



TABELLA DIETETICA

MENU' INVERNALE



Menù 1^a settimana



Lunedì	Pasta integrale al pomodoro e tonno Formaggio fresco (primo sale) Finocchi in insalata Frutta
Martedì	Pasta all'olio Bresaola Piselli Frutta
Mercoledì	Passato di verdure con orzo Hamburger di totano Insalata Frutta
Giovedì	Gnocchetti sardi con erbe Carne di vitello alla pizzaiola Zucchine trifolate Frutta
Venerdì	Risotto al pomodoro Bastoncini di pesce al forno Carote julienne Frutta

Menù 2^a settimana



Lunedì	Gnocchi di patate al pomodoro Prosciutto cotto finocchi in insalata Frutta
Martedì	Risotto alla zucca Petto di pollo impanato al forno Insalata Frutta
Mercoledì	Pasta tricolore frittata Fagiolini Frutta
Giovedì	Pizza Margherita Verdure crude (finocchi e carote) Yogurt
Venerdì	Crema di verdure Sogliola al forno Patate prezzemolate Frutta

Menù 3^a settimana



Lunedì	Pasta alla vesuviana Formaggio fresco (fontina) Fagiolini Frutta
Martedì	Pasta al pomodoro Bon Bon di merluzzo Finocchi in insalata Frutta
Mercoledì	Minestrone con verdure Arrosto di lonza Patate al forno Frutta
Giovedì	Pasta e fagioli Affettati (porz. ridotta) Carote julienne Torta
Venerdì	Risotto allo zafferano Bastoncini di pesce al forno Zucchine trifolate Frutta

martedì di ogni settimana pane integrale

Menù 4^a settimana



Lunedì	Minestrone con orzo Formaggio fresco (mozzarella) Fagiolini Frutta
Martedì	Pasta con zucchine Frittata di verdura Finocchi Frutta
Mercoledì	Pasta integrale al pesto Scaloppine di tacchino al limone Carote julienne Frutta
Giovedì	Pizza margherita Insalata Budino al cioccolato
Venerdì	Risotto alla parmigiana Hamburger di totano al forno Verdure crude (finocchi e carote) Frutta



TABELLA DIETETICA

MENU' ESTIVO



Menù 1^a settimana



Lunedì	Pasta pomodoro e zucchine Formaggio fresco (primo sale) Insalata mista Frutta
Martedì	Pasta all'olio Prosciutto cotto Carote julienne Budino al cioccolato
Mercoledì	Pasta allo zafferano Bon Bon di merluzzo Pomodori in insalata Frutta
Giovedì	Minestrone con orzo Carne di vitello alla pizzaiola Patate prezzemolate Frutta
Venerdì	Risotto al pomodoro Bastoncini di pesce al forno Insalata Frutta

Menù 2^a settimana



Lunedì	Pasta integrale al pesto Bresaola Finocchi in insalata Frutta
Martedì	Risotto alla parmigiana Crocchette di pollo al forno Insalata Frutta
Mercoledì	Pasta ai pomodorini freschi Formaggio fresco (mozzarella) Carote julienne Frutta
Giovedì	Pizza Margherita Verdure crude (finocchi e carote) Gelato
Venerdì	Crema di verdure Solgliola al forno Pomodori in insalata Frutta

Menù 3^a settimana



Lunedì	Pasta alla vesuviana Formaggio fresco (fontina) Fagiolini Frutta
Martedì	Minestrone primavera Frittata Insalata Torta
Mercoledì	Pasta integrale al pesto carne di vitello alla pizzaiola Insalata o pomodori Frutta
Giovedì	Ravioli di magro Prosciutto cotto zucchine trifolate Frutta
Venerdì	Risotto allo zafferano Bastoncini di pesce al forno insalata Frutta

martedì di ogni settimana pane integrale

Menù 4^a settimana



Lunedì	Risotto con piselli Formaggio fresco (mozzarella) Fagiolini Frutta
Martedì	Pasta all'amatriciana Sogliola al forno Pomodori in insalata Frutta
Mercoledì	Minestrone con orzo scaloppine di tacchino Insalata Frutta
Giovedì	Pizza Verdure crude (finocchi e carote) Gelato
Venerdì	Pasta al pomodoro e basilico Hamburger di totano al forno Zucchine trifolate Frutta