

MENU RICETTATI

I Settimana

Lunedì

Pasta e patate: pasta gr. 30 + patate gr.100 + olio extravergine di oliva gr.3 + aromi/pomodoro q.b.

Frittata di uova: uovo n°1 + parmigiano grattugiato gr. 5 + aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 5

Carote cotte: carote gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi/limoni q.b.

Martedì

Pasta al pomodoro: pasta gr. 60 + pomodoro q.b. + olio extravergine di oliva gr. 5 + parmigiano grattugiato gr. 2 + aromi q.b.

Bastoncini di merluzzo impanati: bastoncini gr. 50 + olio vergine di oliva gr. 4 + aromi/limone q.b.

Spinaci gr.100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + limone q.b

Mercoledì

Pasta e lenticchie: pasta gr. 30 + lenticchie pasate gr. 35 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi/pomodori q.b. + brodo vegetale q.b.

Formaggio fuso a spicchi: nr. 2 spicchi

Verdure in insalata: (lattuga/cicoria/indivia) gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 3 + limone

Giovedì

Riso al pomodoro: riso gr. 50 + pomodoro/aromi q.b. + olio extravergine di oliva gr. 5

Hamburger: carne magra di bovino adulto gr. 60 + aromi/pomodori q.b. + olio vergine di oliva gr. 5

Fagiolini gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone o pomodoro q.b.

Venerdì

Pasta e fagioli: pasta gr. 40 + fagioli passati gr. 70 + olio extravergine di oliva gr. 8 + aromi/pomodori q.b.

Prosciutto cotto magro gr. 100

Patate gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi/limone q.b.

II Settimana

Lunedì

Pasta e zucche: pasta gr. 40 + passato di zucca gr. 70 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.
Cotoletta di pollo: pollo gr. 60 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.
Patate gr. 50 + olio vergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.

Martedì

Pasta al pomodoro: pasta gr. 50 + pomodoro q.b. + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.
Filetto di merluzzo o nasello al naturale: pesce gr. 70 + olio vergine di oliva gr. 5 + aromi/limone q.b.
Piselli gr. 50 + olio vergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.

Mercoledì

Pasta e patate: pasta gr. 30 + patate gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi/pomodori q.b.
Mozzarella gr. 100
Spinaci gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + limone q.b.

Giovedì

Pasta al pomodoro: pasta gr. 50 + pomodoro q.b. + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.
Polpette al pomodoro: carne magra di bovino adulto gr. 50 + pane grattugiato gr. 10 + parmiggiano grattugiato gr. 4 + olio vergine di oliva gr. 4 + albume d'uovo gr. 3 + pomodoro e aromi q.b.
zucchine gr. 120 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone q.b.

Venerdì

Minestra di verdure miste passate con pasta: pasta gr. 40 + verdure passate (carote, zucchine, pomodori, zucca, fagiolini, cavolfiore, sedano, spinaci, porro, cipolla, prezzemolo, broccoli) gr. 60 +
Olio extravergine di oliva gr. 4
Petto di pollo: pollo gr. 60 + olio vergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.
Carote cotte: carote gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi/limone q.b.

III Settimana .

Lunedì

Pastina in brodo vegetale: pastina gr. 40 + brodo vegetale q.b. + olio extravergine di oliva gr. 5
Scaglie di parmigiano gr. 30
Piselli gr. 70 + olio vergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.

Martedì

Gnocchi di patate al ragu' di carne: patate gr. 50 + farina gr. 30 (per la preparazione della pasta fresca) + ragu' di carne q.b. (preparato con pomodoro, aromi e carne magra di vitello) + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.
Carne magra di vitello gr. 50 + pomodoro q.b. + aromi q.b. + olio extravergine di oliva gr. 5
Verdure in insalata (lattuga, cicoria e indivia) gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 5 + limone q.b.

Mercoledì

Pasta e patate: pasta gr. 30 + patate gr. 80 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi/pomodoro q.b.
Bastoncini di pesce gr. 70 + olio vergine di oliva gr. 5 + aromi q.b. + limone q.b.
Carote cotte gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi/limone q.b.

Giovedì

Pasta al sugo: pasta gr. 50 + pomodoro q.b. + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.
Frittata di uova: uovo nr. 1 + parmigiano grattugiato gr. 5 + aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 5
Fagiolini all'agro o al pomodoro: fagiolini gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone o pomodoro q.b.

Venerdì

Pasta e fagiolo: fagioli passati gr. 70 + pasta gr. 40 + olio extravergine di oliva gr. 7 + pomodoro/aromi q.b.
Petto di tacchino: tacchino gr. 60 + olio vergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.
Spinaci gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + limone q.b.

IV Settimana

Lunedì

Pasta e piselli: pasta gr. 40 + piselli passati gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.

Fuso di pollo: carne gr. 60 + olio vergine di oliva gr. 5 + pomodori e aromi q.b.

Patate gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 2 + aromi q.b.

Martedì

Pasta al pomodoro: pasta gr. 50 + pomodoro q.b. + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.

Filetto di sogliola o platessa: pesce gr. 70 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi e limoni q.b.

Verdure in insalata (lattuga, cicoria, indivia) gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 5 + limone q.b.

Mercoledì

Pasta e ceci: pasta gr. 40 + ceci passati gr. 40 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi q.b.

Formaggio fuso a spicchi: nr. 3 spicchi

Carote gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone e aromi q.b.

Giovedì

Pasta al forno: pasta gr. 40 + pomodoro q.b. + carne tritata gr. 30 + piselli gr. 10 + parmigiano grattugiato gr. 5 + olio vergine di oliva gr. 8 + aromi q.b.

Pure' di patate: patate gr. 80 + latte scremato ml. 20 + burro gr. 5 + prezzemolo q.b.

Venerdì

Minestra di verdure miste passate con pasta: pasta gr. 40 + verdure passate (carote, zucchine, pomodori, zucca, fagiolini, cavolfiore, sedano, spinaci, porro, cipolla, prezzemolo, broccoli) gr. 60 + olio extravergine di oliva gr. 4

Uova in frittata: uova nr. 1 + olio vergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.

Verdure in insalata (lattuga, cicoria, indivia) gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 5 + limone q.b.