

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Pasta integrale con broccoli	Crema di carote BIO	Polenta	Pasta alle verdure	Pasta gratinata
	Riso con verdure e prosciutto	Pasta integrale al pomodoro BIO			Pasta e fagioli
Secondo	Filetto di platessa gratinata	Petto di pollo agli aromi	Spezzatino bovino	Spezzatino bovino	Sfoglia di coste e ricotta
	Crocchette di verza e Edamer	Frittata di verdure al forno BIO e Asiago DOP		Tortino di verdure e lenticchie	Lonza panata
Contorno	Carote all'olio	Spinaci saltati BIO		Piselli all'olio	Cavolfiore al vapore
	Finocchi gratinati	Fagiolini BIO		Broccoli / Broccoli all'olio	Carote all'olio
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 cotto e formaggio	Insalata con mozzarella e ceci BIO		Insalata con Asiago e olive	Insalata con Bresaola e mais
	Insalata con uova sode e lenticchie				Insalata con pomodori e primo sale

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.154,51; Energia [KJ] 4.829,39; Proteine [g] 56,34; Lipidi [g] 37,08; Carboidrati [g] 137,37; Fibra totale [g] 22,63;

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI;

DI SESAMO E DERIVATI;

ARACHIDI E DERIVATI;

SENAPE E DERIVATI;

GLUTINE;

LATTE E DERIVATI;

LUPINO E DERIVATI;

MOLLUSCHI E DERIVATI;

PESCE E DERIVATI;

SEDANO E DERIVATI;

SEMI

230 Menù Istituto De Filippi Varese Aut. Inv.: Settimana 2

Pranzo		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo		Gnocchetti sardi al pomodoro	Minestrone con pastina		Pasta olio e grana	Pasta al ragù di lenticchie
		Zuppa di ceci e erbe	Riso in bianco		Orzo con pomodoro e melanzane	Gnocchi alla romana
Secondo		Frittata al grana	Merluzzo al limone		Crocchette di legumi	Scaloppine di lonza alla valdostana
		Lonza alla pizzaiola	Tortino di lenticchie, edamer e spinaci		Tortino (o sformato o trancetto) broccoli e mozzarella	Torta salata di verdure
Contorno		Carote agli aromi	Purea di patate e broccoli		Spinaci all'olio	Broccoli / Broccoli all'olio
		Piselli	Finocchi gratinati		Fagiolini / Fagiolini all'olio	Patate al prezzemolo / prezzemolate
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 speck e Edamer	Insalata con cotto e finocchi		Insalata con mozzarella e fagiolini	Insalata con Primo sale e olive
		Insalata con mais ed edamer	Insalata con uovo sodo e finocchi			

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.226,66; Energia [KJ] 5.135,17; Proteine [g] 54,63; Lipidi [g] 40,18; Carboidrati [g] 150,06; Fibra totale [g] 23,26;

 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

 ARACHIDI E DERIVATI

 CROSTACEI E DERIVATI

 UOVA E DERIVATI

 FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI

 GLUTINE

 LATTE E DERIVATI

 LUPINO E DERIVATI

 MOLLUSCHI E DERIVATI

 PESCE E DERIVATI

 SEDANO E DERIVATI

 SEMI

230 Menù Istituto De Filippi Varese Aut. Inv.: Settimana 3

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Risotto alle verdure  	Pasta al pomodoro BIO  	Pizza margherita  	Pasta ceci e broccoli  	
	Gnocchetti tirolesi burro e salvia  	Passato di verdura con orzo BIO  	Pasta al ragù  	Pasta al tonno  	
Secondo	Arrosto di tacchino freddo	Pollo a limone BIO 	Prosciutto cotto	Torta salata ricotta e spinaci (pronta)  	
	Tortino di zucchine, bietole ed edamer  	Frittata di patate BIO e formaggio DOP  	Filetto di platessa al limone 	Salsiccie sfumate	
Contorno	Fagiolini / Fagiolini all'olio	Carote BIO	Insalata verde	Finocchi gratinati 	
	Spinaci saltati	Cavolfiore all'olio BIO	Piselli all'olio  	Patate al prezzemolo / prezzemolate	
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 tonno e olive  	Insalata con pollo alla piastra	
	Uova sode e verdura cruda 		Insalata con lenticchie e olive	Insalata con Primo sale e mais 	

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.278,61; Energia [KJ] 5.393,30; Proteine [g] 60,37; Lipidi [g] 40,31; Carboidrati [g] 160,65; Fibra totale [g] 20,68;

 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

 ARACHIDI E DERIVATI;

 CROSTACEI E DERIVATI;

 UOVA E DERIVATI;

 SOIA E DERIVATI;

 FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI;

 GLUTINE;

 LATTE E DERIVATI;

 LUPINO E DERIVATI;

 MOLLUSCHI E DERIVATI;

 PESCE E DERIVATI;

 SEDANO E DERIVATI;

 SEMI

230 Menù Istituto De Filippi Varese Aut. Inv.: Settimana 4

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Cous cous di verdure  Pasta integrale al pomodoro 	Pasta olio e grana  Orzo con verdure 		Crema di ceci con riso  Pasta pomodoro e speck 	Zuppa / Minestra d'orzo  Pasta gratinata 
Secondo	Arrosto di tacchino freddo Trancetto di zucchini ed edamer 	Arista / Lonza di maiale al forno  Torta salata zucca e ricotta 		Cuoricini di merluzzo panati  Crocchette di verdure e grana 	Polpette al forno  Frittata di verdure 
Contorno	Carote al forno Broccoli / Broccoli all'olio	Spinaci all'olio Patate al forno		Fagiolini / Fagiolini all'olio Patate al prezzemolo / prezzemolate	Piselli Cavolfiore all'olio / Cavolfiore
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 cotto e finocchi Insalata di finocchi e ceci	Insalata con mozzarella e olive 		Insalata con Primo sale e affettato di tacchino  Insalata con Primo sale e carote crude 	Insalata con tonno e olive  Insalata con uova sode e lenticchie 

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.153,66; Energia [KJ] 4.826,35; Proteine [g] 53,71; Lipidi [g] 37,02; Carboidrati [g] 140,85; Fibra totale [g] 20,63;

 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI;
DI SESAMO E DERIVATI;

 ARACHIDI E DERIVATI;
SOIA E DERIVATI;

 CROSTACEI E DERIVATI;
UOVA E DERIVATI;

 FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI;
GLUTINE;

 LATTE E DERIVATI;
LUPINO E DERIVATI;

 MOLLUSCHI E DERIVATI;
PESCE E DERIVATI;

 SEDANO E DERIVATI;

 SEMI