

MENÙ ESTIVO ZINASCO 2010

Verdure consentite: cotte: carote – biette – erbeche – fagiolini – patate – purè
crude: carote – finocchi – pomodori - insalata

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	Passato di legumi con crostini Pollo al forno Contorno cotto Frutta	Pizza margherita Mozzarella (OPPURE <i>Pastina in brodo</i> <i>Pizza margherita)</i> Contorno crudo Frutta	Gnocchi al pomodoro Uova strapazzate Contorno crudo Frutta	Pasta al pesto Piccata di manzo al rosmarino Contorno cotto Yogurt	Pasta alle verdure Nasello al forno Contorno crudo Frutta
2° SETTIMANA	Minestra di riso e prezzemolo Arrosto di lonza Contorno cotto Frutta	Pasta all'olio extravergine d'oliva Tonno in olio d'oliva Contorno crudo Yogurt	Pasta al pomodoro e fagioli cannellini Fesa di tacchino al forno Contorno crudo Frutta	Pasta all'amatriciana Rollè di frittata Contorno crudo Frutta	Risotto alla parmigiana Mozzarella Contorno cotto Frutta
3° SETTIMANA	Passato di verdura con crostini Hamburger di manzo Contorno crudo Frutta	Pizza margherita Delissy OPPURE <i>(Pastina in brodo</i> <i>Pizza margherita)</i> Contorno cotto Frutta	Riso alla salvia Scaloppina di pollo/tacchino al limone Contorno crudo Frutta	Pasta al tonno Frittata al forno Contorno crudo Yogurt	Pasta all'ortolana Verdesca al forno Contorno crudo Frutta
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro e basilico Mozzarella Contorno crudo Yogurt	Risotto alla milanese Spezzatino di vitellone Contorno cotto Frutta	Pasta all'olio extravergine d'oliva Torta rustica (uova, ricotta ed erbeche) Contorno crudo Frutta	Pasta al pesto Salmone al forno Contorno crudo Frutta	Passato di verdura con riso Arrosto di tacchino Contorno crudo Frutta