



Allegato A Rhodense

PIATTO DEL GIORNO	FREQUENZA SETTIMANALE	NOTE NUTRIZIONALI
Primo piatto asciutto	7 volte (menù invernale) 9 volte (menù estivo)	I piatti a base di pasta, riso, patate, legumi stanno alla base di una sana alimentazione secondo le “Linee guida per una sana alimentazione” e devono quindi essere sempre presenti in quantità adeguate.
Primo piatto in brodo	7 volte (menù invernale) 5 volte (menù estivo)	
Piatto unico	Almeno 1 volta al mese	Il piatto unico rappresenta una variante rispetto alla combinazione “primo e secondo”: sono per le loro caratteristiche piatti “sostanziosi” che, accompagnati da un secondo piatto in quantità ridotta, un contorno di verdura, cruda o cotta, e da un frutto costituiscono un pasto completo.

SECONDI PIATTI	FREQUENZA SETTIMANALE	NOTE NUTRIZIONALI
A base di carne quali: <ul style="list-style-type: none"> • <i>pollo</i> • <i>tacchino</i> • <i>maiale</i> • <i>vitellone</i> • <i>vitello</i> • altri tipi 	Quattro volte a rotazione tra i diversi tipi: <ul style="list-style-type: none"> • <i>4 volte al mese</i> • <i>4 volte al mese</i> • <i>2 volte al mese</i> • <i>2 volte al mese</i> • <i>5 volte al mese</i> • <i>1-2 volte al mese</i> 	La carne fornisce una elevata quota di proteine ad alto valore biologico, vitamine del complesso B ed una elevata quantità di ferro. Deve essere privilegiato il consumo di carne bianca (pollo, tacchino) per la maggior quantità di acidi grassi insaturi, anche se gli altri tipi di carne non differiscono in modo significativo per la loro composizione in proteine e in ferro.
A base di pesce	Almeno due volte	Il pesce, ricco di proteine, è a basso contenuto di colesterolo e contiene più acidi grassi insaturi rispetto alla carne; per tale motivo anche le Linee guida insistono sull’incremento di tale alimento. Infatti è ormai risaputo che un eccesso di colesterolo nel sangue è dannoso alla salute e che i grassi insaturi sono elementi protettivi delle arterie in quanto impediscono l’insorgere di aterosclerosi.
A base di formaggi	Tre - quattro volte	Il formaggio è estremamente importante nella nostra alimentazione per le sue proteine di alto valore biologico. Per la presenza di acidi grassi saturi non è consigliabile comunque un utilizzo troppo frequente. In alternativa con i prodotti di salumeria.
A base di uova	Una/due volte	Le uova contengono proteine ad alto valore biologico e una quota non indifferente di colesterolo: per tale motivo se ne sconsiglia l’utilizzo frequente.
A base di prodotti di salumeria	Tre – quattro volte	Da utilizzare in alternativa con i formaggi. Al momento dell’utilizzo è sempre meglio eliminare il grasso visibile.

CONTORNI	FREQUENZA SETTIMANALE	NOTE NUTRIZIONALI
Verdura cruda e cotta	Dieci volte	<p>La verdura, ricca di vitamine e sali minerali, è indispensabile per garantire le reazioni biochimiche del nostro organismo, inoltre favorendo la peristalsi intestinale è utile come regolatore delle funzioni intestinali.</p> <p>La verdura di stagione, soprattutto se consumata cruda, è quella che mantiene maggiormente inalterato il quantitativo di vitamine e sali minerali; per questo motivo è meglio privilegiare il consumo di verdura cruda rispetto a quella cotta. Per una ovvia difficoltà a reperire verdura fresca è possibile sostituirla con quella surgelata che ha delle caratteristiche nutritive simile a quella fresca.</p> <p><i>N.B. I legumi (piselli, lenticchie, fagioli, ceci) od il mais pur avendo una composizione diversa di nutrienti, possono essere una valida alternativa alla verdura cotta, pertanto se ne consiglia il consumo almeno due volte a mese.</i></p>
Patate	Quattro volte	Questo alimento fornisce carboidrati ed, in minima parte, proteine; a tale riguardo, è preferibile, per il suo apporto calorico superiore a quello delle altre verdure, non consumarne in quantità eccessiva, come contorno.

FRUTTA	FREQUENZA SETTIMANALE	NOTE NUTRIZIONALI
Frutta	Ad ogni pasto	<p>Anche la frutta è da considerare un serbatoio di vitamine e sali minerali, fornisce carboidrati di facile digestione.</p> <p>Da consumare sotto forma di macedonia o di frutta fresca.</p> <p>Tre, quattro volte alla settimana può essere sostituita a piacere con yogurt o gelato o succo di frutta o budino, o dolce o pane con crema spalmabile a base di cioccolato o tavolette di cioccolato.</p>