



MENU' INVERNALE

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'

Farfalle al pomodoro
Nasello al forno
Patate al vapore con prezzemolo

MARTEDI'

Passato di verdura con stelline
Frittata con zucchine

MERCOLEDI'

Gnocchi al ragù
Prosciutto cotto
Flan di spinaci

GIOVEDI'

Riso alla milanese
Fettine alla pizzaiola
Carote lesse

VENERDI'

Crema di legumi con ditalini
Mozzarella
Fagiolini in umido

Merenda

Torta di mele

Merenda

Yogurt alla frutta

Merenda

The deteinato con biscotti

Merenda

Spremuta d'arancia con pane e marmellata

Merenda

Ciambella con latte

2° settimana

LUNEDI'

Vellutata di zucca
Con pastina
Bocconcini di pollo
al limone
purea

MARTEDI'

Passato di verdura
con farfalline
Cuori di merluzzo
al vapore
Spinaci all'olio

MERCOLEDI'

Riso alle verdure
Piselli con dadini
di prosciutto

GIOVEDI'

Pennette al
pomodoro e ricotta
Polpettine
Finocchi gratinati

VENERDI'

Fusilli in bianco
Stracchino
Zucchine trifolate

Merenda

Torta di mele

Merenda

Yogurt alla frutta

Merenda

The deteinato con
biscotti

Merenda

Spremuta
d'arancia con pane
e marmellata

Merenda

Ciambella con
latte

3° settimana

LUNEDI'

Pipe al ragù
Frittata
Contorno tricolore

MARTEDI'

Passato di verdura
con gramigna
Petto di pollo
dorato
Carote in umido

MERCOLEDI'

Maccheroncini con
ragù di verdura
Polpettone
Cavolfiore al forno

GIOVEDI'

Riso al pomodoro
Primo sale
Patate al forno

VENERDI'

Polenta
Merluzzo in umido
Piselli

Merenda

Torta di mele

Merenda

Yogurt alla frutta

Merenda

The deteinato con
biscotti

Merenda

Spremuta
d'arancia con pane
e marmellata

Merenda

Ciambella con
latte

4° settimana

LUNEDI'

Conchiglie al
pomodoro
Prosciutto cotto
Costine

MARTEDI'

Passato di verdura
con anellini
Arrosto di lonza al
latte
Sformato di patate
al gratin

MERCOLEDI'

Rombi con tonno
Svizzera di
tacchino
Finocchi gratinati

GIOVEDI'

Riso al parmigiano
Ricotta
Fagiolini lessi

VENERDI'

Gnocchi alla
romana
Crocchette di
pesce
Contorno tricolore

Merenda

Torta di mele

Merenda

Yogurt alla frutta

Merenda

The deteinato con
biscotti

Merenda

Spremuta
d'arancia con pane
e marmellata

Merenda

Ciambella con
latte