

# MENU' INFN

Laboratori Nazionali di Frascati

Stagione Primavera  
PRIMA SETTIMANA  
Dal 4 all'8 giugno 2018



	Primi Piatti	Koal	Secondi Piatti	Koal	Contorni	Koal	Frutta/Dessert	Koal
Lunedì	Tortellini al ragù di carne	615	Pollo ai peperoni	363	Spinaci filanti	104	Frutta di stagione	85
	Gnocchetti sardi zafferano e zucchine	434	Seppioline al pomodoro	240	Patate al rosmarino	270	Dessert	
	Orzotto primavera	527	Zucchine vegan ripiene	233	Fagiolini saltati	137	<b>Pane</b>	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Involtoni di tacchino arrosto con formaggio fresco	207	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	Risotto al sapore di mare	479	Pesce fresco	217	Agretti al limone	99	Frutta di stagione	85
	Tagliolini al limone	537	Roast beef	248	Broccoli all'agro	87	Dessert	
	Orzo con piselli e pancetta		Polpettine vegetariane		Lenticchie al pomodoro	406	<b>Pane</b>	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Millefoglie 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								
Mercoledì	Insalata di farro	324	Fesa di tacchino al vino rosso	282	Bietolina al limone	143	Frutta di stagione	85
	Fusilli con crema di peperoni e ricotta	475	Merluzzo alla milanese	277	Fagiolini al limone	167	Dessert	
	Spaghetti aglio, olio e peperoncino	510	Burger di melanzane		Zucchine saltate	84	<b>Pane</b>	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Frittata vegetariana al forno	261	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	<b>INIZIATIVA SPECIALE: "Assaporando l'Italia" - MENU' TIPICO REGIONALE</b>						Frutta di stagione	85
							Dessert	
	Risotto con speck e formaggio	601	Limanda alle erbe aromatiche		Insalata di spinaci	106	<b>Pane</b>	
	Sedani al pomodoro e rucola	519	Torta di asparagi		Funghi trifolati		Pane comune	291
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Arrosto di tacchino freddo con salsa verde	238	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	Penne al sugo di tonno	499	Salmone al vapore	216	Verza stufata	99	Frutta di stagione	85
	Pasta con crema di fave	541	Cotoletta di bovino	326	Peperoni al forno	98	Dessert	
	Pasta al ragù del casaro	563	Frittata di patate e piselli		Piselli al tegame	121	<b>Pane</b>	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Tortino di ricotta con zafferano e zucchine	621	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; 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  
SECONDA SETTIMANA  
Dall' 11 al 15 giugno 2018



	Primi Piatti	Koal	Secondi Piatti	Koal	Contorni	Koal	Frutta/Dessert	Koal
Lunedì	Lasagna vegetariana		Bocconcini di pollo con crema al curry	223	Fagiolini al pomodoro		Frutta di stagione	85
	Penne al sugo di olive	596	Salmone in salsa di limone		Cipolle gratinate	225	Dessert	
	Insalata di riso	488	Tortino vegan		Bietolina al limone	143	<b>PANE</b>	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Barchette di melanzane e feta		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	Spaghetti alle vongole	483	Merluzzo gratinato	253	Finocchi prezzemolati	138	Frutta di stagione	85
	Cous cous con verdure croccanti e ceci	360	Hamburger di bovino alla pizzaiola	233	Carote al balsamico		Dessert	
	Risotto primavera		Bocconcini alle melanzane	396	Spinaci all'olio	184	<b>PANE</b>	
	Passato di verdure		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								
Mercoledì	Pasta alla siciliana		Lonza di suino al forno	343	Bieta ripassata	169	Frutta di stagione	85
	Orzotto al radicchio	516	Fil.di limanda in crosta di mandorle	395	Patate al rosmarino	270	Dessert	
	Farfalle con crema di spinaci e pancetta	561	Insalata di legumi	395	Zucchine grigliate	59	<b>PANE</b>	
	Insalata di farro		Frittata di patate e cipolla		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	<b>INIZIATIVA SPECIALE: "Ogni mese un paese" - MENU' TIPICO ETNICO SPAGNOLO</b>							
	<b>PAELLA-TORTILLAS DI PATATE-FAJOLATA</b>							
	Sedani al pesto	740	Merluzzo alla piastra con salmoriglio	180	Melanzane a funghetto	96	<b>PANE</b>	
	Pasta alla sorrentina	452	Tacchino freddo con rucola e grana	210	Verza stufata	99	Pane comune	291
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Svizzere di riso e lenticchie	423	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	Conchiglie con gamberetti e zucchine	452	Spezzatino di bovino alla cacciatora	914	Scarola con alici e capperi	141	Frutta di stagione	85
	Risotto alla milanese	570	Polipetti con piselli	147	Patate sabbiose	336	Dessert	
	Pasta al ragù di salsiccia	529	Frittata con zucchine	251	Fagioli all'uccelletto	335	<b>PANE</b>	
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	Ricotta in crosta di sesamo	237	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; = Piatto a base di pesce

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 Primaveraile  
TERZA SETTIMANA  
Dal 18 al 22 giugno 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	<b>Pane</b>	
	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	<b>Pane</b>	
	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	<b>Pane</b>	
	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	<b>MENU' CINESE</b>						Frutta di stagione	85
	<b>RISO ALLA CANTONESE-POLLO ALLE MANDORLE-CAROTE E VERZA AL VAPORE</b>						Dessert	
	Cous cous con ceci	457	Spezzatino di bovino	404	Agretti al limone	99	<b>Pane</b>	
	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	<b>Pane</b>	
	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 25 al 29 giugno 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	<b>Pane</b>	
	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	<b>Pane</b>	
	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	<b>Pane</b>	
	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	<b>INIZIATIVA SPECIALE: "Assaporando l'Italia" - MENU' TIPICO REGIONALE</b>						Frutta di stagione	85
							Dessert	
	Gnocchetti sardi con crema di peperoni e ricotta	475	Baccalà alla livornese		Pomodori gratinati	93	<b>Pane</b>	
	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 verdure	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	<b>Pane</b>	
	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

