



Dott.ssa Elisa Focardi
Dietista-nutrizionista
Esperta in nutrizione sportiva SANIS certificate

MENU' PRIMAVERILE-ESTIVO 2021

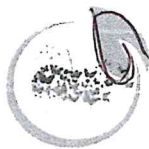
1.
S
E
T
T
I
M
A
N
A

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Farro pesto e pomodorini	pasta al pomodoro	risotto agli asparagi	pasta all'olio	Pasta al pesto	pasta allo scoglio	gnocchi pomodoro e basilico
pollo arrosto	formaggio (mozzarella)	uova fantasia	polpette di manzo	merluzzo al limone	salmone al forno	tacchino alla salvia
fagiolini al vapore	pomodori freschi	insalata	verdure di stagione al forno (carote, zucchine, patate, cipolla, peperoni)	bieta	zucchine trifolate	melanzane grigliate
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
vellutata di zucchine con crostini seppie e piselli	insalata di riso tonno	Zuppa di ceci con crostini di pane tacchino arrosto	passato di verdura/minestrone	orzo freddo con tonno e cipolla	Riso al pomodoro	zuppa di lenticchie
insalata	verdure grigliate	patate arrosto	pizza margherita/pomodoro e mozzarella	stracchino	prosciutto e melone	polpo e patate
				zucchine e carote saltate	caponata di verdure	Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)

2.
S
E
T
T
I
M
A
N
A

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
pasta al ragù	insalata di riso	farro con grana e pomodorini	pasta al pesto	tortellini al pomodoro	pasta zucchine e gamberetti	pasta panna, prosciutto e piselli
ricotta	arista al forno	insalata di seppia	uova fantasia	straccetti di pollo al limone	bresaola con scaglie di grana	calamari/totani al forno
Carote julienne	piselli	ceci all'olio	fagiolini al pomodoro	Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)	insalata di pomodori e rucola	caponata di verdure
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
cous cous di verdure	Crema di fagioli	risotto allo zafferano	passato/minestrone di verdure	pasta pomodoro e basilico	crema di ceci	risotto agli asparagi
pollo al curry	melanzane grigliate alla parmigiana	Fettina di vitello al pomodoro	pizza margherita/pomodoro e mozzarella	sogliola/platea al limone	spezzatino di tacchino	caprese mozzarella e pomodoro
insalata mista	pomodori freschi	verdure grigliate		zucchine e carote saltate	patate prezzemolate	carote julienne

Elisa Focardi



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista-nutrizionista
 Esperta in nutrizione sportiva SANIS certificate

3.
 S
 E
 T
 T
 I
 M
 A
 N
 A

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
gnocchi al pomodoro	pasta all'olio	farro con pesto e pomodorini	pasta al pomodoro e basilico	pasta al pesto di zucchine	pappa al pomodoro	lasagne alle verdure
stracchino	Roast-beef	uova fantasia	hamburger di pollo	merluzzo panato al forno	salmoncino al forno	cosce di pollo alla paprika
insalata mista	pisellini all'olio	carote julienne	fagiolini al vapore	verdure al forno (carote, zucchine, patate, cipolla, peperoni)	ceci all'olio	melanzane grigliate
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
riso e piselli	zuppa di lenticchie	crema di zucchine con crostini	passato/minestrone di verdure	cous cous con verdure	pasta allo scoglio	crema di piselli
tonno	polpo e patate	tacchino al limone	pizza margherita/pomodoro e mozzarella	saltimbocca alla romana	involtino di p. crudo	torta salata
pomodori freschi	insalata mista	verdure al forno		spinaci saltati	stracchino e rucola	verdure in pinzimonio

4.
 S
 E
 T
 T
 I
 M
 A
 N
 A

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Insalata di pasta	pasta al ragù bianco	pasta rosè	insalata di orzo	pasta all'olio	gnocchi al pomodoro	pasta alle vongole
fettine alla pizzaiola	uova fantasia	tonno e fagioli	pollo alla salvia	merluzzo al pomodoro	bistecchina di maiale	polpo al pomodoro
fagiolini al vapore	verdure al forno	tomodori freschi	carote julienne	patate al forno	melanzane grigliate	verdure grigliate
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
vellutata di carote	riso al pomodoro	crema di zucchine con crostini	passato/minestrone di verdure	Pasta gamberetti e zucchine	pasta al pesto	crema di fagioli
crostoni scamorza e zucchine	insalata di pollo	insalata di seppia	pizza margherita/pomodoro e mozzarella	formaggio (robiola)	bresaola con scaglie di grana	tacchino arrosto
verdure al forno	verdure miste al vapore	ceci all'olio		caponata di verdure	insalata di pomodori e rucola	Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F. FCR LSE 96P59 D583H
 Partita IVA 04937420484

PI 06937420484

elisafocardi.diet@gmail.com

05.03.2021

Focardi Elisa