

1° SETTIMANA

quantità alimentari

L	Riso e Lenticchie o Altro Legume	Riso gr 40; Lenticchie secche o altro legume gr 20;
U		Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5;
N	Frittata/Omelette Con Zucchine o Altra Verdura	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano grattugiato gr 5 ;
E		zucchine o altra verdura gr 60;
D	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 80; Olio EVO gr 5
I'	Pane	Pane gr 40
	Arancia	Arancia gr 150

M	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 50; Pomodori pelati gr 20; Olio EVO gr 5;
A		Parmigiano grattugiato gr 5
R	Petto di Pollo Al Limone	Petto pollo gr 50; Olio EVO gr 5 ; Limone e farina q.b.
T	Verdura di Stagione All'olio	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Pera	Pera gr 150
I'		

M	Passato di verdure con Pasta O Riso	Verdure miste passate (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr 70;
E		Pasta o riso gr 40; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5
R	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 70; Olio EVO gr 5;
C		Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 10
O	Insalata Mista	Misto di Lattuga gr 10; Radicchio rosso gr 10;
L		Carote gr 10; Olio EVO gr 5;
E	Pane	Pane gr 40
D	Clementine	Clementine gr 150
I'		

G	Orecchiette Fresche al Pomodoro	Pasta fresca gr 60; Pom. pelati gr 20; Olio EVO gr 5;
I'		Parmigiano grattugiato gr 5
O	Fettina di Vitello Ai Ferri	Fettina vitello gr 50; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
V	Verdura Lessa All'olio	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Mela	Mela gr 150
I'		

V	Sformato di Patate	Patate gr 130; Pane grattugiato gr 10;
E		Parmigiano grattugiato gr 40; Uovo gr 10 ; Olio EVO gr 5
N	Parmigiano a Quadrotti	Parmigiano tagliato a quadrotti gr 20
E	Pomodori In Insalata	Pomodori maturi da insalata gr 80; Olio EVO gr 5
R	Pane	Pane gr 40
D	Banana	Banana gr 130
I'		



