

Allegato n.2

I SETTIMANA

scuola infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 551

- Protidi: 17%

- Lipidi: 25%

- Glucidi: 58%

LUNEDI	<p>Crema di legumi con riso (es: <u>passato di legumi</u> - <u>crema di ceci e broccoletti</u> - <u>crema di piselli</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 riso - gr 25 legumi secchi misti (es: fagioli, ceci, lenticchie) - gr 90 verdure - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 5 parmigiano - sale q.b. <p>Prosciutto cotto - gr 35 prosciutto cotto</p> <p>Verdura cruda di stagione - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</p> <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 506 - Protidi 18% - Lipidi 22% - Glucidi 60%
MARTEDI	<p>Passatelli in brodo vegetale - gr 20 pangrattato - gr 200 brodo vegetale - gr 20 parmigiano - gr 30 uovo (N.2 per 3 porzioni)</p> <p>Tris carote, piselli e patate - gr 60 patate - gr 30 carote - gr 30 piselli - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</p> <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 503 - Protidi 17% - Lipidi 26,6% - Glucidi 56,4%
MERCOLEDI	<p>Pasta al pomodoro - gr 60 pasta - gr 60 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b.</p> <p>Petto di pollo o tacchino (es: <u>petto di tacchino al forno</u> - <u>fesa di tacchino al latte</u> - <u>bocconcini di tacchino</u> - <u>bocconcini di pollo</u> - <u>petto di pollo alla salvia</u> - <u>scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo</u> - <u>petto di pollo al latte</u> - <u>spezzatino di tacchino con zucchine</u> - <u>cotoletta di tacchino cotta al forno</u> - <u>polpettone di tacchino e bietola</u> - <u>fesa di tacchino ripiena</u>) - gr 60 carne - gr. 3 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b.</p> <p>Verdura cotta di stagione - gr 100 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</p> <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 580 - Protidi 19,3% - Lipidi 21,7% - Glucidi 59%



I SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

<p>GIOVEDI</p>	<p>Crema di verdure (es: <u>minestra verde</u> – <u>crema di zucca</u> – <u>vellutata di zucchine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 verdure - gr 25 patate - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - 150 ml acqua - sale q.b. <p>Pizza pomodoro e mozzarella</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 75 farina - gr 3 lievito birra - gr 50 pomodori pelati - gr 30 mozzarella - gr 5 olio extravergine d'oliva - sale q.b. <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 523 - Protidi 14,4% - Lipidi 30,5% - Glucidi 55,1%
<p>VENERDI</p>	<p>Pasta con sugo vegetale (es: <u>pasta con zucchine</u> – <u>pasta con zucchine e basilico</u> – <u>pasta ai carciofi</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta - gr 85 verdura di stagione - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pesce (es: <u>filetti di sogliola e patate</u> - <u>merluzzo pasticciato</u> - <u>merluzzo nascosto con verdure</u> - <u>bocconcini di merluzzo e pomodori e patate</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 filetti di sogliola - gr 60 patate - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 15 pangrattato - sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 insalata - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale e limone q.b. <p>Pane gr 20</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 644 - Protidi 16,7% - Lipidi 23,9% - Glucidi 59,4%



II SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 576

- Protidi: 16,1%

- Lipidi: 24,8%

- Glucidi: 59,1%

LUNEDI	<p>Pasta in bianco (olio e parmigiano)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Frittata (es: <u>frittata al forno con verdure</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 uovo (N.1 per 2 porzioni) - gr 12 ricotta - gr 5 parmigiano - gr 15 latte - gr 50 bietole - sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 571 - Protidi 14,5% - Lipidi 25,7% - Glucidi 59,8%
MARTEDI	<p>Passato di verdure con orzo/riso</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 90 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli freschi) - gr 30 orzo perlato - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Polpettine di legumi e verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 20 legumi secchi - gr 20 bietole - gr 15 ricotta - gr 5 uovo (N.1 per 10 porzioni) - gr 3 parmigiano - gr 20 patate – pangrattato, sale q.b. - gr 3 olio extravergine d'oliva <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdure - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 532 - Protidi 14,5% - Lipidi 27% - Glucidi 58,5%
MERCOLEDI	<p>Pasta con verdure (es: <u>pasta con salsa di spinaci e ricotta</u> – <u>pasta bietola spinaci e ricotta</u> - <u>pasta al cavolfiore</u> – <u>pasta con ricotta e zucchine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta di semola - gr 20 spinaci - gr 10 ricotta di vacca - gr 5 latte - gr 2 parmigiano - sale q.b. <p>Scaloppine di pollo (es: <u>scaloppine latte e limone</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pollo - gr 5 farina - gr 10 latte - limone e sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 537 - Protidi 20,4% - Lipidi 12,9% - Glucidi 66,7%



II SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

GIOVEDI	<p>Pasta al ragù</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 15 carne vitellone - gr 120 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 3 olio extravergine d'oliva <p>Formaggio (es:caciotta)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 caciotta <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 613 - Protidi 16,4% - Lipidi 26,6% - Glucidi 57%
VENERDI	<p>Risotto con verdure (es: <u>risotto all'ortolana</u> - <u>risotto primavera</u> - <u>risotto con carciofi</u> – <u>risotto con zucca gialla</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 riso - gr 50 pomodori pelati - gr 50 verdure (zucchine - cipolla – carota) - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <p>Pesce (es: <u>pesce gratinato al forno</u> - <u>sogliola alla fiorentina</u> – <u>merluzzo al limone</u> – <u>filetti di sogliola al cartoccio</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 pesce - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 8 pangrattato - prezzemolo, sale. q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 634 - Protidi 15,5% - Lipidi 23,6% - Glucidi 60,9%



III SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

Media settimanale dei principi nutritivi:		
- Kcal: 579	- Protidi: 16,1%	- Lipidi: 27,9%
		- Glucidi: 56 %
LUNEDI	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 60 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Omelette con verdure (es: omelette alle verdure – omelette agli spinaci)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 uovo - gr 30-40 verdure - gr parmigiano - gr 5 latte - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 617 - Protidi 14,4% - Lipidi 29,5% - Glucidi 56,1%
MARTEDI	<p>Pasta e patate</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 patate - gr 30 pasta - gr 13 sedano - gr 13 pomodori pelati - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b. <p>Pesce (es: filetti di sogliola dorati – rosette di merluzzo al forno – pesce gratinato al forno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 filetti di sogliola - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 5 pangrattato - sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 553 - Protidi 17,5% - Lipidi 27,6% - Glucidi 54,9%
MERCOLEDI	<p>Risotto con verdure (es: risotto alla crema di spinaci - risotto alla crema di asparagi – risotto con radicchio – risotto alla lattuga – risotto con cavolfiore)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 riso - gr 25 spinaci - gr 4 cipolla - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <p>Polpettine di carne in bianco (o Polpettine di carne con pomodoro o Polpettone di carne)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 vitellone magro - gr. 5 parmigiano - gr.7 uovo di gallina (n. 1 uovo per 8 bambini) - gr. 10 di patate - pangrattato - sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 593 - Protidi 14,8% - Lipidi 22,2% - Glucidi 63%

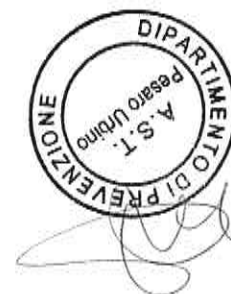


III SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

<p>GIOVEDI</p>	<p>Passato di legumi con pasta o farro (es: zuppa di farro con borlotti – pasta e fagioli – pasta e lenticchie - vellutata di patate e ceci - minestrina toscana, minestra di lenticchie - minestra di ceci)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 farro - gr 20 fagioli secchi - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - aglio, cipolla, carota, salvia, sale q.b. <p>Stracchino o formaggio(es:mozzarella)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 stracchino <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 40 o Pizza bianca gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 550 - Protidi 16,3% - Lipidi 35,5% - Glucidi 48,2%
<p>VENERDI</p>	<p>Pasta con verdure (es: pasta con rucola e pomodorini - pasta con pomodorini ciliegini e ricotta - pasta con zucca gialla)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - rucola, pomodorini, sale q.b. <p>Lombo al rosmarino o <u>Fesa di tacchino al forno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 carne vitellone - gr 3 olio extra vergine d'oliva - erbe aromatiche - sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 576 - Protidi 17,9% - Lipidi 24,7% - Glucidi 57,4%



IV SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

Media settimanale dei principi nutritivi:

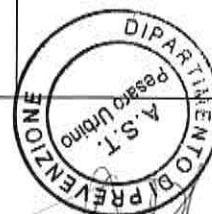
- Kcal: 588

- Protidi: 15,9%

- Lipidi: 26,9%

- Glucidi: 57,2%

LUNEDI	<p>Pasta con sugo vegetale (es: pasta all'ortolana – pasta alla siciliana – orecchiette con broccoletti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Cotoletta di pollo cotta al forno</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 carne vitellone - gr 3 olio extra vergine d'oliva di oliva - pangrattato - sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 597 - Protidi 18,3% - Lipidi 24,6% - Glucidi 57,1%
MARTEDI	<p>Pasta alle lenticchie al forno</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta - gr 20 lenticchie secche - gr 75 besciamella - gr 50 pomodoro - gr 12 cipolla - gr 20 carote - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva – brodo vegetale e sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 20</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 579 - Protidi 13% - Lipidi 28,2% - Glucidi 58,8%
MERCOLEDI	<p>Minestrone con pastina o con crostini di pane</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano) - gr 30 pastina - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pasticciata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 vitellone magro - gr 20 pomodori pelati - gr 3 olio extra vergine d'oliva – cipolla, sale q.b. <p>Purè di patate</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 120 patate - gr 3 burro - gr 3 parmigiano - gr 15 latte – sale q.b. <p>Pane gr 20</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 547 - Protidi 18,2% - Lipidi 30,5% - Glucidi 51,3%

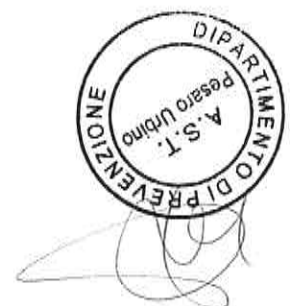


IV SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

GIOVEDI	<p>Risotto al pomodoro/Risotto alla parmigiana</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 riso - gr 60 pomodoro fresco. - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Frittata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 uovo (N.1 a porzione) - olio extra vergine d'oliva, sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 597 - Protidi 12,4% - Lipidi 25,8% - Glucidi 61,8%
VENERDI	<p>Pasta con verdure (es: <u>pasta con verdura</u> - <u>pasta alla crema di zucchine e porri</u> – <u>pasta con crema di porri</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 50 verdura - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d' oliva –odori, sale q.b. <p>Pesce (es: <u>nasello in tortiera</u> - <u>polpettone di pesce e verdure</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 merluzzo o nasello - gr 20 patate - gr 40 latte - gr 4 farina - gr 6 uovo (N.1 per 8-10 porzioni) - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 2 pangrattato – sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 30</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 620 - Protidi 17,8% - Lipidi 25,5% - Glucidi 56,7%



V SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

Media settimanale dei principi nutritivi:

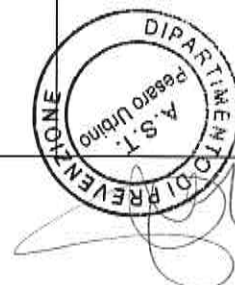
- Kcal: 594

- Protidi: 15,9 %

- Lipidi: 27,8%

- Glucidi: 56,3%

LUNEDI	<p>Risotto con verdure (es: <u>risotto con carote</u> - <u>risotto con bietole</u> - <u>risotto con zucchine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 riso - gr 40 carote - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - brodo vegetale, cipolla, sale q.b. <p>Formaggio (es:caciotta)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 caciotta <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura cruda - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 602 - Protidi 11,6% - Lipidi 29,8% - Glucidi 58,6%
MARTEDI	<p>Maccheroncini al formaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 30 latte - gr 30 formaggi (Emmenthal mozzarella ricotta) - gr 6 parmigiano - erbe aromatiche, sale q.b. <p>Polpettone di legumi</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr15 legumi secchi - gr 30 patate - gr 10 carote - gr 3 parmigiano - gr 3 olio extravergine d'oliva - pane comune grattugiato q.b. - erbe aromatiche e sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 643 - Protidi 16,2% - Lipidi 22,5% - Glucidi 61,3 %
MERCOLEDI	<p>Lasagne al ragù di carne</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta all'uovo fresca - gr 30 carne vitellone - gr 120 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 10 parmigiano - gr 15 mozzarella - gr 50 latte - gr 3 burro - gr 3 farina - gr 3 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale noce moscata q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva –sale q.b. <p>Pane gr 20</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 551 - Protidi 18,7% - Lipidi 29,8% - Glucidi 51,5 %



V SETTIMANA

menù infanzia
(revisione maggio 2023)

COMUNE di FOSSOMBRONE

<p>GIOVEDI'</p>	<p>Crema di verdure con pastina o con riso o con crostini di pane (es:- <u>crema di zucchine</u> – <u>crema di zucca con orzo o riso</u> – <u>crema di carote con riso</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 verdure - gr 25 patate - gr 5 parmigiano - gr 30 pastina - gr 5 olio extra vergine d'oliva - 150 ml acqua - sale q.b. <p>Pollo (es: cosce di pollo disossate al forno – pollo in crema di lattuga)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 carne disossata - gr. 3 olio extra vergine d'oliva - farina, limone, sale q.b. <p>Patate arrosto</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 150 patate - gr 6 olio extra vergine d'oliva - rosmarino, sale q.b. <p>Pane gr 20</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 585 - Protidi 15% - Lipidi 33% - Glucidi 52%
<p>VENERDI</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 60 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Pesce (es: <u>sogliole nido di rondine</u> – <u>merluzzo alla marinara</u> – <u>merluzzo al piatto</u> – <u>merluzzo ai porri e latte</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 filetti sogliola - gr 4 olio extra vergine d'oliva - limone, prezzemolo, pangrattato, sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 40</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 591 - Protidi 17,9% - Lipidi 23,9% - Glucidi 58,2%

