

Nella Residenza per Anziani Castions viene rispettato il calcolo del fabbisogno calorico e le relative grammature per la popolazione anziana non auto sufficiente, secondo le Linee Guida regionali. In particolare si considerano anziani allettati, con età prevalente di ≥ 75 anni.

Femmina: fabbisogno calorico medio 1300 Kcal/die

Maschio: fabbisogno calorico medio 1500 Kcal/die

Proteine: 1,1 g/Kg/die

Carboidrati: 45-60% dell'apporto calorico giornaliero.

Zuccheri semplici < 15%

Fibra > 25 g/die

Lipidi 20-35% dell'apporto calorico giornaliero

Grammature

COLAZIONI (composizione del pasto: una bevanda eventualmente zuccherata, latte o yogurt, pane/fette biscottate o biscotti e miele/marmellata o frutta fresca)

ALIMENTO	GRAMMATURE 1300 kcal	GRAMMATURE 1500 kcal
Latte intero o yogurt intero bianco	/	150
Latte parzialmente scremato o yogurt magro bianco	150	200
Yogurt alla frutta	/	/
Biscotti	25	40
Pane (se integrale aumentare di 10 grammi)	40	50
Fette biscottate integrali	30	35
Miele/marmellata	/	15
Frutta fresca	/	100
Zucchero	/	/

MERENDE (a scelta tra caffelatte, yogurt, frutta o centrifughe di frutta, fette biscottate)

ALIMENTO	GRAMMATURE 1300 kcal	GRAMMATURE 1500 kcal
Latte intero o yogurt intero bianco	150	150
Latte parzialmente scremato o yogurt magro bianco	200	200
Yogurt alla frutta	125	125
Frutta o centrifuga di frutta	200	200
Fette biscottate, anche integrali	15	15

PRANZI/CENE (composizione del pasto: un primo, un secondo, un contorno, pane e frutta)

<i>A L I M E N T O</i>	<i>GRAMMATURE 1300 kcal</i>	<i>GRAMMATURE 1500 kcal</i>
Primi piatti		
Pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto / farina di mais per polenta/ farina per pizza	60	60
Ravioli e paste ripiene per minestre	50	50
Ravioli e paste ripiene per primi piatti asciutti	90	90
Gnocchi di patate, spatzle	150	150
Pastina/riso/orzo/crostini/semolino/fiocchi di cereali integrali per brodi, passati, minestre e zuppe	60	60
Patate per passati, minestre e zuppe (in alternativa alla pastina...)	180	180
Gnocchi di semolino o polenta su piatto	170	170
Lasagna su piatto	100	100
Pasta o base per pizza	100	100
Secondi piatti		
Carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo)	70	70
Carne (per ragù)	/	/
Pesce fresco o surgelato	100	100
Tonno sott'olio sgocciolato	50	50
Ricotta di mucca	80	80
Formaggi a pasta tenera, freschi (mozzarella, fior di latte, caciotta ecc.)	60	60
Formaggi a pasta dura, stagionati (Montasio, latteria, Emmenthal ecc.)	40	40
Prosciutto cotto, crudo	40	40
Bresaola	50	50
Salame, mortadella, speck, salsiccia, cotechino, zampone	25	25
Uova medie	1	1
Legumi secchi (come ingrediente)	20	20
Legumi secchi per secondo piatto	40	40
Contorni		
Verdura a foglia	60-80	60 – 80
Verdura fresca (cruda o cotta)	200	200
Varie		
Parmigiano Reggiano grattugiato per primi piatti (per l'intero pranzo o l'intera cena)	10	10
Pane comune / integrale	50/60 (solo in sostituzione del primo piatto)	50/60 (solo in sostituzione del primo piatto)
Patate/farina per polenta in sostituzione al pane	150/35	150/35
Olio extra vergine d'oliva (per l'intero pranzo o l'intera cena)	10	15
Frutta di stagione	150	150

Via Favetti 7, 33080 CASTIONS di Zoppola (Pn)

C.F. e P.IVA 00221260938

Amministrazione Tel. 0434/97187

Scuola Favetti 0434/574263 – Fax 0434/574263

Mail fondazione@micolitoscano.it