



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, ipercolesterolemia, 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
Giovedì 11 aprile	Gramigna alla salsiccia* Pasta-riso bianco o pomodoro Zuppa di ceci	Spezzatino di tacchino Cotoletta di merluzzo* Roast-beef di manzo Lenticchie stufate	Finocchi gratinati* Fagiolini al vapore* Buffet di verdure crude e cavolo capuccio
Venerdì 12 aprile	Risotto cozze e totani* Riso-pasta bianco o pomodoro Minestrone di verdure*	Nasello all'arancia e semi di lino* Petto di pollo alla piastra Prosciutto cotto e formaggio	Broccoli ,accughe,olio e prezzemolo* Carote trifolate* Buffet di verdure crude e cavolo capuccio
Sabato 13 aprile	Mezze penne pasticciate* Riso-pasta in bianco o pomodoro Zuppa di verdura*	Pollo arrosto Frittata al formaggio Insalatoni misti	Bieta all'olio* Patate al forno Buffet di verdure crude
Lunedì 15 aprile	Penne integrali al pesto alla siciliana* Riso-pasta in bianco o pomodoro Passato di verdura*	Spezzatino di pollo con patate Omelette prosciutto e formaggio* Insalata caprese Merluzzo gratinato*	Carote al vapore* Zucchine trifolate* Buffet di verdure crude e cavolo capuccio
Martedì 16 aprile	Timballo ai 4 formaggi* Pasta-riso bianco o pomodoro Pastina in brodo di fagioli	Hamburger di manzo agli spinaci* Insalata di tonno Scorfano al salmoriglio* Strudel zucchine e formaggio ai semi di sesamo*	Patate trifolate* Fagiolini prezzemolati* Buffet di verdure crude e cavolo capuccio
Mercoledì 17 aprile	Cous cous verdure e piselli* Riso-pasta bianco o Pomodoro Minestrone di verdure	Tacchino marinato ai ferri Scamorza fondente al basilico* Prosciutto crudo	Patate arrosto Cavolfiore all'olio* Buffet di verdure crude e cavolo capuccio
Giovedì 18 aprile	Maccheroncini al ragu' Spaghetti integrali al pesto alla genovese Pasta -riso in bianco o pomodoro Zuppa di legumi*	Fettina di manzo alla pizzaiola Frittata patate e cipolle Arrosto tonnato	Bieta burro e grana* Patate fritte* Buffet di verdure crude e cavolo capuccio

Frutta mista o dessert al cucchiaino a scelta
Piatti fissi: pizza e piatto vegetariano

*piatti contenenti materie prime surgelate o congelate

MENU' AZIENDALE DALL'11 AL 18 APRILE 2019