MENU' INVERNALE - SOVRAPPESO - OBESITA' - GLICEMIA ALTERATA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Crema di zucca con **pasta integrale**/farro	Pasta con legumi	Risotto allo zafferano **(anche con riso integrale)**	**Pasta integrale al ragù di carne**	**Pasta integrale 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 integrale al pomodoro e basilico	Pastina con passato di verdura	Pasta/orzo con passato di lenticchie	Risotto alle carote **(anche con riso integrale)**	**Pasta integrale al pomodoro**
Bocconcini di pollo al limone	Crocchette di merluzzo	Mozzarella	Polpette di vitello	Uova strappazate
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	**Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)**	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	**Finocchi all'olio**	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
		3° SETTIMANA		
Pasta integrale al ragù di carne	Pastina con legumi	**Pasta integrale al pomodoro**	Pastina con passato di verdure	Risotto alla zucca **(anche con riso integrale)**
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)	**Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)**	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
		4° SETTIMANA		
Riso al pomodoro (anche con riso integrale)	**Pasta integrale con crema di broccoli**	**Pasta integrale all'olio extra vergine d'oliva**	Pasta e legumi	**Pasta integrale 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 all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)**	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 INTEGRALE** senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
° ACQUA

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE