

MENÙ SETTIMANALE dal 15 al 19 marzo

Pranzo:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Lasagna con sugo di verdure	Crema di lenticchie e farro	Pasta al pomodoro	Quadrucci con crema di ceci	Risotto allo zafferano
Bocconcini di tacchino al tegame	Mozzarella	Pesce gratinato	Frittata	Seppie al pomodoro
Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cruda	Patate arrosto
Pane integrale	Pane tipo 2	Pane integrale	Pane tipo2	
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Merenda pomeridiana:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt frutta e fette biscottate
Pizza al rosmarino	Pane integrale e marmellata	Torcolo artigianale	Torcolo artigianale	

I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

Colazione:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Latte e cereali	Yogurt e fette biscottate integrali	Latte e fette biscottate	Yogurt e fette biscottate integrali	Latte vegetale e cereali

Spuntino mattutino (sezione Primavera):

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Schiacciata al rosmarino	Frutta fresca	Dolce artigianale o pane e marmellata	Yogurt bianco e frutta	Frutta fresca

Cena:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta olio e parmigiano	Piatto unico con legumi	Minestra di Orzo e legumi	Piatto unico con Pesce	Crostini con formaggio e verdure
Carne rossa	Contorno cotto	Uovo sodo	Contorno cotto	Contorno cotto
Contorno crudo	Pane	Contorno crudo	Pane	Pane integrale
Pane	Frutta	Pane	Frutta	Frutta
Frutta		Frutta		