

Dipartimento di prevenzione

S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione

direttore dr. Aldo Savoia

Le strutture semi residenziali

integrazione a "La dietetica", pag. 11 di

"La ristorazione nelle residenze per anziani: Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia"

LA GIORNATA ALIMENTARE NELLE STRUTTURE SEMI RESIDENZIALI

Di seguito si riportano le indicazioni specifiche per la redazione del menù per le strutture semi residenziali che accolgono utenti 5 giorni a settimana, dove i pasti generalmente consumati sono lo spuntino di metà mattina e il pranzo.

FREQUENZE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI SU 5 PRANZI

PRIMI PIATTI

Scelte settimanali	Volte/5
pasta asciutta ①	2-3
riso, orzo e altri cereali asciutti ①	1-2
pasta ripiena/pasta all'uovo/gnocchi/lasagne/crepes	1
minestra di verdure/legumi ②③	0-1

① alternare durante la settimana i condimenti, privilegiando quelli a base vegetale quali: pesti (di basilico, di pomodori secchi, di rucola...); al pomodoro, al ragù di verdure, ai broccoli, ai piselli, ai legumi;

② con l'aggiunta di pastina, riso, orzo, crostini;

③ prevedere un secondo accompagnato da patate/polenta (spezzatino con polenta, seppie con purè, arrosto con patate al forno...) o pizza.

SECONDI PIATTI

Secondi piatti	Volte/5
carne	1
pesce	1
formaggio ④	1
uova	1
preparazione a base di legumi: sformati/tortini vegetali/polpette/crocchette...	1/15gg
salume (comprende anche würstel, salsicce, musetto, cotechino)	1/15gg

④ privilegiare preparazioni a base di formaggio: pizza, crocchette di ricotta, frico, strudel ricotta e verdure, tortino di formaggio e patate...

CONTORNI E PANE

Si garantirà l'offerta di:

- verdura cruda (almeno una volta alla settimana verdura cruda mista)
- verdura cotta del giorno, privilegiando preparazioni "sfiziose" quali grigliato, gratinato, brasato, trifolato, in funghetto, piccante, misto di verdure cotte (ad esempio melanzane e zucchine, cicoria e bieta, macedonia di verdure) ...

Le verdure (escluse le patate che sono da considerare sostituto del pane) saranno opportunamente diversificate (al massimo due volte alla settimana la stessa tipologia), secondo la stagionalità. L'utilizzo di verdura surgelata andrà limitato a periodi di difficile reperibilità, preferendo i prodotti stagionali, per un massimo di due volte/settimana.

Inoltre sarà presente pane comune e/o pane integrale, entrambi con contenuto di sale ≤ 18 grammi/kg di farina (1,8%).

FRUTTA e DOLCE

Sarà sempre offerta la frutta fresca di stagione opportunamente variata (al massimo due volte alla settimana la stessa tipologia) anche quando previsto il dolce.

Una volta alla settimana sarà proposta alternativamente la macedonia di frutta fresca o budino/gelato/ yogurt/dolce lievitato.

ALTERNATIVE DISPONIBILI SU RICHIESTA/PRENOTAZIONE

Per rispondere a specifiche esigenze del singolo utente, dovranno essere disponibili:

Primi piatti: pasta di piccolo formato o riso all'olio (da proporre asciutti o da aggiungere al brodo o al passato), brodo vegetale, passato di verdure;

Secondi piatti: carne morbida (alternare le tipologie di carne e le preparazioni quali polpette, pollo lesso, polpettone, crocchetta...), formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle;

Contorni: verdura al vapore o lessa;

Pane: polenta o patate lesse o purè;

Frutta: frutta fresca cotta (anche mista), frullato di frutta cruda o cotta (da frutta fresca).

MENÙ BASE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
pasta	pasta ripiena/pasta all'uovo/gnocchi/lasagne/crepes	riso/orzo/farro/cous-cous/bulgur...	pasta	minestra ② ③
uova	preparazione a base di legumi/salume	formaggio o preparazione a base di formaggio	carne	pesce con patate
verdura cruda mista e cotta	verdura cruda e cotta	verdura cruda e cotta	verdura cruda e cotta	verdura cruda e cotta
pane comune e/o integrale	pane comune e/o integrale	pane comune e/o integrale	pane comune e/o integrale	pane comune e/o integrale
frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca

② con l'aggiunta di pastina, riso, orzo, crostini...

③ prevedere un secondo accompagnato da patate/polenta (spezzatino con polenta, seppie con purè, arrosto con patate al forno...) o pizza

Per quanto concerne le indicazioni nutrizionali, la tipologia delle materie prime, il dietetico, la tabella delle grammature e i metodi di preparazione e cottura degli alimenti adatti all'utenza, si rimanda al documento "La ristorazione nelle residenze per anziani: Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia".