

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%.