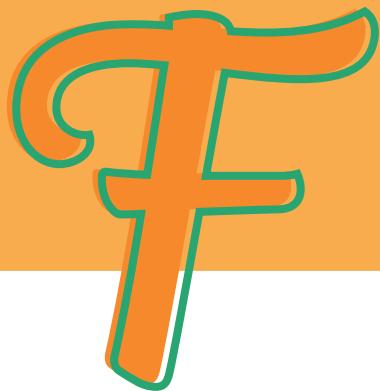


8 MARZO 2025

Menù



IL MENÙ F

Il Menù F è il menù dedicato alla salute delle donne nelle mense della ristorazione collettiva, realizzato nel progetto interregionale Ministero della Salute - CCM "OKKIO alla Ristorazione" in collaborazione con CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.

Le ricette sono state elaborate tenendo conto dei fabbisogni nutrizionali della donna di ogni età, nel rispetto del modello mediterraneo, della stagionalità e sostenibilità dei prodotti.

Il Menù F desidera fornire un pasto equilibrato, generoso di nutrienti protettivi per la donna e allo stesso tempo gustoso.

PROPRIETÀ NUTRITIVE

Le ricette sono preparate con alimenti vegetali ricche di vitamine come l'acido folico e minerali come ferro e calcio e sostanze antiossidanti che proteggono le cellule dallo stress ossidativo, spesso associato allo sviluppo di patologie cardiache e oncologiche.

La pasta integrale, la frutta e la verdura forniscono la quantità di fibra alimentare raccomandata. Pur non avendo una specifica funzione nutritiva, le fibre sono una componente irrinunciabile dell'alimentazione: un basso consumo si associa, infatti, a possibili rischi per la salute. Seguendo una dieta varia e completa, ricca di frutta, verdura, legumi e cereali integrali, possiamo facilmente garantirci il giusto quantitativo di fibre quotidiano.

La verza, i cavoletti di bruxelles e il cavolo cappuccio, appartenente alla famiglia delle brassicacee, sono ricchi di sostanze note per le importanti proprietà antitumorali che diminuiscono la proliferazione cellulare e aumentano l'attività di enzimi detossificanti (isotiocianati e glucosinolati), di magnesio, che stimola il sistema immunitario, e di folati, che aumentano la capacità di riparazione del DNA.

La presenza di erbe aromatiche e spezie (prezzemolo, pepe nero) e altri "odori", come il succo di limone e l'aglio permettono di ridurre l'utilizzo del sale da cucina, il cui consumo in eccesso si associa ad un

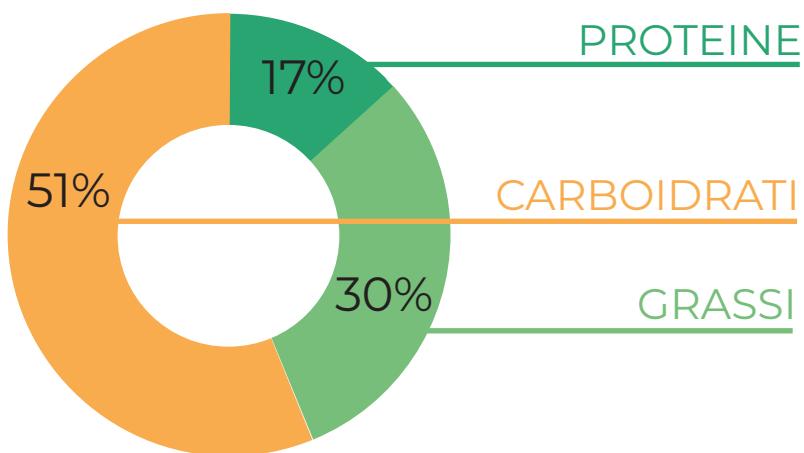
aumento del rischio d'insorgenza di malattie oncologiche a livello dell'apparato digerente.

Frutta fresca e frutta secca, come le arance e le noci, hanno importanti proprietà antiossidanti legate alla presenza di composti quali polifenoli e tannini (proantocianidine e ellagitannini).

Le arance rosse sono ricche di vitamina C e carotenoidi dalla potente azione antiossidante, che contribuisce a prevenire i danni alle molecole di DNA svolgendo quindi un'azione di prevenzione oncologica. Le noci, inoltre, sono un'importante fonte di acidi grassi polinsaturi, gli omega-3, il cui consumo è associato ad un minor rischio oncologico (prevenzione primaria e secondaria).

È bene ricordare che nessun alimento da solo protegge contro il cancro, ma una dieta ricca di alimenti vegetali (quali frutta fresca, verdura, legumi e cereali integrali) associata ad uno stile di vita sano aiuta a ridurre il rischio oncologico.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL MENÙ



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
926 kcal	32 g	120 g	21 g	39 g	375 mcg	7 mg	490 mg

Pasta integrale con pesto di verza e noci



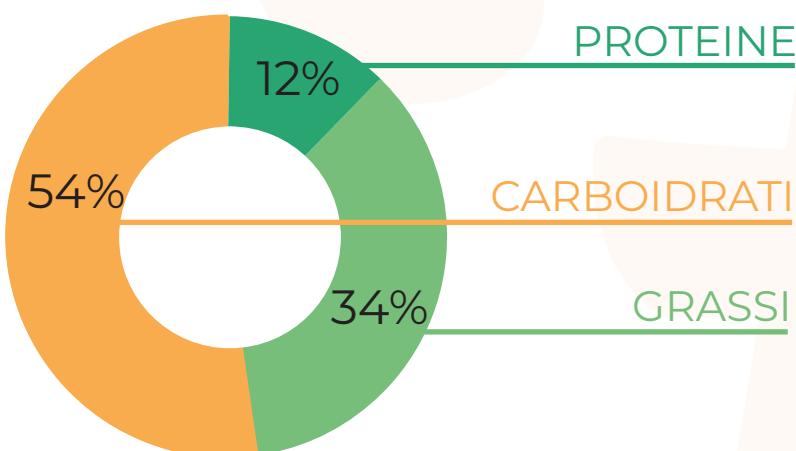
INGREDIENTI

Pasta integrale, verza, noci, farina di riso, brodo vegetale, succo di limone, aglio, sale, pepe, olio EVO.

PROCEDIMENTO

Mondare la verza, lavarla, frullarla e metterla a soffriggere con l'olio extravergine di oliva per almeno 20 minuti. Aggiungere l'aglio tritato e il succo di limone, poi il brodo vegetale. Regolare di sale e pepe. se la salsa risulta troppo liquida, addensare con la farina di riso.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
361 kcal	15 g	46 g	6 g	10 g	55 mcg	4 mg	122 mg

Sformatino ricotta e spinaci



INGREDIENTI

Uova, purè finito, ricotta, spinaci, grana, sale.

PROCEDIMENTO

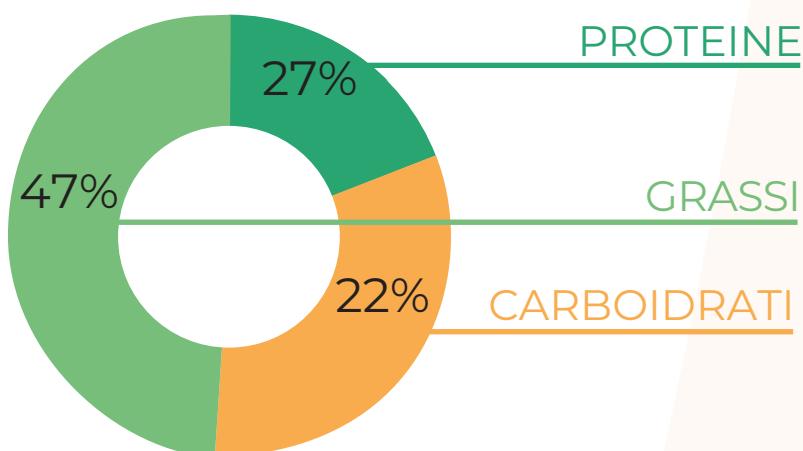
Cuocere gli spinaci e farli scolare dal liquido. Tritarli grossolanamente.

Mescolare l'uovo intero con la ricotta, il grana e il purè, aggiungere gli spinaci tritati.

Ungere una teglia da forno, spolverare con polvere di purè e versare il composto nella teglia.

Cuocere in forno a 160° per 30 minuti.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
209 kcal	11 g	12 g	2 g	14 g	105 mcg	2 mg	266 mg

Cavoletti di Bruxelles trifolati



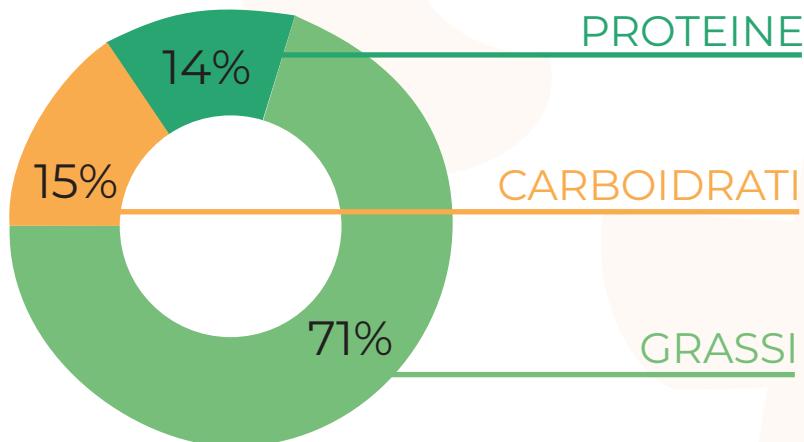
INGREDIENTI

Cavoletti di Bruxelles, prezzemolo, aglio, sale, olio EVO.

PROCEDIMENTO

Cuocere i cavoletti al vapore. Scaldare l'olio di oliva in una padella e aggiungere l'aglio tritato. Appena accenna a friggere, ritirare dal fuoco e aggiungere il prezzemolo, aggiungere i cavoletti, rimescolare per bene e terminare la cottura.

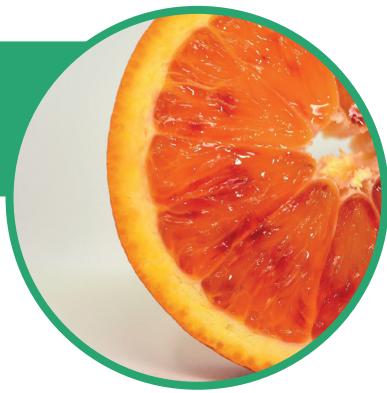
RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



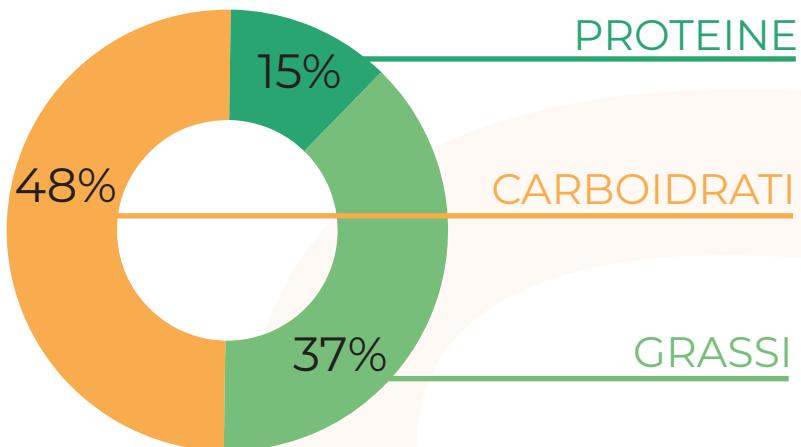
VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
102 kcal	4 g	7 g	7 g	7 g	161 mcg	2 mg	84 mg

Arance rosse



RIPARTIZIONE ENERGETICA



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA

451
kcal

GRASSI

18 g

CARBOIDRATI

54 g

FIBRA

7 g

PROTEINE

17 g

ACIDO
FOLICO

17
mcg

Buon appetito
e buona Festa della Donna!