



PIANO DIETETICO INVERNALE CIR-FOOD 2021/2022



PROPOSTA MENU' SERALE

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Fusilli al pesto di zucchine Frittata con verdure al forno Finocchi in insalata Pane Frutta fresca	Rotolo di frittata con verdure Insalata e mais Pane Frutta fresca	Insalata di fusilli integrali e pesce spada Carote in insalata Pane Frutta fresca	Pasta integrale alla crema di zucca Uova strapazzate Verdure al vapore Pane Frutta fresca
Martedì	Polenta con lenticchie o fagioli Verdura cotta a piacere no patate Pane Frutta fresca	Grano saraceno risottato con pere, taleggio, prezzemolo e pinoli Carote in insalata Pane Frutta fresca	Pasta e fagioli Formaggio Verdure al vapore Pane Frutta fresca	Crema di carote con crostini oppure Pasta con cavolfiore Hamburger di verdure Carote e mais in insalata Pane Frutta fresca
Mercoledì	Pasta con crema di zucca Carne ai ferri o burger di verdure Insalata e olive Pane INTEGRALE Frutta fresca	Pastina in brodo vegetale Involtini di fesa di tacchino agli spinaci e prosciutto Patate al vapore Pane Frutta fresca	Crema di verdure Polpette di zucchine Purè di patate Pane Frutta fresca	Minestra paesana Pesce al forno Erbette all'olio Pane Frutta fresca
Giovedì	Riso e prezzemolo in brodo Orata al forno Cavolfiori gratin Pane Frutta fresca	Orecchiette con i broccoli Medaglioni di zucca e ricotta al forno Radicchio rosso e rucola Pane integrale Frutta fresca	Pasta bianca all'abruzzese (con pancetta) Pesce al forno Finocchi in insalata Pane INTEGRALE Frutta fresca	Riso con piselli Verdure al vapore Pane INTEGRALE Frutta fresca
Venerdì	Risotto allo zafferano Macedonia di legumi Insalata Pane Frutta	Riso in brodo Farinata di ceci Verdure miste al vapore Pane INTEGRALE Frutta	Cous cous con pollo e verdure Erbette all'olio Pane Frutta	Insalata di farro e lenticchie Formaggio Finocchi in insalata Pane Frutta fresca