

MENU'PER I CENTRI ESTIVI

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETT.	SPUNTINO	Yogurt	Galette di cereali	Yogurt	Banana	Biscotti
	PRANZO	Pasta integrale con aromi freschi Caprese(pomodoro e mozzarella) Pane e frutta fresca	Pasta con pomodoro e basilico Frittata (uova) Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Riso alla greca*/risotto con verdure Bocconcini di pollo/tacchino Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Gnocchi/pasta al ragù Pane e frutta fresca	Pasta alle verdure Tonno/sgombro olio e limone Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	MERENDA	Pane e frutta fresca	Macedonia di frutta fresca	Crackers e frutta fresca	Gelato	Macedonia di frutta fresca
II SETT.	SPUNTINO	Yogurt	Crackers	Biscotti	Yogurt	Banana
	PRANZO	Pasta al pomodoro e basilico Prosciutto/petto di tacchino Verdure di stagione e legumi Pane e frutta fresca	Pasta integrale alle verdure Cosce di pollo alle erbe aromatiche Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Patate al forno/in insalata Lonza di maiale al forno/bocconcini di manzo Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Risotto alle zucchine Pesce al forno Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pizza margherita Pane e frutta fresca
	MERENDA	Pane e frutta fresca	Macedonia di frutta fresca	Macedonia di frutta fresca	Galette di cereali e frutta fresca	Gelato
III SETT.	SPUNTINO	Banana	Biscotti	Yogurt	Galette di cereali	Yogurt
	PRANZO	Piatto unico di legumi** Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Riso basmati/riso bollito Carne bianca in umido/al forno Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Ravioli di magro al pomodoro Formaggio Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pasta integrale alle verdure Filetto di pesce Pane e frutta fresca	Risotto alle verdure/riso alla greca* Rotolo di uova ricotta e spinaci/frittata (uova) Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	MERENDA	Gelato	Macedonia di frutta fresca	Crackers e frutta fresca	Macedonia di frutta fresca	Pane e frutta fresca
IV SETT.	SPUNTINO	Yogurt	Biscotti	Yogurt	Crackers	Banana
	PRANZO	Frittata con patate Verdure di stagione e legumi Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Riso freddo verdure e mozzarella***/pizza margherita Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pasta integrale al pomodoro Arrosto di carne bianca fredda Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Lasagna al ragù Pane e frutta fresca	Cous cous/riso basmati/riso bollito Pesce in umido/con sugo Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	MERENDA	Galette di cereali e frutta fresca	Macedonia di frutta fresca	Pane e frutta fresca	Macedonia di frutta fresca	Gelato

- Si raccomanda di garantire la varietà di frutta, verdura e cereali e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni

* verdure miste + olive e/o capperi

** esempi: pasta all'olio + piselli, polpette di legumi o legumi con patate in insalata, lasagne al ragù di legumi...

*** eventualmente si può preparare riso con verdure + mozzarella servita a parte

16 GIU. 2020
 AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA
 FRIULI CENTRALE
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SOCIOIGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE