

Vitto standard e iperproteico: menù invernale prima e terza settimana

Lunedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta con cavolfiore, arrosto di tacchino, bieta saltata pane comune, frutta fresca

Cena

Pastina in brodo, petto di pollo alla piastra, carote all'olio, pane comune, frutta fresca

Martedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Minestra di farro e ceci, filetto di salmone gratinato, insalata, pane comune, frutta fresca

Cena

Minestra di verdure con pastina, formaggio cremoso, cavolfiore all'insalata, pane comune, frutta fresca

Mercoledì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta e patate, polpette al pomodoro, funghi trifolati pane comune, frutta fresca

Cena

Riso e verza, sogliola gratinata, carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

Giovedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Riso e zucca, scaloppine ai funghi, cicoria all'olio, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta con piselli, prosciutto cotto, verza stufata, pane comune, frutta fresca

Venerdì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta alla marinara, merluzzo al pomodoro, scarole stufate, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta al pomodoro, frittata di carciofi, insalata, pane comune, frutta fresca

Sabato

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta con carciofi, involtini in umido, broccoli in padella, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta con fagioli, tonno sgocciolato, bieta saltata, pane comune, frutta fresca

Domenica

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta alla sorrentina, cosce di pollo al forno, patate al gratin, pane comune, frutta fresca

Cena

Risotto allo zafferano, ricotta di mucca finocchi al tegame, pane comune, frutta fresca

Vitto standard e iperproteico: menù estivo prima e terza settimana

Lunedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta con peperoni, arrosto di tacchino, zucchine gratinate, pane comune, frutta fresca

Cena

Insalata di riso, petto di pollo, fagiolini, pane comune, frutta fresca

Martedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al pomodoro, pesce agli aromi, melanzane gratinate al forno, pane comune, frutta fresca

Cena

Pastina in brodo vegetale, formaggio cremoso spalmabile, insalata, pane comune, frutta fresca

Mercoledì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Crema di lenticchie con pastina, polpette al rosmarino, finocchi all'insalata, pane comune, frutta fresca

Cena

Risotto al pomodoro, sogliola gratinata, carote all'olio pane comune, frutta fresca

Giovedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al pesto, hamburger di vitello, pomodori, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta con piselli, prosciutto cotto, carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

Venerdì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al tonno, merluzzo con pomodorini e olive, melanzane gratinate al forno, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta al pomodoro, filetto di salmone gratinato, insalata, pane comune, frutta fresca

Sabato

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta primavera, pollo al forno, patate arrosto, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta con fagioli, frittata di zucchine, fagiolini, pane comune, frutta fresca

Domenica

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al ragù, scaloppine al limone, finocchi all'insalata, pane comune, frutta fresca

Cena

Risotto allo zafferano, ricotta di mucca, zucchine in padella, pane comune, frutta fresca

Vitto standard e iperproteico: menù invernale seconda e quarta settimana

Lunedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Risotto ai funghi, vitello alla pizzaiola, cavolfiore all'insalata, pane comune, frutta fresca

Cena

Pastina in brodo vegetale, petto di pollo, scarole stufate, pane comune, frutta fresca

Martedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al pesto, polpettone al forno, spinaci in padella, pane comune, frutta fresca

Cena

Passato di verdure con pastina, arrosto di tacchino, carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

Mercoledì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al tonno, pesce agli aromi, bieta al limone, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta al salmone, sogliola gratinata, broccoli in padella, pane comune, frutta fresca

Giovedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta e lenticchie, hamburger di vitello, carote all'olio, pane comune, frutta fresca

Cena

Riso e piselli, fesa di tacchino, cicoria all'olio, pane comune, frutta fresca

Venerdì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Risotto alla pescatora, merluzzo con pomodorini e olive, scarole stufate, pane comune, frutta fresca

Cena

Minestrone invernale, filetto di salmone gratinato, finocchi al tegame, pane comune, frutta fresca

Sabato

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al pomodoro, pollo al forno, patate prezzemolate, pane comune, frutta fresca

Cena

Pastina in brodo vegetale, frittata al parmigiano, spinaci in padella, pane comune, frutta fresca

Domenica

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Lasagna, scaloppine al limone, insalata, pane comune, frutta fresca

Cena

Risotto con la zucca, formaggio cremoso spalmabile, verza stufata, pane comune, frutta fresca

Vitto standard e iperproteico: menù estivo seconda e quarta settimana

Lunedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta olive e capperi, spezzatino di vitello, carote all'olio, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta con zucchine, caciottina, carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

Martedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta al salmone, pesce agli aromi, insalata, pane comune, frutta fresca

Cena

Insalata di riso, frittata al parmigiano, melanzane gratinate, pane comune, frutta fresca

Mercoledì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Riso e piselli, fesa di tacchino, purè, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta pomodoro e basilico, tonno sgocciolato, finocchi all'insalata, pane comune, frutta fresca

Giovedì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Risotto gamberi e zucchine, merluzzo con pomodorini e olive, pomodori, pane comune, frutta fresca

Cena

Pastina all'olio, fesa di tacchino, carote all'olio, pane comune, frutta fresca

Venerdì

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta fredda, polpette al rosmarino, fagiolini, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta al pomodoro, bastoncini di merluzzo al forno, insalata, pane comune, frutta fresca

Sabato

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Pasta con melanzane, petto di pollo alla salvia, patate arrosto, pane comune, frutta fresca

Cena

Risotto all'ortolana, uova strapazzate, pomodori, pane comune, frutta fresca

Domenica

Colazione

Latte p. Scremato, the, yogurt alla frutta, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

Pranzo

Lasagna, polpettone al forno, carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

Cena

Pasta e ceci, formaggio cremoso spalmabile, zucchine in padella, pane comune, frutta fresca