

TERZA SETTIMANA

COMUNE DI VIESTE

LUNEDI'

Riso verde con zucchine	70 gr	260 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal
Parmigiano	3 gr	12 Kcal
Petto di pollo ai ferri	50 gr	60 Kcal
Odori, succo di limone		
Olio	5 gr	45 Kcal
Lattuga	50 gr	45 Kcal
Olio	5 gr	45 kcal

MARTEDI'

Pasta al passato di verdura	70 gr	250 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal
Parmigiano	3 gr	12 kcal
Mozzarella fresca	50 gr	132 Kcal
Bietole, finocchi, fagiolini o zucchine lessat	150 gr	34 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal

MERCOLEDI'

Pasta al sugo di pomodoro	70 gr	250 Kcal
Polpette di carne	50 gr	100 Kcal
Formaggio	10 gr	40 Kcal
Carote grattugiate e insalata	100 gr	33 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal

GIOVEDI'

Quadrucchi in brodo vegetale	40 gr	150 Kcal
con piselli	10 gr	16 Kcal
Parmigiano	3 gr	12 Kcal
Frittata di uovo	N.1	153 Kcal
con verdura, zucchine, spinaci		
carciofi, asparagi o pomodori,	50 gr	17 Kcal
Olio	5 gr	45 kcal
Lattuga	50 gr	12 Kcal
Olio	5 gr	45 kcal

VENERDI'

Orecchiette al sugo	70 gr	250 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal
Bastoncini di pesce		
Patate al forno		
Olio		

Aggiungere ad ogni pasto: 40 gr di pane comune e 100 gr di frutta fresca di stagione (mela, uva, agrumi, fragole, ciliegie, pesca e kiwi)

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta e patate	70 gr	250 Kcal
Odori, pomodoro		
Olio	5 gr	45 Kcal
Mozzarella fresca	50 gr	132 Kcal
Lattuga	50 gr	12 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal

MARTEDI'

Pasta al pomodoro	70 gr	250 Kcal
Odori, olio	5 gr	45 Kcal
Parmigiano	3 gr	12 Kcal
Fettina di vitello	50 gr	70 Kcal
alla pizzaioia, pomodoro, origano, odori		
Olio	5 gr	45 Kcal
Purea di patate	150 gr	150 Kcal
Latte	80 gr	45 Kcal
Odori, Parmigiano		

MERCOLEDI'

Pasta in passato	50 gr	180 Kcal
di ceci	20 gr	65 Kcal
Patate	50 gr	40 Kcal
Odori, olio	5 gr	45 Kcal
Prosciutto cotto	50 gr	207 Kcal
Pomodori o finocchi in insalata	150 gr	40 kcal
Olio	5 gr	45 Kcal

GIOVEDI'

Pastina in passato	40 gr	150 Kcal
di verdure	100 gr	32 Kcal
Olio	5 gr	45 kcal
Parmigiano	3 gr	12 Kcal
Svizzera di manzo	50 gr	100 Kcal
ai ferri, odori		
Olio	5 gr	45 Kcal
Carote o pomodori in insalata	100 gr	25 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal

VENERDI'

Riso con zucca e o zucchine	70 gr	260 kcal
	10 gr	15 Kcal
<i>brodo vegetale</i>		
<i>Sugo di pomodoro con pomodori lessati</i>	70 gr	105 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal
Succo di limone		
Bietola	150 gr	40 Kcal
Olio	5 gr	45 Kcal

Aggiungere ad ogni pasto: 40 gr di pane comune e 100 gr di frutta fresca di stagione (mela, uva, agrumi, fragole, ciliegie, pesca e kiwi)