

MENU' INFN

Laboratori Nazionali di Frascati

Stagione Invernale
SECONDA SETTIMANA



| | Primi Piatti | Kcal | Secondi Piatti | Kcal | Contorni | Kcal | Frutta/Dessert | Kcal | Piatto unico | Kcal |
|----------------------------------|--|---------|---------------------------------------|------|-----------------------|------|--------------------|------|--------------|------|
| Lunedì | Risotto al radicchio | | Straccetti di bovino | 209 | Ceci al rosmarino | 433 | Frutta di stagione | 85 | | |
| | Ravioli ricotta e spinaci | | Seppie con piselli | 147 | Carote al burro | 132 | Pane | | | |
| | Minestrone di verdure con pasta o riso | 298 | Frittata al forno con patate | 317 | Purè di patate | 324 | Pane comune | 291 | | |
| | Pasta o Riso al pomodoro | 448/538 | Alternativa alla griglia | 231 | Isola salad | 59 | 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 | | | | | | | | |
| Martedì | Penne al sugo di tonno | 499 | Pollo arrosto | 332 | Spinaci al limone | 185 | Frutta di stagione | 85 | | |
| | Risotto alla contadina | 488 | Merluzzo alla mediterranea | 333 | Piselli stufati | 99 | Pane | | | |
| | Minestrone di verdure con pasta o riso | 298 | Torta di zucca | 575 | Verza ripassata | 99 | Pane comune | 291 | | |
| | Pasta o Riso al pomodoro | 448/538 | Alternativa alla griglia | 231 | Isola salad | 59 | 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 | Gnocchetti con crema di zucca e formaggio | 466 | Cotoletta di pollo alla milanese | 390 | Patate sabbiose | 336 | Frutta di stagione | 85 | | |
| | Polenta al sugo | 404 | Fil.di limanda con julienne di carote | 216 | Finocchi prezzemolati | 138 | Pane | | | |
| | Minestrone di verdure con pasta o riso | 298 | Polpette di piselli e menta | 258 | Cicoria all'agro | 140 | Pane comune | 291 | | |
| | Pasta o Riso al pomodoro | 448/538 | Alternativa alla griglia | 231 | Isola salad | 59 | 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 | INIZIATIVA SPECIALE: "Ogni mese un paese" - MENU' TIPICO ETNICO | | | | | | Frutta di stagione | 85 | | |
| | GOULASH CON RISO | | | | | | | | | |
| | Spaghetti al pesto | 740 | Zucca gratinata | 396 | Uova | 197 | Pane | | | |
| | Gnocchi alla sorrentina | 310 | Fettuccine di totano con patate | | Cavolfiore al limone | 142 | Pane comune | 291 | | |
| | Pasta o Riso al pomodoro | 448/538 | Polpette di ceci al rosmarino | 399 | Isola salad | 59 | Pane integrale | 257 | | |
| | Pasta o Riso in bianco | 453/461 | Alternativa alla griglia | 231 | | | Grissini | 51 | | |
| | Pasta o Riso integrali al pomodoro | 567 | Piatto freddo (salumi, formaggi) | 408 | | | | | | |
| Pasta o Riso integrali in bianco | 463 | | | | | | | | | |
| Venerdì | Spaghetti allo scoglio | 504 | Fiori di merluzzo panati | | Broccoli ripassati | 176 | Frutta di stagione | 85 | | |

Venerdì

| | | | | | | | | |
|--|---------|-----------------------------------|-----|------------------------|-----|-------------|----------------|-----|
| Rigatoni alla boscaiola | 519 | Hamburger di tacchino | 270 | Cipolle agrodolce | 93 | Pane | | |
| Minestrone di verdure con pasta o riso | 298 | Parmigiana di melanzane grigliate | 259 | Fagioli all'uccelletto | 335 | | Pane comune | 291 |
| Pasta o Riso al pomodoro | 448/538 | Alternativa alla griglia | 231 | Isola salad | 59 | | 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; Menù bilanciato; = Pi: ten-free; = Piatto tip: iale; = Piatto vegan; =Pesce fresco