

Menù PRIMAVERA - ESTATE

ELEMENTARI MIRA

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA DESSERT
1° settimana	LUN	Gnocchetti sardi al pesto	Straccetti di pollo alle verdure	Insalata verde	Frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Hamburger di manzo al forno	Verdure a bastoncino (carote e peperoni)	Frutta
	MER	Pizza Margherita	Prosciutto cotto	Insalata e finocchi	Frutta
	GIO	Vellutata di verdura con pastina	Asiago Dop	Piselli al tegame	Yogurt
	VEN	Riso all'olio	Medaglioni di merluzzo al forno	Carote alla julienne	Frutta
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta e spinaci all'olio e salvia	Mozzarella bio	Insalata e fagioli	Frutta
	MAR	Riso all'olio e parmigiano	Halibut al graten	Carote al vapore	Frutta
	MER	Fusilli al Pomodoro	Polpette di tacchino al forno	Insalata e finocchi	Frutta
	GIO	Pasta all'olio	Fettina di manzo alla pizzaiola	Zucchine trifolate	Frutta
	VEN	Crema di legumi con crostini	Omelette al formaggio	Carote alla julienne e cetrioli	Yogurt
3° settimana	LUN	Mezze penne pomodoro e basilico	Polpette di manzo al forno	Ins di verdura cruda (insalata, carote e carciofi)	Frutta
	MAR	Gnocchetti sardi al pesto	Bastoncini di merluzzo al forno	Fagiolini al vapore	Frutta
	MER	Insalata di pasta alla Mediterranea	Omelette al forno	Insalata e mais	Frutta
	GIO	Crema di piselli con riso	Grana Padano Dop	Insalata verde	Frutta
	VEN	Pipette rigate alla mammarosa	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e pomodori	Frutta
4° settimana	LUN	Gnocchi al pomodoro	Omelette al forno	Piselli al tegame	Frutta
	MAR	Pipette rigate alla ricotta	Prosciutto cotto	Carote alla julienne	Frutta
	MER	Mezze penne al tonno	Mozzarella bio	Insalata verde	Frutta
	GIO	Farfalle alla contadina	Halibut al graten	Insalata e cetrioli	Frutta
	VEN	Vellutata di verdura con pastina	Straccetti di pollo alle verdure	Patate e fagiolini al vapore	Yogurt
5° settimana	LUN	Mezze maniche pasticcate al ragù vegetale	Stracchino	Verdure a bastoncino (carote e peperoni)	Frutta
	MAR	Fusilli al Pomodoro e piselli	Omelette al forno	Zucchine trifolate	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Polpette di manzo al forno	Fagiolini al vapore	Frutta
	GIO	Risotto primavera	Medaglioni di merluzzo al forno	Carote alla julienne	Frutta
	VEN	Vellutata di verdure con orzo	Insalata di pollo (Patate/Carote)	Insalata verde	Frutta

NOTE:

Verdura cruda: variabili abbinamenti tra i seguenti ortaggi: lattuga, radicchio, cavolo cappuccio, finocchi, carote

frutta fresca di stagione: mele, pere, banane, pesche, albicocche, fragole

Il pane è compreso in ogni pasto

Camst Soc. Coop. a r.l.

DIETISTA DIVISIONE NORDEST

DAVIDE BARBERA

Cell. 328.1704803

e-mail: daidebarbera@camst.it

Daide Barbera

3/6/2016

ALIMENTI
SERVIZIO IGIENE
E DIETETICA
DON. 100.000.000.000