MENU' INVERNALE - SENZA FRUTTA A GUSCIO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta/farro	Pasta con legumi	Risotto allo zafferano	Pasta al ragù di carne	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice	Tortino di patate con mozzarella	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di piselli	Polpette di platessa
Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico	Pastina con passato di verdura	Pasta/orzo con passato di lenticchie	Risotto alle carote	Pasta pomodoro e ricotta
Bocconcini di pollo al limone	Crocchette di merluzzo	Mozzarella	Polpette di vitello	Uova strappazate
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi gratinati	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta al ragù di carne	Pastina con legumi	Pasta al pomodoro	Pastina con passato di verdure	Risotto alla zucca
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate	Farinata di ceci	Straccetti di tacchino	Polpette di platessa
Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Purè di patate	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Risotto al formaggio	Pasta con crema di broccoli	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e legumi	Pasta al pomodoro
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti	Merluzzo gratinato	Frittata con gli spinaci	Mozzarella
Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta e patate	Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci 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