



Dott.ssa Elisa Focardi elisafocardi.diet@gmail.com P.I. 06937420484
 Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 CBT-OB e CBT-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
Formaggio fresco	hamburger di pollo	Spezzatino di manzo	Formaggio fresco	Pesce magro* gratinato al forno	Pollo arrosto	Saltimbocca alla romana
Verdura di stagione	Verdura cruda	Patate	Verdure al Vapore	Verdure cotte	Patate arrosto	Verdure saltate
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Polenta (cremosa) ai funghi	Riso e piselli	riso con zucca gialla e salsiccia	passato di verdura/minestrone	pasta rosè	lasagna	Pasta alla carbonara
Roast-beef	frittata di verdure	Fagioli al pomodoro	pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Scaloppina di tacchino	Uova strapazzate	Affettato magro (p.crudo)
verdure al vapore	verdure a pinzimonio	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 pesto di broccoli	Pasta al ragù bianco	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	pasta ricotta e zucchine	tagliatelle ai funghi
Spinacina	Fesa di tacchino al forno	Hamburger di manzo	Frittata di verdure	Pesce magro* al limone	Arista di maiale al forno	Fettina di vitella con capperi
Verdure all'olio	piselli	Verdure crude	Verdure al vapore	ceci all'olio	Verdure all'olio	Verdura saltata
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Riso alla zucca	Zuppa di lenticchie	Gnocchi al pomodoro	passato/minestrone di verdure	Vellutata di zucca e carote	Riso al pomodoro	Passato di verdure con crostini
Uova al pomodoro	Flan di patate	Pesce azzurro** al forno	Schiacciata farcita con affettato	Crostoni salsiccia e stracchino	Parmigiana di melanzane grigliate	Straccetti di pollo
Verdure di stagione al forno	Verdure di stagione fresche	Patatine fritte		Caponata di verdure	Insalata mista	Verdure all'olio

Il Presidente del Consiglio di Amministrazione
 Dott. Prof. Giorgio Fiorenza

12/11/25



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F. FCRLSE 90P59 D583H
 Partita IVA 06937420484

Elisa Focardi



Dott.ssa Elisa Focardi elisafoardi.diet@gmail.com P.I. 06937420484
 Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 CBT-OB e CBT-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'olio	Pasta al pesto di zucchine	pasta al pomodoro	Pasta al pesto di broccoli	pasta panna e prosciutto	Pasta al pomodoro fresco
formaggio fresco	Hamburger di manzo	sovraccosce di pollo al forno	frittata di verdure o quisce	Pesce magro* con pomodorini al forno	Tacchino al limone	Salmon affumicato o tonno
Verdure crude a pinzimonio	Piselli all'olio	Verdure al vapore	Verdure al forno	Ceci al vapore	verdure al forno	Verdure 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	Pesce magro * pomodorini e olive	pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Scaloppina di vitello	Formaggio	polpette di manzo al pomodoro
Verdure al forno	Insalata mista	Patate prezzemolate		Verdure cotte	Verdure saltate	Verdure crude

4°
SET
TIM
ANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
pasta all'olio	pasta alla carrettiera	Pasta al pomodoro	Risotto con i funghi	Pasta al pesto	pasta aglio olio e peperoncino	ravioli burro e salvia
Spinacina di pollo	Uova (frittata di verdure/quisce)	Cotoletta di pollo	Tonno, fagioli e pomodorini	Formaggio fresco	Prosciutto crudo e pecorino	arista al forno
Verdure di stagione al forno	Verdure crude	Insalata	Verdure crude	Verdure al vapore	insalata	Pisellini all'olio
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
Passato di verdure con pastina	Crema di cavolfiore	vellutata di broccoli e patate	passato/minestrone di verdure	Pasta con speck e zucchine	Polenta cremosa taragna	Risotto alla Milanese
polpettone	Flan di patate	Roast Beef	Schiacciata farcita con affettato	Frittata di verdure	Pesce azzurro** al forno	Spiedini di pollo
verdure miste al forno	Verdure saltate	Patate al forno		Caponata di verdure	verdure miste al forno	Verdure crude

Il Presidente del Consiglio di Amministrazione
 Dott. Prof. Giorgio Fiorenza

12/11/25



Dott.ssa Elisa Focardi
 Dietista - Nutrizionista
 C.F. FCR LSE 90P59 D583H
 Partita IVA 06937420484

Elisa Focardi



Dott.ssa Elisa Focardi elisafoardi.diet@gmail.com P.I 06937420484
 Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate
 CBT-OB e CBT-ED advance certificate
 MB-EAT SPECIALIST

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

***PESCE MAGRO:** (sogliola, platessa, filetti di cernia, filetti di orata, pesce persico, nasello, merluzzo, palombo, pesce spinarolo, verdesca, filetti di scorfano) oppure bastoncini di merluzzo al forno.

****PESCE AZZURRO:** salmone, sgombero, sarde, pesce spada, tonno

PROPOSTA DI TORTA SETTIMANALE

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

NOTA:

Sono possibile variazioni occasionali del menù, relative anche a giorni festivi e particolari periodi dell'anno, comunicata tramite circolare scritta e previa approvazione dalla sottoscritta.

Il Presidente del Consiglio di Amministrazione
 Dott. Prof. Giorgio Fiorenza



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

Focardi Elisa
 12/11/25