MENU' ESTIVO - DIETA LEGGERA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Riso al pomodoro	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Riso al pomodoro
Platessa all'olio	Tocchetti di parmigiano reggiano	Bocconcini di tacchino in umido	Straccetti di pollo	Merluzzo all'olio
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico	Riso in brodo vegetale	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Riso al pomodoro	Pasta al pomodoro
Bocconcini di pollo al limone	Platessa all'olio	Tocchetti di parmigiano reggiano	Straccetti di vitello	Merluzzo all'olio
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Riso e zucchine
Straccetti di vitello	Platessa all'olio	Tocchetti di parmigiano reggiano	Straccetti di tacchino	Merluzzo all'olio
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Pasta con zucchine	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro	Riso e carote
Polpette di vitello in bianco	Bocconcini di pollo in umido	Hamburger di platessa	Platessa all'olio	Tocchetti di parmigiano reggiano
Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Verdure miste di stagione (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
° PANE COMUNE senza grassi e a ridotto contenuto di sale. EVITARE IL PANE INTEGRALE.
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana . EVITARE PERE, PRUGNE, KIWI.
° ACQUA

NEL CASO DI COMUNICAZIONE DI DIETA LEGGERA I PRIMI TRE GIORNI SEGUIRE IL SEGUENTE MENU:
Pasta o riso con olio (se tollerato aggiungere poco parmigiano)
Straccetti di pollo o tacchino o vitello o merluzzo/platessa all'olio
Carote, patate, zucchine lesse
Mela o banana

DAL TERZO GIORNO IN POI SEGUIRE SEGUIRE IL MENU PREPARATO PER LA DIETA LEGGERA

AZIENDA U.S.L. TERAMO * Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione * DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE