



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



Università
degli Studi
di Ferrara



Menù Salute Donna

Una alimentazione varia ed equilibrata, in linea con la dieta mediterranea, permette il buon funzionamento dell'organismo. Al contrario, mangiare "troppo e male" può causare sovrappeso, iper colesterolemia, ipertensione, diabete, tumori. Poca carne rossa e pochi grassi, più pesce e più alimenti di origine vegetale e non raffinati favorisce l'assunzione di composti chimici con potere battericida, antinfiammatorio e in grado di creare un ambiente sfavorevole anche alla proliferazione di cellule tumorali. Gli effetti benefici in termine di prevenzione sono determinati dalla costanza nell'assunzione di tali sostanze. Via libera dunque agli "ingredienti della salute" legumi, pesce, cavolfiori, broccoli, funghi, pomodoro, carote, sedano, semi di lino e poi ancora curcuma, zenzero, basilico, origano, rosmarino, prezzemolo e molti altri che troveremo nei menù della Mensa Aziendale per questa settimana.

#OpenWeekAOUFE

	PRIMI	SECONDI	CONTORNI
Lun. 16 aprile	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco e basilico Crespelle gratinate Riso-Pasta bianco o pomodoro Passato di verdura	Omelette al prosciutto e formaggio Arrostito di maiale al latte Arrostito tonnato	Zucchine gratinate Cavolfiore all'olio Patate al prezzemolo Buffet di verdure crude con capuccio
Mar. 17 aprile	Fusilli alla boscaiola Cous - Cous verdure e piselli Riso-Pasta bianco o pomodoro Crema di zucchine	Provolone fondente al basilico Insalata di tonno e verdure Fettina di manzo ai ferri	Patate al rosmarino Bieta all'olio Buffet di verdure crude con capuccio
Mer. 18 aprile	Insalata di riso e legumi Lasagnette alla marinara Riso-Pasta bianco o pomodoro Crema di cipolle	Merluzzo gratinato Roast-beef Porchetta al rosmarino	Broccoletti all'olio e acciughe Purè Buffet di verdure crude con capuccio
Gio. 19 aprile	Mezzepenno al pesto genovese Mezzepenno alla sorrentina Riso-Pasta bianco o pomodoro Zuppa di fagioli e pasta	Insalata di pollo Strudel vegetariano al sesamo Cotoletta di merluzzo	Fagiolini all'olio Pomodori gratinati Buffet di verdure crude con capuccio
Ven. 20 aprile	Pasta al sugo di tonno Insalata di pasta Riso-Pasta bianco o pomodoro Crema di zucchine	Petto di pollo ai funghi Verdesca ai semi di lino Prosciutto crudo	Purè Carote trifolate Buffet di verdure crude con capuccio
Sab. 21 aprile	Pasta al pesto siciliana Riso-Pasta bianco o pomodoro Zuppa di verdura	Fettina di pollo ai ferri Insalatoni misti Vitello salsato	Bieta all'olio Patate al vapore Buffet di verdure crude con capuccio

**Frutta mista e arance - Dessert al cioccolato, yogurt ai frutti di bosco
Piatti vegetariani, pizza tutti i giorni**

Menù aziendale dal 16 al 21 aprile 2018