



COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

MENU ESTIVO COMUNE DI CAPENA PERIODO SET/OTT/APR/MAG/GIU

I SETTIMANA		II SETTIMANA		III SETTIMANA		IV SETTIMANA		V SETTIMANA	
LUNEDI'		LUNEDI'		LUNEDI'		LUNEDI'		LUNEDI'	
Penne al ragù (carne bovina)	60-80g	Pasta fredda	40-70g	Pasta al pomodoro e bas.	60-80g	Penne olio e parmigiano	60-80g	Penne al ragù (carne bovina)	60-80g
Fresco tenero Galbani	50-80g	Frittata	1-2 uova	Bastoncini di pesce	60-90g	Cosci di pollo	100-200g	Mozzarella	50-100g
Patate	60-100g	Piselli	100-200g	Fagiolini	100-150g	Pomodori in insalata	100-150g	Pomodori in insalata	100-150g
Frutta	130-150g	Frutta	130-150g	Succo di frutta brik	200 ml	Frutta	130-150g	Gelato	
Pane		Pane		Pane		Pane		Pane	
MARTEDI'		MARTEDI'		MARTEDI'		MARTEDI'		MARTEDI'	
Riso e patate	60-80g	Conchiglie burro e parm.	60-80g	Minestrone con pasta	100-150g	Pasta e fagioli	60-80g	Riso al pomodoro	60-80g
Prosciutto crudo dolce	40-60g	Petto tacchino panato	80-120g	Mozzarella	50-100g	Polpettone di tonno	60-90g	Gateau di patate	40-60g
Piselli	80-100g	Insalata mista	60-100g	Pomodori in insalata	100-150g	Carote flangè	80-120g	Frutta	130-150g
Frutta	130-150g	Frutta	130-150g	Gelato		Succo di frutta brik	200ml	Pane	
Pane		Pane		Pane		Pane			
MERCOLEDI'		MERCOLEDI'		MERCOLEDI'		MERCOLEDI'		MERCOLEDI'	
Fusilli al pomodoro	60-80g	Pasta e lenticchie	60-80g	Penne e zucchine	80-130g	Pasta fredda	60-80g	Pasta passato verdure	80-100g
Polpette di carne (carne bovina)	80-100g	Fresco tenero Galbani	80-100g	Spezzatino di Maiale	80-100g	Frittata	1-2 uova	Tacchino al forno	80-120g
Insalata	100-150g	Pomodori in insalata	100-200g	Patate al forno	100-200g	Mais	130-180g	Insalata mista	60-100g
Gelato		Succo di frutta brik	200ml	Frutta	130-150g	Frutta	130-150g	Frutta	130-150g
Pane		Pane		Pane		Pane		Pane	
GIOVEDI'		GIOVEDI'		GIOVEDI'		GIOVEDI'		GIOVEDI'	
Minestrone con pasta	100-150g	Penne al pomodoro	60-80g	Pasta gratinata	60-80g	Risotto alle zucchine	60-80g	Pennette al tonno	60-80g
Cosci di pollo	100-200g	Hamburger di Maiale	80-100g	Prosciutto cotto	40-60g	Prosciutto cotto	50-100g	Bastoncini di pesce	60-90g
Insalata mista	30-50g	Purea di patate	80-100g	Insalata mista	60-100g	Insalata	100-150g	Spinaci	60-100g
Succo di frutta brik	200ml	Frutta	130-150g	Frutta	130-150g	Gelato	130-150g	Frutta	130-150g
Pane		Pane		Pane		Pane		Pane	
VENERDI'		VENERDI'		VENERDI'		VENERDI'		VENERDI'	
Rigatoni olio e parmigiano	60-80g	Pasta al pesto	60-80g	Risotto al pomodoro	60-80g	Fusilli al pomodoro	60-80g	Pasta olio e parm.	60-80g
Filetti di platessa	60-90g	Tonno olio oliva	80-160g	Frittata con zucchine	1-2 uova	Cotolette di pollo	80-100g	Frittata con patate	1-2 uova
Fagiolini	100-150g	Mais	100-150g	Mais	100-200g	Insalata mista	60-100g	Insalata verde	30-50g
Frutta	130-150g	Gelato		Frutta	130-150g	Frutta	130-150g	Succo di frutta brik	200ml
Pane		Pane		Pane		Pane		Pane	

Menu

Tel. 06-9037601

P.I. 01096141005

C.F. 02652400587

Fax 06-9074301



COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

MENU INVERNALE COMUNE DI CAPENA PERIODO NOV/DIC/GEN/FEB/MAR

I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'
Tortellini al pomodoro 60-80g	Rigatoni al pomodoro 60-80g	Conchiglie burro e parmigiano 60-80g	Rigatoni al pomodoro 60-80g	Riso al pomodoro 60-80g
Polpette di carne in umido 80-100g	Frittata 1-2 uova	Scaloppina lalimone 50-100g	Spezzatino di maiale 60-90g	Gateau di patate 80-100g
Insalata 30-50g	Bieta 120-200g	Carote flangè 80-100g	Bieta all'olio 130-180g	
Frutta 130-150g	Dessert 130-150g	Frutta 130-150g	Succo di frutta 200ml	Frutta 200ml
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'
Minestrone con pasta 60-80g	Fusilli al pomodoro 60-80g	Pasta al tonno 60-80g	Risotto alla parmigiana 60-80g	Pasta al tonno 60-80g
Prosciutto crudo dolce 40-60g	Arista 80-120g	Filetto di platessa 60-90g	Merluzzo gratinato al forno 30-60g	Mozzarella 60-90g
Purea di patate 80-100g	Insalata 60-100g	Insalata verde 30-180g	Carote flangè 100-200g	Pisellini 80-100g
Succo di frutta 200ml	Frutta 130-150g	Dessert 130-150g	Frutta 200ml	Frutta 130-150g
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'
Rigatoni al pomodoro 60-80g	Pasta e fagioli 60-80g	Pasta al pomodoro 60-80g	Minestrone con pasta 100-150g	Rigatoni in bianco 60-80g
Filetto di platessa 60-90g	Fresco tenero Galbani 50-100g	Tacchino al forno 80-120g	Frittata 1-2 uova	Arista 80-120g
Piselli 100-200g	Carote flangè 100-200g	Fagiolini 100-200g	Purea di patate 120-200g	Insalata mista 100-200g
Frutta 130-150g	Succo di frutta 200ml	Frutta 130-150g	Dessert 130-150g	Frutta 130-150g
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'
Penne al ragù 100-150g	Risotto allo zafferano 60-80g	Gnocchi al pomodoro 60-80g	Fusilli al ragù 60-80g	Sedani all'amatriciana 60-80g
Cosci di pollo 100-200g	Bastoncini di pesce 60-90g	Spezzatino di maiale 80-100g	Cosce di pollo 40-60g	Bastoncini di pesce 60-90g
Carote flangè 60-100g	Insalata di finocchi 60-100g	Insalata mista 60-100g	Finocchi 100-200g	Carote flangè 130-180g
Frutta 130-150g	Frutta 130-150g	Succo di frutta 200ml	Frutta 130-150g	Dessert 130-150g
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'
Fusilli al tonno 60-80g	Minestrone con pasta 100-150g	Pasta al ragù 60-80g	Passato di fagioli con pasta 60-80g	Pasta e lenticchie 60-80g
Mozzarella 50-100g	Prosciutto crudo dolce 40-60g	Frittata 1-2 uova	Prosciutto cotto 70-110g	Frittata 1-2 uova
Fagiolini 100-200g	Purea di patate 130-180g	Spinaci all'agro 100-200g	Insalata mista 30-50g	Fagiolini 30-50g
Dessert 130-150g	Frutta 130-150g	Frutta 200ml	Frutta 130-150g	Succo di frutta 200ml
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane

Menu

Tel. 06-9037601

P.I. 01096141005

C.F. 02652400587

Fax 06-9074301