

ALLEGATO E

TABELLE DIETETICHE

REDATTE

PER IL SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA PER

DOCENTI E PERSONALE ATA

MASCHI E FEMMINE

COMUNE DI ALCAMO

AUTUNNO - INVERNO

Dott. Francesco Lucchese
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

1° SETTIMANA

LUNEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- BUCATINI CON FAVE SECCHE		
PASTA DI GRANO DURO	GR.100	KCAL. 356
FAVE SECCHE SGUSCIATE	GR.50	KCAL. 10
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- HAMBURGER DI VITELLONE AL FORNO	GR.100	KCAL. 160
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- LATTUGA	GR. 100	KCAL. 20
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- MELE	GR. 100	KCAL. 45
		Tot. KCAL 971

40,12% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 11%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 63%	
LIPIDI: 26%	

MARTEDÌ

PRANZO

- PASTINA IN BRODO VEGETALE		
PASTINA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
-PETTO DI POLLO AI FERRI	GR. 100	KCAL. 97
- CAROTE LESSATE	GR. 150	KCAL. 50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 10	KCAL. 90
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- PERE	GR. 100	KCAL. 41
		TOT. KCAL. 969

40,04% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 12%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 26%	

MERCOLEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	KCAL.
- FARFALLE AL SUGO DI POMODORO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
SALSA DI POMODORO	GR. 50	KCAL. 10
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- PROSCIUTTO COTTO	GR. 40	KCAL. 164
- CICORIA LESSATA	GR. 100	KCAL. 15
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		TOT. KCAL. 972

40,17% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 12%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 26%	

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- FARFALLE AL PESTO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- POLPETTE DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	GR. 80	KCAL. 128
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- POMODORI	GR. 100	KCAL. 17
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		TOT. KCAL. 978

40,41% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 11%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 27%	

VENERDÌ

PRANZO

- MINISTRONE DI VERDURE CON RISO

RISO BRILLATO GR. 100 KCAL. 362

VERDURE FRESCHE GR. 100 KCAL. 15

- BASTONCINI DI PESCE AL FORNO GR. 90 KCAL. 183

- BROCCOLI LESSATI GR. 150 KCAL. 40

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA GR. 5 KCAL. 45

- PANE TIPO 00 GR. 100 KCAL. 290

- MELE GR. 100 KCAL. 45

Tot. Kcal. 980

40,50% - PERCENTUALE DI Kcal, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 Kcal.

PROTEINE: 11%

GLUCIDI: 63%

LIPIDI: 26%

PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI,
RISPETTO ALLE Kcal. TOTALI DEL PRANZO.

2° SETTIMANA

LUNEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- RISO AL POMODORO E PARMIGIANO		
RISO BRILLATO	GR. 100	KCAL. 362
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 10	KCAL. 37
SALSA DI POMODORO	GR. 50	KCAL. 10
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- PESCE SPADA AL FORNO	GR. 100	KCAL. 80
- SPINACI LESSATI	GR. 150	KCAL. 46
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PERE	GR. 100	KCAL. 41
		Tot. KCAL. 956

39,50% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 11%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 27%	

MARTEDÌ

PRANZO

- PASSATO DI VERDURE CON PASTINA		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
VERDURE MISTE	GR. 100	KCAL. 15
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- LACERTO DI VITELLONE AL FORNO	GR. 80	KCAL. 128
- POMODORI	GR. 100	KCAL. 17
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 10	KCAL. 90
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		TOT. KCAL. 975

40,29% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 12%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 26%	

MERCOLEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PENNE CON BROCCOLI LESSATI		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
BROCCOLI	GR. 150	KCAL. 30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- FESA DI MAIALE MAGRO AI FERRI	GR. 90	KCAL. 94
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- SPINACI LESSATI	GR. 100	KCAL. 31
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- MELE	GR. 100	KCAL. 45
		TOT. KCAL. 981

40,54% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 13%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 61%	
LIPIDI: 26%	

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- TIMBALLO DI PASTA AL FORNO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
TRITATO DI VITELLONE	GR. 25	KCAL. 40
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- PETTO DI TACCHINO ALLA PIZZAIOLA	GR. 90	KCAL. 122
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- LATTUGA	GR. 100	KCAL. 20
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PERE	GR. 100	KCAL. 41
		TOT. KCAL. 977

40,37% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 11%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 27%	

VENERDÌ

PRANZO

- PASTA CON SUGO DI POMODORO E PISELLI		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
PISELLI SURGELATI	GR. 20	KCAL. 20
SUGO DI POMODORO	GR. 50	KCAL. 10
- FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO	GR. 100	KCAL. 91
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- CAROTE LESSATE	GR. 150	KCAL. 50
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MANDARANCI	GR. 100	KCAL. 53
		TOT. KCAL. 960

39.66% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 12%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 61%	
LIPIDI: 27%	

3° SETTIMANA

LUNEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PENNE AL RAGÙ DI CARNE		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
TRITATO DI VITELLONE	GR. 50	KCAL. 80
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- FILETTI DI SOGLIOLA AL FORNO	GR. 100	KCAL. 82
- BROCCOLETTI LESSATI	GR. 150	KCAL. 45
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		TOT. KCAL. 977

40,37% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 11%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 27%	

MARTEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PASTA E LENTICCHIE PASSATE		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
LENTICCHIE SECCHIE	GR. 30	KCAL. 97
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- VITELLONE AI FERRI	GR. 80	KCAL. 128
- FINOCCHI	GR. 150	KCAL. 15
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MELE	GR. 100	KCAL. 45
		TOT. KCAL. 976

40,33% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 13%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 61%	
LIPIDI: 26%	

MERCOLEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PASTA ALL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA		
PASTA DI GRANO DURO	GR.100	KCAL. 356
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- SPEZZATINO DI VITELLONE IN TEGAME	GR. 100	KCAL. 160
- LATTUGA	GR. 100	KCAL. 10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- KIWI	GR. 100	KCAL. 44
		TOT. KCAL. 968

40% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 14%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 60%	
LIPIDI: 26%	

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- TORTELLINI IN BRODO VEGETALE		
TORTELLINI SECCHI	GR. 100	KCAL. 356
- FRITTATA CON UN UOVO	GR. 60	KCAL. 93
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- BIETA LESSATA	GR. 150	KCAL. 25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 10	KCAL. 90
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MANDARANCI	GR. 100	KCAL. 53
		TOT. KCAL. 952

39,34% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 13%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 58%	
LIPIDI: 29%	

VENERDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- RISO CON TRITATO AL FORNO		
RISO BRILLATO	GR. 100	KCAL. 362
TRITATO DI VITELLONE	GR. 50	KCAL. 80
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL.18
- SEPPIA AL FORNO	GR. 100	KCAL. 64
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- BROCCOLI LESSATI	GR. 100	KCAL. 30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- PERE	GR. 100	KCAL. 41
		TOT. KCAL. 975

40,29% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 14%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 58%	
LIPIDI: 28%	

4° SETTIMANA

LUNEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PASTA CON FAGIOLI		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
FAGIOLI SECCHI	GR. 30	KCAL. 93
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PETTO DI POLLO ALLA PIZZAIOLA	GR. 90	KCAL. 87
- CICORIA LESSATA	GR. 100	KCAL. 10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MELE	GR. 100	KCAL. 45
		TOT. KCAL.971

40,12% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 16%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 56%	
LIPIDI: 28%	

MARTEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PENNE AL POMODORO CILIEGINO E PARMIGIANO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
POMODORO CILIEGINO	GR. 50	KCAL. 10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- HAMBURGER DI VITELLONE AI FERRI	GR. 80	KCAL. 128
- LATTUGA	GR. 100	KCAL. 20
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MANDARANCI	GR. 100	KCAL. 53
		TOT. KCAL. 965

39,88% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 14%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 57%	
LIPIDI: 29%	

MERCOLEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PASTINA CON BRODO DI CARNE LESSATA		
PASTINA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- MOZZARELLA	GR. 60	KCAL. 145
- CAROTE LESSATE	GR. 100	KCAL. 33
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- KIWI	GR. 100	KCAL. 44
		TOT. KCAL. 958

39,59% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 13%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 59%	
LIPIDI: 28%	

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- FARFALLE OLIO E PARMIGIANO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- PETTO DI TACCHINO AL FORNO	GR. 100	KCAL. 145
- POMODORI	GR. 150	KCAL. 20
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		TOT. KCAL. 953

39,38% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 14%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 57%	
LIPIDI: 29%	

VENERDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PASTA E CECI		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 100	KCAL. 356
CECI SECCHI	GR. 20	KCAL. 66
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- FILETTI DI MERLUZZO IN TEGAME	GR. 100	KCAL. 71
- SPINACI LESSATI	GR. 150	KCAL. 46
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- PERE	GR. 100	KCAL. 41
		TOT. KCAL. 960

39,67% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 13%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 60%	
LIPIDI: 27%	

DIETA IN BIANCO

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- RISO CON OLIO E PARMIGIANO		
RISO BRILLATO	GR. 100	KCAL. 362
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 10	KCAL. 37
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- FILETTI DI PLATESSA LESSATI	GR. 100	KCAL. 86
- LATTUGA	GR. 150	KCAL. 30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR.10	KCAL. 90
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		Tot. KCAL. 974

40,25% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2420 KCAL.

PROTEINE: 14%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 59%	
LIPIDI: 27%	

AVVERTENZE

Le tabelle dietetiche e i menù sono formulati in linea con le raccomandazione dell'INRAN secondo i LARN (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana). In particolare le Kcalorie giornaliere si riferiscono alla media dei valori previsti nella tabella dei LARN

PER LA PREPARAZIONE DEI MENÙ:

UTILIZZARE SOLO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE, COLTIVATA CON METODI BIOLOGICI, SENZA PESTICIDI E SENZA CONSERVANTI. SONO ESCLUSI I PRODOTTI O.G.M.

I CIBI DEVONO ESSERE COTTI: AL VAPORE, LESSATI, AL FORNO, IN TEGAME, ALLA PIZZAIOLA O AI FERRI.

PER CONDIRE ADOPERARE POCO SALE, NON USARE DADI PER BRODO, MA SOLO BRODO VEGETALE PREPARATO CON VERDURE FRESCHE.

NON AGGIUNGERE ZUCCHERO E USARE SOLO OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, NELLA QUANTITÀ PRESCRITTA.

NON USARE PANNA, STRUTTO E BURRO.

UNA VOLTA LA SETTIMANA È INSERITA LA PASTA O IL RISO INTEGRALE.

NON ASSUMERE BEVANDE GASSATE, MA SOLO ACQUA MINERALE NATURALE.

Ai soggetti che necessitano di seguire un'alimentazione particolare per motivi di salute verranno elaborati, dal medico dietologo, tabelle dietetiche specifiche. Menù particolari potranno essere richiesti per motivi religiosi.