		DATA	DATA
COLAZIONE:			
ATTE	gr.		
ANE BRIOSS. AI CEREALI			
	1		1
RANZO:			
ASTA o RISO	gr. 130	60	60
oppure		+	
ATATE o LEGUMI FRESCHI . .	» 400	200	+
oppure			
EGUMI SECCHI . . .	» 130		70
ANE	»		100 (2 VOLTE A SETTIMANA)
ARNI MAGRE			
(agnello di latte, castrato magro, coniglio, maiale magro, manzo, vitello, fegato di vitello, anitra, piccione, tacchino, pollo lesso) . .	»		150
oppure			
ESCE FRESCO			
(baccalà, calamari, cefalo, dentice, merluzzo, orata, palombo, salmone, sogliola, spigola, triglia, ostriche, alici, polpi, seppie, tonno, stoccafisso).	»		180
oppure			
ORMAGGI o LATTICINI . . .			
(bel paese, caciocavallo, fior di latte, mozzarella, provola, provolone fresco, stracchino) tutti	»		80
oppure			
OVA	»		2
ERDURE			
(asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cavolfiori, cicoria, cetrioli, fagiolini, finocchi, funghi freschi, lattuga, insalata, melenzane, pomodori, peperoni, rape, ravanelli, spinaci, sedani, zucchini, zucca gialla, cipolle)	» A VOLONTÀ		A VOLONTÀ
UTTA FRESCA			
a) albicocche, arance, mandarini, pesche, pompelmi, lamponi, prugne, tutte .	» 150		150
ure **b)** cocomero, melone, fragole___ .	» 250		250
ure **c)** pere, mele, ciliege . . .	» 150		150

		DATA	DATA
CONDIRE CON 3 CUCCHIAI DI OLIO DI OLIVA		DA	
TAVOLA			
2ª COLAZIONE:			
ESTATHE = SUCCO DI FRUTTA			1
	1		
CENA:			
PASTA o RISO	gr.		
oppure			
PATATE o LEGUMI FRESCHI . .	»		
oppure			
LEGUMI SECCHI . . .	»		
PANE	» 60		70
CARNI MAGRE	» 280		140
oppure:			
PESCE FRESCO	» 320		180
oppure:			
FORMAGGI o LATTICINI . .	» 100		80
oppure			
UOVA	» 2		2
PROSCIUTTO CRUDO . . .	» 110		90
VERDURE	» A VOLONTÀ		A V
FRUTTA FRESCA . . .	» 150		150
BRESAOLA	110		90

ALIMENTI DA EVITARE:

zuccheri e dolciumi in genere. FRITTURE

carni grasse: maiale grasso, mortadella, prosciutto cotto, salame, salsiccia, carne e brod gallina.

Pesci grassi: sardine conservate, tonno sotto olio, sgombri, anguille, salmone in scatola.

Formaggi: gorgonzola, gruviera, olandese, parmigiano, pecorino, formaggi piccanti.

Frutta fresca: banane, fichi, prugne susine, uva, kaki, olive.

Evitare tutta la frutta secca.

BERE 1 1/2 LITRO DI ACQUA AL GIORNO