

TABELLE SETTIMANALI DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI –
CONVITTO NAZIONALE “BERNARDINO TELESIO” - PROSPETTO MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2024

TABELLA I SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	RISO CON VERDURE VARIE (ANCHE COME PIETANZA FREDDA)	PASTA CON CREMA DI CARCIOFI PASTA CON SUGO SEMPLICE O POMODORI NI	RISOTTO AGLI ASPARAGI*	VELLUTATA DI CECI E CAROTE CON PASTA	PASTA SALMONE E POMODORINI
SECONDO	AFFETTATO DI TACCHINO OPPURE HAMBURGER DI TACCHINO	COTOLETTA DI PESCE	POLPETTE DI PISELLI E CARNE E FORMAGGIO	VITELLO GRATINATO AL LIMONE	PESCE AL FORNO A SCELTA
CONTORNO	INSALATA DI FAGIOLINI E MAIS	SPINACI STUFATI OPPURE ZUCCHINE E CAROTINE	PATATE AD INSALATA	BIETOLA	MIX INSALATA: FINOCCHI,RUCOLA O LATTUGA,ARANCIA O PEZZETTI
PANE/FRUTTA FRESCA	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE	PANE
MERENDA	CROSTATA CON CILIEGIE OPPURE CON ALLE ARANCE – OPPURE GELATO QUALORA VI SIA LA POSSILITA'	PACCO DI CRACKERS + YOGURT DA BERE	DOLCE FATTO IN CASA ALLA FRUTTA + SUCCO O SPREMUTA DI ARANCIA	PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO E LATTUGA OPPURE PROSCIUTTO CRUDO E FORMAGGIO MAGRO	FRUTTA DI STAGIONE + TRANCIO DI FOCACCIA

* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

-è consentito inserire anche la pizza margherita come pranzo ove ci sia la possibilità.

TABELLE SETTIMANALI DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI –
CONVITTO NAZIONALE “BERNARDINO TELESIO” - PROSPETTO MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2024

TABELLA II SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	SEDANINI ALLA PIZZAIOLA	RISO CON ZUCCHINE E PORRI*	PASTA ALL'ORTOLANA	RISO CON FAGIOLI CANELLINI	PASTA INTEGRALE AL TONNO
SECONDO	POLLO AL FORNO	COTOLETTA DI PESCE	MOZZARELLA OPPURE FORMAGGIO ASIAGO, PROVOLA, CAPRINO	FRITTATA DI VERDURE E FAGIOLINI	PLATESSA GRATINATA OPPURE
CONTORNO	INSALATA MISTA OPPURE SOLO CAROTE A JULIENNE	FAGIOLINI E MAIS IN AGRO DOLCE	BIETOLA/ CICORIA/	INSALATA MISTA	POMODORO CON BASILICO E ORIGANO, SALE.
FRUTTA FRESCA/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE
MERENDA	PANINO AL LATTE CON CONFETTURA	TORTA ALLO YOGURT E CILIEGIE OPPURE TORTA ALLO YOGURT E NESPOLA	SUCCO DI FRUTTA+ PACCO DI CRACKERS OPPURE GELATO QUALORA VI SIA LA POSSIBILITA'+ UN FRUTTO	PANINO ANCHE INTEGRALE CON AFFETTATO DI TACCHINO O PROSCIUTTO COTTO + YOGURT	PLUMCAKE ALLA BANANA.

* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

-è consentito inserire anche la pizza margherita come pranzo ove ci sia la possibilità.

TABELLE SETTIMANALI DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI –
CONVITTO NAZIONALE “BERNARDINO TELESIO” - PROSPETTO MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2024

TABELLA III SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	RISO AL POMODORO	PASTA AL PESTO*	GNOCCHI AL POMODORO OPPURE CON VELLUTATA DI CAROTE E SPINACI	LEGUMI MISTI ANCHE COME PIATTO FREDDO	RISOTTO AI CALAMARI
SECONDO	VITELLO AL FORNO	BASTONCINI DI PESCE ANCHE AL SALMONE O SEMPLICI	HAMBURGER DI VITELLO OPPURE ROAST BEEF	RICOTTA O MOZZARELLA	PESCE SPADA AL SAMORIGLIO
CONTORNO	PISELLI CON PROSCIUTTO	INSALATA MISTA (LATTUGA, CAROTE, FINOCCHI)	INSALATA DI PATATE	ZUCCHINE AL FORNO GRATINATE	POMODORI
FRUTTA FRESCA/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE
MERENDA	DOLCE DEI CUOCHI ALLA MELA OPPURE CIAMBELLA SEMPLICE	PANINO CON PROSCIUTTO COTTO OPPURRE CRUDO+ YOGURT DA BERE	FRUTTA+ PACCO DI CRACKERS	SPREMUTA O SUCCO + PANE CON CREMA DI NOCCIOLE (ANCHE SENZA LATTE IN CASO DI SENSIBILITA')	PIZZA/ FOCACCIA + ARANCIA O ALTRO FRUTTO DI STAGIONE

* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

-è consentito inserire anche la pizza margherita come pranzo ove ci sia la possibilità.

TABELLE SETTIMANALI DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI –
CONVITTO NAZIONALE “BERNARDINO TELESIO” - PROSPETTO MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2024

TABELLA IV SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	GNOCCHI CON SCAMORZA O ASIAGO E ZUCCHINE*	RISO CON LENTICCHIE O CREMA DI LENTICCHIE	PASTA CON VERDURE DI STAGIONE	RISO ALLA PARMIGIANA*	PASTA CON TONNO E MAIS
SECONDO	POLPETTE DI PESCE COTTE IN FORNO	COSCIA DI POLLO O VITELLO AL FORNO	FRITTATA AL FORNO CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI	COTOLETTA DI VITELLO O COLARDA	MERLUZZO IN UMIDO OPPURE PESCE A SCELTA CON ZUCCHINE E POMODORINI
CONTORNO	SPINACI OPPURE FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA	POMODORO E CETRIOLI	INSALATA MISTA	PATATE AL FORNO O GATEU DI PATATE	FAGIOLINI IN AGRO DOLCE OPPURE
FRUTTA FRESCA/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE/ PANE
MERENDA	FETTA DI PANE ANCHE INTEGRALE CON CREMA DI NOCCIOLA + YOGURT DA BERE	DOLCE DEI CUOCHI + ARANCIA O ALTRO FRUTTO DI STAGIONE	PACCO DI CRAKERS + MELA ROSSA OPPURE GELATO QUALORA VI SIA LA POSSIBILITA'	FRUTTA DI STAGIONE+ PANINO AL LATTE	PIZZA O FOCACCIA + YOGURT

* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

-è consentito inserire anche la pizza margherita come pranzo ove ci sia la possibilità.



Valentina Mazzuca