

INFN Laboratori Nazionali di Frascati <i>Stagione estiva</i>					
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Pasta alla gricia	Risotto con funghi e salsiccia	Pasta fredda caprese	Tagliatelle al pomodoro e basilico	Lasagna alle verdure
PRIMO MEDITERRANEO	Insalata di orzo	Pasta aglio, olio e peperoncino	Vellutata di spinaci con crostini di pane	Risotto con speck e zucchine	Insalata di farro
PRIMO WELLNESS	Minestra di lenticchie con riso	Crema di carote al curry con crostini	Cous cous con ceci	Minestra di lenticchie con pasta	Crema di pomodoro e rucola
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/Pasta integrale all'olio/al pomodoro Riso/Riso integrale all'olio/al pomodoro Una porzione di contorno Una porzione di frutta un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Mozzarella in carrozza	Arrosto di suino al forno	Pollo con peperoni	Straccetti di bovino con rucola	Rana pescatrice con panure alle erbe
SECONDO MEDITERRANEO	Polpettine di bovino allo zenzero	Totano con ceci e patate	Medaglioni di merluzzo alle olive	Crostino con mozzarella e pomodorini	Spezzatino di pollo con piselli
SECONDO WELLNESS	Filetti di cernia al pomodoretto	Panzanella al formaggio	Piadina con zucchine e formaggio	Pesce fresco del giorno	Uova sode farcite con carpaccio di verdure
SECONDI PIATTI FISSI	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: Bresaola, rucola e Grana	Pizza margherita vegetariana Pizza napoletana Piatto freddo: Caprese	Pizza margherita vegetariana Pizza napoletana Piatto freddo misto (zuc,peper,mel,Asiago,finocchiona)	Pizza margherita vegetariana Pizza napoletana Piatto freddo: Prosciutto e melone	Piatto freddo: Tonno con pomodoro
CONTORNO DEL BORGO	Caponatina di verdure	Zucchine al forno	Melanzane al funghetto	Patate croccanti	Peperoni in padella
CONTORNO MEDITERRANEO	Spinaci al limone	Patate al forno	Carote con salsa di soia	Fagiolini ripassati	Patate al rosmarino
CONTORNO WELLNESS	Patate al vapore	Radicchio alla piastra	Patate all'olio	Spinaci al vapore	Bieta 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
PIATTO UNICO	Bocconcini di pollo allo zenzero con tortino di riso, zucchine e cipolle	Caprese con focaccia all'olio evo	Barchette di uova sode con insalatina mista, semi di sesamo, con riso integrale al vapore	Insalata di pollo con salsa allo yogurt, orzo al vapore	Tris di formaggi, peperoni, melanzane, radicchio grigliati con focaccia al rosmarino
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART MERC E GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
			Crostata con confettura di albicocche		Crème caramel

INFN Laboratori Nazionali di Frascati <i>Stagione estiva</i>					
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Insalata di orzo con gamberetti e zucchine	Pasta al ragù di carne	Pasta fredda con tonno, pomodoro e rucola	Pasta al pesto	Pasta alla amatriciana
PRIMO MEDITERRANEO	Pasta al pomodoro e ricotta	Zuppa alla contadina	Risotto agli spinaci	Pasta con pesce fresco	Risotto con peperoni
PRIMO WELLNESS	Minestra di lenticchie con riso	Cous cous con verdure saltate	Vellutata di carote, ananas e zenzero	Pasta fredda alla crudaiola	Vellutata di verdure con crostini
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/Pasta integrale all'olio/al pomodoro Riso/Riso integrale all'olio/al pomodoro Una porzione di contorno Una porzione di frutta un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Cotoletta di pollo	Merluzzo alla mediterranea	Spezzatino di suino alla cacciatora	Insalata di pollo	Granatine di bovino alle olive
SECONDO MEDITERRANEO	Frittata con patate e cipolle	Hamburger di bovino ai peperoni	Rotolo di piada con stracchino e rucola	Polpettine di tonno al limone	Sgombro alla mediterranea
SECONDO WELLNESS	Pesce spada in crosta di sesamo	Polpettone alla ligure in crosta	Insalata di totani	Julienne di frittata con verdure saltate	Burger di patate alla curcuma
SECONDI PIATTI FISSI	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: Bresaola, rucola e Grana	Pizza margherita vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Caprese	Pizza margherita vegetariana Pizza napoli Piatto freddo misto (zuc,peper,mel,Asiago,finocch iona)	Pizza margherita vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Prosciutto e melone	Piatto freddo: Tonno con pomodoro
CONTORNO DEL BORGO	Caponatina di verdure	Pomodori gratinati	Zucchine al forno	Melanzane trifolate	Patate gratinate al formaggio
CONTORNO MEDITERRANEO	Bieta ripassata	Patate al rosmarino	Bieta al pomodoro	Patate al forno	Insalata di pomodori e cipolle
CONTORNO WELLNESS	Carote all'olio	Fagiolini al vapore	Patate all'olio	Carote al vapore	Spinaci 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
PIATTO UNICO	Barchette di uova sode con insalatina mista, semi di sesamo, con riso integrale al vapore	Cotoletta di mozzarella al mais con melanzane e peperoni trifolati, riso pilaf al curry	Polpettine di zucchine con Asiago tortino di orzo e carote allo zafferano	Caprese con focaccia all'olio evo	Cubetti di p.cotto glassato, orzo al vapore con dadolata di zucchine, cipolle e carote
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART MERC E GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
			Torta alle mele		Panna cotta