

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo					
Primo	Pasta e fagioli Pizza margherita	Lasagne al ragù di lenticchie Insalata di riso	Pasta con zucchine BIO Pasta integrale al pomodoro BIO	Pasta con zucchine BIO Pasta al tonno	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	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 julienne BIO Carote BIO Fagiolini saltati BIO	Carote julienne BIO 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	Frutta fresca di stagione
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Piatto freddo	Insalata con pollo cetrioli e mais Insalata con ceci cetrioli e mais	Insalata con Uovo e formaggio Insalata con lenticchie e olive	Insalata con formaggio BIO e olive	Insalata con formaggio BIO e olive	Insalata con tonno e mais Insalata con ceci e mais

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.277,03; Proteine [g] 58,80; Lipidi [g] 41,38; Carboidrati [g] 157,10;

 GLUTINE;  LUPINO E DERIVATI;  MOLLUSCHI E DERIVATI;  PESCE E DERIVATI;  SEDANO E DERIVATI;  SEMI
 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI;  ARACHIDI E DERIVATI;  CROSTACEI E DERIVATI;  FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI;  GLUTINE;  LATTE E DERIVATI;  LUPINO E DERIVATI;  MOLLUSCHI E DERIVATI;  PESCE E DERIVATI;  SEDANO E DERIVATI;  SEMI
 DI SESAMO E DERIVATI;  SENAPE E DERIVATI;  SOIA E DERIVATI;  UOVA E DERIVATI.

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo					
Primo	Pasta integrale alle verdure	Riso Pilaf alle verdure	Cous cous di verdure	Pasta al ragù	Pasta al ragù
Secondo	Pasta al pesto	Insalata di pasta	Pasta integrale alle verdure	Orzo con lenticchie e pomodoro	Orzo con lenticchie e pomodoro
Contorno	Affettato di tacchino	Filetto di platessa gratinata	Veggy Burger	Torta salata di verdure	Torta salata di verdure
	Frittata di verdure	Torta salata ricotta e spinaci (pronta)	Caprese	Lonza agli aromi	Lonza agli aromi
	Fagiolini / Fagiolini all'olio	Patate lesse	Insalata mista	Carote al forno	Carote al forno
	Carote agli aromi	Verdure grigliate	Piselli	Fagiolini / Fagiolini all'olio	Fagiolini / Fagiolini all'olio
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 di bresaola e fagiolini	Insalata con cotto e finocchi	Insalata con uova sode e mais	Insalata con pollo e olive	Insalata con pollo e olive
	Insalata di ceci e fagiolini	Insalata con edamer e finocchi	Insalata con lenticchie e olive		

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.172,54; Proteine [g] 54,20; Lipidi [g] 32,93; Carboidrati [g] 153,56;

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI; ARACHIDI E DERIVATI; CROSTACEI E DERIVATI; FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI; GLUTINE; LATTE E DERIVATI; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI DI SESAMO E DERIVATI; SOIA E DERIVATI; UOVA E DERIVATI;

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

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

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.223,58; Proteine [g] 57,66; Lipidi [g] 40,11; Carboidrati [g] 148,25;

GLUTINE; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI
 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI; ARACHIDI E DERIVATI; CROSTACEI E DERIVATI; FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI; GLUTINE; LATTE E DERIVATI; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI
 DI SESAMO E DERIVATI; SOIA E DERIVATI; UOVA E DERIVATI.

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

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

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.232,01; Proteine [g] 56,29; Lipidi [g] 39,08; Carboidrati [g] 153,68;

GLUTINE; LATTE E DERIVATI; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI
 ARACHIDI E DERIVATI; CROSTACEI E DERIVATI; FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI; GLUTINE; LATTE E DERIVATI; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI
 DI SESAMO E DERIVATI; SOIA E DERIVATI; UOVA E DERIVATI.