MENU' ESTIVO - SENZA SEDANO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Risotto con piselli (senza sedano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro e basilico (senza sedano)	Pasta al ragù bianco (senza sedano)	Insalata di riso/farro tonno e pomodorini (senza sedano)
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido (senza sedano)	Crocchette di legumi (senza sedano)	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 (senza sedano)	Pasta all'ortolana (senza sedano)	Pasta/orzo e legumi (senza sedano)	Risotto allo zafferano (senza sedano)	Pasta al pomodoro e melanzane (senza sedano)
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 (senza sedano)	Pasta e legumi (senza sedano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza sedano)	Pasta/farro alle verdure miste (senza sedano)	Risotto alle zucchine (senza sedano)
Burger di legumi	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 (senza sedano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza sedano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e lenticchie (senza sedano)	Risotto alle carote (senza sedano)
Polpette di vitello al pomodoro (senza sedano)	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