

# MENU' INFN

Laboratori Nazionali di Frascati

Stagione Invernale  
PRIMA SETTIMANA



	Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Kcal	Piatto unico	Kcal
Lunedì										
Martedì	Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Kcal	Piatto unico	Kcal
	Spaghetti alle vongole	483	Limanda alla mugnaia	287	Verza stufata	99	Frutta di stagione	85		
	Orzotto con radicchio e taleggio	595	Cotoletta di pollo	333	Fagiolini all'olio	185	budino			
			Rotolo di frittata al forno	337	Finocchi prezzemolati	138	<b>Pane</b>			
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298			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								
Mercoledì	Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Kcal	Piatto unico	Kcal
	Orecchiette con broccoli e salsiccia	577	Fesa di tacchino al vino bianco	282	Broccoli al forno con besciamella	143	Frutta di stagione	85		
	Pennette alla marinara	436	Burrida di totani	265	Patate sabbiose	336	Ciambellone	213		
				399	Zucchine all'olio	169	<b>Pane</b>			
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298	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								
Giovedì	Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Kcal	Piatto unico	Kcal
	<p style="color: red; text-align: center;">INIZIATIVA SPECIALE: "Assaporando l'Italia" - MENU' TIPICO REGIONALE - MENU' DEL LAZIO</p> <p style="color: red; text-align: center;">Penne all'arrabbiata, Pollo alla diavola, Cicoria ripassata </p>									
			Polpo con patate	303	Cavolfiori all'agro	87	<b>Pane</b>			
	Farfalle all'ortolana	626	Swizzerino di riso e lenticchie vegane	423	Funghi trifolati	166	Pane comune	291		
	Minestrone di verdure con pasta o riso	298		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								
Primi Piatti	Kcal	Secondi Piatti	Kcal	Contorni	Kcal	Frutta/Dessert	Piatto unico	Kcal		
Risotto alla pescatora	533	Bastoncini di salmone MSC	433	Fagiolini al pomodoro	145	Frutta di stagione	85			

Veneraf

Spaghetti aglio, olio e peperoncino	510	Straccetti di bovino	209	Verza ripassata	137	Ciambellone	213
Passato di fagioli con farro	332		266	Cipolle al gratin	275	<b>Pane</b>	
		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						



Legenda: Piatto vegetariano; bilanciato; en-free; Piatto tipico; Piatto vegano; Pesce fresco

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