

MENÙ SETTIMANALE dal 22 al 26 marzo

Pranzo:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta olio e parmigiano	Riso con crema di cannellini	Polenta al pomodoro	Pasta al ragù	Crema di verdure e orzo
Fesa di tacchino al forno	Formaggio semi stagionato	Pesce gratinato	Insalata di ceci	Polpettine di pesce
Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cruda
Pane integrale	Pane tipo 2	Pane integrale	Pane tipo 2	Pane integrale
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	Frutta fresca
Torcolo artigianale	Pane e marmellata	Fetta pane e olio	Pane e miele	Fetta Pane e olio

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
Pane integrale con marmellata	Frutta fresca	Pane integrale con olio	Frutta fresca	Yogurt con cereali

Cena:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Minestra	Legumi con pesce	Crostini con mozzarella e pomodoro	Piatto unico con legumi e riso	Primo piatto con verdure
Carne bianca	Contorno	Contorno	Contorno	Prosciutto crudo magro
Contorno	Pane	Contorno	Pane	Contorno cotto
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Pane integrale
				Frutta