

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

• MENU' A.S. 2023/2024

REV.0

MENU INVERNALE

Scuola dell'infanzia

- ▶ A cura della:
- ▶ Dott.ssa Elvira Di Costanzo
- ▶ Studio di Nutrizione Umana
- ▶ Viale della libertà n° 10
- ▶ Piedimonte Matese (CE)
- ▶ Recapito telefonico: 320-1458889
- ▶ Email:
elviradicostanzo@gmail.com

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 1

Pranzo

| | |
|------------|---|
| LUN | <p>50 gr. Pasta di semola + 60 gr. minestrone di verdure e legumi (15 gr. carote, cipolla 5 gr. 15 gr. spinaci+ 10 gr. piselli surgelati, 15 gr. bietolina) + 5 gr. olio evo 60 gr. Prosciutto cotto 50 gr. Di lattughino + 5 gr. olio evo Frutta fresca di stagione gr. 120</p> |
| MAR | <p>Pasta al forno: 50 gr. Pasta di semola + besciamella artigianale: (15 gr. Latte parz. Sremato + 10 gr. Farina) + 40 gr. Pomodori pelati + 7 gr. Parmigiano + 5 gr. olio evo 70 gr. Fesa di pollo 80 gr. Insalata di carote prezzomolate + 5 gr. olio evo Frutta fresca di stagione gr. 120</p> |
| MER | <p>50 gr. Pasta di semola + crema di fagioli (peso secco 30 gr.) + 5gr. Olio evo Frittata con un uovo + 5 gr. parmigiano 100 gr. Spinaci lessati + 5 gr. olio evo Frutta fresca di stagione gr. 120</p> |
| GIO | <p>50 gr. di Pasta di semola + 40 gr. di pelata di pomodoro + 5 gr. Olio evo 70 gr. di polpette di bovino al forno + 110 gr. patate al forno Frutta fresca di stagione gr. 120</p> |
| VEN | <p>50 gr. di riso con 50 gr. crema di zucca + 5 gr. Olio evo 90 gr. Bastoncini di merluzzo cotti al forno 80 gr. Bietolina al limone + 5 gr. olio evo Frutta fresca di stagione gr. 120</p> |