



MENU' AUTUNNO-INVERNO

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	Risotto al pomodoro ⁴ Frittata con verdure di stagione ² M: Yogurt ⁴	Pasta al ragù vegetale ^{1 4} Frittata con prosciutto cotto ² M: Sbriciolata con marmellata ^{1 2 4}	Riso con crema di stracchino ⁴ Frittata con pomodoro ² M: Torta di carote ^{1 2 4}	Pasta al forno ^{1 4} Frittata con verdure di stagione ² M: Pane e olio ¹
MARTEDI'	Pasta in bianco ^{1 4} Bocconcini di tacchino al forno ¹ Piselli M: Ciambellone ^{1 2}	Minestra con patate ^{1 4} Arista di maiale ⁴ Spinaci olio e limone M: Focaccia ¹	Minestra di lenticchie ⁴ Petto di pollo all'arancia Bieta M: Focaccia ¹	Pasta con crema di zucchini ^{1 4} Bastoncini di pesce al forno ^{1 2 3*} Patate M: Torta di mele ^{1 2 4}
MERCOLEDI'	Minestra di lenticchie ^{1 4} Formaggio e purè di patate ⁴ M: Focaccia ¹	Crema di legumi ^{1 4} Bastoncini di pesce ^{1 2 3*} Broccoli M: Ciambellone ^{1 2}	Vellutata di zucca ^{1 4} Gateau di patate con prosciutto cotto e formaggio ⁴ M: Fette con marmellata ¹	Pizza margherita ^{1 4} Pizza Crostino ^{1 4} Broccoli olio e sale M: Crackers ¹
GIOVEDI'	Crema di verdure con riso ⁴ Hamburger di vitella M: Torta di mele ^{1 2 4}	Pasta con gli spinaci ^{1 4} Spezzatino di vitella in bianco M: Frullato di frutta ⁴	Pasta con crema di piselli ^{1 4} Polpettone di manzo al forno ^{1 2} M: Yogurt ⁴	Risotto allo zafferano ⁴ Formaggio ⁴ Spinaci ripassati M: Sbriciolata con marmellata ^{1 2 4}
VENERDI'	Vellutata di zucca ^{1 4} Polpette di pesce ^{2 3*} M: Pane e formaggio ^{1 4}	Pasta al sugo di pesce ^{1 3} Formaggio ⁴ Finocchi al gratin ¹ M: Yogurt ⁴	Pasta al pomodoro ^{1 4} Sformato di pesce con patate ^{1 2 3*} M: Biscotti ^{1 2 4}	Pasta al pesto ^{1 4} Polpette alla pizzaiola ^{1 2} Carote M: Yogurt ⁴

- 1) Pane e frutta fresca di stagione completano ogni pasto
 - 2) Legumi: fagioli/ceci/lenticchie/ piselli. Cereali: orzo/riso/farro
 - 3) Preferire il pesce azzurro, in alternativa pesce magro (sogliola/platessa/merluzzo)
 - 4) Formaggi: scegliere quelli a minor contenuto di grassi: ricotta, mozzarella, fior di latte, caciotta fresca, stracchino
 - 5) Verdure di stagione: zucchine, cavoli, carote, asparagi, melanzane, peperoni, spinaci, zucca, finocchi
- Allergeni: 1 Cereali - 2 Uova - 3 Pesce - 4 Latte e derivati * indica prodotti che potrebbero essere surgelati

DOTT. GRANDE FRANCESCO
BIOLOGO NUTRIZIONISTA