



I ^ SETTIMANA		II ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
Lunedì		Lunedì	
PASTA AL POMODORO e Basilico		PASTA al POMODORO:	
Pasta	50	Pasta	50
Pelati	45	Pelati	45
Parmigiano	5	Parmigiano	5
PETTO di TACCHINO alla salvia	70	BOCCONCINI di POLLO CROCCANTI	80
VERDURE in TEGLIA		INSALATA di POMODORI	80
Olio	80	Olio	5
PANE	5	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	50	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
	150		
Martedì		Martedì	
PASTA e PISELLI:		RISOTTO con ZUCCHINE:	
Pasta	40	Riso	60
Pelati	45	Parmigiano	5
Piselli	30	Zucchine	30
OMELETTE con MOZZARELLA	1 uovo+20	CRESCENZA/TOCCHI di PARMIGIANO	60
CAROTE alla JULIENNE	80	INSALATA MISTA	70
Olio	5	Olio	5
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
Mercoledì		Mercoledì	
PASTA in BIANCO:		PASTA con CREMA di CARCIOFI:	
Pasta	50	Pasta	50
Olio	5	Crema di Carciofi	Q. B.
Parmigiano	5	Parmigiano	5
POLPETTE di CARNE	80	POLPETTE di MAIALE	70
INSALATA MISTA con POMODORI	80	CAROTE alla JULIENNE	70
Olio	6	PANE	50
PANE	50	Olio	5
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
Giovedì		Giovedì	
PASTA AL PESTO:		PASTA con LEGUMI:	
Pasta	50	Pasta	50
Parmigiano	5	Pelati	45
Pesto	Q.B.	Legumi	30
PROSCIUTTO COTTO	50	FRITTATA al FORNO	1
PATATE	70	PATATE al FORNO	70
Olio	6	Olio	6
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
Venerdì		Venerdì	
RISOTTO agli ASPARAGI:		PASTA al POMODORO e OLIVE:	
Riso	60	Pasta	50
Asparagi	30	Pelati + Olive	45+30
Parmigiano	5	POLPETTE di PESCE al POMODORO:	
MERLUZZO GRATINATO al FORNO		Pesce	90
Pesce	90	Pelati	45
FAGIOLINI	80	ZUCCHINE TRIFOLATE	80
Olio	6	Olio	6
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150

Dr. Marina CALABRESE
 DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

Marina Calabrese



III ^ SETTIMANA		IV ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
Lunedì		Lunedì	
PASTA ORTOLANA o MEDITERRANEA:		PASTA con POMODORO e MELANZANE:	
Pasta	50	Pasta	50
Verdura	30	Pomodoro e Melanzane	30+30
Parmigiano	5		5
FRITTATA al FORNO	1 uovo	PROSCIUTTO COTTO	70
CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE	80		80
Olio	6	CAROTE e PATATE LESSE in INSALATA	6
PANE	50	Olio	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	PANE	150
		FRUTTA FRESCA di STAGIONE	
Martedì		Martedì	
TAGLIATELLE POMODORO BASILICO		RISOTTO allo ZAFFERANO:	
Pasta	50	Riso	60
Pelati + Parmigiano	45+5	Zafferano	Q.B.
		Macinato	30
SCALOPPINE/SPEZZATINO di VITELLO	70	ARISTA di VITELLO	70
		LATTUGA e POMODORI	40+30
VERDURE in TEGLIA	80	Olio	6
Olio	6	PANE	50
PANE	50	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150		
Mercoledì		Mercoledì	
RISOTTO PISELLI e ZAFFERANO:		PASTA e LEGUMI o FARRO e LEGUMI:	
Riso	60	Pasta o Farro	50
Piselli	30	Legumi	40
Parmigiano	5	FRITTATA al FORNO + PATATE	1 +40
CILIEGINE/CACIOTTA	60	LATTUGA a STRISCIOLINE	6
INSALATA MISTA con POMODORI	80	Olio	50
Olio	6	PANE	50
PANE	50	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150		
Giovedì		Giovedì	
MINISTRONE con PASTA:		RISOTTO /INSALATA di RISO:	
Pasta	40	Riso	70
Verdura+Patate	50+40	Legumi+Ortaggi	50+30
Pelati+Parmigiano	45+5	COTOLETTA di POLLO al FORNO	80
Fagioli	30	CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE	40+40
ROLLE' di TACCHINO	70	Olio	6
FAGIOLINI	70	PANE	50
Olio	6	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150
PANE	50		
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150		
Venerdì		Venerdì	
PASTA in BIANCO:		PASTA al POMODORO:	
Pasta	50	Pasta	50
Olio	5	Pelati	45
Parmigiano	5	Parmigiano	5
CROCCHETTE di PESCE	90	PLATESSA al FORNO	110
CAROTE alla JULIENNE	80	PISELLI	80
Olio	5	Olio	6
PANE	50	PANE	50
FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	150

Maria CALABRESI
 DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

Maria Calabresi