



MENU' ESTIVO

La quantità pro-capite al netto in grammi sarà pressoché la seguente:

ALIMENTO	GRAMMI	ALIMENTO	GRAMMI
Gnocchi	80	Formaggio	40
Gnocchi alla romana	30 (semolino)	Verdura	70
Pasta	50	Patate	80
Pastina in brodo	20	Legumi	50
Riso asciutto	50	Frutta fresca	100
Riso in brodo	30	Parmigiano	10
Polenta(farina di mais)	30	Olio	10
Pizza	100	Torte	60
Pane	40	Marmellata	20
Carne	50	Latte	Cc 160
Prosciutto	30	The	Cc 180
Pesce	70	Yogurt	Cc 125
Frittata	1 uovo		

1° settimana

LUNEDI'

Gnocchetti sardi al
ragù
Prosciutto cotto
Insalata di
pomodori

MARTEDI'

Conchigliette in
brodo
Spezzatino di pollo
in umido
Patate al forno

MERCOLEDI'

Farfalle pomodoro
e basilico
Mozzarella
Fagiolini lessi

GIOVEDI'

Maccheroncini in
bianco
Fettine alla
pizzaiola
Carote al vapore

VENERDI'

Passato di verdura
con risoni
Crocchette di
pesce
Zucchine trifolate

Merenda

Crostata

Merenda

Yogurt alla frutta

Merenda

Gelato o budino

Merenda

Focaccia

Merenda

Torta margherita

2° settimana

LUNEDI'

Cavatappi in bianco con zucchine
Tortina salata di prosciutto e formaggio

Merenda

Crostata

MARTEDI'

Ravioli al pomodoro
Frittata
Carote trifolate

Merenda

Yogurt alla frutta

MERCOLEDI'

Fusilli pomodoro e basilico
Ricotta
Patate lesse con prezzemolo

Merenda

Gelato o budino

GIOVEDI'

Riso in bianco
Polpettine di bovino al sugo
Piselli

Merenda

Focaccia

VENERDI'

Vellutata di piselli
Nasello al vapore
Insalata di pomodori

Merenda

Torta margherita

3° settimana

LUNEDI'

Gnocchi al pesto
Dadini di prosciutto con piselli

Merenda

Crostata

MARTEDI'

Capelli d'angelo in brodo
Tacchino al forno
Carote

Merenda

Yogurt alla frutta

MERCOLEDI'

Pennette pomodoro e basilico
Stracchino
Patate lesse con prezzemolo

Merenda

Gelato o budino

GIOVEDI'

Passato di verdura con crostini
Bocconcini di pollo al limone
Insalata di pomodori

Merenda

Focaccia

VENERDI'

Ruote in bianco
Platessa in umido
Zucchine

Merenda

Torta margherita

4° settimana

LUNEDI'

Insalata di riso
Straccetti di tacchino
Sformato di carote e patate

Merenda

Crostata

MARTEDI'

Raviolini in bianco
Frittata
Insalata di pomodori

Merenda

Yogurt alla frutta

MERCOLEDI'

Rombi pomodoro e basilico
Tonno
Patate al forno

Merenda

Gelato o budino

GIOVEDI'

Lasagne al ragù
Prosciutto cotto
Tocchetti di fagiolini

Merenda

Focaccia

VENERDI'

Sedanini al sugo di pesce
Robiola
Contorno tricolore al vapore

Merenda

Torta margherita