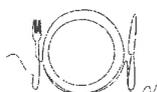


TABELLA DIETETICA menù invernale

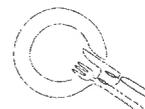


Prima settimana



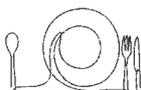
LUNEDI'	* Pasta integrale al pomodoro Formaggio fresco (primosale) Finocchi in insalata Frutta
MARTEDI'	Passato di verdura e legumi con orzo Sogliola Patate prezzemolate Frutta
MERCOLEDI'	Polenta e spezzatino Carote cotte Frutta
GIOVEDI'	Gnocchetti sardi con erbe Frittata Fagiolini Frutta
VENEDI'	Risotto alla parmigiana Fagioli cannellini Zucchine trifolate Frutta

Seconda settimana



LUNEDI'	Gnocchi al pomodoro Asiago Finocchi in insalata Frutta
MARTEDI'	Pasta e ceci o lenticchie Patate al forno Fagiolini Frutta
MERCOLEDI'	Risotto alla zucca Tacchino impanato al forno Insalata Frutta
GIOVEDI'	Carote julienne Pizza margherita Frutta
VENEDI'	Crema di verdure con cereali misti Filetto di merluzzo al forno Insalata Frutta

Terza settimana



LUNEDI'	* Pasta integrale al pesto di noci Fontina Fagiolini Frutta
MARTEDI'	Risotto allo zafferano Platessa gratinata Carote julienne Frutta
MERCOLEDI'	Pasta e fagioli Purè di patate Zucchine trifolate Frutta
GIOVEDI'	Minestrone di verdure Bocconcini di pollo agli aromi Insalata Frutta
VENEDI'	Ravioli di magro Filetto di nasello al forno Finocchi in insalata Frutta

Quarta settimana



LUNEDI'	Minestrone d'orzo Formaggio fresco (mozzarella) Fagiolini Frutta
MARTEDI'	Pasta all'olio Frittata di spinaci Finocchi in insalata Frutta
MERCOLEDI'	*Pasta integrale al pesto Scaloppine di tacchino al limone Carote julienne Frutta
GIOVEDI'	Insalata Pizza margherita Frutta
VENEDI'	Risotto con piselli Sogliola al forno Patate e carote Frutta

LUNEDI/MERCOLEDI/VENEDI' Pane bianco
MARTEDI' Pane integrale
GIOVEDI' Pane ai cinque cereali

*Pasta biologica