

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	Insalata o carote	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	Gnocchetti al pomodoro	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 pomodoro	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	Insalata o carote	100-150g	Insalata o carote	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	

Variazione del 02.11.05

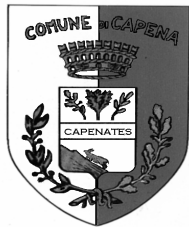
MENU'2005.doc

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' Pasta e patate 60-80g Polpette di carne (carne bovina) 80-100g Insalata o carote 30-50g Frutta 130-150g Pane	LUNEDI' Rigatoni olio e parmigiano 60-80g Spinacine Aia Fagiolini 120-200g Frutta 130-150g Pane	LUNEDI' Pasta e patate 60-80g Mozzarella 50-100g Piselli 80-100g Yogurt alla frutta Pane	LUNEDI' Penne olio e parmigiano 60-80g Bastoncini di pesce 60-90g Bieta 130-180g Frutta 130-150g Pane	LUNEDI' Riso al pomodoro 60-80g Polpette di carne (carne bovina) 80-100g Insalata mista 60-100g Succo di frutta brik 200ml Pane
MARTEDI' Rigatoni al pomodoro 60-80g Prosciutto cotto 40-60g Purea di patate 80-100g Yogurt alla frutta Pane	MARTEDI' Fusilli al pomodoro 60-80g Arista 80-120g Insalata 60-100g Frutta 130-150g Pane	MARTEDI' Gnocchetti al pomodoro 60-80g Bastoncini di pesce 60-90g Spinaci al burro 130-180g Frutta 130-150g Pane	MARTEDI' Risotto al pomodoro 60-80g Caciotta 30-60g Finocchi 100-200g Succo di frutta brik 200ml Pane	MARTEDI' Fusilli al tonno 60-80g Filetti di platessa 60-90g Piselli 80-100g Frutta 130-150g Pane
MERCOLEDI' Pennette al tonno 60-80g Filetti di platessa 60-90g Piselli 100-200g Frutta 130-150g Pane	MERCOLEDI' Pasta e fagioli 60-80g Fresco tenero Galbani 50-100g Purea di patate 100-200g Succo di frutta brik 200ml Pane	MERCOLEDI' Pasta al pomodoro 60-80g Tacchino al forno 80-120g Finocchi 100-200g Frutta 130-150g Pane	MERCOLEDI' Minestrone e pasta 100-150g Cosci di pollo 100-200g Insalata o carote 120-200g Frutta 130-150g Pane	MERCOLEDI' Rigatoni in bianco 60-80g Arista 80-120g Patate arrosto 100-200g Frutta 130-150g Pane
GIOVEDI' Minestrone con pasta 100-150g Cosci di pollo 100-200g Insalata mista 60-100g Succo di frutta brik 200ml Pane	GIOVEDI' Riso al pomodoro 60-80g Bastoncini di pesce 60-90g Insalata mista 60-100g Frutta 130-150g Pane	GIOVEDI' Penne olio e parmigiano 60-80g Spezzatino di maiale 80-100g Insalata mista 60-100g Frutta 130-150g Pane	GIOVEDI' Pasta e ceci 60-80g Prosciutto cotto 40-60g Purea di patate 100-200g Frutta 130-150g Pane	GIOVEDI' Sedanini all'amatriciana 60-80g Frittata con patate 1-2 uova Bieta 130-180g Yogurt alla frutta Pane
VENERDI' Penne al ragù (carne bovina) 60-80g Mozzarella 50-100g Patate arrosto 100-200g Frutta 130-150g Pane	VENERDI' Minestrone con pasta 100-150g Prosciutto crudo dolce 40-60g Finocchi 130-180g Frutta 130-150g Rane	VENERDI' Conchiglie al pomodoro 60-80g Frittata 1-2 uova Patate lesse 100-200g Succo di frutta brik 200ml Pane	VENERDI' Penne al ragù (carne bovina) 60-80g Spezzatino di Maiale 70-110g Insalata 30-50g Frutta 130-150g Pane	VENERDI' Pasta e lenticchie 60-80g Cosci di pollo 100-200g Insalata verde 30-50g Frutta 130-150g Pane

Variazione del 02.11.05

MENU'2005.doc

Tel. 06-9037601

P.I. 01096141005

C.F. 02652400587

Fax 06-9074301