

MENU' PRIMAVERA - ESTATE

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	Risotto con crema di zucchine	Pasta primavera	Insalata di pasta mediterranea
Frittata con verdure	Petto di pollo alla salvia	Mozzarella fresca	Riccioli di platessa	Prosciutto cotto
Verdura cotta e/o cruda	Patate al forno	Delizie fresche dell'orto	Verdura cotta e/o cruda	Delizie fresche dell'orto
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 al pesto delicato	Crema di carote con riso	Crema di verdure con pasta
Verdura cruda	Rosette di merluzzo al forno	Frittata con verdure	Cosce di pollo al rosmarino	Tonno all'olio
Prosciutto con piselli	Delizie fresche dell'orto	Delizie fresche dell'orto	Patate all'olio	Insalata mista
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
Pasta alla siciliana	Pennette al ragù	Minestra di legumi con riso	Insalata di riso	Pastina in brodo vegetale
Asiago	Frittata con verdure	Polpettine al sugo	Mozzarella fresca	Filetto di persico al pomodoro
Delizie fresche dell'orto	Patate croccanti al forno	Insalata verde	Purè di patate	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
Pasta al gratin con zucchine	Passato di verdura con pastina	Risotto alla crema di asparagi	Pasticciata al forno con prosciutto cotto e piselli	Pizza margherita
Formaggio stracchino	Crocchette di pesce	Prosciutto cotto	Fuselli di pollo al forno	Verdura cotta e/o cruda
Verdura cotta e/o cruda	Patate arrosto	Fagiolini lessi	Delizie fresche dell'orto	Macedonia di frutta
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato

NOTA: per la frutta fresca ed i contorni si potranno verificare variazioni a seconda della disponibilita' dei prodotti di stagione.