

Menu: estate Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 ^a	Riso alla parmigiana Fesa di tacchino al tegame Carote al tegame Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Uova strapazzate Patate croccanti al forno Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crocchiette di pesce agli spinaci(*) Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Formaggio spalmabile Insalata di pomodori Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta fresca
2 ^a	Pasta al ragù vegetale Straccetti di bovino Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Filetti di platessa panati(*) Piselli al tegame(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro fresco e basilico Mozzarella Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta rosa Frittata alle zucchine Pane Frutta fresca	Riso e piselli(*) Coscio di pollo arrosto Patate al forno Pane Frutta fresca
3 ^a	Pasta e lenticchie Caciotta Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Scaloppina di bovino Fagiolini all'olio(*) Pane Frutta fresca	Risotto al pomodoro Uova strapazzate Patate all'olio Pane Frutta fresca	Pasta con le zucchine(*) Arrosto di maiale Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Crocchiette di pesce al pomodoro(*) Carote al tegame Pane Frutta fresca
4 ^a	Pasta al pomodoro Uova strapazzate Piselli al tegame(*) Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Provolone Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Uova strapazzate Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Risotto allo zafferano Bastoncini di pesce(*) Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pasta al ragù vegetale Tacchino al forno Spinaci al burro e parmigiano(*) Pane Frutta fresca
5 ^a	Pasta al burro e parmigiano Petto di pollo al limone Carote al tegame Pane Frutta fresca	Risotto al pomodoro Uova strapazzate Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Vele del mare Fagiolini all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta e fagioli Mozzarella Insalata di pomodori Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Scaloppina di bovino Zucchine trifolate Pane Frutta fresca

(*) Contiene ingredienti surgelati/congelati

Menu: estate Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
6 ^a	Pasta al ragù vegetale Arrosto di bovino Petto di pollo al limone Fagiolini al pomodoro(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Bastoncini di pesce(*) Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Uova strapazzate Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Pasta rosa Mozzarella Insalata di pomodori Pane Frutta fresca
7 ^a	Pasta al pesto Caciotta Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta e ceci Coscio di pollo arrosto Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Uova strapazzate Zucchine gratinate Pane Frutta fresca	Pasta al ragù vegetale Straccetti di bovino Patate croccanti al forno Pane Frutta fresca	Riso alla parmigiana Croccole di pesce agli spinaci(*) Carote al tegame Pane Frutta fresca
8 ^a	Risotto allo zafferano Bocconcini di maiale panati Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Quadrucchi all'uovo con pomodoro Formaggio spalmabile Insalata di pomodori Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Filetti di platessa gratinata(*) Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Uova strapazzate Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Riso e piselli(*) Tacchino al forno Bieta all'olio Pane Frutta fresca
9 ^a	Pasta al burro e parmigiano Frittata Carote al tegame Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Straccetti di bovino Fagiolini all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta rosa Petto di pollo panato Zucchine gratinate Pane Frutta fresca	Riso alla parmigiana Filetti di merluzzo panati(*) Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al tonno Mozzarella Carote alla julienne Pane Frutta fresca

(*)

Menu: inverno (da Ottobre a Marzo) Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 ^a	Pasta al tonno Uova strapazzate Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Straccetti di bovino Fagiolini all'olio(*) Pane Frutta fresca	Risotto allo zafferano Ricotta Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Coscio di pollo arrosto Piselli al tegame(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Vele del mare Bieta all'olio Pane Frutta fresca
2 ^a	Pasta al ragù di carne Prosciutto cotto Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Riso e piselli(*) Filetti di platessa gratinata(*) Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta al ragù vegetale Frittata Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Arrosto di bovino Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Provolone Insalata verde Pane Frutta fresca
3 ^a	Risotto al pomodoro Straccetti di pollo cremolati Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Uova strapazzate Spinaci al burro e parmigiano(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Mozzarella Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta e fagioli Bastoncini di pesce(*) Carote al tegame Pane Frutta fresca	Pasta rosa Tacchino al forno Patate al forno Pane Frutta fresca
4 ^a	Pasta al burro e parmigiano Formaggio spalmabile Insalata mista con carote Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Straccetti di bovino Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Petto di pollo panato Patate al tegame Pane Frutta fresca	Risotto al ragù di carne Uova strapazzate Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Vele del mare Fagiolini all'olio(*) Pane Frutta fresca
5 ^a	Pasta rosa Uova strapazzate Spinaci al burro e parmigiano(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Provolone Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Filetti di platessa panati(*) Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Bocconcini di tacchino Cavolfiori gratinati Pane Frutta fresca	Risotto allo zafferano Straccetti di bovino Piselli al tegame(*) Pane Frutta fresca

(*) Contiene ingredienti surgelati/congelati

Menu: inverno (da Ottobre a Marzo) Pranzo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
6^a Pasta al ragù vegetale Petto di pollo panato Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Riso alla parmigiana Crocche di pesce al pomodoro(*) Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta rosa Frittata Fagiolini all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta e ceci Caciotta Insalata verde Pane Frutta fresca
7^a Pasta al pomodoro Bocconcini di maiale panati Carote al tegame Pane Frutta fresca	Pasta al tonno Uova strapazzate Patate al forno Pane Frutta fresca	Risotto al pomodoro Straccetti di bovino Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Mozzarella Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Bastoncini di pesce(*) Fagiolini all'olio(*) Pane Frutta fresca
8^a Pasta e lenticchie Provolone Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Scaloppina di bovino Piselli al tegame(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Coscio di pollo arrosto Carote al tegame Pane Frutta fresca	Risotto allo zafferano Crocche di pesce agli spinaci(*) Spinaci al burro e parmigiano(*) Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Uova strapazzate Patate all'olio Pane Frutta fresca
9^a Pasta al pomodoro Fesa di tacchino al limone Spinaci all'olio(*) Pane Frutta fresca	Pasta al burro e parmigiano Formaggio spalmabile Insalata mista con carote Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Vele del mare Bieta all'olio Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Frittata con patate Pane Frutta fresca	Riso alla parmigiana Bocconcini di maiale panati Carote al tegame Pane Frutta fresca

prescrizioni:

Utilizzare frutta fresca di stagione, anche come macedonia.

Utilizzare possibilmente olio di oliva extravergine. è fortemente sconsigliato utilizzare condimenti a base di grassi animali (burro, panna, strutto) o margarine.

Utilizzare possibilmente anche pasta e pane integrale e/o altri tipi di cereali (orzo, farro, ecc),

Somministrare come affettato misto prosciutto crudo o cotto, arrosto di tacchino e/o bresaola, Evitare salumi troppo grassi, come salame, mortadella, ecc.

Si sconsiglia fortemente di somministrare cibi in scatola (tonno, salmone, sgombre, fagioli, ceci, ecc.)