola e famiglia.

Con il successivo periodo adolescenziale (11-15 anni) si affacciano nuovi problemi: lo spirito di ribellione che anima molti ragazzi, la maggiore libertà di movimento e disponibilità di denaro portano a compiere scelte autonome al di fuori dell'ambito familiare, anche in campo alimentare.

Sono scelte orientate verso prodotti inadeguati dal punto di vista nutrizionale, troppo ricchi di grassi e di zuccheri ma poveri di vitamine, minerali e fibre, come quelli in vendita nelle paninoteche, pizzerie e fast food.

Il pasto consumato in famiglia o a scuola dovrebbe riequilibrare l'alimentazione dell'adolescente compensandone gli squilibri ed evitando le ripercussioni negative sulla salute, derivanti da una alimentazione irrazionale.

Quindi in tutte le fasce di età, e nell'età evolutiva in particolare, la tutela della salute è garantita in larga misura da una alimentazione equilibrata e completa.

L'alimentazione deve essere quantitativamente sufficiente e qualitativamente variata.

Fornire il giusto apporto di nutrienti è di fondamentale importanza poiché carenze nutrizionali, specie nei primi anni di vita, compromettono la crescita e lo sviluppo psicofisico del bambino, mentre l'iperalimentazione conduce inevitabilmente all'obesità e prepara la strada a molti disturbi e patologie dell'età adulta.

Di fondamentale importanza quindi il controllo regolare e costante del peso corporeo che deve rimanere nei limiti della norma attuando qualora se ne presenti la necessità e sotto la guida del medico, le necessarie restrizioni o i dovuti aumenti della razione alimentare.

L'apporto di energia deve essere sufficiente a garantire non solo il fabbisogno per le funzioni vitali e l'attività fisica, ma anche quello necessario per l'accrescimento.

Le proteine rappresentano il 10-15% delle calorie totali giornaliere e debbono essere di origine sia animale che vegetale, suddivise in parti più o meno uguali.

Proteine vegetali particolarmente pregiate sono quelle dei legumi, i quali associati ai cereali dovrebbero più volte la settimana sostituire la carne.

I grassi vanno limitati al 30% delle calorie totali, riducendole ulteriormente nell'età matura. Questa quota viene raggiunta grazie ai grassi contenuti negli alimenti ed ai condimenti.

Tra questi è da preferire l'olio di oliva, mentre il burro e gli altri grassi solidi vanno usati solo saltuariamente.

Da evitare anche l'uso abituale di salumi e formaggi grassi.

Per limitare l'assunzione di colesterolo non bisogna eccedere con le uova (2 la settimana), con il fegato e le altre frattaglie e soprattutto con il cervello che ne contiene quantità elevatissime.

E' consigliabile introdurre il pesce (2 volte alla settimana) poiché contiene proteine nobili e acidi grassi essenziali che contrastano l'azione dannosa dei grassi solidi e del colesterolo.

I glucidi debbono essere forniti in gran parte dall'amido contenuto nei cereali e nei loro derivati (riso, pane, pasta e polenta) nei legumi e nelle patate; vanno invece limitate gli zuccheri contenuti nei dolci, caramelle, cioccolatini, marmellata e miele poiché oltre ad essere i maggiori responsabili della carie dentaria, alterano gli equilibri metabolici favorendo anche l'accumulo dei grassi nei tessuti.

Anche l'apporto di fibra deve essere assicurato con il consumo di pane integrale, legumi interi, frutta e verdura cruda e cotta.

Attenendosi a questi suggerimenti vengono soddisfatti anche il fabbisogno in vitamine e sali minerali.

A proposito di questi ultimi si ricorda che durante tutto il periodo dell'accrescimento vi è un particolare fabbisogno di calcio, elemento che si trova in quantità adeguate nel latte e nei latticini.

La donna a partire dalla pubertà necessita di ferro di cui sono ricche le carni rosse, il fegato e le uova.



MENÙ



MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



LUNEDÌ

1^ SETTIMANA

Menù:

TAGLIATELLE AL POMODORO
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 SPINACI E BIETOLE SALTATI
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---|------|-------|-------|--------|
| tagliatelle all'uovo | 50 | 60 | 70 | 70 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| nasello o merluzzo surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| spinaci e bietole | 80 | 100 | 150 | 150 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione (alternandone il tipo). | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MARTEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
POLPETTE DI PATATE FRITTE*
INSALATA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|----------------------|------|-------|-------|--------|
| Pasta | 50 | 60 | 70 | 90 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 80 | 120 | 150 | 150 |
| uovo | 15 | 15 | 15 | 15 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato e farina | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| lattuga | 40 | 50 | 60 | 80 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| banana | 80 | 100 | 180 | 180 |

* N° 2 per Materna - N° 3 per Elementare - N° 4 per Media e Adulti.

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MERCOLEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

FARFALLE AL POMODORO E MOZZARELLA
 PETTO DI POLLO AL LIMONE
 CAROTE FILANGÉ
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|--|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 60 | 70 | 90 |
| pomodori freschi maturi | 60 | 60 | 60 | 60 |
| mozzarella | 30 | 30 | 30 | 30 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| petto di pollo | 40 | 60 | 100 | 110 |
| farina e limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 80 | 80 | 80 | 80 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione (alternandone il tipo) | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

**GIOVEDÌ**

1^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURE CON RISO/PASTA
 SOGLIOLE A FILETTO ALLA LIVORNESE
 TRIS DI VERDURE COTTE
 CROSTATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-------------------------|------|-------|-------|--------|
| Riso e/o Pasta | 25 | 30 | 40 | 40 |
| carote | 15 | 15 | 15 | 15 |
| bietole | 20 | 20 | 20 | 20 |
| patate | 20 | 20 | 20 | 20 |
| sedano | 10 | 10 | 10 | 10 |
| cavolo verza | 20 | 20 | 20 | 20 |
| fagioli | 8 | 8 | 8 | 8 |
| odori e pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| sogliole a filetto | 70 | 90 | 110 | 130 |
| pomodori pelati | 30 | 30 | 30 | 30 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| patate | 20 | 40 | 70 | 70 |
| carote | 20 | 40 | 40 | 40 |
| fagiolini | 20 | 40 | 40 | 40 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| crostata | 60 | 80 | 80 | 80 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014



(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

VENERDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RAVIOLI AL BURRO E SALVIA
 PROSCIUTTO COTTO
 POMODORI IN INSALATA
 MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------------------|------|-------|-------|--------|
| ravioli | 50 | 80 | 100 | 100 |
| burro | 10 | 10 | 10 | 10 |
| salvia | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| prosciutto cotto | 20 | 30 | 40 | 50 |
| pomodori da insalata | 100 | 120 | 150 | 150 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta fresca mista di stagione | 80 | 100 | 150 | 150 |
| zucchero | 3 | 3 | 3 | 3 |
| succo di limone o di arancia | 30 | 30 | 30 | 30 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ

2^ SETTIMANA



Menù:

INSALATA DI RISO
 SOGLIOLA AL FORNO
 INSALATA MISTA
 SUCCO DI FRUTTA (Conf. Tetra-pak)

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| riso | 40 | 60 | 70 | 70 |
| sottoli | — | 15 | 15 | 15 |
| sottaceti | — | 15 | 15 | 15 |
| prosciutto cotto | 15 | 15 | 15 | 15 |
| emmenthal | 10 | 15 | 15 | 15 |
| olive nere | 5 | 5 | 5 | 5 |
| olive verdi | 5 | 5 | 5 | 5 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| sogliola pre-impanata surgelata* | 50 | 75 | 100 | 125 |
| lattuga | 30 | 30 | 30 | 30 |
| pomodori da insalata | 60 | 80 | 100 | 100 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| succo di frutta (Conf. Tetra-pak) | 125 ml | 125 ml | 125 ml | 125 ml |

* Impanatura: pane grattato e farina.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MARTEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI FAGIOLI CON RISO e/o PASTA
 PIZZA
 GELATO

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Riso e/o Pasta | 25 | 30 | 40 | 40 |
| fagioli secchi | 30 | 30 | 30 | 30 |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | | | |
| pasta per pizza | 50 | 100 | 120 | 150 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 | 40 |
| mozzarella | 30 | 40 | 50 | 60 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| origano | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| gelato | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MERCOLEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PENNE AI FORMAGGI
FRITTATA DI UOVA
INSALATA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| latte | 60 | 60 | 60 | 60 |
| ricotta | 20 | 20 | 20 | 20 |
| stracchino | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano reggiano | 10 | 10 | 10 | 10 |
| frittata di uova | 35 | 55 | 70 | 70 |
| olio | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| lattuga | 40 | 40 | 40 | 40 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| banana | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/204

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



GIOVEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LENTICCHIE

FESA DI TACCHINO FARCITA

PURÈ DI PATATE

PESCHE SCIROPATE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| riso | 30 | 40 | 50 | 50 |
| lenticchie | 30 | 30 | 30 | 30 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| odori e pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| fesa di tacchino | 40 | 60 | 100 | 110 |
| prosciutto cotto senza polifosfati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| fontina | 10 | 10 | 10 | 10 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 150 | 150 | 150 | 150 |
| latte | 50 | 50 | 50 | 50 |
| burro | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| pesche sciropate (senza liquido) | 150 | 150 | 150 | 150 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



VENERDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 POMODORI IN INSALATA
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 80 | 90 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| nasello o merluzzo surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| pomodori da insalata | 100 | 120 | 150 | 150 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato



MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ 3[^] SETTIMANA

Menù :

PASTA AL BURRO

ROAST-BEEF

ZUCCHINE FRESCHE TRIFOLATE

FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|--------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 60 | 70 | 90 |
| burro | 5 | 5 | 10 | 10 |
| vitellone magro | 40 | 60 | 100 | 110 |
| salvia e rosmarino | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| zucchine verdi | 60 | 80 | 100 | 150 |
| aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MARTEDÌ 3[^] SETTIMANA

Menù :

PASTA AL POMODORO FRESCO
 FILETTO di PLATESSA DORATO AL FORNO
 CAROTE LESSE
 MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|--|------|-------|-------|--------|
| Pasta | 50 | 60 | 70 | 90 |
| pomodori freschi maturi | 70 | 70 | 70 | 70 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| filetto platessa-preimpanato surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| carote lesse | 50 | 60 | 70 | 100 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta mista di stagione | 80 | 100 | 150 | 150 |
| zucchero | 3 | 3 | 3 | 3 |
| succo limone e arancia | 30 | 30 | 30 | 30 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MERCOLEDÌ 3^SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURE CON RISO E/O PASTA
 PETTO DI POLLO ALLA SALVIA
 PURE'
 SUCCO DI FRUTTA (CONF. TETRA-PAK)

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| riso | 25 | 30 | 40 | 40 |
| carote | 15 | 15 | 15 | 15 |
| bietole | 15 | 20 | 20 | 20 |
| patate | 15 | 20 | 20 | 20 |
| sedano | 10 | 10 | 10 | 10 |
| cavolo verza | 15 | 20 | 20 | 20 |
| fagioli | 8 | 8 | 8 | 8 |
| odori e pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| petto di pollo | 40 | 60 | 100 | 110 |
| salvia e farina | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 60 | 90 | 150 | 150 |
| latte | 50 | 50 | 50 | 50 |
| burro | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| Succo di Frutta (Conf. Tetra-pak) | 125 ml | 125 ml | 125 ml | 125 ml |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

GIOVEDÌ 3[^] SETTIMANA



Menù:

LASAGNE AL RAGÙ
BOCCONCINI DI PARMIGIANO REGIANO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta all'uovo | 40 | 60 | 70 | 70 |
| vitellone magro | 30 | 30 | 30 | 30 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 10 | 10 | 10 | 10 |
| besciamella | 50 | 50 | 50 | 50 |
| bocconcini di parmigiano reggiano | 25 | 50 | 70 | 90 |
| lattuga | 30 | 30 | 30 | 30 |
| carote | 35 | 35 | 35 | 35 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(Alternandone il tipo)

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



VENERDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 POMODORI IN INSALATA
 BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 60 | 70 | 90 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| nasello o merluzzo surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| pomodori da insalata | 100 | 120 | 150 | 150 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| banana | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



LUNEDÌ

4^ SETTIMANA

Menù:

RISOTTO DI PESCE
FORMAGGIO FRESCO E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|--------------------------|------|-------|-------|--------|
| riso | 40 | 60 | 70 | 70 |
| pomodori pelati | 10 | 30 | 40 | 40 |
| vongole veraci surgelati | 10 | 20 | 20 | 20 |
| seppie surgelate | 10 | 20 | 20 | 20 |
| aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| formaggio fresco | 50 | 90 | 120 | 120 |
| pomodori insalata | 60 | 120 | 150 | 150 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MARTEDÌ 4[^] SETTIMANA

Menù:

TORTELLINI AL RAGÙ
 PROSCIUTTO COTTO
 CAROTE FILANGÉ
 GELATO ARTIGIANALE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------|------|-------|-------|--------|
| tortellini | 50 | 80 | 100 | 100 |
| vitellone magro | 20 | 30 | 30 | 30 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 50 | 60 | 70 | 100 |
| olio | 5 | 5 | 10 | 10 |
| prosciutto cotto | 20 | 30 | 40 | 50 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |

125 ml

125 ml

125 ml

125 ml

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MERCOLEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL BURRO
FILETTO DI SOGLIOLA MARINATO
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|--|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 60 | 70 | 90 |
| burro | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Filetti di sogliola congelato | 50 | 60 | 70 | 100 |
| piselli surgelati | 40 | 40 | 40 | 40 |
| pomodori pelati | 10 | 20 | 20 | 20 |
| cipolle | 5 | 5 | 5 | 5 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| origano e aglio | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione (Alternandone il tipo) | 80 | 100 | 180 | 180 |

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



GIOVEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
 SCALOPPA DI VITELLA ALLA SALVIA
 ZUCCHINE FRESCHE TRIFOLATE
 BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| pasta | 50 | 60 | 70 | 90 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| vitella di latte magra | 40 | 60 | 100 | 110 |
| salvia e farina | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| zucchine | 60 | 80 | 120 | 150 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| <i>banana</i> | <i>80</i> | <i>100</i> | <i>180</i> | <i>180</i> |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



VENERDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

CREMA DI CAROTE CON RISO E/O PASTA
BOCCONCINI DI POLLO FRITTO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------|------|-------|-------|--------|
| riso | 25 | 30 | 40 | 40 |
| carote | 30 | 80 | 80 | 80 |
| patate | 30 | 60 | 60 | 60 |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 |
| sedano | 3 | 3 | 3 | 3 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| burro | 3 | 3 | 3 | 3 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| petto di pollo | 60 | 70 | 100 | 110 |
| pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| uovo | 10 | 10 | 10 | 10 |
| carote | 30 | 30 | 30 | 30 |
| finocchi | 50 | 50 | 50 | 50 |
| olio | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 60 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(Alternandone il tipo).

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



LUNEDÌ

1^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FRITTATA CON PATATE
INSALATA
MERENDINA PRE-CONFEZINATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 50 | 60 | 70 | 80 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| uova | 30 | 30 | 30 | 30 |
| parmigiano reggiano | 5 | 10 | 10 | 10 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| lattuga | 40 | 40 | 40 | 40 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| merendina (pre-confezionata) | 30 | 30 | 30 | 30 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato



MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MARTEDÌ 1^SETTIMANA

Menù:

PASTA E PATATE
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 INSLATA DI LATTUGA
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 40 | 50 | 55 | 55 |
| patate | 40 | 40 | 40 | 40 |
| odori e pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| nasello o merluzzo surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| lattuga | 40 | 50 | 60 | 80 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MERCOLEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PENNETTE ALLE VERDURE
CROCCHETTE DI POLLO
CAROTE FILANGÉ
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------|------|-------|-------|--------|
| pennette | 50 | 70 | 90 | 90 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| carote* | 30 | 30 | 30 | 30 |
| zucchine* | 25 | 25 | 25 | 25 |
| melanzane* | 10 | 10 | 10 | 10 |
| sedano* | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pomodori pelati | 60 | 60 | 60 | 60 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pollo | 60 | 70 | 110 | 110 |
| pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| patate | 70 | 70 | 90 | 90 |
| uovo | 10 | 10 | 10 | 10 |
| carote | 80 | 80 | 80 | 80 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| banana | 100 | 150 | 180 | 180 |

*Ingredienti da tritare finemente.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RAVIOLI AL BURRO E SALVIA
STRACCHINO
PATATE ARROSTO
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------------|------|-------|-------|--------|
| ravioli | 50 | 80 | 100 | 100 |
| burro | 10 | 10 | 10 | 10 |
| salvia | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| stracchino | 50 | 50 | 80 | 80 |
| patate | 150 | 150 | 200 | 200 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta fresca di stagione | 150 | 150 | 150 | 150 |
| zucchero | 3 | 3 | 3 | 3 |
| succo di limone e di arancia | 30 | 30 | 30 | 30 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



VENERDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LEGUMI

FILETTO di PLATESSA al FORNO

PURÈ

FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|--|------|-------|-------|--------|
| riso | 40 | 60 | 70 | 90 |
| legumi secchi | 30 | 30 | 30 | 30 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| filetto platessa preimpanata surgelata | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| patate | 150 | 150 | 150 | 150 |
| latte | 50 | 50 | 50 | 50 |
| burro | 8 | 8 | 8 | 8 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



LUNEDÌ

2^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LEGUMI
POLLO ARROSTO
PISELLI
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|--------------------|------|-------|-------|--------|
| riso | 40 | 60 | 70 | 90 |
| legumi secchi | 30 | 30 | 30 | 30 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pollo* | 130 | 250 | 250 | 250 |
| piselli | 100 | 100 | 100 | 100 |
| aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| banana | 80 | 100 | 180 | 180 |

*1/4 per Elem./Media/Adulti
coscia con osso per Materna

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MARTEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FILETTI DI SOGLIOLA IN UMIDO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| filetti di sogliola congelato | 80 | 100 | 130 | 130 |
| pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| uovo | 15 | 15 | 15 | 15 |
| carote | 35 | 35 | 35 | 35 |
| finocchi | 70 | 70 | 70 | 70 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MERCOLEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
 HAMBURGER
 PUREA DI PATATE
 SUCCO DI FRUTTA (CONF. TETRA-PAK)

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| vitellone magro | 60 | 70 | 110 | 110 |
| patate | 60 | 90 | 120 | 150 |
| burro | 8 | 8 | 8 | 8 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| Succo di Frutta (Conf. Tetra-pak) | 125 ml | 125 ml | 125 ml | 125 ml |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI FAGIOLI CON PASTA
FORMAGGIO PARMIGGIANO
FAGIOLINI LESSI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 25 | 30 | 40 | 40 |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| fagioli secchi | 30 | 30 | 30 | 30 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| formaggio parmigiano | 25 | 50 | 70 | 90 |
| fagiolini | 100 | 100 | 100 | 100 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta fresca di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



VENERDÌ 2^SETTIMANA

Menù:

LASAGNE AL RAGÙ
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 INSALATA MISTA
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---|------|-------|-------|--------|
| pasta all'uovo | 50 | 60 | 70 | 70 |
| vitellone magro | 30 | 30 | 30 | 30 |
| pomodori pelati | 70 | 70 | 70 | 70 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 10 | 10 | 10 | 10 |
| besciamella | 50 | 50 | 50 | 50 |
| nasello o merluzzo surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| lattuga | 30 | 30 | 30 | 30 |
| finocchi | 30 | 30 | 30 | 30 |
| carote | 20 | 20 | 20 | 20 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta di stagione (Alternandone il tipo). | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo) i



LUNEDÌ

3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL BURRO
SOGLIOLA AL FORNO
SPINACI E BIETOLE SALTATI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|----------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| burro | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| sogliola pre-impanata surgelata* | 80 | 100 | 130 | 130 |
| spinaci e bietole | 150 | 150 | 150 | 150 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

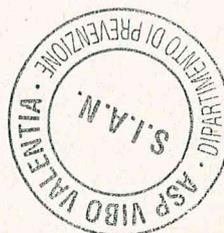
(Alternandone il tipo).

* Impanatura: pane grattugiato e farina.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MARTEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FESA DI TACCHINO FARCITA
INSALATA MISTA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| tacchino | 60 | 70 | 110 | 110 |
| prosciutto cotto | 10 | 10 | 10 | 10 |
| fontina | 10 | 10 | 10 | 10 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| lattuga | 30 | 30 | 30 | 30 |
| carote | 35 | 35 | 35 | 35 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| banana | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato



MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MERCOLEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

MINISTRONE CON PASTA
SPEZZATINO CON PATATE
MERENDINA PRE-CONFEZIONATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|----------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 25 | 30 | 40 | 40 |
| carote | 15 | 15 | 15 | 15 |
| bietole | 20 | 20 | 20 | 20 |
| patate | 20 | 20 | 20 | 20 |
| sedano | 10 | 10 | 10 | 10 |
| cavolo verza | 20 | 20 | 20 | 20 |
| fagioli | 8 | 8 | 8 | 8 |
| odori e pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| vitella di latte magra | 100 | 120 | 150 | 150 |
| patate | 150 | 150 | 150 | 150 |
| pomodori pelati | 60 | 60 | 60 | 60 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| merendina pre-confezionata | 30 | 30 | 30 | 30 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 3[^] SETTIMANA

Menù:

PASTA AL RAGÙ
GATTEAU DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| vitellone magro | 30 | 30 | 30 | 30 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 130 | 130 | 130 | 130 |
| latte | 40 | 40 | 40 | 40 |
| burro | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 8 | 8 | 8 | 8 |
| uovo | 15 | 15 | 15 | 15 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta fresca di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato



MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

VENERDÌ 3[^] SETTIMANA

Menù:

PASTA POMODORO

BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)

PURÈ

DOLCE AL FORNO

LISTA DEGLI ALIMENTI

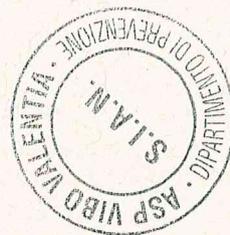
QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 50 | 70 | 90 | 90 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| nasello o merluzzo surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| patate | 150 | 150 | 150 | 150 |
| latte | 50 | 50 | 50 | 50 |
| burro | 8 | 8 | 8 | 8 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| dolce al forno | 30 | 30 | 30 | 30 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



LUNEDÌ

4^ SETTIMANA

Menù:

GNOCCHI AL POMODORO
COTOLETTA DI SOGLIOLA
INSALATA
MERENDINA PRE-CONFEZIONATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---|------|-------|-------|--------|
| gnocchi di patate | 80 | 90 | 100 | 100 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| filetti sogliola pre-impanata surgelata | 60 | 80 | 100 | 130 |
| pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| uovo | 10 | 20 | 25 | 30 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| lattuga | 40 | 40 | 40 | 40 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| merendina pre-confezionata | 30 | 30 | 30 | 30 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

**MARTEDÌ** 4^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURA CON RISO O PASTA
 SCALOPPA ALLA PIZZAIOLA
 PATATE LESSE
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|-------------------------|------|-------|-------|--------|
| Riso o pasta | 25 | 30 | 40 | 40 |
| carote | 15 | 15 | 15 | 15 |
| bietole | 20 | 20 | 20 | 20 |
| patate | 20 | 20 | 20 | 20 |
| sedano | 10 | 10 | 10 | 10 |
| cavolo verza | 20 | 20 | 20 | 20 |
| fagioli | 8 | 8 | 8 | 8 |
| odori e pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| vitellone magro | 60 | 70 | 110 | 110 |
| pomodori pelati | 30 | 30 | 30 | 30 |
| farina | 3 | 3 | 3 | 3 |
| olio | q.b. | 5 | 5 | 5 |
| patate | 60 | 80 | 120 | 120 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MERCOLEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

TORTELLINI AL POMODORO
 PROSCIUTTO COTTO
 INSALATA MISTA
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------|------|-------|-------|--------|
| tortellini | 50 | 80 | 100 | 100 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| prosciutto cotto | 20 | 30 | 40 | 50 |
| invidia | 30 | 30 | 30 | 30 |
| carote | 20 | 20 | 20 | 20 |
| mais | 20 | 20 | 20 | 20 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| frutta di stagione | 80 | 100 | 180 | 180 |

(alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA E PATATE
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 INSALATA LATTUGA
 CROSTATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|------------------------------|------|-------|-------|--------|
| pasta | 40 | 50 | 55 | 55 |
| patate | 40 | 40 | 40 | 40 |
| odori e pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| nasello o merluzzo surgelato | 50 | 75 | 100 | 125 |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| lattuga | 40 | 50 | 60 | 80 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| crostata | 80 | 80 | 80 | 80 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



VENERDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

RISO AL POMODORO
CROCCHETTE DI CARNE
CAROTE FILANGÉ
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

| | Mat. | Elem. | Media | Adulti |
|---------------------|------|-------|-------|--------|
| riso | 50 | 70 | 90 | 90 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 | 60 |
| odori | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| olio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| vitellone magro | 40 | 60 | 100 | 100 |
| patate | 70 | 70 | 70 | 70 |
| uovo | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| carote | 80 | 80 | 80 | 80 |
| olio | 10 | 10 | 10 | 10 |
| pane | 40 | 50 | 70 | 90 |
| banana | 80 | 100 | 180 | 180 |

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- I sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato