

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2022/2023
SCUOLA GERMANICA ROMA
OPZIONE IN BIANCO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	riso in bianco polpettine* fagiolini bio* frutta bio	pasta in bianco caciotta insalata frutta bio	pasta in bianco prosciutto cotto broccoli* frutta bio	riso in bianco platessa in bianco* bastoncini di carote* frutta bio	pasta in bianco bocconcini di pollo bieta* frutta bio
II SETTIMANA	pasta in bianco ricotta di pecora finocchi frutta bio	riso in bianco polpette patate all'olio frutta bio	pasta in bianco frittata bio fagiolini bio* frutta bio	pasta in bianco prosciutto cotto insalata frutta bio	pasta in bianco tonno insalata frutta bio
III SETTIMANA	riso in bianco hamburger* fagiolini bio* frutta bio	pasta in bianco ovoline di bufala carote julienne frutta bio	pasta in bianco straccetti di manzo fagiolini bio* yogurt bio	pasta in bianco platessa in bianco* bastoncini di carote* frutta bio	riso in bianco prosciutto cotto insalata frutta bio
IV SETTIMANA	riso in bianco arista al forno cavolfiore al forno* yogurt bio	gnocchetti in bianco bocconcini di pollo fagiolini all'olio* frutta bio	tortellini in bianco ricotta di pecora insalata frutta bio	riso in bianco frittata con bieta - frutta bio	pasta in bianco platessa in bianco* finocchi gratinati* frutta bio

ELABORAZIONE A CURA DELLA DOTT.SSA CURSI - BIOLOGA NUTRIZIONISTA - ISCR.ALBO ONB SEZ.A NUM. 063371

Dr.ssa Silvia Corsi
Biologa Nutrizionista
Via dei Giacchi, 55 - 00192 Roma
CF: CR42LV76S67H501Y
P.IVA 10807501001
+39 329546001 - silvia.corsi@gmail.com

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2022/2023
SCUOLA GERMANICA ROMA
OPZIONE NO UOVO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	riso al pomodoro hamburger* fagiolini bio* frutta bio	pasta e ceci caciotta insalata frutta bio	pasta int. al pesto insalata di legumi broccoli* frutta bio	risotto crema di zucchine bastoncini di pesce* bastoncini di carote* frutta bio	gnocchetti al pomodoro prosciutto cotto finocchi frutta bio
II SETTIMANA	pasta al pomodoro ricotta di pecora finocchi frutta bio	Risotto crema di carote hamburger* purea di patate frutta bio	pasta e fagioli philadelphia carote julienne frutta	orecchiette al pomodoro prosciutto cotto insalata yogurt bio	pasta al tonno cotoletta di mare* cavolfiore al forno* frutta bio
III SETTIMANA	pasta al pesto hamburger* fagiolini bio* frutta bio	pasta int. al pomodoro insalata di fagioli - frutta bio	lasagna al ragù - insalata frutta bio	pasta e lenticchie cotoletta di mare* bastoncini di carote* frutta bio	pizza margherita prosciutto cotto insalata frutta bio
IV SETTIMANA	risotto allo zafferano arista al forno cavolfiore al forno* frutta bio	gnocchetti al pomodoro bastoncini di pesce* fagiolini all'olio* frutta bio	pasta al pomodoro ricotta di pecora insalata frutta bio	insalata di farro caciotta carote julienne frutta bio	pasta al tonno platessa in bianco* finocchi gratinati* frutta bio

ELABORAZIONE A CURA DELLA DOTT.SSA CURSI - BIOLOGA NUTRIZIONISTA - ISCR.ALBO ONB SEZ.A NUM. 063371

Dr.ssa Silvia Corsi
Biologa Nutrizionista
Via dei Giacchi, 55 - 00192 Roma
CF: CR21LV72S67H501Y
P.IVA: 10807501001
+39 329546011 - silvia.corsi@mail.com

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2022/2023
SCUOLA GERMANICA ROMA
OPZIONE CELIACHIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	riso al pomodoro polpettine* fagiolini bio* frutta bio	pasta e ceci caciotta insalata frutta bio	pasta int. al pesto insalata di legumi broccoli* frutta bio	risotto crema di zucchine bastoncini di pesce* bastoncini di carote* frutta bio	gnocchetti al pomodoro bocconcini di pollo bieta* frutta bio
II SETTIMANA	pasta al pomodoro ricotta di pecora finocchi frutta bio	risotto crema di carote polpette al pomodoro purea di patate frutta bio	pasta e fagioli frittata bio fagiolini bio* frutta	orecchiette al pomodoro prosciutto cotto insalata yogurt bio	pasta al tonno cotoletta di mare* cavolfiore al forno* frutta bio
III SETTIMANA	pasta al pesto hamburger* fagiolini bio* frutta bio	pasta int. al pomodoro insalata di fagioli - frutta bio	lasagna al ragù - insalata frutta bio	pasta e lenticchie cotoletta di mare* bastoncini di carote* frutta bio	pizza margherita prosciutto cotto insalata frutta bio
IV SETTIMANA	risotto allo zafferano arista al forno cavolfiore al forno* frutta bio	gnocchetti al pomodoro bocconcini di pollo fagiolini all'olio* frutta bio	tortellini al pomodoro ricotta di pecora insalata frutta bio	riso in bianco frittata con bieta - frutta bio	pasta al tonno platessa panata* finocchi gratinati* frutta bio

ELABORAZIONE A CURA DELLA DOTT.SSA CURSI - BIOLOGA NUTRIZIONISTA - ISCR.ALBO ONB SEZ.A NUM. 063371

Dr.ssa Silvia Corsi
Biologa Nutrizionista
Via dei Giocchi, 55 - 00192 Roma
CF: CR42LV75S67H501Y
P. IVA 1084760001
+39 329546001 - silvia.corsi@mail.com

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2022/2023
SCUOLA GERMANICA ROMA
OPZIONE NO LATTOSIO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	riso al pomodoro polpettine* fagiolini bio* frutta bio	pasta e ceci philadelphia no lattosio insalata frutta bio	pasta int. al pesto insalata di legumi broccoli* frutta bio	risotto crema di zucchine bastoncini di pesce* bastoncini di carote* frutta bio	gnocchetti al pomodoro bocconcini di pollo bieta* frutta bio
II SETTIMANA	pasta al pomodoro mozzarella no lattosio finocchi frutta bio	risotto crema di carote polpette al pomodoro purea di patate frutta bio	pasta e fagioli frittata bio fagiolini bio* frutta	orecchiette al pomodoro prosciutto cotto insalata yogurt bio	pasta al tonno cotoletta di mare* cavolfiore al forno* frutta bio
III SETTIMANA	pasta al pesto hamburger* fagiolini bio* frutta bio	pasta int. al pomodoro insalata di fagioli - frutta bio	lasagna al ragù - insalata frutta bio	pasta e lenticchie cotoletta di mare* bastoncini di carote* frutta bio	pizza margherita prosciutto cotto insalata frutta bio
IV SETTIMANA	risotto allo zafferano arista al forno cavolfiore al forno* frutta bio	gnocchetti al pomodoro bocconcini di pollo fagiolini all'olio* frutta bio	tortellini al pomodoro mozzarella no lattosio insalata frutta bio	insalata di farro frittata con bieta - frutta bio	pasta al tonno platessa panata* finocchi gratinati* frutta bio

ELABORAZIONE A CURA DELLA DOTT.SSA CURSI - BIOLOGA NUTRIZIONISTA - ISCR.ALBO ONB SEZ.A NUM. 063371

Dr.ssa Silvia Corsi
Biologa Nutrizionista
Via dei Giocchi, 55 - 00192 Roma
CF: CR42LV75S67H501Y
P. IVA 10847601001
+39 3295460101 - silvia.corsi@mail.com