

INFN Laboratori Nazionali di Frascati estiva			Stagione		Settimana 6	
	15/07/2024	16/07/2024	17/07/2024	18/07/2024	19/07/2024	
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
PRIMO DEL BORGO	Pasta con mollica croccante	Pasta patate e provola	Pasta all'amatriciana	Pasta con melanzane, pecorino e salsa di basilico	Lasagna alle verdure	
PRIMO MEDITERRANEO	Risotto con piselli	Pasta con cozze e fagioli	Insalata di farro e pomodori secchi	Pasta con pesce fresco del giorno	Pasta al ragù in bianco	
PRIMO WELLNESS	Pasta fredda tonno, pom, rucola	Insalata di riso	Pasta alla crudaioia	Insalata di pasta caprese	Cous cous con ceci	
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 pollo dorati alla paprika	Frittata con spinaci e mozzarella	Coniglio con pomodori e cipolla	Cotoletta di suino	Merluzzo alla livornese	
SECONDO MEDITERRANEO	Polpettine di merluzzo al profumo di limone	Straccetti di bovino con rucola	Platessa con julienne di carote	Sgombro alla panzanella	Crostini con verdure e Asiago	
SECONDO WELLNESS	Ricotta in crosta di sesamo	Filetto di orata con pomodori e pinoli	Sfornato di verdure	Granatine vegetali di fagioli	Julienne di pollo all'aceto balsamico	
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: Bresaola, rucola e Grana	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Caprese	Piatto freddo misto (zuc,peper,mel,Asiago,finocchiona)	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Prosciutto e melone	Piatto freddo: Tonno con pomodoro	
CONTORNO DEL GIORNO	Melanzane trifolate	Peperoni in padella	Patate sabbiose	Carote all'aceto balsamico	Caponata di verdure	
CONTORNO DEL GIORNO	Patate arrosto	Fagiolini al limone	Bietolina ripassata	Zucchine gratinate	Cipolla e patate gratinate	
CONTORNO DEL GIORNO	Insalata di cetrioli	Patate prezzemolate	Insalata di pomodori e sedano	Patate all'olio	Spinaci all'agro	
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, melanzane, zucchine)	Rotolini di bresaola, Montasio e rucola, orzo al vapore con piselli, melanzane e carote	
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					
			Ciambelline al vino		Dolce al cioccolato	

INFN Laboratori Nazionali di Frascati				Stagione	
estiva				Settimana 7	
	22/07/2024	23/07/2024	24/07/2024	25/07/2024	26/07/2024
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO DEL BORGO	Pasta all'arrabbiata	Risotto allo zafferano e zucchine	Pasta cacio e pepe	Tagliatelle al pomodoro e basilico	Pasta con ricotta e pancetta
PRIMO MEDITERRANEO	Minestra di lenticchie con orzo	Insalata di pasta alla greca	Pasta fredda tonno, pom, olive	Pasta al pesto alla genovese	Pasta e ceci fredda
PRIMO WELLNESS	Insalata di riso	Vellutata di carote, zenzero e ananas	Minestrone di verdure estive con farro	Riso pilaf con dadolata di verdure	Crema di pomodoro con crostini di pane
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 gratinato	Arrostito di tacchino con stracchino	Spinarolo all'amalfinata	Pesce fresco del giorno	Carpaccio di suino freddo con rucola e grana
SECONDO MEDITERRANEO	Scaloppina di bovino al limone	Scorfano in crosta di zucchine	Caprese	Pollo alla piastra con salmoriglio	Merluzzo con olive e capperi
SECONDO WELLNESS	Uova sode con carpaccio di verdure	Burgur di melanzane con hummus di ceci	Granatina di bovino con peperoni e olive	Julienne di frittata al forno con verdure croccanti	Piadinina con melanzane e stracchino
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: Bresaola, rucola e Grana	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza Napoli Piatto freddo: Caprese	Piatto freddo misto (zuc,peper,mel,Asiago,finocchiona)	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza Napoli Piatto freddo: Prosciutto e melone	Piatto freddo: Tonno con pomodoro
CONTORNO DEL GIORNO	Pomodori all'origano	Ratatouille di verdure	Patate al forno	Insalata di cetrioli	Fagiolini alla menta
CONTORNO DEL GIORNO	Melanzane trifolate	Patate alla curcuma	Zucchine trifolate	Peperoni e patate in padella	Bieta al limone
CONTORNO DEL GIORNO	Insalata di patate e carote	Fagiolini all'olio	Spinaci saltati con pinoli	Pomodori alla provenzale	Patate 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, melanzane, zucchine)	Rotolini di bresaola, Montasio e rucola, orzo al vapore con piselli, melanzane e carote
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				
			Crostata con confettura di albicocche		Panna cotta

INFN Laboratori Nazionali di Frascati estiva			Stagione		Settimana 8	
	29/07/2024	30/07/2024	31/07/2024	01/08/2024	02/08/2024	
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
PRIMO DEL BORGO	Pasta alla gricia	Pasta alla marinara	Pasta con pancetta e pomodorini	Gnocchi al pesto di noci	Pasta alla norma	
PRIMO MEDITERRANEO	Insalata di riso con tonno, rucola e mandorle	Pasta al pesto, fagiolini e patate	Zuppa contadina	Pasta con pesce fresco del giorno	Risotto con peperoni	
PRIMO WELLNESS	Vellutata di verdure con crostini	Pasta fredda con melone prosciutto e menta	Zuppa fredda di zucchine e yogurt	Cous cous con verdure saltate di soia	Insalata di 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	Merluzzo alla mugnaia	Scaloppina di suino al limone	Cotoletta di formaggio	Rotolo di pollo con zucchine e speck	Arrosti di bovino al pesto di pomodori secchi	
SECONDO MEDITERRANEO	Insalata di pollo con sedano e pomodori	Sgombro al guazzetto	Arrosti di tacchino freddo con salsa verde	Filetto di orata al cartoccio	Filetto di branzino alla mediterranea	
SECONDO WELLNESS	Svizzere di riso e lenticchie vegan	Tortino di ricotta con zafferano e zucchine	Merluzzo alle erbe aromatiche	Insalata nizzarda	Polpette di piselli con menta vegan	
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	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 Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Caprese	Piatto freddo misto (zuc, peper, mel, Asiago, finocchiona)	Pizza margherita Pizza vegetariana Pizza napoli Piatto freddo: Prosciutto e melone	Piatto freddo: Tonno con pomodoro	
CONTORNO DEL GIORNO	Patate al rosmarino	Insalata di cetrioli	Melanzane a funghetto	Zucchine e cipolle in padella	Patate arrosto	
CONTORNO DEL GIORNO	Bieta al gratin	Peperoni con capperi	Insalata di patate e sedano	Carote prezzemolate	Fagiolini all'olio	
CONTORNO DEL GIORNO	Fagiolini ripassati	Patate croccanti	Insalata di pomodori	Patate all'olio	Spinaci al pomodoretto	
CONTORNI FISSI	Insalatona 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	Polpette 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 insalatona mista, semi di sesamo, con riso integrale al vapore	Polpette di patate e formaggio con cous cous e verdure di stagione (carote, melanzane, zucchine)	Rotolini di bresaola, Montasio e rucola, orzo al vapore con piselli, melanzane e carote	
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					
			Crème caramel		Dolce alle mele	