

menù invernale

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
Pennette al sugo di tonno			Riso e patate			Pasta al forno			Riso e lenticchie			Grattini in brodo vegetale		
Pasta di semola	50	60	Riso parboiled	30	40	Pasta di semola	50	60	Riso parboiled	40	40	Pastina di semola	40	40
Pomodori pelati	20	30	Patate	40	50	Pomodori pelati	40	50	Lenticchie secche	30	40	Brodo vegetale:		
Tonno sott'olio sgocciolato	15	20	Pomodori pelati	20	30	Cipolla	3	5	Aglio	3	3	Patate	40	50
Prezzemolo	q.b.	q.b.	Parmigiano	3	5	Mozzarella	20	25	Sedano	3	5	Cipolla	5	10
Olio evo	3	5	Cipolla	3	5	Grana	5	10	Pomodori maturi	3	5	Carote	5	10
Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	5	Olio evo	3	5	Olio evo	3	5	Sedano	3	5
			Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Grana	3	5
												Olio evo	3	5
												Sale marino	q.b.	q.b.
Bastoncini di merluzzo			Schiacciata di vitello			Prosciutto cotto			Mozzarella			Polpettine di vitello al pomodoro		
Bastoncini di merluzzo MSC	60	90	Carne di vitello tritata	50	60	Prosciutto cotto	20	30	Mozzarella	40	50	Carne di vitello tritata	40	50
Olio evo	3	3	Olio evo	3	5							Pomodori pelati	20	30
Succo di limone	q.b.	2	Sale marino	q.b.	q.b.							Latte p.s. UHT	10	10
Sale marino	q.b.	q.b.										Odori	q.b.	q.b.
												Olio evo	3	5
												Sale marino	q.b.	q.b.
Insalata verde			Purè di patate			Carote julienne			Insalata di pomodori			Patate al forno		
Lattuga a cappuccio	30	40	Patate	100	120	Carote	80	100	Pomodori	80	100	Patate	100	150
Olio evo	3	3	Latte p.s. UHT	10	20	Olio evo	3	4	Olio evo	3	4	Olio evo	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Grana	3	5	Succo di limone	3	3	Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.
			Burro	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.									
Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60
Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150

menù invernale

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P		I	P	
Riso e piselli			Orecchiette pomodoro e basilico			Pasta con crema di zucca			Pasta e ceci			Pasta al forno		
Riso parboiled	40	40	Pasta di semola	50	60	Pasta di semola	50	60	Pasta di semola	40	40	Pasta di semola	50	60
Piselli surgelati	40	60	Pomodori pelati	20	30	Aglio	q.b.	q.b.	Ceci secchi	30	40	Pomodori pelati	40	50
Cipolla	3	5	Cipolla	3	5	Zucca Gialla	40	50	Aglio	3	3	Cipolla	3	5
Grana	3	5	Grana	3	5	Parmigiano	5	5	Sedano	3	5	Mozzarella	20	25
Olio evo	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Olio evo	5	5	Pomodori maturi	3	5	Grana	5	10
Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	5	Cipolla	2	2	Olio evo	3	5	Olio evo	3	5
			Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Merluzzo impanato			Lonza di maiale al forno			Prosciutto cotto			Omelette al formaggio			Petto di pollo arrosto		
Merluzzo surgelato MSC	70	80	Lonza di maiale	50	60	Prosciutto cotto	20	30	Ovo pastorizzato	40	60	Petto di pollo	50	60
Ovo pastorizzato	5	10	Olio evo	3	5				Grana	3	5	Olio evo	2	2
Pangrattato	4	8	Odori	q.b.	q.b.				Olio evo	2	2	Sale marino	q.b.	q.b.
Succo di limone	3	3	Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.			
Olio evo	3	5												
Sale marino	q.b.	q.b.												
Carote cotte			Fagiolini all'olio			Insalata mista			Patate al forno			Spinaci olio e limone		
Carote	80	100	Fagiolini	100	150	Lattuga a cappuccio	20	20	Patate	100	150	Spinaci	100	100
Olio evo	5	3	Succo di limone	3	3	Pomodori da insalata	60	100	Olio evo	4	5	Olio evo	3	3
			Olio evo	3	5	Olio evo	3	4	Rosmarino	q.b.	q.b.	Limoni	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.			
Pane	50	60	Pane	60	Pane	60	Pane	60	Pane	60	Pane	60	Pane	60
Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	Frutta fresca	150	Frutta fresca	150	Frutta fresca	150	Frutta fresca	150	Frutta fresca	150

Il Nutrizionista Dieta Ladisa S.r.l.

Dott. Giuseppe Giustino



menù invernale

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
Riso e patate al forno			Fusilli al pomodoro			Pasta e lenticchie			Risotto alla crema di zucchini			Lasagne al forno		
Riso parboiled	30	40	Pasta di semola	50	60	Pasta di semola	40	40	Riso parboiled	50	60	Lasagna all'uovo	50	60
Patate	40	50	Pomodori pelati	20	30	Lenticchie secche	30	40	Zucchini	70	80	Pomodori pelati	40	50
Pomodori pelati	20	30	Cipolla	3	5	Aglio	3	3	Aglio	1	1	Cipolla	3	5
Mozzarella	20	25	Grana	3	5	Sedano	3	5	Prezzemolo	1	1	Mozzarella	10	15
Cipolla	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Pomodori maturi	3	5	Grana	3	5	Prosciutto cotto	5	10
Grana	3	5	Olio evo	3	5	Olio evo	3	5	Olio evo	3	5	Grana	3	5
Olio evo	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	5
Sale marino	q.b.	q.b.										Sale marino	q.b.	q.b.
Ricotta			Salsiccia di maiale			Mozzarella			Cotoletta di pollo			Merluzzo impanato		
Ricotta vaccina fresca	40	50	Salsiccia di maiale	50	60	Mozzarella	40	50	Petto di pollo	50	60	Merluzzo surgelato MSC	70	80
									Uovo pastorizzato	3	5	Uovo pastorizzato	5	10
									Pangrattato	3	5	Pangrattato	4	8
									Olio evo	3	5	Succo di limone	3	3
									Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	5
												Sale marino	q.b.	q.b.
Insalata mista			Patate al forno			Insalata di pomodori			Piselli al vapore			Carote julienne		
Lattuga a cappuccio	20	20	Patate	100	150	Pomodori	100	120	Piselli surgelati	50	60	Carote	80	100
Pomodori da insalata	60	100	Olio evo	4	5	Olio evo	3	4	Olio evo	3	4	Succo di limone	3	3
Olio evo	3	4	Rosmarino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	4
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.							Sale marino	q.b.	q.b.
Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	60	60	Pane	60	60
Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150



menù invernale

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
Pasta e lenticchie			Cavatelli al pomodoro			Grattini in brodo vegetale			Riso e fagioli			Lasagne al forno		
Pasta di semola	40	40	Pasta di semola	50	60	Pastina di semola	40	40	Riso	40	50	Lasagna all'uovo	50	60
Lenticchie secche	30	40	Pomodori pelati	20	30	Brodo vegetale:			Fagioli	40	50	Pomodori pelati	40	50
Aglio	3	3	Cipolla	3	5	Patate	40	50	Parmigiano	3	3	Cipolla	3	5
Sedano	3	5	Grana	3	5	Cipolla	5	10	Olio evo	5	5	Mozzarella	10	15
Pomodori maturi	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Carote	5	10	Cipolla	3	3	Prosciutto cotto	5	10
Olio evo	3	5	Olio evo	3	5	Sedano	3	5				Grana	5	10
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Grana	3	5				Olio evo	3	5
						Olio evo	3	5				Sale marino	q.b.	q.b.
						Sale marino	q.b.	q.b.						
Ricotta			Vele di mare gratinate			Schiacciata di vitello			Mozzarella			Prosciutto cotto		
Ricotta	40	50	Merluzzo surgelato MSC	70	80	Vitello macinato	40	50	Mozzarella	40	50	Prosciutto cotto	20	30
			Pangrattato	5	5	Olio evo	3	5						
			Olio evo	5	5	Sale marino	q.b.	q.b.						
Insalata mista			Bietola al vapore			Patate al forno			Carote julienne			Finocchi gratinati		
Lattuga a cappuccio	20	20	Bieta	100	120	Patate	100	150	Carote	80	100	Finocchi	100	150
Pomodori da insalata	60	100	Olio evo	3	4	Olio evo	4	5	Succo di limone	3	3	Pangrattato	3	5
Olio evo	3	4	Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	4	Olio evo	3	4
Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60
Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150

Il Nutrizionista Dott. Ladisa S.r.l.

Dott. Giuseppe Costantino



menù invernale

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
Risotto al pomodoro			Pasta e verdure di stagione			Pizza margherita			Orecchiette al sugo di polpettine			Pasta e fagioli		
Riso parboiled	50	60	Pasta di semola	50	60	Base per pizza	70	80	Pasta di semola	50	60	Pasta di semola	40	40
Pomodori pelati	20	30	Carote	30	40	Pomodori pelati	20	30	Sugo di polpettine	20	30	Fagioli	30	40
Cipolla	3	5	Zucchine	30	40	Mozzarella	20	25	Cipolla	3	5	Olio evo	5	5
Grana	3	5	Pomodori pelati	20	30	Olio evo	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Cipolla	5	5
Basilico	q.b.	q.b.	Cipolla	3	5	Origano	q.b.	q.b.	Grana	3	5	Parmigiano	5	5
Olio evo	3	5	Grana	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	5			
Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	5				Sale marino	q.b.	q.b.			
			Sale marino	q.b.	q.b.									
Arista al limone			Ricotta			Prosciutto cotto			Polpettine di vitello al sugo			Merluzzo impanato		
Lonza di maiale	50	60	Ricotta vaccina fresca	40	50	Prosciutto cotto	20	30	Carne di vitello tritata	40	50	Merluzzo surgelato MSC	70	80
Succo di limone	1	3							Pomodori pelati	20	30	Uovo pastorizzato	5	10
Olio evo	3	5							Latte p.s. UHT	10	10	Pangrattato	4	8
Sale marino	q.b.	q.b.							Uovo pastorizzato	5	10	Succo di limone	1	3
									Pangrattato	10	15	Olio evo	3	5
									Grana	5	10	Sale marino	q.b.	q.b.
									Olio evo	3	5			
									Sale marino	q.b.	q.b.			
Insalata di pomodori			Carote julienne			Insalata mista			Broccoletti di rapa			Patate al forno		
Pomodori	100	120	Carote	80	100	Lattuga a cappuccio	20	20	Broccoletti di Rapa	100	150	Patate	100	150
Olio evo	3	4	Succo di limone	1	3	Pomodori da insalata	60	100	Olio Extra Vergine d'Oliva	5	5	Olio evo	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Olio evo	3	4	Olio evo	3	4				Rosmarino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.
Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60	Pane	50	60
Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150

