

MENÙ SETTIMANALE: dal 19 al 23 aprile

Pranzo:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta integrale al pomodoro	Crema di verdure con minestra	Pasta alla marinata	Risotto ai legumi misti	Gnocchi al ragù di verdure
Frittata al grana	Pesce al forno	Insalata di lenticchie e verdure	Petto di tacchino ai ferri / forno	Seppie gratinate
Contorno crudo	Contorno cotto	Contorno crudo	Contorno cotto	Contorno crudo
Pane tipo 2	Pane integrale	Pane tipo 2	Pane integrale	Pane tipo 2
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Merenda pomeridiana:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta fresca e Torcolo artigianale	Frutta fresca e Fette biscottate con marmellata	Frutta fresca e Pane con miele	Frutta fresca e Pizza al rosmarino	Yogurt frutta e Fetta di dolce 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 (mandorle o riso e cocco) e cereali

Spuntino mattutino (solo per sezione primavera):

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane integrale con olio	Frutta fresca e yogurt bianco	Frutta fresca	Pizzetta bianca	Frutta fresca

Consigli per la cena:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Polenta al ragù	Minestrone con Legumi e pastina	Pizza margherita	Minestra	Primo piatto con verdure
Contorno	Contorno	Contorno	Carne bianca o rossa	Prosciutto di tacchino o pollo
Pane	Pane	Macedonia	Contorno	Contorno
Frutta	Frutta		Frutta	Pane integrale
				Frutta