

MENU'

dieta comune

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	Brodo di carne con pastina all'uovo Polpette di carne al forno purè
MARTEDI'	Pasta con ragù di carne Frittata
MERCOLEDI'	Insalata di verdure crude Minestrone di verdure con Orzo perlato o riso Svizzera alla pizzaiola con tostone
GIOVEDI'	Insalata di sedano e carote Risotto alle verdure Prosciutto cotto Verdura mista
VENERDI'	Pasta con spinaci, ricotta, prezzemolo e olio Halibut al forno Finocchi e carote con olio e limone

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	Minestrone con riso o orzo perlato Arista di Maiale Insalata e carote
MARTEDI,	Pasta al pomodoro Tortino di verdura (Verdura mista)
MERCOLEDI'	Minestrina in brodo vegetale Bocconcini di tacchino o pollo al limone Patate lesse
GIOVEDI'	Risotto con verdure Frittata al forno con fagiolini, grana e prezzemolo Verza e radicchio rosso
VENERDI'	Pasta con tonno e pomodoro Halibut al forno con erbe aromatiche Insalata mista

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	Minestrina in brodo Polpette di carne di manzo e bietole al pomodoro Insalata e radicchio rosso
MARTEDI,	Rigatoni al ragù di carne Crocchette di verdura (finocchi e carote)
MERCOLEDI'	Minestrone con orzo perlato o riso Scaloppine di tacchino al limone Insalata di fagiolini
GIOVEDI'	Risotto con spinaci Uova strapazzate con tostone Radicchio rosso e verza
VENERDI'	Pasta con zucchine e tostone Tonno Patate arrosto

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	Minestrina in brodo Macinato di manzo al limone Insalata verde
MARTEDI,	Risotto alle verdure Involtini di verdura (carote, bietole o spinaci con burro e formaggio)
MERCOLEDI'	Minestrone con pastina Arrosto di tacchino o pollo al forno con patate
GIOVEDI'	Pasta al ragù di carne Frittata al forno con formaggio grana Insalata verde e radicchio rosso
VENERDI'	Pasta con pomodoro e ricotta Halibut al vino bianco (al forno) Carote e finocchi crudi