

INFN Laboratori Nazionali di Frascati CIRFOOD			Stagione primaverile		Settimana 5
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Cous cous vegetariano	Tagliatelle con pomodoro e basilico	Pasta alla amatriciana	Pasta al sugo di tonno	Risotto con speck e zucchine
PRIMO MEDITERRANEO	Pasta al pesto, fagiolini e patate	Crema di carote con crostini	Timballo di riso ai formaggi	Maltagliati al ragù di fagioli	Spaghetti aglio, olio e peperoncino
PRIMO WELLNESS	Minestrone di verdure con pasta	Risotto al limone	Vellutata di spinaci con crostini di pane	Risotto allo zafferano	Vellutata di ceci e semi di sesamo
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro Un trancio di pizza MART+MERC+GIOV Una porzione di contorno Una porzione di frutta o un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Merluzzo con cipolla caramellata	Spezzatino di suino alla birra	Bocconcini di tacchino al curry	Mozzarella in carrozza	Granatina di bovino con olive
SECONDO MEDITERRANEO	Straccetti di pollo all'arancia	Salmone con panure al pistacchio	Hamburger di patate e formaggio	Pesce fresco del giorno	Platessa alla mugnaia
SECONDO WELLNESS	Hamburger lenticchie e orzo	Sformatino di ricotta e carote	Spinarolo alla amalfitana	Insalata di pollo	Burger vegetariano con orzo, ceci e curcuma
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona Torta salata dello chef Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt Un trancio di pizza MART+MERC+GIOV				
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 vegetaria Pizza napolì Piatto freddo: Bresaola e Grana	Pizza margherita vegetaria Pizza napolì Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone	Pizza margherita vegetaria Pizza napolì Piatto freddo: Arrosto di tacchino con stracchino	Piatto freddo: p.cruo e Taleggio
CONTORNO DEL BORGO	Zucchine alla menta	Patate sabbiose	Pomodori alla provenzale	Bieta all'aglio	Fagiolini al pomodoro
CONTORNO MEDITERRANEO	Carote all'aceto balsamico	Broccoli ripassati	Patate al forno	Broccolo stufato	Patate croccanti
CONTORNO WELLNESS	Patate al vapore	Cavolo cappuccio marinato	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
PIATTO UNICO	Polpettine di zucchine con Asiago tortino di orzo, carote e piselli	Riso int. con spezzatino di pollo allo zenzero e carote	Barchette di uova sode con insalatina mista, semi di sesamo, con riso integrale al vapore	Polpettine di patate e formaggio con cous cous e verdure di stagione (carote, porri, zucchine)	Rotolini di bresaola, Montasio e rucola, orzo al vapore con piselli, cavolfiori e carote
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART, MERC, GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
			Crème caramel		Crostata con confettura alla ciliegia

INFN Laboratori Nazionali di Frascati CIRFOOD			Stagione primaverile		Settimana 6
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Risotto filante alla pizzaiola	Orzotto con erbe e pancetta	Gnocchi alla sorrentina	Pasta con pesce fresco del giorno	Pasta alla gricia
PRIMO MEDITERRANEO	Pasta con radicchio e speck	Pasta all'arrabbiata	Minestrone di verdure con orzo	Pasta all'ortolana	Risotto con spinaci e stracchino
PRIMO WELLNESS	Crema di patate con crostini al rosmarino	Minestra di piselli con riso	Risotto con le mele	Crema di porri e patate	Zuppa di fagioli con farro
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro Un trancio di pizza MART+MERC+GIOV Una porzione di contorno Una porzione di frutta o un vasetto di yogurt				
SECONDO DEL BORGO	Bocconcini di bovino al pepe verde	Scaloppina di suino al limone	Cotoletta di tacchino	Pollo piccante	Polpette di bovino alla curcuma
SECONDO MEDITERRANEO	Merluzzo panato	Crostino con provolone e radicchio	Platessa con julienne di carote	Merluzzo alla mediterranea	Uova al pomodoro
SECONDO WELLNESS	Uova sode con crudità di verdure	Salmone arancia e zenzero	Ricotta in crosta di sesamo tostato	Polpettine di piselli e menta	Orata al cartoccio
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona Torta salata dello chef Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt Un trancio di pizza MART+MERC+GIOV				
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 vegetaria Pizza napol Piatto freddo: Bresaola e Grana	Pizza margherita vegetaria Pizza napol Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone	Pizza margherita vegetaria Pizza napol Piatto freddo: Arrosto di tacchino con stracchino	Piatto freddo: p.cruo e Taleggio
CONTORNO DEL GIORNO	Spinaci saltati con pinoli	Carote in agrodolce	Patate sabbiose	Cavolfiori ripassati	Zucchine e cipolle in padella
CONTORNO DEL GIORNO	Patate croccanti	Bieta al pomodoro	Insalata di finocchi e arance	Fagiolini all'agro	Carote all'aceto balsamico
CONTORNO DEL GIORNO	Finocchi al vapore	Patate all'olio	Carote al vapore	Patate prezzemolate	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	Polpettine di zucchine con Asiago tortino di orzo, carote e piselli	Riso int. con spezzatino di pollo allo zenzero e carote	Barchette di uova sode con insalatina mista, semi di sesamo, con riso integrale al vapore	Polpettine di patate e formaggio con cous cous e verdure di stagione (carote, porri, cavolo cappuccio)	Rotolini di bresaola, Montasio e rucola, orzo al vapore con piselli, cavolfiori e carote
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART, MERC, GIOV				
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
			Torta allo yogurt		Millefoglie con gocce di cioccolato

INFN Laboratori Nazionali di Frascati CIRFOOD			Stagione primaverile		Settimana 7	
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
PRIMO DEL BORGO	Insalata di farro	Pasta con pesto e pomodorini	Pasta alla carbonara	Pasta con ricotta, zucchine e noci	Lasagna al forno	
PRIMO MEDITERRANEO	Pasta alla pizzaiola	Risotto con cozze e patate	Risotto al radicchio	Pasta al sugo di olive	Risotto allo zafferano	
PRIMO WELLNESS	Crema di porri e patate con crostini	Minestrone di verdure primaverili con farro	Vellutata di broccoli con crostini	Minestra di lenticchie con pasta	Minestra di fagioli e bietole con pasta	
PRIMI PIATTI FISSI	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro Un trancio di pizza MART+MERC+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	Polpettone di tacchino e carote	Saltimbocca di suino alla romana	Medaglioni di carne mista al radicchio	
SECONDO MEDITERRANEO	Involtilini di platessa con salsa alla senape	Polpettine di merluzzo alla mediterranea	Spinarolo alla mediterranea	Pesce fresco del giorno	Spigola al rosmarino	
SECONDO WELLNESS	Insalata nizzarda	Fettina di bovino alla pizzaiola	Piadinina con zucchine e Asiago	Pepite di ceci e orzo al curry	Uova alla fiorentina	
SECONDI PIATTI FISSI	Insalatona Torta salata dello chef Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt Un trancio di pizza MART+MERC+GIOV					
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	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Arrosto di tacchino con stracchino	Piatto freddo: p.cruo e Taleggio	
CONTORNO DEL GIORNO	Radicchio al forno	Zucchine gratinate	Cavolo cappuccio marinato	Broccoli ripassati	Zucchine in padella	
CONTORNO DEL GIORNO	Bieta al pomodoro	Carote al forno con semi di sesamo	Spinaci al vapore	Cipolla gratinata	Patate gratinate al formaggio	
CONTORNO DEL GIORNO	Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate all'olio	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	
PIATTO UNICO	Polpettine di zucchine con Asiago tortino di orzo, carote e piselli	Riso int. con spezzatino di pollo allo zenzero e carote	Barchette di uova sode con insalatina mista, semi di sesamo, con riso integrale al vapore	Polpettine di patate e formaggio con cous cous e verdure di stagione (carote, porri, cavolo cappuccio)	Rotolini di bresaola, Montasio e rucola, orzo al vapore con piselli, cavolfiori e carote	
PIZZA AL PIATTO	Pizze del giorno MART, MERC, GIOV					
PANE	Pane comune - Pane integrale - Cracker					
FRUTTA DESSERT	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g					
			Panna cotta		Crostata con confettura all'albicocca	

INFN Laboratori Nazionali di Frascati CIRFOOD			Stagione primaverile		Settimana 8
	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>PRIMO DEL BORGO</b>	Tagliolini speck e pomodorini	Insalata di riso	Zuppa contadina	Zuppa di legumi misti	Pasta alla gricia
<b>PRIMO MEDITERRANEO</b>	Pasta patate e provolone	Pasta all'arrabbiata	Risotto al gorgonzola	Pasta con pesce fresco	Risotto allo zafferano
<b>PRIMO WELLNESS</b>	Zuppa di verdure con pasta	Crema di lenticchie con crostini di pane	Insalata di pasta caprese	Insalata di farro con verdure croccanti	Crema di pomodoro al basilico con crostini di pane
<b>PRIMI PIATTI FISSI</b>	Pasta/riso/pasta integrale all'olio/al pomodoro Un trancio di pizza MART+MERC+GIOV Una porzione di contorno Una porzione di frutta o un vasetto di yogurt				
<b>SECONDO DEL BORGO</b>	Pollo al forno	Salmone in crosta di sesamo	Spezzatino di bovino con piselli	Coniglio alla siciliana	Cotoletta di tacchino
<b>SECONDO MEDITERRANEO</b>	Rotolo di frittata con spinaci e formaggio	Arrosto di suino freddo con rucola e Grana	Polpettine di tonno con rucola	Frittata con patate e cipolla	Platessa gratinata
<b>SECONDO WELLNESS</b>	Hamburger di merluzzo alle olive	Polpettine di ceci con erbe	Burger vegetariano con broccoli, carote e Asiago	Merluzzo al salmoriglio	Crostino con zucchine, form.fresco e pomodorini
<b>SECONDI PIATTI FISSI</b>	Insalatona Torta salata dello chef Una scatoletta di tonno Due porzioni di verdura Una porzione di frutta e un vasetto di yogurt Due Yogurt Un trancio di pizza MART+MERC+GIOV				
<b>SECONDI PIATTI FISSI</b>	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
<b>SECONDI PIATTI FISSI</b>	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
<b>SECONDI PIATTI FISSI</b>	Piatto freddo: p.cruo, salame, speck	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Bresaola e Grana	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Montasio, Asiago, provolone	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Arrosto di tacchino con stracchino	Piatto freddo: p.cruo e Taleggio
<b>CONTORNO DEL GIORNO</b>	Finocchi al gratin	Zucchine gratinate	Cavolo cappuccio stufato	Patate sabbiose	Finocchi e olive in insalata
<b>CONTORNO DEL GIORNO</b>	Bieta ripassata	Patate al forno	Bieta al pomodoro	Radicchio al forno	Patate al rosmarino
<b>CONTORNO DEL GIORNO</b>	Patate al curry	Carote alla soia	Patate al vapore	Fagiolini al limone	Spinaci all'olio
<b>CONTORNI FISSI</b>	Insalata verde o mista Un vasetto di yogurt				
<b>CONTORNI FISSI</b>	Lenticchie al vapore	Ceci al vapore	Fagioli al vapore	Lenticchie al vapore	Piselli al vapore
<b>PIATTO UNICO</b>	Polpettine di zucchine con Asiago tortino di orzo, carote e piselli	Riso int. con spezzatino di pollo allo zenzero e carote	Barchette di uova sode con insalatina mista, semi di sesamo, con riso integrale al vapore	Polpettine di patate e formaggio con cous cous e verdure di stagione (carote, porri, cavolo cappuccio)	Rotolini di bresaola, Montasio e rucola, orzo al vapore con piselli, cavolfiori e carote
<b>PIZZA AL PIATTO</b>	Pizze del giorno MART, MERC, GIOV				
<b>PANE</b>	Pane comune - Pane integrale - Cracker				
<b>FRUTTA DESSERT</b>	Frutta fresca di stagione Macedonia Un vasetto di yogurt 125g				
			Torta di mele		Crème caramel