

# 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	<b>Pane</b>			
	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	<b>Pane</b>			
	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	<b>Pane</b>			
	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	<b>INIZIATIVA SPECIALE: "Ogni mese un paese" - MENU' TIPICO ETNICO</b>						Frutta di stagione	85		
	<b>GOULASH CON RISO</b>									
	Spaghetti al pesto	740	Zucca gratinata	396	Cavolfiore al limone	197	<b>Pane</b>			
	Gnocchi alla sorrentina	310	Fettuccine di totano con patate	399	Isola salad	59	Pane comune	291		
	Pasta o Riso al pomodoro	448/538	Polpette di ceci al rosmarino	399	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									
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	<b>Pane</b>		
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