

MENU' INFN

Laboratori Nazionali di Frascati

Stagione Invernale
PRIMA SETTIMANA
Dal 2 al 6 aprile 2018



	Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Kcal
Lunedì	Spaghetti alla genovese	635	Merluzzo alla milanese	277	Radicchio al forno	91	Frutta di stagione	85
	Gnocchetti sardi al pomodoro e ricotta	558	Arrosti di bovino	206	Zucca alla griglia	99	Dessert	
	Riso con lenticchie	550	Bocconcini di tofu all'aceto balsamico	19	Patate al forno	179	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Crostini con radicchio e taleggio		Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto del giorno							
Martedì	Spaghetti alle vongole	483	Limanda alla mugnaia	287	Verza stufata	99	Frutta di stagione	85
	Orzotto con spinaci e crescenza	595	Cotoletta di pollo	333	Spinaci al limone	185	Dessert	
	Sedani con sugo di olive	596	Rotolo di frittata al forno	337	Finocchi prezzemolati	138	Pane	
	Passato di verdure con crostini		Arrostino di tacchino con salsa verde	238	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto del giorno							
Mercoledì	Fusilli con broccoletti e salsiccia	577	Pollo arrosto	282	Broccoli al forno con besciamella	143	Frutta di stagione	85
	Pennette alla marinara	436	Buridda di totani	265	Patate sabbiose	336	Dessert	
	Orzotto al radicchio	516	Polpette vegane	399	Fagiolini all'olio		Pane	
	Pasta e patate		Tortino di ricotta e spinaci	336	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto del giorno							
Giovedì	INIZIATIVA SPECIALE: "Assaporando l'Italia" - MENU' TIPICO REGIONALE						Frutta di stagione	85
	Pennette all'arrabbiata-Frittata con zucchine e menta-Patate all'olio						Dessert	
	Risotto rustico	593	Polpo con patate	303	Cavolfiori all'agro	87	Pane	
	Gnocchetti all'ortolana	626	Svizzerino di riso e lenticchie vegane	423	Pisellini stufati		Pane comune	291
	Vellutata di carote con crostini		Insalata di tacchino con sedano e pomodori	241	Isola salad	59	Pane integrale	257
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Grissini	51
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408				
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
Estratto del giorno								
Venerdì	Risotto alla pescatora	533	Bastoncini di Salmone	433	Fagiolini al pomodoro	145	Frutta di stagione	85
	Spaghetti aglio, olio e peperoncino	510	Straccetti di bovino	209	Verza ripassata	137	Dessert	
	Passato di fagioli con farro	332	Polpette di ceci al rosmarino	399	Cipolle al gratin	275	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Involtini di prosc.cotto con formaggio fresco	232	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto del giorno							

Legenda: = Piatto vegetariano; = Menù bilanciato; = no gluten-free; = Piatto tipico laziale; = Piatto vegano; = Pesce fresco

Alternativa alla griglia: fettina di carne rossa/bianca, hamburger di carne/pesce

MENU' INFN

Laboratori Nazionali di Frascati

Stagione Invernale
SECONDA SETTIMANA
Dal 9 al 13 aprile 2018



	Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Kcal	
Lunedì	Ravioli ricotta e spinaci	473	Bollito misto di carne	373	Ceci al rosmarino	433	Frutta di stagione	85	
	Sedanini alla pizzaiola	551	Seppie con piselli	147	Fagiolini al pomodoro		Dessert		
	Risotto con crema di piselli	462	Frittata al forno con patate	317	Purè di patate	324	Pane		
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Salsicce alla piastra		Isola salad	59	Pane comune	291	
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257	
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51	
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567							
	Pasta o Riso integrali in bianco	463							
	Ace melaviglia	176							
Martedì	Penne al sugo di tonno	499	Pollo arrosto	332	Carote al burro	132	Frutta di stagione	85	
	Risotto alla contadina	488	Merluzzo alla mediterranea	333	Radicchio al forno	91	Dessert		
	Gnocchetti sardi ai quattro formaggi	650	Torta di zucca	575	Verza ripassata	99	Pane		
	Passato di verdure con crostini		Svizzere di riso e lenticchie	423	Isola salad	59	Pane comune	291	
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257	
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51	
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567							
	Pasta o Riso integrali in bianco	463							
	Green melody	90							
Mercoledì	Fusilli con crema di zucca	466	Cotoletta di pollo alla milanese		Patate sabbiose	336	Frutta di stagione	85	
	Pasta e fagioli		Fil.di limanda con julienne di carote	216	Finocchi prezzemolati	138	Dessert		
	Orzotto con spinaci e crescenza	595	Polpette di piselli e menta	258	Bieta all'agro		Pane		
	Pasta e patate		Fesa tacchino arrosto con olio, limone e grana	228	Isola salad	59	Dessert		
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257	
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51	
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567							
	Pasta o Riso integrali in bianco	463							
	Sole giallo	63							
Giovedì	INIZIATIVA SPECIALE: "Ogni mese un paese" - MENU' TIPICO ETNICO							Frutta di stagione	85
	COUS COUS CON VERDURE-BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY-VERDUREGRATINATE							Dessert	
	Spaghetti al pesto	740	Coniglio alla parigina	396	Zucca gratinata	197	Pane		
	Penne all'arrabbiata		Fettuccine di totano	217	Cavolfiore al limone	142	Pane comune	291	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Polpette di ceci al rosmarino	399	Isola salad	59	Pane integrale	257	
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Grissini	51	
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408					
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567							
	Pasta o Riso integrali in bianco	463							
Mela in fiore	95								
Venerdì	Spaghetti allo scoglio	504	Branzino al forno		Broccoli ripassati	176	Frutta di stagione	85	
	Mezze penne alla boscaiola	519	Straccetti di pollo e peperoni		Cipolle agrodolce	93	Dessert		
	Risotto al limone	447	Spezzatino di seitan con verdure	279	Pisellini stufati		Pane		
	Pasta e fagioli		Parmigiana di melanzane grigliate	259	Isola salad	59	Pane comune	291	
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257	
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51	
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567							
	Pasta o Riso integrali in bianco	463							
	Ace	59							



Legenda: = Piatto vegetariano; = Menù bilanciato; = Piatto gluten-free; = Piatto tipico laziale; = Piatto vegetariano; = Pesce fresco

Alternativa alla griglia: fettina di carne rossa/bianca, hamburger di carne/pesce

MENU' INFN

Laboratori Nazionali di Frascati

Stagione Primavera
TERZA SETTIMANA
Dal 16 al 20 aprile 2018



	Primi Piatti	Koal	Secondi Piatti	Koal	Contorni	Koal	Frutta/Dessert	Koal
Lunedì	Gnocchi alla sorrentina	569	Seppioline alla luciana		Pomodori al forno con origano	139	Frutta di stagione	85
	Pasta al pomodoro e ricotta	558	Fesa di tacchino al vino	282	Piselli stufati	198	Dessert	
	Pasta con funghi, piselli e pancetta	577	Bocconcini vegani orzo e ceci	382	Finocchi prezzemolati	138	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Rotolo di frittata al forno	337	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto di frutta e verdura							
Martedì	Rigatoni al ragù	545	Straccetti di pollo croccanti con salsa alla senape	290	Fagiolini ripassati	80	Frutta di stagione	85
	Insalata di riso con gamberetti	360	Seppie ripiene	274	Lenticchie stufate	420	Dessert	
	Fettuccine al limone	537	Tofu alla griglia con verdure	106	Radicchio al forno	91	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Parmigiana di melanzane		Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto di frutta e verdura							
Mercoledì	Ravioli(ric/spin)al pomodoro e basilico	375	Tagliata di suino al pepe verde	440	Carote all'aceto balsamico	115	Frutta di stagione	85
	Risotto allo zafferano	394	Totani gratinati	127	Zucchine trifolate	87	Dessert	
	Trofie al pesto	740	Polpette di zucchine	229	Patate al rosmarino	270	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Insalata di tacchino con sedano e pomodori	241	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto di frutta e verdura							
Giovedì	MENU' CINESE						Frutta di stagione	85
	RISO ALLA CANTONESE-POLLO ALLE MANDORLE-CAROTE E VERZA AL VAPORE						Dessert	
	Cous cous con ceci	457	Spezzatino di bovino	404	Agretti al limone	99	Pane	
	Pasta alla contadina	503	Filetto di merluzzo alle olive	206	Insalata di fagioli	179	Pane comune	291
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Julienne tricolore con dadini di primosale	465	Isola salad	59	Pane integrale	257
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Grissini	51
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408				
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
Estratto di frutta e verdura								
Venerdì	Spaghetti allo scoglio	504	Salmone all'orientale	527	Bietolina al limone	143	Frutta di stagione	85
	Risotto agli asparagi	550	Coniglio alla parigina	396	Patate al forno	224	Dessert	
	Casarecce all'ortolana	626	Sformato di verdure	211	Fagiolini ripassati	80	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Parmigiana di zucchine grigliate	251	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto di frutta e verdura							

Legenda: Piatto vegetariano; Menù bilanciato; Piatto gluten-free; Piatto tipico laziale; Piatto vegano; Pesce fresco

Alternativa alla griglia: fettina di carne rossa/bianca, filetti/tranci di pesce, hamburger di carne/pesce, wurstel, salsicce, formaggi, verdure

MENU' INFN

Laboratori Nazionali di Frascati

Stagione Primavera
QUARTA SETTIMANA
 dal 23 al 27 Aprile 2018



	Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Kcal
Lunedì	Timballo vegetariano	466	Cosce di pollo piccanti	359	Zucchine saltate	84	Frutta di stagione	85
	Mezze maniche con salsiccia e verza	533	Insalata di polpo	255	Patate prezzemolate	242	Dessert	
	Orzotto primavera	527	Torta rustica indivia, uvetta e pinoli	529	Bietolina al limone	143	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Parmigiana di melanzane grigliate	259	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto di frutta e verdura							
Martedì	Penne alle vongole	483	Merluzzo alla mediterranea	508	Carciofi trifolati	149	Frutta di stagione	85
	Insalata di farro	324	Arista di suino marinata	431	Carote al profumo di alloro	170	Dessert	
	Gomiti rigati con zucchine e speck	656	Ricotta in crosta di sesamo	237	Spinaci filanti	104	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Frittata con zucchine e cipolle	254	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto di frutta e verdura							
Mercoledì	Gnocchi ai carciofi	508	Straccetti di manzo con rucola	215	Melanzane grigliate	67	Frutta di stagione	85
	Rigatoni alla amatriciana		Limanda in crosta di patate	288	Finocchi al gratin	179	Dessert	
	Risotto con verdure croccanti	449	Torta rustica con verdure		Cicoria all'agro	169	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Bresaola con scaglie di grana, rucola e olive nere	281	Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	Estratto di frutta e verdura							
Giovedì	INIZIATIVA SPECIALE: "Assaporando l'Italia" - MENU' TIPICO REGIONALE						Frutta di stagione	85
							Dessert	
	Gnocchetti sardi con crema di peperoni e ricotta	475	Baccalà alla livornese		Pomodori gratinati	93	Pane	
	Fettuccine al ragù	526	Verdure in crosta di patate	226	Bieta al pomodoro	152	Pane comune	291
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Julienne tricolore con dadini di primosale	465	Isola salad	59	Pane integrale	257
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Grissini	51
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408				
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
Estratto di frutta e verdura								
Venerdì	Cous cous con pesce	418	Pesce fresco	217	Lenticchie con verdurine	371	Frutta di stagione	85
	Penne all'arrabbiata	587	Cotoletta di tacchino	330	Patate al rosmarino	179	Dessert	
	Casarecce alla boscaiola	519	Sfornato di ceci	409	Carote all'olio	198	Pane	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Tortino con zucchine e alici		Isola salad	59	Pane comune	291
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Alternativa alla griglia	231			Pane integrale	257
	Pasta o Riso in bianco	453/461	Piatto freddo (salumi, formaggi)	408			Grissini	51
	Pasta o Riso integrali al pomodoro	567						
	Pasta o Riso integrali in bianco	463						
	<							

Legenda: Piatto vegetariano; Menu bilanciato; gluten-free; Piatto laziale; Piatto vegetariano; Pesce fresco

Alternativa alla griglia: fettina di carne rossa/bianca, filetti/tranci di pesce, hamburger di carne/pesce, wurstel, salsicce, formaggi, verdure

