

Vitto standard ipocalorico: 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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

Formaggio cremoso spalmabile, 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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, broccoletti in padella, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

Ricotta di mucca, finocchi al tegame, pane comune, frutta fresca

Vitto standard ipocalorico: 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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

Formaggio cremoso spalmabile, verza stufata, pane comune, frutta fresca

Vitto standard ipocalorico: 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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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

Pesta fredda, polpette al rosmarino, fagiolini, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

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, frutta fresca

Cena

Formaggio cremoso spalmabile, zucchine in padella, pane comune, frutta fresca