

	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Risotto con speck e zucchine	Ravioli(ric/spin) con salsa ai funghi	Risotto alla pescatora	Pasta alla amatriciana	Pasta al pesto di olive e capperi
PRIMO MEDITERRANEO	Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta alla marinara	Pasta all'ortolana	Cous cous vegetariano	Insalata di orzo
PRIMO WELLNESS	Crema di patate con crostini al rosmarino	Zuppa di ceci con orzo	Vellutata di spinaci con crostini di pane	Pasta con fagioli e cozze	Crema di porri con crostini
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro Un trancio di pizza MART+GIOV Una porzione di contorno Una porzione di frutta o un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Suprema di pollo alle erbe aromatiche	Cotoletta di formaggio	Fettina di bovino alla pizzaiola	Saltimbocca di suino alla romana	Medaglioni di carne mista al radicchio
SECONDO MEDITERRANEO	Polpettine di merluzzo alla mediterranea	Involtini di platessa con salsa alla senape	Seppie con piselli	Pesce fresco del giorno	Totani gratinati al mais
SECONDO WELLNESS	Insalata nizzarda	Polpettone di tacchino e carote	Piadina con zucchine e Asiago	Pepite di ceci e orzo al curry	Uova alla fiorentina
SECONDI PIATTI FISSI	Torta rustica dello chef Insalatona Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt				
SECONDI PIATTI FISSI	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno e uova sode	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e Asiago	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno	Insalatona con mozzarella Insalatona con bresaola e Grana	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e provola
SECONDI PIATTI FISSI	Piatto freddo: p.cruo, salame, speck	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Bresaola e Grana	Piatto freddo: p.cruo e bufala	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Caprese	Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone
CONTORNO DEL BORGO	Radicchio al forno	Zucchine gratinate	Melanzane a funghetto	Broccoli ripassati	Zucchine in padella
CONTORNO MEDITERRANEO	Patate al forno	Bieta al pomodoro	Patate al rosmarino	Cipolla gratinata	Patate gratinate al formaggio
CONTORNO WELLNESS	Carote al forno con semi di sesamo	Patate prezzemolate	Spinaci al vapore	Insalata di patate e carote	Fagiolini al vapore
CONTORNI FISSI	Insalata verde o mista Un vasetto di yogurt				
CONTORNI FISSI	Lenticchie al vapore	Ceci al vapore	Fagioli al vapore	Lenticchie al vapore	Piselli al vapore
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART E GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
	Budino	Budino	Crostata con confettura di ciliegia	Budino	Crème caramel

INFN Laboratori Nazionali di Frascati CIRFOOD			Stagione primaverile		Settimana 2
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Tagliolini speck e pomodorini	Pasta con vongole e zucchine	Zuppa contadina	Pasta con pesce fresco	Pasta alla gricia
PRIMO MEDITERRANEO	Risotto al gorgonzola	Insalata di riso	Pasta con tonno, olive e capperi	Zuppa di legumi misti	Risotto allo zafferano
PRIMO WELLNESS	Zuppa di verdure con pasta	Crema di lenticchie con crostini di pane	Risotto alla parmigiana	Insalata di farro con verdure croccanti	Crema di pomodoro al basilico con crostini di pane
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro Un trancio di pizza MART+GIOV Una porzione di contorno Una porzione di frutta o un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Parmigiana di melanzane	Spezzatino di suino alla birra	Bocconcini di tacchino al curry	Roastbeef con rucola e Grana	Granatina di bovino con olive
SECONDO MEDITERRANEO	Merluzzo con cipolla caramellata	Sgombro al guazzetto	Hamburger di patate e formaggio	Cernia gratinata	Rana pescatrice con panure alle erbe
SECONDO WELLNESS	Straccetti di pollo all'arancia	Sformatino di ricotta e carote	Pesce spada al salmoriglio	Piadina con radicchio e Asiago	Burger vegetariano con orzo, ceci e curcuma
SECONDI PIATTI FISSI	Torta rustica dello chef Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt				
SECONDI PIATTI FISSI	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno e uova sode	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e Asiago	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno	Insalatona con mozzarella Insalatona con bresaola e Grana	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e provola
SECONDI PIATTI FISSI	Piatto freddo: p.cruo, salame, speck	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Bresaola e Grana	Piatto freddo: p.cruo e bufala	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Caprese	Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone
CONTORNO DEL BORGO	Zucchine alla menta	Patate sabbiose	Pomodori alla provenzale	Bieta all'aglio	Ratatouille di verdure in padella
CONTORNO MEDITERRANEO	Carote all'aceto balsamico	Broccoli ripassati	Patate al forno	Broccolo stufato	Patate croccanti
CONTORNO WELLNESS	Patate al vapore	Fagiolini al vapore	Spinaci all'agro	Patate all'olio	Carote all'olio
CONTORNI FISSI	Insalata verde o mista Un vasetto di yogurt				
CONTORNI FISSI	Lenticchie al vapore	Ceci al vapore	Fagioli al vapore	Lenticchie al vapore	Piselli al vapore
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART E GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
	Budino	Budino	Torta allo yogurt	Budino	Torta alle mele

	03/04/2023	04/04/2023	05/04/2023	06/04/2023	07/04/2023
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Pasta al sugo di melanzane	Insalata di orzo	Pasta alla gricia	Gnocchi alla sorrentina	Risotto al radicchio e speck
PRIMO MEDITERRANEO	Risotto agli agrumi	Pasta all'arrabbiata	Risotto al pomodoro e basilico	Pasta all'ortolana	Pasta al pesto, fagiolini e patate
PRIMO WELLNESS	Minestrone di verdure con farro	Crema di patate con crostini al rosmarino	Vellutata di spinaci con crostini di pane	Crema di carote con crostini	Zuppa di fagioli con farro
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro Un trancio di pizza MART+GIOV Una porzione di contorno Una porzione di frutta o un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Pollo al forno	Insalata di totani	Rosticciata di carne al forno	Frittata con patate e cipolla	Cotoletta di bovino
SECONDO MEDITERRANEO	Hamburger di merluzzo alle olive	Polpette di carne mista al sugo	Mozzarella in carrozza	Pesce fresco del giorno	Salmone al pepe rosa
SECONDO WELLNESS	Rotolo di frittata con spinaci e formaggio	Burger di piselli e menta vegetariani	Scorfano in umido	Tacchino freddo con rucola e Grana	Crostino con zucchine, form.fresco e pomodorini
SECONDI PIATTI FISSI	Torta rustica dello chef Insalatona Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt				
SECONDI PIATTI FISSI	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno e uova sode	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e Asiago	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno	Insalatona con mozzarella Insalatona con bresaola e Grana	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e provola
SECONDI PIATTI FISSI	Piatto freddo: p.crudo, salame, speck	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Bresaola e Grana	Piatto freddo: p.crudo e bufala	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Caprese	Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone
CONTORNO DEL BORGO	Finocchi al gratin	Zucchine gratinate	Broccoli ripassati	Patate sabbiose	Verza ripassata
CONTORNO MEDITERRANEO	Melanzane a funghetto	Patate al forno	Bieta al pomodoro	Radicchio al forno	Melanzane all'origano
CONTORNO WELLNESS	Patate al curry	Carote alla soia	Patate al vapore	Fagiolini al limone	Spinaci all'olio
CONTORNI FISSI	Insalata verde o mista Un vasetto di yogurt				
CONTORNI FISSI	Lenticchie al vapore	Ceci al vapore	Fagioli al vapore	Lenticchie al vapore	Piselli al vapore
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART E GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
	Budino	Budino	Ciambelline al vino	Budino	Torta al cioccolato

	10/04/2023	11/04/2023	12/04/2023	13/04/2023	14/04/2023
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Risotto al ragù di salsiccia	Pasta alla carbonara	Zuppa toscana	Maltagliati con sugo di fagioli	Lasagna al forno
PRIMO MEDITERRANEO	Pasta al sugo di olive	Risotto con cozze e patate	Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta con pesce fresco	Risotto con zucchine e zafferano
PRIMO WELLNESS	Orzotto al radicchio	Minestrone di verdure primaverili con farro	Risotto alle mele	Risotto con spinaci e stracchino	Crema di patate e porri
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro/al ragù Un trancio di pizza Una porzione di contorno Una porzione di frutta o un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Hamburger di pollo alla piastra	Arrosto di suino freddo con rucola e grana	Salsiccia di pollo e tacchino con patate al forno	Bocconcini di bovino al pepe verde	Coniglio alla cacciatora
SECONDO MEDITERRANEO	Cernia all'amalfitana	Sgombro all'orientale	Julienne di frittata con verdure saltate alla soia	Pesce spada alla mediterranea	Merluzzo con panure alle erbe aromatiche
SECONDO WELLNESS	Piadina con melanzane e mozzarella	Pepite croccanti alla ligure	Involcini di platessa al limone	Crostino alla caprese	Uova sode con carpaccio di verdure
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt				
SECONDI PIATTI FISSI	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra	Fettina di bovino alla piastra Fettina di pollo alla piastra Fettina di tacchino alla piastra
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno e uova sode	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e Asiago	Insalatona con mozzarella Insalatona con tonno	Insalatona con mozzarella Insalatona con bresaola e Grana	Insalatona con mozzarella Insalatona con p.cotto e provola
SECONDI PIATTI FISSI	Piatto freddo: p.cruo, salame, speck	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Bresaola e Grana	Piatto freddo: p.cruo e bufala	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Caprese	Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone
CONTORNO DEL BORGO	Patate gratinate al formaggio	Melanzane al forno	Cipolle gratinate	Fagiolini al pomodoro	Patate croccanti
CONTORNO MEDITERRANEO	Zucchine alla menta	Patate al rosmarino	Bietolina al pomodoro	Patate alla curcuma	Verza stufata
CONTORNO WELLNESS	Finocchi al vapore	Carote prezzemolate	Patate al vapore	Finocchi alla piastra	Carote al vapore
CONTORNI FISSI	Insalata verde o mista Un vasetto di yogurt				
CONTORNI FISSI	Lenticchie al vapore	Ceci al vapore	Fagioli al vapore	Lenticchie al vapore	Piselli al vapore
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART E GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
	Budino	Budino	Crostata con confettura di albicocche	Budino	Torta alle mele