

COMUNE DI
FIRENZE**Menù Invernale a.s. 2018/2019**

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	PASTA AL RAGU' DI LENTICCHIE PESCE AL FORNO/PESCE SAPORITO BIETE SALTATE/INSALATA MISTA FRUTTA	PASTA/PAPPA AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO CONTORNO MISTO AL VAPORE CROSTATA	PASTA/POLENTA AL SUGO FINTO ARISTA PISELLI STUFATI/CONTORNO MISTO FRUTTA	BASTONCINI DI VERDURA PASTA BRACCIO DI FERRO TORTINO AL FORMAGGIO/UOVO SODO INSALATA MISTA FRUTTA
Martedì	BASTONCINI DI VERDURA MINESTRA DELL'ORTO PIZZA MARGHERITA YOGURT	MINESTRA DI CAROTE/VELLUTATA DELICATA PEPITE DI POLLO ALLA SALVIA/BOCCONCINI DI POLLO AL LATTE PATATE ARROSTO/PATATE LESSE FRUTTA	PASTA CON CREMA DI BROCCOLI/RISO ARLECCHINO PESCE PANATO INSALATA YOGURT	MINESTRA DI VERDURA/VELLUTATA DI PATATE HAMBURGER AI FERRI BIETE AL VAPORE/CAROTE JULIENNE FRUTTA
Mercoledì	PASTA/POLENTA AL RAGU' FORMAGGIO CAROTE JULIENNE/CAROTE AL FORNO BANANA	BASTONCINI DI VERDURA PASTA ALL'OLIO/PASTA AL PESTO INVERNALE PESCE ALLA LIVORNESE/PESCE ALLA MITGNATA SPINACI SALTATI/PURE' DI CAROTE FRUTTA	BASTONCINI DI VERDURA PASSATO DI VERDURA PIZZA MARGHERITA BANANA	BASTONCINI DI VERDURA RISO ALL'OLIO BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA CAROTE E PISELLI AL VAPORE FRUTTA
Giovedì	RISO AL RAGU' DI FUNGHI/RISO AL BURRO PELLO DI POLLO AL LIMONE PURE' DI CAVOLFIORE/BROCCOLI AL VAPORE FRUTTA	LASAGNE AL RAGU'/PASTA PASTICCIA FORMAGGIO INSALATA FRUTTA	RISO CON CREMA DI PORRI/PASTA AL POMODORO POLPETTINE/POLPETTONE INSALATA DI FINOCCHI CON SALSA YOGURT FRUTTA	TORTELLINI IN BRODO CROCCHETTE DI LEGUMI/LEGUMI ALL'OLIO INSALATA BANANA
Venerdì	BASTONCINI DI VERDURA PASTA/ORZO AL POMODORO TORTINO DI RICOTTA SPINACI AL VAPORE/CAROTE E ZUCCHINE AL FORNO FRUTTA	BASTONCINI DI VERDURA FARRO/RISO CON ZUCCHINE SFORMATO DI VERDURE/UOVO SODO CON INSALATA MISTA BANANA	BASTONCINI DI VERDURA PASTA AL PESTO INVERNALE FORMAGGIO CONTORNO MISTO AL VAPORE FRUTTA	RISO ARANCIONE/CREMA DI ZUCCA GIALLA PESCE ARROSTO/PESCE ALLA MUGNAIA FAGIOLINI AL VAPORE YOGURT

<i>Media principi nutritivi</i>	Kcal 772 Protidi 31,8 Lipidi 24 Glicidi 114,1	Kcal 743 Protidi 30,7 Lipidi 25,3 Glicidi 104,3	Kcal 757 Protidi 30,4 Lipidi 23,6 Glicidi 112,3	Kcal 744 Protidi 30,3 Lipidi 24,3 Glicidi 106,6
-------------------------------------	---	---	---	---



Menù Estivo a.s. 2018/2019

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	RAVIOLI AL BURRO E SALVIA PROSCIUTTO COTTO INSALATA MISTA FRUTTA	TOPINI ALLA FIORENTINA ARROSTO CON SALSA VERDE CAROTE JULIENNE/BIETE AL VAPORE YOGURT	PASTA ALLA PIZZAIOLA TORTINO DI RICOTTA/UOVO SODO INSALATA MISTA/CONTORNO MISTO AL VAPORE FRUTTA	BASTONCINI DI VERDURA PASTA AL POMODORO FORMAGGIO FAGIOLINI AL VAPORE FRUTTA
Martedì	PASTA AL PESTO/PASTA PRIMAVERA FORMAGGIO INSALATA DI POMODORI/FAGIOLINI AL VAPORE FRUTTA	BASTONCINI DI VERDURA RISO CON CAROTE/RISO CON ZUCCHINE TORTINO AL FORMAGGIO/UOVO SODO INSALATA MISTA FRUTTA	FARRO/RISO AL POMODORO PETTO DI POLLO ALLA SALVIA/BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE INSALATA DI POMODORI/ZUCCHINE AL FORNO YOGURT	ORZO CON CREMA DI SPINACI ARISTA CAROTE JULIENNE/CAROTE E ZUCCHINE AL FORNO FRUTTA
Mercoledì	BASTONCINI DI VERDURA PIADINA/RISO ALL'OLIO BOCCONCINI DI POLLO INSALATA MISTA YOGURT	PASTA ALL'OLIO/PASTA GOLOSA PESCE SAPORITO/PESCE GRATINATO INSALATA DI POMODORI/CONTORNO MISTO AL VAPORE BANANA	BASTONCINI DI VERDURA PASTA AL RAGU' DI MARE FORMAGGIO INSALATA MISTA/CAROTE AL FORNO FRUTTA	RISO PRIMAVERA PESCE AL FORNO/PESCE SAPORITO INSALATA MISTA/SPINACI SALTATI YOGURT
Giovedì	PASTA AL POMODORO CROCCHETTE DI LEGUMI/LEGUMI ALL'OLIO ZUCCHINE AL FORNO/POMODORI E CETRIOLI FRUTTA	MINESTRA DELL'ORTO/BASTONCINI DI VERDURA PIZZA MARGHERITA INSALATA MISTA FRUTTA	PASTA ALL'OLIO SEPIE-TOTANI IN ZIMINO/PESCE ALLA MUGNAIA CON BIETE SALTATE BANANA	PASTA AL BURRO FESA DI TACCHINO AL FORNO/BOCCONCINI DI TACCHINO PANATI INSALATA DI POMODORI/ZUCCHINE AL FORNO CROSTATA
Venerdì	BASTONCINI DI VERDURA INSALATA MISTA PESCE DORATO CON RISO BIANCO BANANA	ORZO AL POMODORO/ORZO TONNO E PISELLI FORMAGGIO INSALATA MISTA/FAGIOLINI AL VAPORE FRUTTA	BASTONCINI DI VERDURA INSALATA COLORATA PIZZA MARINARA PROSCIUTTO COTTO FRUTTA	BASTONCINI DI VERDURA PASTA AL PESTO TORTINO DI PATATE INSALATA MISTA FRUTTA
Media principali	Kcal 742 Protidi 28,4 Lipidi 23,6 Glicidi 109,8	Kcal 737 Protidi 27,5 Lipidi 24,7 Glicidi 107,3	Kcal. 741 Protidi 31 Lipidi 23,9 Glicidi 106,5	Kcal. 772 Protidi 30,1 Lipidi 24,5 Glicidi 113,7