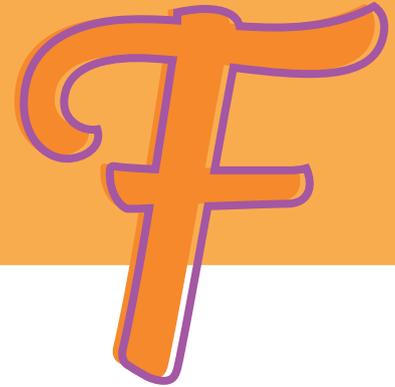


8 MARZO 2023

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 ricchi di nutrienti protettivi, vitamine come l'acido folico e minerali come ferro e calcio, spezie (curcuma, cumino, curry), ricche di sostanze antiossidanti che proteggono le cellule dallo stress ossidativo, spesso associato allo sviluppo di patologie cardiache e oncologiche.

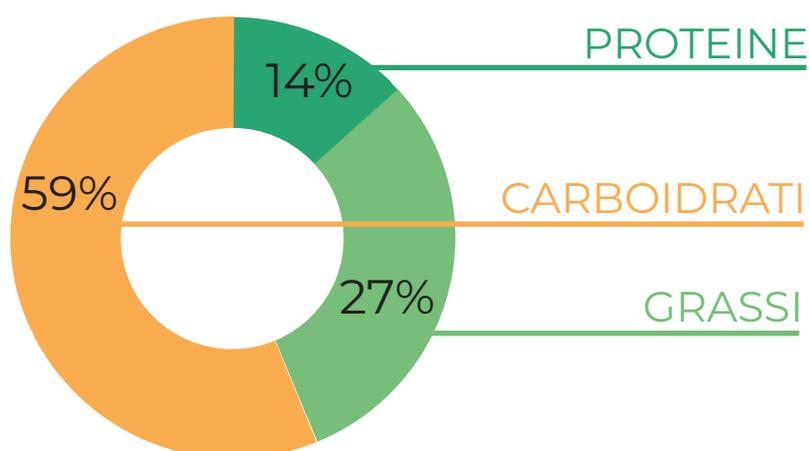
Alimenti come **pasta integrale, legumi, frutta e verdura** forniscono la quantità di fibra alimentare raccomandata.

I **crauti**, prodotti dalla fermentazione del cavolo cappuccio, appartenente alla famiglia delle brassicacee, contengono folati, che aumentano la capacità di riparazione del DNA, probiotici (microrganismi vivi) che influenzano attivamente l'equilibrio del sistema metabolico e del sistema immunitario.

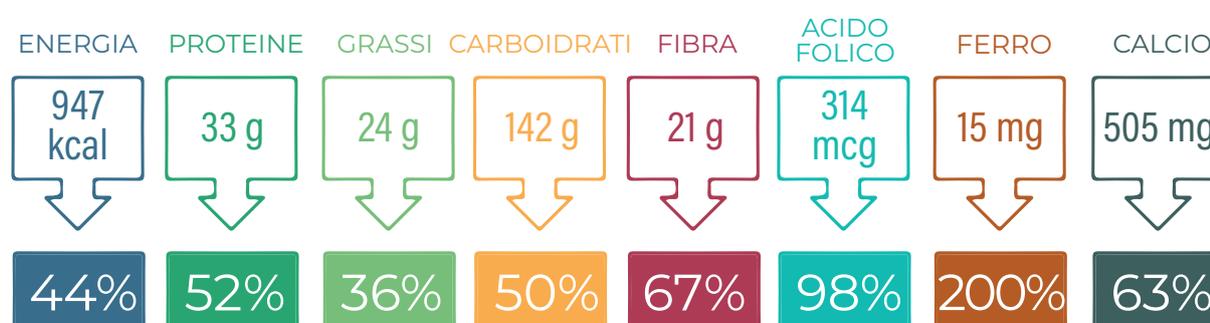
Le numerose **erbe e spezie aromatiche** presenti, che includono anche l'alloro, il pepe nero, la noce moscata e il prezzemolo, costituiscono inoltre una valida alternativa all'utilizzo del sale da cucina come condimento, il cui consumo in eccesso si associa ad un aumento del rischio d'insorgenza di malattie oncologiche a livello dell'apparato digerente.

Un pizzico di **sale iodato** per la salute della tiroide, assicura gusto e benessere alle preparazioni. I **ceci** sono legumi e rappresentano un fonte alternativa di proteine animali che, garantendo una maggiore varietà della nostra alimentazione, aiutano a limitare il consumo di carni rosse e trasformate, che sappiamo essere associate, se mangiate in quantità elevata, a un aumento del rischio delle malattie oncologiche.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL MENÙ



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA



Percentuale delle Assunzioni di Riferimento giornaliere di energia e nutrienti per una donna adulta.

Fusilli integrali con salsa mimosa



INGREDIENTI

Pasta integrale, fagiolini, patate, ricotta, aglio, brodo vegetale, farina di riso, curcuma, noce moscata, pepe, olio extra vergine di oliva, sale fino.

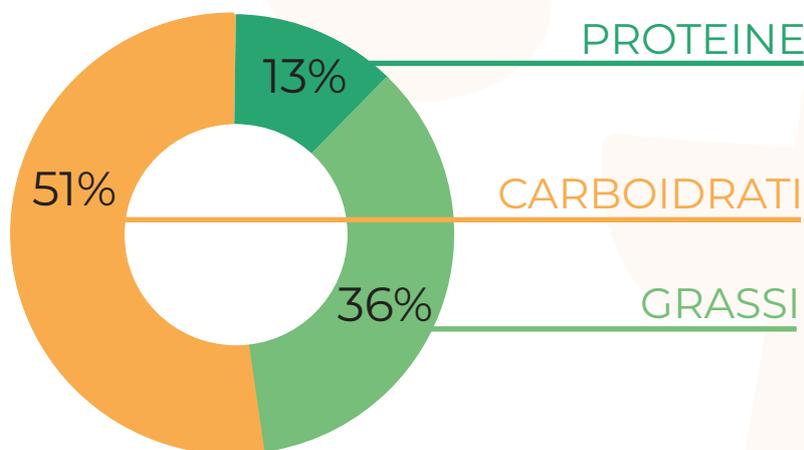
PROCEDIMENTO

Per la salsa mimosa, tagliare e cuocere i fagiolini insieme alle patate e all'aglio.

A parte fare il roux con la farina di riso e l'acqua, poi aggiungere il brodo vegetale per ottenere la vellutata.

Regolare di pepe, aggiungere noce moscata, curcuma e ricotta.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
423 kcal	15 g	58 g	6,5 g	14 g	55 mcg	4 mg	122 mg

Polpette di ceci speziate con salsa alla curcuma



INGREDIENTI

Ceci, cipolla, senape, pepe, cumino, prezzemolo, pan grattato, patate, curcuma, brodo vegetale, alloro, olio extravergine di oliva, sale.

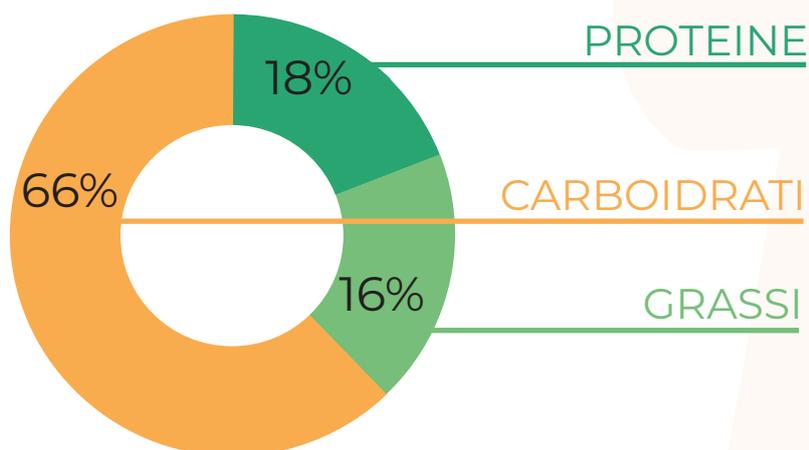
PROCEDIMENTO

Mettere in ammollo i ceci per il tempo necessario. Cuocere i ceci insaporendo con la cipolla. Miscelare tutti gli ingredienti (ceci, senape, pepe, cumino, prezzemolo, cipolla) e aggiungere il pane grattugiato un po' per volta in base all'umidità dell'impasto. Aggiungere sale, curcuma e pepe.

Formare le polpette e sistemarle in teglia pronte per il forno. Cuocerle in forno a 180 °C per 15 minuti.

Per la salsa alla curcuma: soffriggere le patate nell'olio di oliva e l'alloro, aggiungere il brodo vegetale e portare a cottura. Frullare il tutto insieme alla curcuma per ottenere la giusta cremosità.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
270 kcal	5 g	44 g	7 g	12 g	92 mcg	4,5 mg	126 mg

Crauti trifolati con aglio e olio



INGREDIENTI

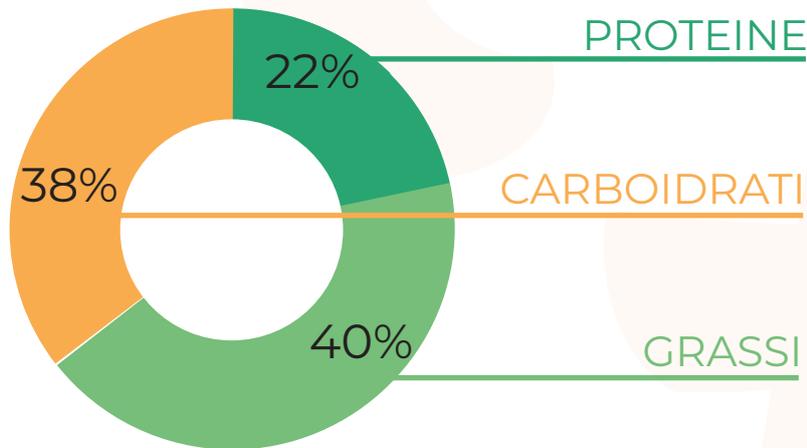
Cavolo cappuccio, mela, limone, aglio, alloro, vino bianco, cumino, olio extra vergine di oliva, sale.

PROCEDIMENTO

Tagliare il cavolo cappuccio a strisce, tagliare la mela a spicchi sottili e aggiungere il limone per evitare di farla imbrunire.

Soffriggere l'aglio con l'olio e la mela, poi aggiungere il cavolo cappuccio e il cumino, sfumare con vino bianco e stufare aggiungendo acqua. A fine cottura regolare di sale.

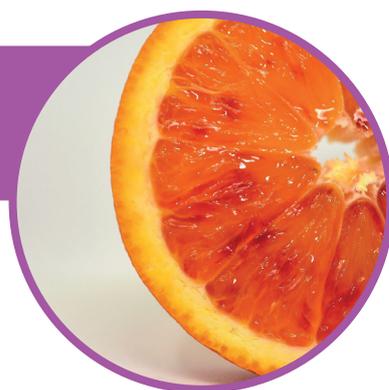
RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



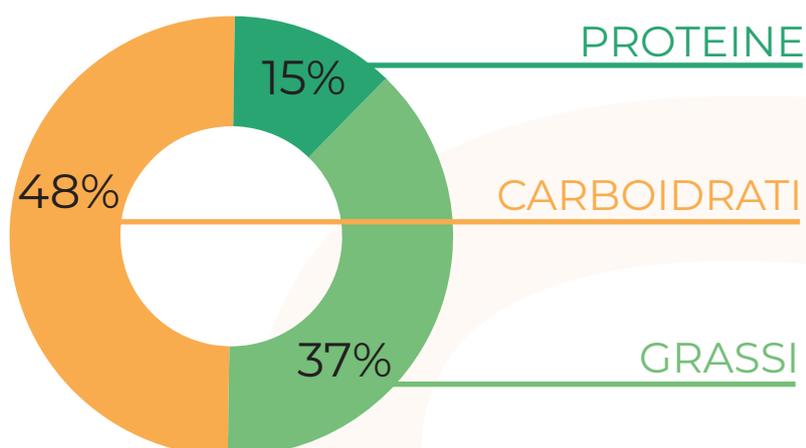
VALORI NUTRIZionali PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
101 kcal	7 g	3 g	5 g	4 g	106 mcg	6 mg	175 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!

