

Signor Mario Rossi..... Data

	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Pasta al pomodoro	Vitellone
MARTEDI'	Panino con prosciutto	Pasta al sugo di pesce
MERCOLEDI'	Risotto	Pollo
GIOVEDI'	Frittata di verdura	Minestrone di legumi
VENERDI'	Pasta al pesto	Pesce con patate
SABATO	Vitello con carciofi	Pizza
DOMENICA	Pasta al ragù	Minestrone di verdura
		Ricotta

FREQUENZA SETTIMANALE CONSIGLIATA DI CONSUMO ALIMENTI

ALIMENTI ANIMALI				ALIMENTI VEGETALI			
CARNE	n 3 1/2....	di cui	bianca n	INSALATA	indivia, radicchio, rucola		
		maiale	n		e scarola	n +....	
		rossa	n	ORTAGGI	bietole, broccoletti, catalogna, carote,		
		fegato	n		foglie di rapa, spinaci	n +....	
PESCE	n 2....	di cui	magro n	FRUTTA	arance e kiwi	n +....	
			azzurro n		banane	n -....	
FORMAGGIO	n 1....				di colore arancione	n +....	
					fragole	n -....	
				LEGUMI	n .+.... di cui piselli	n	
UOVA	n 1....			PASTA n	di cui int. biologica n		
				RISO	n 1....		
AFFETTATI	n 1....			PATATE	n 1....		
				PIZZA	n 1....	TORTA VERDURA	n