



Elisa Focardi elisafocardi.diet@gmail.com P.I 06937420484
 Nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 BT-ED advance certificate
 MB-EAT SPECIALIST

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2025-26

1°
SET
TIM
ANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Pasta panna e prosciutto	Pasta al pesto	Pasta al ragù	Gnocchi Burro e salvia	Riso al pomodoro	Pasta all'ortolana	Ravioli al pomodoro fresco
Stracchino (formaggio)	hamburger di pollo	Spezzatino di manzo	formaggio (philadelphia)	merluzzo panato al forno	Pollo arrosto	Saltimbocca alla romana
fagiolini al vapore	insalata	Patate	Verdure al Vapore	Bieta all'olio	Patate arrosto	Funghi trifolati
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
polenta ai funghi	Riso e piselli	riso con zucca gialla e salsiccia	passato di verdura/minestrone	pasta rosè	lasagna	Pasta patate e provola
Roast-beef	Filoscio / frittata di verdure	Scaloppina di tacchino	pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Affettato magro (p.crudo)	Uova strapazzate	Fian di verdure
Bietole o spinaci al vapore	verdure al vapore	Insalata mista		caponata di verdure	Insalata mista	Insalata mista

2°
SET
TIM
ANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
Pasta al pomodoro	Pasta al ragù bianco	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta aglio olio e peperoncino	pasta alla ricotta	tagliatelle ai funghi
Spinacina	Fesa di tacchino al forno	Hamburger di manzo	Frittata di verdure	merluzzo panato al limone	Arista di maiale al forno	Fettina di vitella con capperi
spinaci all'olio	piselli	Carote julienne	bieta al vapore	ceci all'olio	Spinaci all'olio	Verza saltata
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Riso alla zucca	Gnocchi al pomodoro	Zuppa di lenticchie	passato/minestrone di verdure	Vellutata di zucca e carote	Passato di verdure con crostini	Riso al pomodoro
Uova al pomodoro	Affettato magro	Salmone a tranci al forno	pizza margherita/pomodoro e mozzarella	Crostini salsiccia e stracchino	Parmigiana di melanzane grigliate	Straccetti di pollo
Verdure di stagione al forno	Finocchi freschi	Insalata mista		Caponata di verdure	Patatine fritte	Fagiolini verdi all'olio



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F. FCR LSE 96P59 D583H
 Partita IVA 08937420484

21/10/2025
Elisa



EDUCANDATO STATALE
 della SS. ANNUNZIATA - Firenze
 Il Presidente del C.d'A



Dr.ssa Focardi elisafocardi.diet@gmail.com P.I. 06937420484
 Nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 'BT-ED advance certificate
 MB-EAT SPECIALIST

3°
SET
TIM
ANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
pasta al ragù	Pasta all'ortolana	Pasta al pesto di zucchine	pasta all'olio	Pasta al pesto di broccoli	pasta panna e prosciutto	Pasta al pomodoro fresco
formaggio (mozzarella)	Hamburger di manzo	sovraccosce di pollo al forno	frittata	nasello panato al forno	Tacchino al limone	polpette di manzo al pomodoro
Carote julienne	Piselli all'olio	fagiolini al vapore	Verdure al forno	spinaci al vapore	verdure al forno	Bietole saltate
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Tortelli di patate al pomodoro fresco	Riso zucca e salsiccia	Minestra in brodo	passato/minestrone di verdure	Zuppa di riso e legumi	Risotto carciofi e speck	Gnocchi alla crema di zucca
Roast Beef	Gateau di patate	Merluzzo pomodorini e olive	pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Scaloppina di vitello	Formaggio (stracchino)	Salmone affumicato
Finocchi	Insalata mista	Patate prezzemolate		Carote prezzemolate	Verdure saltate	finocchi

4°
SET
TIM
ANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
risotto ai funghi	pasta alla carrettiera	Pasta al pomodoro	pasta all'olio	Pasta al pesto	pasta aglio olio e peperoncino	ravioli burro e salvia
Spinacina di pollo	uova sode	Cotoletta di pollo	Tonno e fagioli	mozzarella	Prosciutto crudo e pecorino	arista al forno
Verdure di stagione al forno	carote julienne	fagiolini al vapore	Finocchi crudi	spinaci al vapore	insalata	Melanzane al forno
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Minestrone con pastina	Crema di cavolfiore	Zuppa di lenticchie	passato/minestrone di verdure	Caserecce speck e zucchine	vellutata di broccoli e patate	Risotto alla Milanese
polpettone	Flan di verdure	Roast Beef	pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Frittata di zucchine	Salmone a tranci al forno	Spiedini di pollo
Tris di verdure al forno	Spinaci saltati	patatine fritte		Carote al prezzemolo	verdure miste al forno	Finocchi julienne

PREVEDERE PER TUTTE LE SERE A CENA UN PRIMO PIATTO IN BIANCO (PASTA O RISO)



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F. FCR LSE 96P59 D583H
 Partita IVA 06937420484

Elisa
 21.10.2025



EDUCANDATO STATALE
 della SS. ANNUNZIATA - Firenze
 Il Presidente del C d'A
 Dott. Giorgio Lorenza



MB-EAT SPECIALIST

a Focardi elisafocardi.diet@gmail.com P.I 06937420484
Nutrionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
BT-ED advance certificate

Domenica - SETTIMANA	TORTA
Prima settimana	CIAMBELLONE BICOLORE
Seconda settimana	TORTA DI MELE
Terza settimana	CROSTATA CON MARMELLATA
Quarta settimana	TORTA ALLO YOGURT



EDUCANDATO STATALE
della SS. ANNUNZIATA - Firenze
Il Presidente del Cd'A
Dott. Giorgio Fiotenza

21.10.2025



Dott.ssa Elisa Focardi
Dietista - Nutrizionista
P.F. ECRLSE 98P59D583H
Partita IVA 06937420484

Elisa