

**TIPOLOGIA DI MENU' PER PRANZO E CENA**

**MENÙ PRANZO a base di CARNE:**

Pasta di semola cruda o pasta all'uovo secca o riso (100g)  
Carni fresche (150g)  
Verdure cotte (200g) o insalata a foglia (80g)  
Pane (50g)  
Frutta (200g)

**MENÙ PRANZO a base di PESCE:**

Pasta di semola cruda o pasta all'uovo secca o riso (100g)  
Pesce o crostacei o molluschi (180g)  
Verdure cotte (200g) o insalata a foglia (80g)  
Pane (50g)  
Frutta (200g)

**MENÙ PRANZO a base di FORMAGGIO o AFFETTATI:**

Pasta di semola cruda o pasta all'uovo secca o riso (100g)  
Mozzarella (200g) o formaggio stagionato/semistagionato (100g) o affettati (es. prosciutto crudo/cotto, salumi) (100g)  
Verdure cotte (200g) o insalata a foglia (80g)  
Pane (50g)  
Frutta (200g)

**MENÙ PRANZO a base di UOVA:**

Pasta di semola cruda o riso (100g)  
Uova (140g)  
Verdure cotte (200g) o insalata a foglia (80g)  
Pane (50g)  
Frutta (200g)

**MENÙ PRANZO a base di LEGUMI:**

Pasta di semola cruda o pasta all'uovo secca o riso (70g)  
Legumi freschi (200g)  
Verdure cotte (200g) o insalata a foglia (80g)  
Pane (50g)  
Frutta (200g)

**N.B.:** Nel calcolo del Menù cena si dovrà tenere in considerazione che rappresenta il 38% del fabbisogno calorico giornaliero a differenza del menù pranzo che ne rappresenta il 50%. Tutte le grammature si intendono relative ai prodotti/materie prime non cotte.