MENU' ESTIVO - SOVRAPPESO/OBESITA'/GLICEMIA ALTERATA				
LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
1° SETTIMANA				
Risotto con piselli	Pasta integrale all'olio extra vergine d'oliva	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pasta integrale al ragù bianco	Insalata di riso/farro tonno e pomodorini
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di legumi	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 integrale al pomodoro e basilico	Pasta integrale all'ortolana	Pasta/orzo e legumi	Risotto allo zafferano	Pasta integrale 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)	Lattuga a striscioline + ortaggi/verdure di stagione	Pomodori all'olio + ortaggi/verdure di stagione	Zucchine trifolate + ortaggi/verdure di stagione	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta integrale al ragù di carne	Pasta e legumi	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pasta/farro alle verdure miste	Risotto alle zucchine
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 + ortaggi/verdure di stagione	Lattuga a striscioline + ortaggi/verdure di stagione	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Cous Cous/ Pasta integrale con zucchine	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pasta integrale 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	Tocchetti di parmigiano reggiano
Lattuga a striscioline + ortaggi/verdure di stagione	Verdure miste di stagione + ortaggi/verdure di stagione	Lattuga a striscioline + ortaggi/verdure di stagione	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio + ortaggi/verdure di stagione)
Ad ogni pasto: ° PANE INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale ° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana ° ACQUA				

- **Quando indicato lasciare il doppio contorno (evitando le patate)**
- **Se richiesto si può sostituire il riso con il riso integrale**
- **Rispettare rigorosamente le quantità previste dal menù**

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