

SCHEMA DI MENU' SETTIMANALE PER STRUTTURE RESIDENZIALI EXTRAOSPEDALIERE

(da predisporre in base alla stagionalità dettagliando le ricette)

Traccia per strutturare un menù mensile per le strutture residenziali extra-ospedaliere nel rispetto delle frequenze e delle grammature degli alimenti raccomandate dalle Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione residenziale extraospedaliera della Regione del Veneto.

La giornata alimentare dell'anziano in struttura deve prevedere 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 1-2 spuntini (mattino e pomeriggio), quest'ultimi costituiti prevalentemente da bevande preferibilmente non zuccherate, frutta e integrazioni che servono a completare l'apporto nutrizionale complessivo.

CRITERI PER LA COSTRUZIONE DEL MENU' DI BASE:

- adozione del modello alimentare mediterraneo (a base di cereali come pasta, riso, polenta, etc., legumi, pesce, carni bianche, verdure, frutta e olio extravergine d'oliva);
- articolare i menù su 4 o 5 settimane, per almeno due stagioni, prevedendo una rotazione delle pietanze;
- **COLAZIONE:** prevedere latte parz. scremato o yogurt, pane comune, fette biscottate o biscotti secchi (anche integrali), marmellata, miele o zucchero. Come bevande, oltre all'acqua (anche di rubinetto), prevedere caffè, caffè d'orzo, infusi, tisane, the, camomilla eventualmente dolcificate con minime quantità di miele o zucchero.
- **PRANZO E CENA:** prevedere la presenza di menù con piatti del giorno e un numero minimo di tre alternative fisse, a pranzo e a cena; condire i primi piatti asciutti con sughi preferibilmente vegetali (pomodoro, pesto, ragù di verdure,...); preferire l'uso di erbe aromatiche e spezie per insaporire le preparazioni e variare l'offerta di frutta seguendo la stagionalità (anche in macedonia); alternare i secondi piatti come da tabella sottostante, utilizzando preferibilmente prodotti semplici e poco processati. Per le ricette vedasi nostro ricettario;
- si può prevedere l'inserimento del piatto unico all'interno del menù proposto in base alle frequenze presenti in nota;
- capacità di formulare menù alternativi per diete speciali per motivi sanitari;
- capacità di garantire all'occorrenza pasti alternativi per motivi etnici, etico-religiosi e/o culturali segnalare eventuale presenza di allergeni, ai sensi del Reg. UE 1169/2011;
- garantire orari di distribuzione dei pasti fisiologici con gli orari dell'anziano.

SCHEMA DI MENU' SETTIMANALE PRANZO E CENA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Pasta / riso / altri cereali con legumi	Pasta / riso / altri cereali asciutti	Pasta / riso / altri cereali con legumi	Pasta / riso / altri cereali asciutti	Pasta / riso / altri cereali brodosi	Pasta / riso / altri cereali asciutti	Pasta / riso / altri cereali asciutti
	pesce	uova	formaggio	carne rossa	pesce	legumi	carne bianca
	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta
	pane, frutta, acqua	pane, frutta, acqua	pane, frutta, acqua	pane, frutta, acqua	patate/polenta /purè, frutta, acqua	pane, frutta, acqua	pane, frutta, acqua
CENA	Pasta / riso / altri cereali asciutti	Pasta / riso / altri cereali brodosi	Pasta / riso / altri cereali brodosi	Pasta / riso / altri cereali con legumi	Pasta / riso / altri cereali asciutti	Pasta / riso / altri cereali brodosi	Pasta / riso / altri cereali con legumi
	formaggio	carne rossa	carne bianca	uova	legumi	formaggio	pesce
	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta	verdura cruda/cotta
	pane, frutta, acqua	Patate / polenta / purè, frutta, acqua	Patate / polenta / purè, frutta, acqua	pane, frutta, acqua	pane, frutta, acqua	Patate / polenta / purè, frutta, acqua	pane, frutta, acqua

FREQUENZE SETTIMANALI PRANZO E CENA

La frequenza dei **primi piatti asciutti** (pasta, riso, orzo, farro, miglio,...) è di 5-7 volte alla settimana. Di questi, limitare a 1-2 volte alla settimana la frequenza di pasta ripiena/gnocchi/lasagne. Condire i primi piatti asciutti con sughi preferibilmente vegetali (pomodoro, pesto, ragù di verdure,...).

La frequenza dei **primi piatti brodosi** (minestre, passati, creme, zuppe,...) è di 5-7 volte alla settimana. Il pasto con un primo piatto brodoso può richiedere un'integrazione con patate/purè/polenta/salsa di pane/legumi. Tale integrazione non sostituisce il contorno di verdure di stagione cotte o crude.

La frequenza dei **primi piatti con legumi** (asciutti e brodosi) è di 2-4 volte alla settimana.

La frequenza dei secondi piatti a base di **carne rossa magra** (bovino, ovino, suino) è di 1-2 volte alla settimana. Preferire preparazioni semplici e l'uso di erbe aromatiche e spezie per insaporire e limitare il sale

La frequenza dei secondi piatti a base di **carne bianca** (pollo, tacchino, coniglio) è di 2-3 volte alla settimana.

La frequenza dei **piatti unici** può essere 4-8 volte al mese. Diversificare la tipologia dei piatti unici alternando tra quelli a base di legumi (pasta/riso/altri cereali + legumi), a base di pesce (pesce + legumi o patate + polenta), a base di carne (primi piatti pasticciati o secondi piatti di carne + legumi o patate + polenta) o a base di formaggio (insalate di pasta/riso/altri cereali, pizza), nel rispetto delle frequenze degli alimenti raccomandate. Il piatto unico va completato da un doppio contorno di verdure di stagione (cruda + cotta).

Il piatto unico può essere integrato da un dessert alternativo al frutto di stagione, es. un vasetto di yogurt naturale con aggiunta di frutta fresca di stagione (max 4 volte al mese) o un prodotto da forno dolce artigianale o preparato in loco a basso contenuto di sale e privo di grassi tropicali o idrogenati (non più di 0-2 volte alla settimana).

La frequenza dei secondi piatti a base di **pesce fresco o surgelato/congelato** è di 2-3 volte alla settimana.

La frequenza dei piatti a base di **pesce conservato** (tonno, sgombro, salmone, ecc.) non più di 0-2 volte alla settimana.

La frequenza dei piatti a base di **uova** è di 1-2 volte alla settimana.

La frequenza dei piatti a base di **formaggi** freschi o stagionati è di 2-3 volte alla settimana.

La frequenza dei secondi piatti o contorni a base di **legumi** è di almeno 2 volte alla settimana.

La frequenza dei secondi piatti a base di **salumi** (sia affettati che insaccati) è di 0-2 volte alla settimana.

La frequenza dei contorni di **verdure di stagione** crude e/o cotte è tutti i giorni sia pranzo che a cena.

La frequenza delle patate e della polenta è di 1-3 volte alla settimana. Patate e polenta sono in sostituzione del pane e non del contorno di verdure crude/cotte.

La frequenza della **frutta fresca di stagione** (cruda, cotta, in macedonia, frullata) come dessert di fine pasto è di 10-14 volte alla settimana.

La frequenza dello **yogurt** come dessert di fine pasto è di 0-2 volte alla settimana.

La frequenza del **dolce** come dessert di fine pasto è di 0-2 volte alla settimana.

ALTERNATIVE SETTIMANALI PER COLAZIONE E SPUNTINI

Grammature per porzione di alimenti per specifico fabbisogno calorico.

ALIMENTI PER LA PRIMA COLAZIONE	GRAMMATURE MENÙ 1800 Kcal	GRAMMATURE MENÙ 2000 Kcal
Latte parzialmente scremato	150 ml	200 ml
Yogurt bianco naturale o alla frutta	125 g	125 g
Pane comune o integrale	50 g	50 g
Fette biscottate /fette b. integrali	35-40 g	35-40 g
Biscotti secchi	30-40 g	30-40 g
Marmellata o miele	10 g	20 g
Zucchero	5 g	5 g
Caffè	q.b	q.b
Caffè d'orzo	q.b	q.b
Infusi o tisane o the	q.b	q.b

ALIMENTI PER SPUNTINI E MERENDE	GRAMMATURE MENÙ 1800 Kcal	GRAMMATURE MENÙ 2000 Kcal
Frutta fresca di stagione	150 g	150 g
Fette biscottate	20 g	20 g
Yogurt bianco naturale o alla frutta	125 g	125 g
Biscotti tipo gallette	15-20 g	15-20 g
Frutta secca oleosa	15 g	15 g
Spremuta	150 ml	150ml
Caffè d'orzo	q.b	q.b
Infusi o tisane o the	q.b	q.b