



## MENU' PRIMAVERA-ESTATE

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta alla checca <sup>1 4</sup> Frittata con verdure <sup>2</sup> Fette con marmellata	Sformato di pasta al ragu' di vitella <sup>1 4</sup> Macedonia di verdure Fette marmellata	Pasta al pomodoro fresco e basilico <sup>1 4</sup> Scaloppina di pollo <sup>1</sup> Piselli Biscotti	Crema di verdure con cereali Bocconcini di tacchino panato al forno Pane olio
MARTEDI'	Pasta in bianco <sup>1 4</sup> Bocconcini di tacchino <sup>1</sup> con fagiolini e patate con olio e limone Focaccia	Pasta al pesto <sup>1 4</sup> Frittata al pomodoro <sup>2</sup> Bieta Pane olio	Risotto con crema di zucchine <sup>4</sup> Polpette di pesce <sup>3 4</sup> Carote all'olio Pane formaggio	Pasta al pesto <sup>1 4</sup> Polpette alla pizzaiola <sup>4</sup> Bieta Yogurt
MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro fresco Formaggio e spinaci Biscotti	Crema di legumi Prosciutto cotto insalata di pomodori Ciambellone	Pasta olio e parmigiano <sup>1 4</sup> Uovo strapazzato <sup>2</sup> con prosciutto cotto Bieta olio e limone Sbriciolata	Pizza margherita Pizza crostino Insalata Ciambellone
GIOVEDI'	Crema di verdure con orzo <sup>1 4</sup> Hamburger di vitella Carote Yogurt	Pasta con la ricotta <sup>1 4</sup> Bastoncini di pesce <sup>1 2 3 *</sup> Insalata Focaccia	Pasta con verdure <sup>1</sup> Maiale al forno Crackers	Risotto con parmigiano <sup>4</sup> Frittata <sup>2</sup> con patate Spinaci ripassati Crackers
VENERDI'	Pasta con spinaci <sup>1 4</sup> Polpette di pesce <sup>3 4</sup> con patate Crackers	Risotto al pomodoro fresco Polpettone di manzo al forno con patate yogurt	Pasta al sugo di pesce <sup>1 3</sup> Formaggio <sup>4</sup> Spinaci olio e limone Fette con marmellata	Pasta con sugo di piselli Bastoncini di pesce al forno* Biscotti

Pane e frutta fresca completano ogni pasto

Legumi: fagioli/ceci/lenticchie/ piselli. Cereali riso/orzo/farro

Preferire il pesce azzurro, in alternativa pesce magro (sogliola/platessa/merluzzo)

Formaggi: scegliere quelli a minor contenuto di grassi: ricotta, mozzarella, fior di latte, caciotta fresca, stracchino

Allergeni: 1 Cereali - 2 Uova - 3 Pesce - 4 Latte e derivati

\* indica prodotti che potrebbero essere surgelati

**Dr. GRANDE FRANCESCO**  
**BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

