

# MENU' INVERNALE SCUOLE DI CIAMPINO

DA NOVEMBRE A MARZO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VEDERDI
<b>1ª SETTIMANA</b>				
PASTA BURRO E PARMIGIANO BASTONCINI DI PESCE PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO OVO STRAPAZZATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA ALLA GRICIA POLLO PANATO BIETTA PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRÀ DI LENTICCHIE GALBANONE FINOCCHI PANE SUCCO DI FRUTTA	RISO CON ZUCCHINE SPEZZATINO SUGO CAROTE JIULIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>2ª SETTIMANA</b>				
MINISTRÀ DI PATATE MOZZARELLINE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO POLPETTE AL SUGO FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL POMODORO MERLUZZO GRATINATO SPINACI PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA AL PESTO FRITTATA CAROTE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA MARINARA FESA DI TACCHINO PISELLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>3ª SETTIMANA</b>				
PASTA AL SUGO DI TONNO OVO STRAPAZZATO FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO ALLA ZUCCA POLLO ALLA MUGNAIA FINOCCHI PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA GRATINATA CUBOTTO GRANA INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO STRACCETTI PIZZAIOLA PURE' PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRÀ DI FAGIOLI FISH E CROCK INSALATA MISTA PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>4ª SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO BIETTA PANE SUCCO DI FRUTTA	MINISTRÀ DI CECI MERLUZZO AL FORNO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL BURRO E PARMIGIANO FRITTATA FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CREMOSO ALLO ZAFFERANO TACCHINO AGLI AROMI CAROTE JIULIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AMATRICIANA MOZZARELLINE PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>5ª SETTIMANA</b>				
PASTA E BROCCOLI HAMBURGER FINOCCHI PANE FRUTTA DI STAGIONE	LASAGNA QUICK CAROTE JIULIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRONE CON RISO COTOLETTA MILANESE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL TONNO BIANCA MERLUZZO ROSSO PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO FRITTATA SPINACI PANE SUCCO DI FRUTTA

La Dietista

Daniela Melandris

# MENU' INVERNALE SCUOLE DI CIAMPINO latte e derivati

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>1° SETTIMANA</b>				
PASTA OLIO BASTONCINI DI PESCE PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO OVO STRAPAZZATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA ALLA GRICIA POLLO PANATO BIETA PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRINA DI LENTICCHIE PESC PANATO FINOCCHI PANE SUCCO DI FRUTTA	RISO CON ZUCCHINE SPEZZATINO SUGO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>2° SETTIMANA</b>				
MINISTRINA DI PATATE TONNO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO POLPETTE AL SUGO FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL POMODORO MERLUZZO GRATINATO SPINACI PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA CREMA ZUCCHINE FRITTATA CAROTE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA ALLA MARINARA FESA DI TACCHINO PISELLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>3° SETTIMANA</b>				
PASTA AL SUGO DI TONNO OVO STRAPAZZATO FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO ALLA ZUCCA POLLO ALLA MUGNAIA FINOCCHI PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA POMODORO PESC PANATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO STRACCETTI PIZZAIOLA PURE' PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRINA DI FAGIOLI FISH E CROCK INSALATA MISTA PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>4° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO BIETA PANE SUCCO DI FRUTTA	MINISTRINA DI CECI MERLUZZO AL FORNO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO FRITTATA FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CREMOSO ALLO ZAFFERANO TACCHINO AGLI AROMI CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AMATRICIANA TONNO / PESCE PANATO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>5° SETTIMANA</b>				
PASTA E BROCCOLI HAMBURGER FINOCCHI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL RAGU' PESC PANATO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRINA CON RISO COTOLETTA MILANESE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL TONNO BIANCA MERLUZZO ROSSO PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO FRITTATA SPINACI PANE SUCCO DI FRUTTA

Le alternative potrebbero subire variazioni

# MENU' INVERNALE SCUOLE DI CIAMPINO uovo e derivati

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>1° SETTIMANA</b>				
PASTA BURRO E PARMIGIANO BASTONCINI DI PESCE PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO FORMAGGIO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA ALLA GRICIA MAIALE PANATO BIETTA PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRRA DI LENTICCHIE GALBANONE FINOCCHI PANE SUCCO DI FRUTTA	RISO CON ZUCCHINE SPEZZATINO SUGO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>2° SETTIMANA</b>				
MINISTRRA DI PATATE MOZZARELLINE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO POLPETTE AL SUGO FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL POMODORO MERLUZZO GRATINATO SPINACI PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA CREMA ZUCCHINE FORMAGGIO/TONNO CAROTE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA ALLA MARINARA PROSCIUTTO COTTO PISELLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>3° SETTIMANA</b>				
PASTA AL SUGO DI TONNO PESCE PANATO FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO ALLA ZUCCA CONIGLIO FINOCCHI PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA GRATINATA FORMAGGIO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO STRACCETTI PIZZAIOLA PURE' PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRRA DI FAGIOLI FISH E CROCK INSALATA MISTA PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>4° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO BIETTA PANE SUCCO DI FRUTTA	MINISTRRA DI CECI MERLUZZO AL FORNO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL BURRO E PARMIGIANO FORMAGGIO FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CREMOSO ALLO ZAFFERANO CONIGLIO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AMATRICIANA MOZZARELLINE PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>5° SETTIMANA</b>				
PASTA E BROCCOLI HAMBURGER FINOCCHI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL FORNO QUICK CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRONE CON RISO COTOLETTA MILANESE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL TONNO BIANCA MERLUZZO ROSSO PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO FORMAGGIO SPINACI PANE SUCCO DI FRUTTA

Le alternative potrebbero subire variazioni

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b>				
RISO CREMOSO AL RADICCHIO PROSCIUTTO COTTO PISELLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO MERLUZZO GRATINATO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO FRITTATA PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL RAGU' CUBOTTO GRANA INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL PESTO POLPETTE AL SUGO FAGIOLINI PANE SUCCO DI FRUTTA
<b>2° SETTIMANA</b>				
PASTA BURRO E PARMIGIANO MOZZARELLINE ZUCCHINE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINESTRA DI CECI FRITTATA INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO HAMBURGER BIETA PANE SUCCO DI FRUTTA	RISO CREMOSO ALLO ZAFFERANO COTOLETTA MILANESE POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA MARINARA FILETTONE PESCE PATATE E CAROTE PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>3° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO OVO STRAPAZZATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA CON ZUCCHINE POLLO ALLA MUGNAIA CAROTE JUVIENNE PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA AL RAGU' QUICK INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO MERLUZZO ROSSO PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CREMOSO CON PISELLI FESA DI TACCHINO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>4° SETTIMANA</b>				
PASTA AL PESTO SPEZZATINO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL RAGU' GALBANONE ZUCCHINE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL TONNO BIANCA MERLUZZO AL FORNO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINESTRA DI FAGIOLI TACCHINO AGLI AROMI INSALATA PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA BURRO E PARMIGIANO FRITTATA AL FORMAGGIO SPINACI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>5° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO BASTONCINI PESCE INSALATA PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA OLIO E PARMIGIANO STRACCETTI PATATE E FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CON ZUCCHINE POLLO PANATO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AMATRICIANA OVO STRAPAZZATO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA GRATINATA MOZZARELLINE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE

 La dietista  
**Daniela Metangelis**

 Daniela Metangelis  
 Dietista  
 Via S. Maria Maddalena, 1  
 00187 Roma  
 Tel. 06 47810000  
 www.daniela-metangelis.it

# MENU' ESTIVO SCUOLE DI CIAMPINO latte e derivati

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>1° SETTIMANA</b>				
RISO AL RADICCHIO PROSCIUTTO COTTO PISELLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO MERLUZZO GRATINATO CARIOTE JUVILIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO FRITTATA SEMPLICE PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL RAGU' TONNO/ PESCE PANATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA CREMA ZUCCHINE POLPETTE AL SUOGO FAGIOLINI PANE SUCCO DI FRUTTA
<b>2° SETTIMANA</b>				
PASTA OLIO TONNO/ PESCE PANATO ZUCCHINE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINESTRA DI CECI FRITTATA INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO HAMBURGER BIETA PANE SUCCO DI FRUTTA	RISO ALLO ZAFFERANO COTOLETTA MILANESE POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA ALLA MARINARA FILETTONE PESCE PATATE E CAROTE PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>3° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO OVO STRAPAZZATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA CON ZUCCHINE POLLO ALLA MUGNAIA CAROTE JUVILIENNE PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA AL RAGU' BOCC. MAIALE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO MERLUZZO ROSSO PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO E PISELLI FESA DI TACCHINO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>4° SETTIMANA</b>				
PASTA CREMA ZUCCHINE SPEZZATINO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL RAGU' BOCC. MAIALE ZUCCHINE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL TONNO BIANCA MERLUZZO AL FORNO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINESTRA DI FAGIOLI TACCHINO AGLI AROMI INSALATA PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA OLIO FRITTATA SEMPLICE SPINACI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>5° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO BASTONCINI PESCE INSALATA PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA OLIO STRACCETTI PATATE E FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CON ZUCCHINE POLLO PANATO CAROTE JUVILIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AMATRICIANA OVO STRAPAZZATO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA POMODORO TONNO/ PESCE PANATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE

Le alternative potrebbero subire variazioni

La dietista  
Daniela Meterangelis

# MENU' ESTIVO SCUOLE DI CIAMPINO uovo e derivati

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>1° SETTIMANA</b>				
RISO CREMOSO AL RADICCHIO PROSCIUTTO COTTO PISELLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO MERLUZZO GRATINATO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO CONIGLIO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL RAGU' FORMAGGIO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA CREMA DI ZUCCHINE POLPETTE AL SUOGO FAGIOLINI PANE SUCCO DI FRUTTA
<b>2° SETTIMANA</b>				
PASTA BURRO E PARMIGIANO MOZZARELLINE ZUCCHINE GRATINATE PANE SUCCO DI FRUTTA	MINISTRÀ DI CECI TONNO/ PESCE PANATO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO HAMBURGER BIETA PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CREMOSO ALLO ZAFFERANO COTOLETTA MILANESE POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA ALLA MARINARA FILETTONNE PESCE PATATE E CAROTE PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>3° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO FORMAGGIO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA CON ZUCCHINE CONIGLIO CAROTE JUVIENNE PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA AL RAGU' QUICK INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO MERLUZZO ROSSO PATATE LESSE PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CREMOSO CON PISELLI PROSCIUTTO COTTO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE
<b>4° SETTIMANA</b>				
PASTA CREMA DI ZUCCHINE SPEZZATINO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL RAGU' GALBANONE ZUCCHINE GRATINATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL TONNO BIANCA MERLUZZO AL FORNO POMODORI PANE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRÀ DI FAGIOLI CONIGLIO INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA BURRO E PARMIGIANO FORMAGGIO SPINACI PANE SUCCO DI FRUTTA
<b>5° SETTIMANA</b>				
PASTA AL POMODORO BASTONCINI PESCE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO STRACCETTI PATATE E FAGIOLINI PANE FRUTTA DI STAGIONE	RISO CON ZUCCHINE MAIALE PANATO CAROTE JUVIENNE PANE FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AMATRIGIANA TONNO POMODORI PANE SUCCO DI FRUTTA	PASTA GRATINATA MOZZARELLINE INSALATA PANE FRUTTA DI STAGIONE

Le alternative potrebbero subire variazioni!

La dietista

Daniela Metangelis

