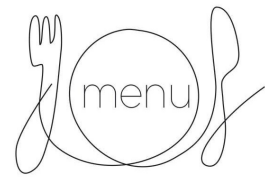


TABELLA DIETETICA

menù invernale

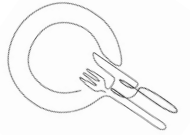


Prima settimana



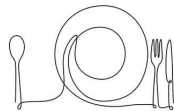
LUNEDI'	pasta integrale al pomodoro formaggio fresco (primo sale) finocchi in insalata frutta
MARTEDI'	passato di verdure con orzo sogliola insalata frutta
MERCOLEDI'	polenta e spezzatino carote cotte frutta
GIOVEDI'	gnocchetti sardi con erbe frittata fagiolini frutta
VENERDI'	risotto alla parmigiana prosciutto cotto zucchine trifolate frutta

Seconda settimana



LUNEDI'	gnocchi al pomodoro Asiago finocchi in insalata frutta
MARTEDI'	risotto alla zucca tacchino impanato al forno insalata frutta
MERCOLEDI'	pasta e ceci o lenticchie patate al forno fagiolini frutta
GIOVEDI'	pizza margherita carote julienne torta
VENERDI'	crema di verdure con riso o pasta filetto di merluzzo al forno insalata frutta

Terza settimana



LUNEDI'	pasta integrale al pesto di noci Fontina fagiolini frutta
MARTEDI'	risotto allo zafferano bastoncini di pesce carote julienne frutta
MERCOLEDI'	minestrone di verdure arrosto di tacchino insalata frutta
GIOVEDI'	pasta e fagioli purè di patate zucchine trifolate frutta
VENERDI'	ravioli di magro prosciutto cotto finocchi in insalata frutta

Quarta settimana



LUNEDI'	minestrone d'orzo formaggio fresco (mozzarella) fagiolini frutta
MARTEDI'	pasta all'olio frittata di spinaci finocchi in insalata frutta
MERCOLEDI'	pasta integrale al pesto scaloppine di tacchino al limone carote julienne frutta
GIOVEDI'	pizza margherita insalata budino al cioccolato
VENERDI'	risotto con piselli sogliola al forno fagiolini frutta