

PRIMA SETTIMANA	FONTE DI CARBOIDRATI	FONTE DI PROTEINE	VERDURA DI STAGIONE	PANE	FRUTTA
LUNEDI	PIZZA MARGHERITA		INSALATA MISTA – ZUCCHINE ALL'OLIO	½ PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	RISO ALL'OLIO E GRANA	UOVA SODE	INSALATA DI POMODORI	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO	COTOLETTA DI LEGUMI	FAGIOLINI ALL'OLIO*	PANE COMUNE	
GIOVEDI	ORZO ALLA CAPRESE	SCALOPPINE DI TACCHINO AGLI AROMI	INSALATA MISTA	PANE COMUNE	
VENERDI	PASTA AL PESTO ALLA GENOVESE	TONNO	VERDURE ESTIVE GRATINATE	PANE COMUNE	
SECONDA SETTIMANA	FONTE DI CARBOIDRATI	FONTE DI PROTEINE	VERDURA DI STAGIONE	PANE	FRUTTA
LUNEDI	INSALATA DI ORZO CON VERDURE	STRACCETTI DI POLLO DORATI AL MAIS	CAROTE JULIENNE	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	PASTA POMODORO E BASILICO	STRACCHINO	INSALATA CETRIOLI E POMODORO	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	PASTA ALL'OLIO E GRANA	POLPETTE DI MANZO	ZUCCHINE TRIFOLATE	PANE COMUNE	
GIOVEDI	PASTA AL PESTO ALLA GENOVESE	POLPETTE DI CECI	VERDURE ESTIVE AL FORNO	PANE COMUNE	
VENERDI	RISO ALL'OLIO E GRANA	COTOLETTA DI PLATESSA	INSALATA DI POMODORI	PANE COMUNE	
TERZA SETTIMANA	FONTE DI CARBOIDRATI	FONTE DI PROTEINE	VERDURA DI STAGIONE	PANE	FRUTTA
LUNEDI	PIZZA MARGHERITA		FAGIOLINI ALL'OLIO – INSALATA DI POMODORI	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	INSALATA DI FARRO CON VERDURE E PISELLINI	COTOLETTA DI POLLO	ZUCCHINE GRATINATE	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	PASTA ALL'OLIO E GRANA	FILETTO DI PLATESSA DORATO AL MAIS	INSALATA CETRIOLI E POMODORO	PANE COMUNE	
GIOVEDI	PASTA AL POMODORO E BASILICO	UOVA STRAPAZZATE	INSALATA MISTA	PANE COMUNE	
VENERDI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	TORTINO DI CECI E POMODORO	CAROTE JULIENNE	PANE COMUNE	
QUARTA SETTIMANA	FONTE DI CARBOIDRATI	FONTE DI PROTEINE	VERDURA DI STAGIONE	PANE	FRUTTA
LUNEDI	PASTA AL POMODORO E BASILICO	CRESCENZA	VERDURE ESTIVE GRATINATE	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	ORZO ALLA CAPRESE	POLPETTE DI MANZO AL SUGO	INSALATA DI POMODORI	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO	SPEZZATINO DI POLLO ALLE VERDURE	ZUCCHINE GRATINATE	PANE COMUNE	
GIOVEDI	RISO ALL'OLIO E GRANA	CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI	CAROTE JULIENNE	PANE COMUNE	
VENERDI	PASTA AL PESTO ALLA GENOVESE	FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO	FAGIOLINI ALL'OLIO	PANE COMUNE	

SI UTILIZZA:

- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE IODATO (con moderazione)

VIENE OFFERTO:

- PANE COMUNE E INTEGRALE non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale ( $\leq 1,7\%$  sulla farina)
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno tre differenti tipologie a settimana tra **pesca, albicocca, anguria, melone, susine, mela, pera,, prugne a rotazione**
- ACQUA DI RETE

Il presente prospetto ha lo scopo di facilitare l'individuazione degli alimenti fonte di carboidrati e fonte di proteine che, insieme a un adeguato apporto di grassi, dovrebbero essere sempre presenti ad ogni pasto.

Si ricorda che, in generale, un pasto si compone di:

- primo
- secondo
- contorno con verdura
- pane
- frutta

*Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici*

- Carne bianca
- Carne rossa (bovina/suina)
- Pesce
- Formaggio
- Uova
- Legumi

 Prodotti gelo