

PRIMO MESE MENU' INVERNALE

ALLEGATO A – TABELLA DIETETICA

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> -Pasta con il tonno - Mozzarella - Finocchi - Un panino - Budino al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi al ragù - Pollo arrosto - Carote alla julienne - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> -Pasta al pomodoro -Arista di maiale -Patate lessate -Un panino -Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Fettuccine al ragù e parmigiano - Petto di pollo - Insalata mista - Un panino - Budino al cioccolato
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Sedanini al pomodoro con parmigiano - Affettato di tacchino arrosto - Insalata mista - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Brodo vegetale con quadrucci all'uovo e parmigiano - Una porzione di frittata - Fagiolini - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e fagioli - Spinacina di carne - Insalata mista - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Sedanini al prosciutto e piselli - Straccetti di vitellone - Spinaci al burro - Un panino - Frutta fresca
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana - Platessa panata - Insalata mista - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al burro e parmigiano - Cotoletta di mare - Insalata mista - Un panino - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'ortolana - Frittata con zucchine - Patate - Un panino - Budino al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla milanese - Prosciutto cotto - Bieta - Un panino - Yogurt alla frutta
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di legumi con pasta - Petto di pollo - Spinaci al burro - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> -Farfalle al ragù in bianco -Straccetti di vitellone -Patate lesse -Un panino -Budino al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla milanese - Fesa di tacchino - Carote - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con le zucchine - Una porzione di frittata - Piselli - Un panino - Frutta fresca
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> -Pasta al pomodoro e basilico -Arista di maiale -Patate al prezzemolo -Un panino -Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> -Risotto al pomodoro -Bastoncini di merluzzo -Piselli -Un panino -Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi al pomodoro - Prosciutto cotto - Insalata mista con carote e mais - Un panino - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> -Pasta al burro e parmigiano -Polpette di pesce e patate -Insalata mista -Un panino -Frutta fresca

SECONDO MESE MENU' INVERNALE

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Farfalle al ragù in bianco - Cotoletta di mare - Patate lesse - Un Panino - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta tonno e pomodoro - Bastoncini di merluzzo - Insalata tricolore - Un panino - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi al ragù - Arista di maiale - Spinaci al burro - Un panino - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> -Riso e passato di verdure -Petto di pollo alla salvia -Patate prezzemolate -Un panino -Budino al cioccolato (o yogurt alla frutta)
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Omelette al formaggio - Carote - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso alla " Braccio di Ferro" con parmigiano - Spinacina di carne - Purea di patate - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto ai carciofi - Frittata ripiena (una porzione) - Purea di patate - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Sedanini al pomodoro con parmigiano - Bastoncini di merluzzo al forno - Insalata mista - Un panino - Frutta fresca
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'ortolana (ragù vegetale) - Fesa di tacchino - Insalata mista - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e fagioli con parmigiano - Un certosino - Carote e finocchi - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta pomodoro e basilico - Un saltimbocca alla romana - Bietoline all'agro - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza margherita - Prosciutto cotto - Carote e finocchi - Un panino - Frutta fresca
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla zucca con burro e parmigiano - Mozzarella - Patate al forno - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchetti sardi al pomodoro - Frittata - Piselli - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Penne al prosciutto - Polpettine di pesce - Finocchi gratinati - Un panino - Budino al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> - Tagliatelle al ragù - Mozzarella - Patate al forno - Un panino - Frutta fresca
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al burro e parmigiano - Straccetti di manzo - Bieta - Un panino - Budino al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con patate - Bocconcini di petto di tacchino al latte - Insalata mista - Un panino - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Mezze maniche in salsa rosa - Sovraccosce di pollo arrosto e patate al forno - Un panino - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> -Risotto funghi e piselli -Frittata -Insalata mista -Un panino -Frutta fresca

--	--	--	--	--