



8 MARZO 2026

Menù



IL MENÙ F

In occasione della Giornata Internazionale della Donna, l'Azienda USL di Bologna celebra l'8 marzo con un'iniziativa speciale dedicata alla salute e alla prevenzione: il Menù F, un percorso di gusto pensato per promuovere corretti stili alimentari e rafforzare la cultura della prevenzione oncologica.

Un menù che unisce qualità nutrizionale, evidenze scientifiche e piacere della tavola, valorizzando ingredienti ricchi di composti bioattivi protettivi.

PROPRIETÀ NUTRITIVE

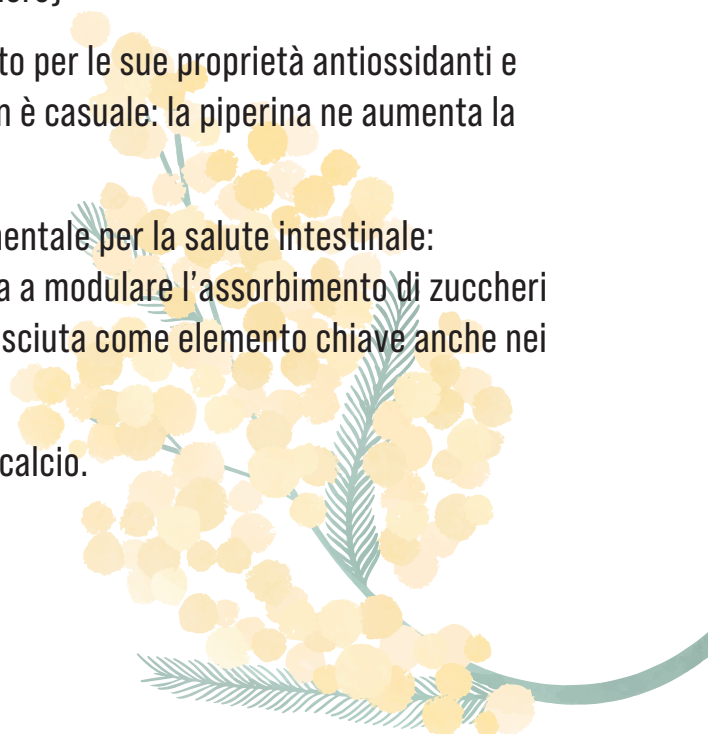
Penne con salsa mimosa

[a base di fagiolini, patate, ricotta, curcuma e pepe nero]

La curcuma contiene curcumina, un polifenolo studiato per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. L'abbinamento con il pepe nero non è casuale: la piperina ne aumenta la biodisponibilità, favorendone l'assorbimento.

Fagiolini e patate apportano fibra alimentare, fondamentale per la salute intestinale: contribuisce alla regolarità, nutre il microbiota e aiuta a modulare l'assorbimento di zuccheri e grassi. Una buona salute dell'intestino è oggi riconosciuta come elemento chiave anche nei percorsi di prevenzione.

La ricotta completa il piatto con proteine di qualità e calcio.



Sformato di ricotta e zucchine

Le zucchine apportano acqua, fibre e composti fenolici con attività antiossidante. Le fibre vegetali favoriscono il senso di sazietà e contribuiscono al controllo metabolico, supportando uno stile alimentare equilibrato.

La ricotta, ancora protagonista, offre proteine ad alto valore biologico, utili al mantenimento della massa muscolare e al benessere generale.

Cavolfiori gratinati alla curcuma

Il cavolfiore appartiene alla famiglia delle crucifere, ortaggi particolarmente studiati in ambito nutrizionale per la presenza di glucosinolati, composti solforati naturali.

Durante la masticazione e la digestione, i glucosinolati vengono trasformati in isotiocianati, tra cui il noto sulforafano. Queste molecole sono oggetto di numerosi studi per il loro potenziale ruolo:

- nel supporto ai sistemi di detossificazione cellulare;
- nella protezione dallo stress ossidativo;
- nella modulazione di processi infiammatori.

Anche in questo piatto, la curcuma arricchisce il profilo nutrizionale con le sue proprietà antiossidanti, creando una sinergia di composti bioattivi.

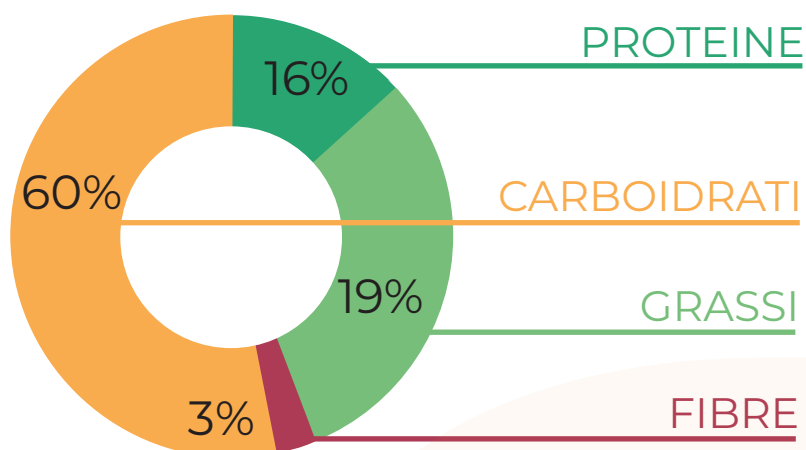
Arance rosse

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.

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 e attivo aiuta a ridurre il rischio oncologico.



RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL MENÙ



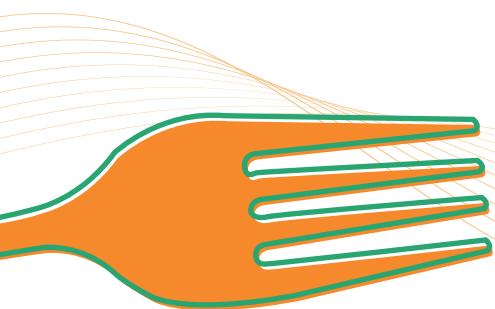
VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
935 kcal	19 g	140 g	17 g	37 g	269 mcg	4,9 mg	800 mg

FABBISOGNO GIORNALIERO

Rispetto al fabbisogno giornaliero il Menù F fornisce:

- Il 40% della fibra necessaria nella giornata
- L'84% di acido folico
- Il 66% di ferro
- Il 55% di calcio.



**Buon appetito
e buona Festa della Donna!**