



Dott.ssa Elisa Focardi *Pratico 10/04/2024* P.I 06937420484
 Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 CBT-OB e CBT-ED advance certificate

MENU' PRIMAVERA- ESTATE 2024

1° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Pasta al ragù bianco Formaggio (secondo disponibilità)* fagiolini al vapore	pasta all'amatriciana pollo arrosto pomodori freschi	Pasta all'olio Cotoletta di pollo insalata	pasta al pomodoro fresco Formaggio (secondo disponibilità)* insalata	Pasta al pesto Pesce ** Patate al forno	Spaghetti aglio, olio e peperoncino Pesce ** Insalata mista	Lasagna al forno tacchino alla salvia Patate e pomodori gratinati al forno
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
insalata di riso Fesa di tacchino verdure grigliate	Cous cous di verdure Pesce** insalata	Spaghetti alla carbonara Uova (a frittata) Carote julienne	passato di verdura/minestrone pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Pasta al pomodoro Flan di verdure Pomodori freschi	Crocchette di patate prosciutto e melone Melanzane al forno	Bruschette al pomodoro Falafel al forno Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)
pranzo	Pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Riso grana e pomodorini Formaggio (secondo disponibilità)* Carote julienne	Pasta al ragù bianco Tonno Fagioli lessati	Pasta pomodoro fresco e basilico Arista al forno Patate al forno	pasta al pesto Formaggio (secondo disponibilità) Insalata	gnocchi al pomodoro e mozzarella Spezzatino di tacchino o pollo Verdure di stagione	pasta panna e prosciutto Flan di verdure insalata di pomodori freschi	Pasta zucchine e gamberetti Pesce** Verdure a pinzimonio
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Riso basmati speziato pollo al curry insalata mista	Crema di piselli Uova ad occhio di buco Verdure al forno	Cous cous alle verdure Melanzane grigliate alla parmigiana Carote julienne	passato/minestrone di verdure pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Spaghetti aglio, olio e peperoncino Pesce ** zucchine e carote saltate	Lasagne alle verdure Bresaola con scaglie di grana e rucola Insalata mista	Involtini Primavera Fesa di Tacchino al forno Insalata di patate, fagiolini e pomodori

2° SETTIMANA



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F. FCRLSE 96P59 D583H
 Partita IVA 06937420484

Focardi Elisa
 10/04/24



Dott.ssa Elisa Focardi *PhD in Nutrition* P.I 06937420484
 Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 CBT-OB e CBT-ED advance certificate

3° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Pasta al pomodoro fresco Formaggio (secondo disponibilità) insalata	Insalata di pasta Roast-beef pisellini all'olio	Pasta al pesto di zucchine Straccetti di tacchino pomodori	Riso basmati speziato cosce di pollo alla paprika Fagiolini al vapore	Pasta al salmone Pesce** Patate al forno	Tortellini al pomodoro Bistecchina di manzo insalata	Cannelloni ricotta e spinaci Salmone affumicato Pomodori freschi
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Riso Basmati all'olio Uova strapazzate Carote julienne	Crostoni di pane con zucchine Pesce ** insalata mista	Spaghetti al pomodoro Caprese (pomodoro e mozzarella) Insalata	passato/minestrone di verdure pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Cous cous con verdure saltinbocca alla romana spinaci saltati	Insalata Panino hamburger con verdure varie (da comporre a piacere)	Minestra in brodo Gateau di patate insalata

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Insalata di riso Formaggio (Mozzarella) pomodori	pasta al pomodoro fresco Insalata di pollo verdure al forno	Pasta con tonno Fagioli all'olio insalata	insalata di orzo Formaggio (secondo disponibilità) carote julienne	pasta con ricotta Pesce** Fagiolini all'olio	Ravioli al pomodoro fresco bistecchina di maiale insalata	Spaghetti all'amatriciana Polipetti in umido verdure al forno
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Bruschette al pomodoro Flan di verdure Ceci all'olio	riso basmati bianco Frittata con verdure di stagione Pomodori gratinati	Minestrone con pasta (servito freddo) Vitello ai ferri Purè di patate	passato/minestrone di verdure pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Riso al curry Pollo speziato caponata di verdure	Pasta alla finta carbonara (di zucchine) bresaola con scaglie di grana e rucola Melanzane grigliate	Ravioli cinesi al vapore Tacchino arrosto Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)

*Brie, mozzarella, mozzarelline, pecorino, stracchino

**Hamburger di pesce , merluzzo panato, tonno, seppie, polpo, salmone



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista

C.F. FCR LSE 06P59 D503M
 Partita IVA 06937420484

Elisa 10/04/24