

# MENU AUTUNNALE

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>LUNEDI</b>	Gnocchi al ragù Carote al tegame	Minestrone di verdure con patina (glutine) Prosciutto cotto Patate all'olio	Pasta con crema di ceci Polpette di Piselli Patate all'olio	Pasta all'ortolana (glutine, sedano) Frittata al forno (uova, latte) Bastoncini di cavolfiori carote e finocchi
Merenda Mattutina	Frutta fresca	Biscotti	Frutta fresca	Frutta fresca
VALORI NUTRIZIONALI				
Kcal	610	482	508	458
proteine	20,5	20	16	14
Lipidi	17,8	18	17	11
carboidrati	94	60	77	66
<b>MARTEDI</b>	Risotto alla parmigiana Uova sode insalata fresca	Pasta al pomodoro Lonza al forno Biete spadellate	Pasta alla pomodoro Ricotta Zucchine trifolate	Minestra in brodo vegetale Fesa di tacchino Purè di patate
Merenda Mattutina	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta/focaccia/crakers	Pane e marmellata (o torta)
VALORI NUTRIZIONALI				
Kcal	538	420	417	462
proteine	21	19	15	19
Lipidi	26	19	17	18
carboidrati	55	68	59	56
<b>MERCOLEDI</b>	Pasta al pomodoro Formaggio Asiago Formaggino (Nido) all'olio Finocchi	Crema di orzo con Zucca (glutine) Ricotta Carote Julienne	Gnocchi al pomodoro e basilico (glutine,sedano) Merluzzo alla vicentina (pesce, latte, glutine) Verdure spadellate di stagione	Risotto di zucca Lenticchie in umido Biete
Merenda Mattutina	Torta di mele (gluine, latte,uova)	Frutta fresca	Frutta fresca	Macedonia di frutta fresca con banana
VALORI NUTRIZIONALI				
kcal	418	547	580	488
Proteine (gr)	20	17,4	20	13
Lipidi (gr)	18,4	18	20	17
Glucidi (gr)	46	81	80	67
<b>GIOVEDI</b>	Pasta al verde Involtini di merluzzo Zucca al vapore	Pasta alla crema di porri e zucchine (glutine) Hamburger Finocchi gratinati	Risotto alla parmigiana (latte) Polpette in umido Cavoli al forno	Pasta/orzo con pomodoro Bocconcini di platessa al pomodoro Insalata
Merenda Mattutina	Yogurt bianco con frutta fresca	Yogurt	Macedonia di frutta fresca con banana	Yogurt intero con frutta fresca
VALORI NUTRIZIONALI		416	456	549
kcal	532			
Proteine (gr)				
Lipidi (gr)				
Glucidi (gr)				
<b>VENERDI</b>	Vellutata di carote con pastina Straccetti di pollo alla salvia Zucchine trifolate	Crudità di verdure bastoncino Minestrina in brodo con pastina (NIDO) Pizza margherita (glutine,latte) Prosciutto	Passato di verdura con orzo Uova sode Finocchi gratinati	Crudità di verdure bastoncino Minestrina in brodo con pastina (NIDO) Pizza margherita (glutine,latte) Prosciutto
Merenda Mattutina	Macedonia di Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
VALORI NUTRIZIONALI				
kcal	402	458	458	458
Proteine (gr)	19,5	20	18	20
Lipidi (gr)	18	17,6	22	17,6
Glucidi (gr)	52	57,8	47	57,8