



Dot.ssa Elisa Focardi_ elisafocardi.diet@gmail.com P1 06937420484
 Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 CRT-OB e CRT-ED advance certificate

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2022-23

1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Pasta panna e prosciutto	Pasta al pesto	Pasta al ragù	Gnocchi Burro e salvia
Stracchino (formaggio)	hamburger di pollo	Spezzatino di manzo	formaggio (ricottina)
fagiolini al vapore	insalata	Piselli	Carote julienne
cena	cena	cena	cena
polenta ai funghi	Riso e piselli	riso con zucca gialla e salsiccia	passato di verdure/minestrone
Roast-beef	Filoscio / frittata di verdure)	Scaloppina di tacchino	pizza margherita/pomodoro e mozzarella
Cavolo verza	verdure al vapore	insalata	Formaggio (robioia)
			caponata di verdure
			Insalata mista
			Lasagne
			Pasta con broccoli
			Affettato
			Pinzimonio di verdure

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Pasta al pomodoro	Pasta al ragù bianco	Riso al pomodoro	Pasta all'amatriciana	Pasta ai broccoli	pasta ricotta e spinaci	tagliatelle ai funghi
Ceci o fagioli rifatti	Hamburger di manzo	Spezzatino di manzo	phladelphia	merluzzo al limone	cotoletta di pollo al forno	Fetina di vitella con capperi e prezzemolo
spinaci all'olio	Carote julienne	patate al vapore	bieta al vapore	Piselli all'olio	Finocchi crudi	Verza saltata
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Riso all'olio	Gnocchi al pomodoro	Passato di verdure con crosini	passato/minestrone di verdure	Vellutata di zucca	Zuppa di lenticchie	Riso basmati
Uova fantasia (al tegamino)	Formaggio (ricotta)	Affettato magro	pizza margherita/pomodoro e mozzarella	Crostoni con salsiccia e stracchino	Seppia al vapore	pollo al curry
Verdure di stagione al forno	Finocchi freschi	Insalata mista	Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)	Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)	Patate al vapore	Fagiolini verdi all'olio

Scrubber, 2022

Il Presidente del Consiglio di Amministrazione
 Dott. Prof. *Giorgio Fiorenza*

Dot.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F.C.R.I.S.E. 06937420484
 Partita IVA 06937420484
Elisa



Dot.ssa Elisa Focardi _ elisafocardi diet@gmail.com P.1 06937420484
 Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 CBT-OB e CBT-ED advance certificate

3° SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
pasta al ragù formaggio (mozzarella) Carote julienne cena	Riso zucca e salsiccia Hamburger di manzo verdure di stagione cena	Pasta con zucchini sovraccosce di pollo al forno fagiolini al vapore cena	pasta agli aromi (pomodoro e origano) fritata di verdure / uova fantasia verdure in pinzimonio cena	Pasta al pesto di broccoli merluzzo panato al forno spinaci al vapore cena	pasta panna e prosciutto Tacchino al limone verdure al forno cena	Pasta al pomodoro polpette di manzo al pomodoro Bietole saltate cena
Tortelli di patate al pomodoro uova fantasia insalata	Pasta all'ortolana stocco al vapore ceci all'olio	Minestra in brodo Gâteau di patate carote prezzemolate	passato/minestrone di verdure pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Zuppa di riso e legumi satinbocca alla romana Carote prezzemolate	Timballo di riso Formaggio (stracchino) verdure in pinzimonio	Gnocchi alla crema di zucca Salmoncino affumicato insalata

4° SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
risotto ai funghi Spinacina di pollo Verdure di stagione al forno cena	pasta alla carrettiera uova sode carote julienne cena	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo fagiolini al vapore cena	pasta all'olio Seppia al vapore Piselli cena	Pasta al pesto siciliano merluzzo al forno spinaci al vapore cena	pasta aglio olio e peperoncino Formaggio (pecorino) insalata cena	ravioli burro e salvia arista al forno Funghi trifolati cena
Minestrone con pasta Formaggio (ricotta) Tris di verdure al forno	Crema di cavolfiore torta salata insalata	Zuppa di lenticchie Spezzatino di manzo Patate al vapore	passato/minestrone di verdure pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	risotto speck e zucchine Uova fantasia (legamino) carote prezzemolate	vallutata di broccoli e patate Pollo alla cacciatore verdure miste al forno	Riso al pomodoro Straccetti di pollo spinaci saltati

Il Presidente del Consiglio di Amministrazione
 Dott. Prof. Giorgio Fiorenza



[Handwritten signature]

Dicembre, 2022



Dot.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F. FGRLSE 98P58 D533H
 Partita IVA 0537420484

[Handwritten signature]
 Elisa