

230 Menù Istituto De Filippi Varese Prim.-Est.: Settimana 1

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Pasta al pesto Pizza margherita	Lasagne al ragù di lenticchie Insalata di riso	Pasta con zucchine BIO Pasta integrale al pomodoro BIO	Gnocchi alla romana Pasta al tonno	
Secondo	Tortino (o sformato) di merluzzo Torta salata ricotta e spinaci (pronta)	Mozzarella Frittata di spinaci e ricotta Coscia di pollo al forno	Pollo a limone BIO Tortino di verdure BIO e formaggio	Salsiccia al forno Torta salata di verdure	
Contorno	Zucchine gratinate Spinaci all'olio	Insalata mista Patate al forno Piselli	Carote BIO Fagiolini saltati BIO	Broccoli / Broccoli all'olio Macedonia di verdure (o misto di verdure)	
Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
Piatto freddo	Insalata con pollo cetrioli e mais Insalata con ceci cetrioli e mais	Insalata con cotto e formaggio Insalata con lenticchie e olive	Insalata con formaggio e olive	Insalata con tonno e mais Insalata con ceci e mais	

230 Menù Istituto De Filippi Varese Prim.-Est.: Settimana 2

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Pasta integrale alle verdure 🌿🥕🥕	Riso Pilaf alle verdure 🍳🥕🥕		Cous cous di verdure 🌿🥕🥕	Pasta al ragù 🌿
	Pasta e fagioli 🌿🥕🥕	Insalata di pasta 🌿🍳		Pasta integrale alle verdure 🌿🥕🥕	Orzo con lenticchie e pomodoro 🌿
Secondo	Arrosto di tacchino al forno 🍷	Filetto di platessa gratinata 🌿		Polpette di ceci 🌿🥕🥕	Torta salata di verdure 🌿🍳🥕🥕
	Frittata di verdure 🍳🥕🥕	Torta salata ricotta e spinaci (pronta) 🌿🍳		Caprese 🍳	Lonza agli aromi 🍷🌿🌿
Contorno	Fagiolini / Fagiolini all'olio	Patate lesse		Insalata mista	Carote al forno
	Carote agli aromi	Verdure grigliate		Piselli	Spinaci all'olio
				Zucchine gratinate 🌿	
Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pane	Pane 🌿	Pane 🌿		Pane 🌿	Pane 🌿
Piatto freddo	Insalata di bresaola e fagiolini	Insalata con cotto e finocchi		Insalata con uova sode e mais 🥕🥕	Insalata con pollo e olive
	Insalata di ceci e fagiolini	Insalata con edamer e finocchi 🍳			Insalata con lenticchie e olive

230 Menù Istituto De Filippi Varese Prim.-Est.: Settimana 3

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Pasta al pesto    	Pasta al pomodoro e ricotta BIO  	Pizza margherita 	Pasta alla norma   	Pasta al tonno  
	Riso in bianco	Insalata di riso vegetale BIO  	Pasta integrale al pomodoro 		
Secondo	Fusi di pollo agli aromi   	Scaloppine di pollo BIO 	Prosciutto cotto	Veggy Burger 	
	Veggy Burger 	Frittata di patate BIO e formaggio DOP  	Polpette di pesce   	Cotoletta alla milanese / Lonza panata  	
Contorno	Zucchine / Zucchine all'olio	Carote BIO	Insalata mista	Patate al prezzemolo / prezzemolate	
	Fagiolini / Fagiolini all'olio	Piselli in umido BIO	Spinaci al vapore	Carote gratinate 	
Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
	Pane 	Pane 	Pane 	Pane 	
Piatto freddo	Insalata con cotto e formaggio 	Insalata con mozzarella BIO e olive 	Insalata con speck e Edamer	Insalata con pollo alla piastra	
	Insalata con ceci e mais		Insalata con cannellini e mais	Insalata con pomodori e primo sale 	

230 Menù Istituto De Filippi Varese Prim.-Est.: Settimana 4

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Insalata di farro Pasta prosciutto e panna Frittata di patate Bresaola rucola e grana	Pasta integrale al ragù Cous cous di verdure Coscia di pollo al forno Veggy Burger	Timballo di riso al pomodoro Gnocchi burro e salvia Medaglioni di merluzzo al forno Tortino di zucchini e formaggio	Insalata di riso Pasta integrale zucchini e salsiccia Torta salata di verdure Polpette al forno	Insalata di riso Pasta integrale zucchini e salsiccia Torta salata di verdure Polpette al forno
Secondo					
Contorno	Carote al forno Broccoli / Broccoli all'olio	Fagiolini / Fagiolini all'olio Patate al forno	Insalata mista Piselli all'olio Spinaci al grana	Zucchini al forno Pomodori gratinati	Zucchini al forno Pomodori gratinati
Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Piatto freddo	Insalata con Bresaola, mozzarella e olive Insalata di fagiolini, mozzarella e olive	Insalata con affettato di tacchino e formaggio Insalata con lenticchie e olive	Insalata con formaggio e olive	Insalata con tonno e olive Insalata con ceci ed Edamer	