

COMUNE DI PERUGIA - MENU' PRIMAVERA- ESTATE 2023-24

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Pesce al forno Verdura cotta (carote) Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Farrotto alle verdure Petto di pollo al forno/al tegame Patate al forno/lesse Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino Verdura cotta (bieta) Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta e piselli Formaggio morbido Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione
Merenda	Pane e olio/ pomodoro	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Dolce tipo casalingo

2	Pasta al pesto Omelette/Frittata al forno con verdure Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione	Orzotto alle verdure Pesce al forno Verdura cotta (zucchine) Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Pasta olio e salvia Pizzaiola di maiale Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Petto di pollo panato al forno Ortaggi cotti (Piselli) Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta e ceci Mozzarella Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione
Merenda	Frutta fresca di stagione	Pane e marmellata	Frutta fresca di stagione	Pizza al formaggio	Yogurt alla frutta

3	Pasta al pomodoro Frittata al parmigiano Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta con verdure Pesce al forno Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Pasta alla marinara Petto di tacchino ai ferri/al forno Verdura cotta (fagiolini) Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Risotto ai legumi misti Arrosto di vitello Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Gnocchi al ragù vegetale Pesce gratinato Verdura cotta (spinaci) Pane integrale Frutta fresca di stagione
Merenda	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Pizza al pomodoro	Pane e marmellata

COMUNE DI PERUGIA - MENU' PRIMAVERA- ESTATE 2023-24

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4	Farrotto alle verdure Formaggio morbido Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pollo panato al forno Verdura cotta (zucchine) Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e fagioli Frittata al forno conparmigiano Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di verdure Pesce gratinato Verdura cotta (carote) Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Straccetti di vitello agli aromi Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione
Merenda	Pane e olio/pomodoro	Frutta fresca di stagione	Pane e marmellata	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione

5	Pasta alla marinara Formaggio fresco Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione	Ravioli ricotta e spinaci con olio e parmigiano Bocconcini di tacchino alla salvia Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Pasta aglio, olio e parmigiano Uova al pomodoro Verdura cotta (zucchine) Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di pomodoro e fagioli Scaloppina di maiale al limone Verdura cruda Pane tipo 2 Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure Pesce gratinato Verdura cotta (spinaci) Pane integrale Frutta fresca di stagione
Merenda	Pane e marmellata	Frutta fresca di stagione	Pizza al pomodoro	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione

NB. PER TUTTE LE PREPARAZIONI SEGUIRE LE REGOLE DI GESTIONE IN SICUREZZA DELLE DIETE SPECIALI