MENU' ESTIVO - PER FAVISMO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Risotto con zucchine	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al ragù bianco	Insalata di riso/farro tonno e pomodorini
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di legumi (senza fave e piselli)	Merluzzo gratinato
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		2° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'ortolana	Pasta/orzo e legumi (senza fave e piselli)	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro e melanzane
Bocconcini di pollo al limone	Polpette di platessa	Mozzarella	Straccetti di vitello	Uova strapazzate
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		3° SETTIMANA		
Pasta al ragù di carne	Pasta e legumi (senza fave e piselli)	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta/farro alle verdure miste	Risotto alle zucchine
Burger di legumi (senza fave e piselli)	Frittata semplice	Ciliegine di mozzarella	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
		4° SETTIMANA		
Cous Cous/Pasta con zucchine	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e lenticchie	Risotto alle carote
Polpette di vitello al pomodoro	Bocconcini di pollo croccanti	Hamburger di platessa	Frittata semplice	Tocchetti di parmigiano reggiano
Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Verdure miste di stagione (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
° ACQUA

AZIENDA U.S.L. TERAMO * Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione * DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE