

Signora Laura Bianchi..... Data

	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Verdura, patate e carote	Pasta al pomodoro
		Vitellone
MARTEDI'	Fagioli all'uccelletto	Pasta con i broccoli
		Pesce
MERCOLEDI'	Minestrone di verdura	Risotto
		Pollo
GIOVEDI'	Ceci in zimino	Pasta al pesto
		Frittata di verdura
VENERDI'	Riso	Pesce con patate
SABATO	Vitello con carciofi	Pizza
DOMENICA	Panino con prosciutto o formaggio	Pasta al ragù

FREQUENZA SETTIMANALE CONSIGLIATA DI CONSUMO ALIMENTI

ALIMENTI ANIMALI

CARNE n 3 1/2.... di cui bianca n
maiale n
rossa n
fegato n
PESCE n 2.... di cui magro n
azzurro n
FORMAGGIO n 1....
UOVA n 1....
AFFETTATI n 1....

ALIMENTI VEGETALI

INSALATA indivia, radicchio, rucola
e scarola n +....
ORTAGGI bietole, broccoletti, catalogna, carote,
foglie di rapa, spinaci n +....
FRUTTA arance e kiwi n +....
banane n -....
di colore arancione n +....
fragole n -....
LEGUMI n .+.... di cui piselli n
PASTA n di cui int. biologica n
RISO n 1....
PATATE n 2....
PIZZA n 1.... TORTA VERDURA n