

Lunedì
Risotto con le zucchine: riso gr. 50 zucchine gr. 100 Cipolle gr. 30 Olio d'oliva gr.. 5 Grana gr.. 7 Mozzarella: mozzarella gr. 50 carote lesse: carote gr. 100 olio d'oliva gr. 5 prezzemolo q.b. Rosetta di tipo comune: gr. 60 Frutta fresca di stagione gr150
Martedì
Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico: Pasta gr 50 Pomodori pelati gr.80 Olio d'oliva gr.. 5 Grana gr. 5 Basilico q.b. Hamburger di vitello: vitello gr. 50 olio d'oliva gr.5 pangrattato gr. 10 Purè di patate : patate gr. 100 Latte parzialmente scremato: gr. 30 Olio d'oliva gr. 5 Parmigiano gr. 10 Rosetta di tipo comune: gr. 60 Frutta fresca di stagione gr150
Mercoledì
Pasta e lenticchie: pasta gr. 30 lenticchie gr. 30 olio d'oliva gr. 5 bastoncini di pesce: n° 2 Insalata di pomodori: pomodori gr. 100 olio d'oliva gr. 5 Rosetta di tipo comune: gr. 60 Frutta fresca di stagione gr150
Giovedì
Pasta al pomodoro: Pasta gr 50 Pomodori pelati gr.80 Olio d'oliva gr.. 5 Parmigiano o Grana gr. 5 Polpette di carne: carne macinata di vitello gr. 70 parmigiano o grana gr. 5, sale e aromi q.b. bietole all'olio : bietole gr.100 olio d'oliva gr. 5 Rosetta di tipo comune: gr. 60 Crostatina di frutta gr.50

4ª settimana

Venerdì
Pasta alla pizzaiola: pasta gr. 50 pelati gr. 60 salsiccia di tacchino: salsiccia di tacchino gr.70 olio d'oliva gr. 5 patate al forno : patate gr.100 olio d'oliva gr. 5 sale q.b. origano e aromi vari q.b. Rosetta di tipo comune: gr. 60 Frutta fresca di stagione gr150

Dott.ssa in Dietistica
Gina Sisti