

TABELLE DIETETICHE QUALI - QUANTITATIVE
PASTI A DOMICILIO ANZIANI

TABELLA DIETETICA PASTI A DOMICILIO PRIMAVERA ESTATE

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI'	Insalata di riso Arrosto tacchino Mozzarella/pomodori Frutta	Pasta pomodoro Formaggio Zucchine Frutta	Risotto ai peperoni frittata Insalata di patate e pomodori Frutta	Pasta tonno e pomodoro Coscia di pollo Insalata verde/spinaci Frutta
MARTEDI'	Pasta agli aromi Sogliola impanata Zucchine Frutta	Pasta al pomodoro Pollo agli aromi Lenticchie Frutta	Ravioli al pomodoro Tacchino al limone Fagioli Frutta	Pasta allo zafferano Vitello Patate/piselli Frutta
MERCOLEDI'	Orzo allo zafferano Tacchino Piselli/fagioli Frutta	Riso all'inglese Uovo Zucchine e carote Frutta	Risotto alle zucchine Sogliola impanata Erbette Banana	Orzo Speck Melone
GIOVEDI'	Pasta al pesto Uova Spinaci/carote Frutta	Pasta con ragù di verdure miste Lonza Patate Frutta	Pasta con pesto al pomodoro Cotoletta di manzo Zucchine/patate Frutta	Pasta al ragù Insalata di cannellini, wurstel e emmental Frutta
VENERDI'	Risotto al pomodoro Vitello agli aromi Fagiolini Frutta	Riso allo zafferano Prosciutto e formaggio Insalata Frutta	Minestra di orzo Cotoletta pollo Insalata Frutta	Risotto al pomodoro Tonno Zucchine Frutta

Tutti i giorni: pane, frutta fresca e parmigiano



Città di Lodi

COMUNE DI LODI

Menu' pasti a domicilio per anziani

Autunno - Inverno 2017/2018

Settimana		PRIMO	SECONDO
1	lunedì	Pasta al pomodoro	Cordon bleu e verdure
	martedì	Risotto con legumi	Cosce pollo e verdure
	mercoledì	Gnocchi al pomodoro	Arrosto di tacchino e verdure
	giovedì	Lasagne alla bolognese	Formaggino e verdure
	venerdì	Pasta prosciutto e piselli	Filetto di platessa dorato e verdure
	sabato	Polenta	Scaloppina alla pizzaiola
Settimana		PRIMO	SECONDO
2	lunedì	Ravioli al pomodoro	Cordon bleu e verdure
	martedì	Risotto alla trevisana	Polpettone con verdure
	mercoledì	Penne al samone	Cosce di pollo con verdure
	giovedì	Polenta	Bruscit
	venerdì	Risotto con la zucca	Merluzzo alla marchigiana al pomodoro
	sabato	Lasagne alla bolognese	Formaggino e verdure
Settimana		PRIMO	SECONDO
3	lunedì	Pasta la pomodoro	Frittata con porri con verdure
	martedì	Gnocchetti sardi al ragù vegetale	Salsiccia e verdure
	mercoledì	Polenta	Spezzatino con carote e piselli
	giovedì	Risotto ai carciofi	Tacchino arrosto con verdure
	venerdì	Pasta tonno ed olive	Filetto di platessa dorata e verdure
	sabato	Lasagne alla bolognese	Tonno con verdure
Settimana		PRIMO	SECONDO
4	lunedì	Pasta alla sorrentina	Cosce di pollo e verdure
	martedì	Ravioli burro e salvia	Frittata con verdure
	mercoledì	Pasta con crema di broccoli	Arrosto di lonza con verdure
	giovedì	Risotto con fagioli	Cotoletta di pollo
	venerdì	Pasta pesto e pomodoro	Bastoncini di pesce con verdure
	sabato	Polenta	Salsiccia e lenticchie

GRAMMATURE PASTI A DOMICILIO

Fusilli all'isolana	
fusilli	100/120
pomodori pelati	90
olive nere	20
olio extra vergine	5
capperi, aglio, cipolla	5
Pasta pomodoro e piselli	
pasta	100/120
pomodori pelati	80
piselli	50
olio extra vergine	5
grana	5
Pasta con zucchine	
pasta	100/120
Zucchine gratinate	70
Olio extra vergine	8
grana	5
Pasta al ragù	
pasta	100/120
pomodori pelati	90
carne di vitellone	40
olio extravergine	5
grana	5
sedano, carote, aromi	q.b.

Fettucelle alla acciughe	
Pasta all'uovo	100/120
acciughe	15
olio extra vergine	15
aglio, olio e prezzemolo	q.b.
Pasta al pomodoro	
pasta	100/120
pomodori pelati	90
olio extravergine	5
grana	5
Pasta peperoni e melanzane	
pasta	100/120
peperoni	40
melanzane	40
olio extra vergine	5
cipolla, pomodoro, panna	q.b.
Gnocchi alla boscaiola	
gnocchi	200/240
carne di vitellone	40
funghi surgelati	40
pomodori pelati	80
olio extra vergine	5
sedano, carota, cipolla	q.b.

Pasta al pesto	
pasta	100/120
pesto	q.b.
olio extravergine	q.b.
Pasta al tonno	
pasta	100/120
pomodori pelati	80
tonno	30
olio extravergine	5
Pasta alla carrettiera	
pasta	100/120
Pasta all'amatriciana	
pasta	100/120
pomodori pelati	70
pancetta	30
olio extra vergine	5
grana padano	5
Pasta alle cozze	
pasta	100/120
cozze sgusciate scongelate	40
pomodori pelati	70
olio extra vergine	5
aglio, prezzemolo, vino bianco	q.b.

Pasta ai quattro formaggi	
pasta	100/120
formaggi misti	50
besciamella	q.b.
Penne all'arrabbiata	
pasta	100/120
pomodori pelati	60
pancetta	25
olio extra vergine	5
grana padano	5
aglio, basilico, peperoncino	q.b.
Pasta alla carbonara	
pasta	100/120
pancetta	30
uovo	50
olio extra vergine	5
grana padano	5
pepe, prezzemolo	q.b.
Pasta zucchine e zafferano	
pasta	100/120
latte	100
burro	5
farina	q.b.
grana	5
zafferano	q.b.

Zucchine saltate	30
Ravioli piselli e prosciutto	
ravioli	120/150
piselli	40
prosciutto cotto	25
besciamella	q.b.
grana	5
Lasagne al forno	
pasta all'uovo fresca	100
carne bovino adulto	90
pomodori pelati	110
olio extravergine	5
sedano,carote,cipolla,aromi	q.b.
formaggio	30
latte	130
burro	10
farina, noce moscata	q.b.
grana	5
Risotto alla milanese	
riso	100/120
olio extravergine	5
grana	5
brodo veg., cipolla, zafferano	q.b.
Risotto con zucchine	
riso	100/120

zucchine	50
olio extravergine	5
grana	5
brodo veg., cipolla	q.b.
Risotto ai formaggi	
riso	100/120
gorgonzola, mozzarella,ecc.	50
brodo vegetale,cipolla	q.b.
burro	5
grana	5
Risotto con carciofi/asparagi	
riso	100/120
cuori di carciofo / asparagi	50
olio extravergine	5
grana	5
brodo veg., cipolla	q.b.
Risotto alla parmigiana	
riso	100/120
grana	20
olio extravergine	5
brodo veg., cipolla	q.b.
Risotto alla zucca	
riso	100/120
zucca	40
olio extravergine	5

grana	5
brodo veg., cipolla	q.b.
Riso e bisi	
riso	50/70
piselli surgelati	50
burro	5
Grana padano	5
brodo vegetale/di carne	q.b.
Cipolla, sedano, aglio	q.b.
Pasta e legumi	
legumi secchi	60
patate	40
pasta	40
olio extravergine	5
grana	5
sedano, carote, cipolla	q.b.
Riso e prezzemolo	
riso	50/70
patate	70
olio extravergine	5
grana	5
brodo veget., prezzemolo tritato	q.b.
Crema di verdure	
verdure miste	150
patate	70

olio extravergine	5
grana	5
Minestrone con orzo	
verdure miste	130
patate	70
orzo perlato	30/40
olio extravergine	5
grana	5
Minestrone di verdure con pasta	
verdure miste	130
patate	70
pasta	40/50
olio extravergine	5
grana	5
Minestrone di farro	
Farro decorticato	60
Fagioli borlotti secchi	30
Patate	40
Carote	20
Cipolla, sedano, prezzemolo	q.b.
Olio extra vergine	5
Riso e lenticchie	
riso	40/50
lenticchie	60
patate	40

olio extravergine	5
grana	5
sedano, cipolla, carote	q.b.
Orzo e lenticchie	
orzo	30/50
lenticchie	60
patate	40
olio extravergine	5
grana	5
sedano, cipolla, carote	q.b.
Tortellini in brodo	
Tortellini	100/150
Brodo vegetale/ di carne	q.b.
grana	5
Pastina in brodo vegetale	
carote,cipolla,sedano,prezzem.	q.b.
pastina	45/60
olio extravergine	5
grana	5
Pizza margherita	
pasta di pane	150/180
pomodori pelati	70
mozzarella	70
olio extravergine	5
origano	q.b.

Torta salata	
pasta di pane	150/180
prosciutto cotto	70
formaggio	70
uovo, olio	q.b.
Lasagne al pesto	
pasta all'uovo	100
pesto	q.b.
latte	200
burro	20
formaggio	40
farina, noce moscata, grana	q.b.
Polenta e brasato	
polenta bramata	100/120
noce di vitellone	120
pomodori pelati	120
olio extravergine	5
sedano, carote, cipolla	q.b.
Insalata di riso	
Riso	80/100
giardiniera	20
piselli surgelati	10
prosciutto cotto	10
tonno in olio d'oliva	5
wurstel	5

peperoni	5
capperi, prezzemolo, aceto	q.b.
olio extra vergine di oliva	10
Tortino alle zucchine	
pasta sfoglia surgelata	80
zucchine	80
mozzarella	30
uovo intero	15
grana padano	6
olio extravergine di oliva	5
cipolla, aromi	q.b.
Torta pasqualina	
pasta sfoglia surgelata	80
Erbette/spinaci	100
ricotta	40
Uovo intero	20
grana padano	10
Latte, olio, noce moscata	q.b.
Melanzane alla parmigiana	
melanzane	150
pomodori pelati	80
mozzarella	20
grana padano	20
olio extravergine	20
basilico	q.b.

Bresaola olio e limone	
bresaola	80
olio extravergine	5
limone	q.b.
Prosciutto cotto	80
Prosciutto crudo	80
(melone o kiwi 50 gr.)	
Speck	80
Formaggio	
taleggio, fontina, emmenthal, provolone, bel paese, scamorza, robiola	90
crescenza, primosale, formaggi freschi da tavola	100
mozzarella, ricotta	100
Involtini di prosciutto	
prosciutto cotto	60
formaggio	50
latte, burro, noce moscata	q.b.
olio extravergine	q.b.
origano	q.b.
Involtini alla messicana	
prosciutto cotto	70
carne trita	35

grana padano	10
pangrattato	10
uovo	15
pomodoro, olio, peperoncino	q.b.
Involtini alla russa	
prosciutto cotto	70
insalata russa	80
Insalata greca	
wurstel	50
feta	80
pomodoro fresco	100
olio	10
Basilico, aromi	q.b.
Omelette al prosciutto/ al formaggio	
Uovo intero pastorizzato	100
prosciutto cotto/formaggio	30/40
Latte	10
Grana Padano	6
Olio extra vergine	3
farina	q.b.
Frittata con verdure	
uovo	100
verdure a piacere	80
grana	20
latte, olio extravergine	q.b.

Hamburger	
Noce di vitellone/ tacchino	130
grana	10
uovo, patate, aromi	q.b.
Cotoletta alla milanese	
Noce di vitellone	130
pangrattato	10
Uovo, farina, olio	q.b.
Roast beef	
carne bovina	160
olio extra vergine	8
cipolla, sedano, carote, pepe	q.b.
Polpettone in sfoglia	
Noce di vitellone	100
formaggio	15
uovo	10
grana	5
pane, latte, aromi	q.b.
Pasta sfoglia surgelata	60

Spezzatino con patate	
vitellone	160
carote	10
sedano	10
cipolla	20
polpa di pomodoro	80
olio extravergine	5
patate	80
Arrosto di vitello	
vitello	200
sedano, carote, rosmarino	q.b.
olio extra vergine	6
Vitello tonnato	
vitello	160
Salsa tonnata	q.b.
Pollo al forno/alla diavola	
Coscia di pollo/petto di pollo	200
rosmarino, olio, pepe	q.b.
Spezzatino carote e piselli	
spezzatino	200
pomodori pelati	50
Carote e piselli	q.b.
olio extra vergine	5

Petto di pollo al limone	
Petto di pollo	200
Farina, vino bianco, burro, succo di limone, aromi	q.b.
Scaloppine al vino bianco	
fesa di tacchino	200
burro, salvia, farina, vino bianco	q.b.
Arrosto di tacchino	
fesa di tacchino	200
rosmarino, sedano, carota	q.b.
olio	8
Scaloppine di tacchino alla valdostana	
fesa di tacchino	150
edamer	20
olio extra vergine	5
BRASATO con lenticchie	
brasato	150
lenticchie secche	30
pomodori pelati	q.b.
cipolla, sedano carote	q.b.
olio extra vergine	3
Salsiccia ai ferri	
salsiccia	160
vino bianco, aromi	q.b.

Wurstel alla valdostana	
wurstel	100
edamer	30
Arista al forno	
lonza	160
carote, sedano, aromi, brodo	q.b.
Scaloppine alla pizzaiola	
lonza	160
pomodori pelati	60
olio extra vergine	5
farina, aromi	q.b.
Filetto di platessa dorato	
Filetto di platessa	200
uovo	10
pangrattato	20
olio extravergine	5
limone	q.b.
olio extra vergine	5
prezzemolo, aglio, aromi	q.b.
Filetti di sgombero al limone	
filetti di sgombero in olio d'oliva sgocciolati	200
olio extra vergine	5
prezzemolo, aromi, limone	q.b.

Calamari fritti	
calamari	200
olio extra vergine	q.b.
farina	20
limone, prezzemolo	q.b.
Carote olio e limone	
carote	100
olio extravergine	10
limone	q.b.
Finocchi in insalata	
finocchi	100
olio extravergine	10
Insalata verde	
lattuga	80
olio extravergine	10
Insalata mista	
verdure miste crude	80
olio extravergine	10
Pomodori in insalata	
pomodori	100
olio extravergine	10
origano	q.b.

Pomodori e cetrioli/mais	
pomodori	90
cetrioli/mais	30
olio extravergine	10
Contorno di piselli	
piselli	100
olio extravergine	10
cipolla, aromi	q.b.
Carote e piselli	
carote	50
piselli	50
olio extravergine	5
cipolla, aromi	q.b.
Cavolfiori e carote	
cavolfiori	70
carote	50
olio extravergine	10
Contorno di erbe	
erbe	180
olio extravergine	10
Carote prezzemolate	
carotine nane	120
olio extravergine	10
prezzemolo	q.b.

Contorno di legumi	
legumi secchi	60
olio extravergine	10
cipolla, sedano, carota, aromi	q.b.
Zucchine gratinate	
zucchine	180
olio extravergine	10
grana	5
aromi	q.b.
Ratatouille di verdure	
zucchine	60
patate	60
melanzane	60
olio extravergine	10
aromi	q.b.
Macedonia di verdure cotte	
patate	60
carote	60
piselli	60
olio extravergine	10
Patate e peperoni	
patate	90
peperoni	75
olio extravergine	10

Patate al forno	
patate	180
olio extravergine	10
rosmarino, salvia	q.b.
Patate in insalata	
patate	180
olio extravergine	10
Purea di patate	
patate	150
latte	60
grana	7
burro	10
noce moscata	q.b.
Fagiolini in insalata	
fagiolini	150
olio extravergine	10
limone	q.b.
Fagiolini e mais	
fagiolini	120
mais	30
olio extravergine	10
Cavolfiori in besciamella	
cavolfiori	150

latte	60
burro	5
grana	5
farina	q.b.
Purea di carote	
carote	90
patate	70
latte	50
grana	10
noce moscata	q.b.
Fagiolini e patate in insalata	
fagiolini	75
patate	90
olio extravergine	10
prezzemolo	q.b.
Finocchi gratinati	
finocchi	180
olio extravergine	10
grana	10
aromi	q.b.
Zucchine e peperoni al forno	
zucchine	90
peperoni	75
olio extravergine	10
grana	10

Carote e fagiolini	
carote	60
fagiolini	75
olio extravergine	10