

NO PESCE E DERIVATI

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a settimana	Pasta al pesto Piselli Brasati/Nuggets di carne Carote cotte Pane bio Frutta fresca	Fusilli zucchine e curcuma Pollo alle erbe Pomodori Pane bio Frutta fresca	Tris di cereali allo zafferano (riso, farro, orzo) Mozzarella Insalata mista Pane bio Frutta fresca	Pasta pomodoro e melanzane Uova strapazzate Zucchine al forno Pane bio Frutta fresca	Pasta olio e grana Polpette di legumi fatte dalla cuoca Fagiolini Pane bio Frutta fresca
2a settimana	Risotto allo zafferano Formaggio fresco Carote julienne Pane bio Frutta fresca	Pasta integrale alla rustica calda (con olive e pomodoro) Bocconcini di tacchino impanati Pomodori Pane bio Frutta fresca	Insalata mista Pizza margherita Gelato	Pasta all'olio e grana Hamburger di legumi (fatti dal cuoco) Zucchine fresche al forno Pane bio Frutta fresca	Pasta olio e basilico Scaloppina di pollo al forno Pomodori Pane bio Frutta fresca
3a settimana	Pasta al pesto di zucchine Mozzarella/Polpette di manzo al pomodoro Carote julienne Pane bio Frutta fresca	Tris di verdure fresche Pasta al ragù di manzo Pane bio Frutta fresca	Pasta estiva alle verdure Hamburger di legumi fatti dalla cuoca Insalata Pane bio Frutta fresca	Pasta al pesto fatto dal cuoco Uova strapazzate Fagiolini Pane bio Frutta fresca	Riso bianco all'olio Polpette di legumi fatte dal cuoco/Spinacina senza pesce Pomodori Pane bio Frutta fresca
4a settimana	Pasta integrale al pomodoro Uova strapazzate Carote a rondelle Pane bio Frutta fresca	Risotto alla milanese Hamburger di pollo fatti dal cuoco di carne fresca Cavolo cappuccio Pane bio Frutta fresca	Fagiolini Pizza margherita Frutta fresca	Pasta all'olio extravergine Sformato di legumi fatto dal cuoco Insalata mista Pane bio Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure Fettina di tacchino dorata Pomodori Pane bio Frutta fresca

MENU' REDATTO DA DIETISTA ELIOR CAMPO SIMONA

