



## PIANO DIETETICO INVERNALE CIR-FOOD 2021/2022



### PROPOSTA MENU' SERALE

	<b>1° settimana</b>	<b>2° settimana</b>	<b>3° settimana</b>	<b>4° settimana</b>
<b>Lunedì</b>	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
<b>Martedì</b>	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
<b>Mercoledì</b>	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
<b>Giovedì</b>	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
<b>Venerdì</b>	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