

M E N U' A.S. 2019/2020

ESTIVO

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta (60 g) all'olio Petto di pollo (50g) Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Riso(30g) con zucchine (nota4) Caprese (pomodoro, mozzarella e basil.) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Passato di verdura (100g)conpasta(40g) Fettine di vitellone(50g) Verdura crude (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5g) Pane e frutta	Pasta al pomodoro e basilico (60g) Prosciutto cotto s/pol (50g) Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Crema di patate con riso Formaggio asiago Verdura cotta(vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
MARTEDI'	Riso (30g) e piselli (nota 4) provola Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Passato di verdure con pasta hallibuth al limone fagiolini Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	orzotto all' ortolana Frittata al forno Verdura cotta(vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Riso con verdura di stagione (60g) arista al forno (60g) Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta al pomodoro (60g) Petto di pollo (50g) Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
MERCOLEDI'	pasta al pesto persico al forno Verdura di stagione(vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta al ragù di manzo (50g) Prosciutto cotto s/pol (50g) Verdura cotta Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	minestra di ceci con pasta Bocconcini di pollo (50g) Verdura cruda Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta all'olio (60g) hallibuth bollito fagioli e carote bollite Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Passato di verdura(100) con pasta (30g) 1 uovo sodo Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
GIOVEDI'	Crema di verdure(100g) con farro (40g) Fettine di vitellone (50g) Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	crema di ceci con pasta(80g) Scaloppine di tacchino al limone(50g) Verdura di stagione (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	risotto alla parmigiana mozzarella Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Minestra vegetale (100 g) con orzo (30 g) Pizza margherita (150g) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Riso all'olio e parmigiano (50g) Fettine di vitellone ((50g) Verdura cruda (vedi nota) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
VENERDI'	pasta al pomodoro Frittata al forno Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta all'olio (60g) 1 Uovo sodo Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta (60 g) al pomodoro persico al forno ceci e carote bollite Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta (50g)al ragù di verdure (60g) provola Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta al pomodoro e basilico (60g) hallibuth al limone Verdura cotta(vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta

Spuntino: a metà mattina e a metà pomeriggio sono alternati: la frutta fresca, pane, biscotti secchi, jogurt.