



I ^ SETTIMANA		II ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
PASTA AL POMODORO e Basilico		PASTA al POMODORO:	
Pasta	50	Pasta	50
Pelati	45	Pelati	45
Parmigiano	5	Parmigiano	5
PETTO di TACCHINO alla salvia	70	BOCCONCINI di POLLO CROCCANTI	80
VERDURE in TEGLIA		INSALATA di POMODORI	80
Olio	80	Olio	5
PANE	5	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	50	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
	150		
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
PASTA e PISELLI:		RISOTTO con ZUCCHINE:	
Pasta	40	Riso	60
Pelati	45	Parmigiano	5
Piselli	30	Zucchine	30
OMELETTE con MOZZARELLA	1 uovo+20	CRESCENZA/TOCCHI di PARMIGIANO	60
CAROTE alla JULIENNE	80	INSALATA MISTA	70
Olio	5	Olio	5
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
PASTA in BIANCO:		PASTA con CREMA di CARCIOFI:	
Pasta	50	Pasta	50
Olio	5	Crema di Carciofi	Q. B.
Parmigiano	5	Parmigiano	5
POLPETTE di CARNE	80	POLPETTE di MAIALE	70
INSALATA MISTA con POMODORI	80	CAROTE alla JULIENNE	70
Olio	6	PANE	50
PANE	50	Olio	5
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
PASTA AL PESTO:		PASTA con LEGUMI:	
Pasta	50	Pasta	50
Parmigiano	5	Pelati	45
Pesto	Q.B.	Legumi	30
PROSCIUTTO COTTO	50	FRITTATA al FORNO	1
PATATE	70	PATATE al FORNO	70
Olio	6	Olio	6
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
RISOTTO agli ASPARAGI:		PASTA al POMODORO e OLIVE:	
Riso	60	Pasta	50
Asparagi	30	Pelati + Olive	45+30
Parmigiano	5	POLPETTE di PESCE al POMODORO:	
MERLUZZO GRATINATO al FORNO		Pesce	90
Pesce	90	Pelati	45
FAGIOLINI	80	ZUCCHINE TRIFOLATE	80
Olio	6	Olio	6
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150

Dr. Marina CALABRESE  
 DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabrese*



III ^ SETTIMANA		IV ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
Lunedì		Lunedì	
PASTA ORTOLANA o MEDITERRANEA: Pasta Verdura Parmigiano	50 30 5	PASTA con POMODORO e MELANZANE: Pasta Pomodoro e Melanzane	50 30+30 5
FRITTATA al FORNO CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE Olio	1 uovo 80 6	PROSCIUTTO COTTO	70 80
PANE	50	CAROTE e PATATE LESSE in INSALATA Olio	6 50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	PANE	150
		FRUTTA FRESCA di STAGIONE	
Martedì		Martedì	
TAGLIATELLE POMODORO BASILICO Pasta Pelati + Parmigiano	50 45+5	RISOTTO allo ZAFFERANO: Riso Zafferano Macinato	60 Q.B. 30 70
SCALOPPINE/SPEZZATINO di VITELLO	70	ARISTA di VITELLO LATTUGA e POMODORI	40+30 6
VERDURE in TEGLIA Olio	80 6	PANE	50
PANE	50	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150		
Mercoledì		Mercoledì	
RISOTTO PISELLI e ZAFFERANO: Riso Piselli Parmigiano	60 30 5	PASTA e LEGUMI o FARRO e LEGUMI: Pasta o Farro Legumi	50 40
CILIEGINE/CACIOTTA	60	FRITTATA al FORNO + PATATE LATTUGA a STRISCIOLINE	1 +40 6
INSALATA MISTA con POMODORI Olio	80 6	PANE	50
PANE	50	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150		
Giovedì		Giovedì	
MINISTRONE con PASTA: Pasta Verdura+Patate Pelati+Parmigiano Fagioli	40 50+40 45+5 30	RISOTTO /INSALATA di RISO: Riso Legumi+Ortaggi	70 50+30 80
ROLLE' di TACCHINO FAGIOLINI Olio	70 70 6	COTOLETTA di POLLO al FORNO CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE Olio	40+40 6 50
PANE	50	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150		
Venerdì		Venerdì	
PASTA in BIANCO: Pasta Olio Parmigiano	50 5 5	PASTA al POMODORO: Pasta Pelati Parmigiano	50 45 5
CROCCHETTE di PESCE CAROTE alla JULIENNE Olio	90 80 5	PLATESSA al FORNO PISELLI Olio	110 80 6
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150

Maria CALABRESI  
DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

Maria Calabresi