

MENU' AUTUNNO - INVERNO

Elaborato secondo i L.A.R.N. della

Società Italiana di Nutrizione Umana

I° SETTIMANA				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con pastina	Pasta e patate	Pasta al forno	Risotto con piselli
Frittata con verdure	Petto di pollo alla salvia	Mozzarella fresca		Filetto di persico al pomodoro
Verdura cotta e/o cruda	Patate al forno	Verdura cotta e/o cruda	Verdura cotta e/o cruda	Verdura cotta e/o cruda
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione (o dessert di frutta)

II° SETTIMANA				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Gnocchi al ragù di carni bianche	Pastina in brodo vegetale	Pasta all'ortolana	Crema di carote con riso	Pasta al pomodoro
Verdura cruda	Rosette di merluzzo al forno	Frittata con verdure	Cosce di pollo al rosmarino	Tonno all'olio
Prosciutto con piselli	Purè di patate	Verdura cotta e/o cruda	Patate all'olio	Patate prezzemolate
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato	Frutta di stagione	Frutta di stagione (o dessert di frutta)

III° SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto alla zucca	Pasta e fagioli	Pasta al pomodoro	Pasta al tonno bianca	Pastina in brodo vegetale
Ricotta	Patate al forno	Polpettine al sugo	Mozzarella fresca	Filetto di persico al pomodoro
Verdura cotta e/o cruda	Verdura cotta e/o cruda	Purè di patate	Insalata verde	Verdura cotta e/o cruda
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione (o dessert di frutta)

IV° SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Passato di verdura con pastina	Pasta alla napoletana	Risotto alla parmigiana	Pasticciata al forno con prosciutto cotto e piselli	Pizza margherita
Formaggio Philadelphia	Cosce di pollo al rosmarino	Prosciutto cotto	Crocchette di pesce	Verdura cotta e/o cruda
Verdura cotta e/o cruda	Verdura cotta e/o cruda	Verdura cotta e/o cruda	Verdura cotta e/o cruda	Macedonia di frutta
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato