SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENU' TIPO

Iª COLAZIONE: latte/ caffè latte/ yogurt/ caffè d'orzo/thè o infuso di erbe/ camomilla + pane comune/ pane integrale/ fette biscottate/ biscotti secchi

MERENDA MATTUTINA: frutta fresca/ frutta cotta/ frutta frullata/ succo di frutta

MERENDA POMERIDIANA: Bevande (thè o infuso / camomilla/ caffè/ caffè d'orzo) + frutta fresca/frullato di frutta/frutta cotta/yogurt/biscotti secchi

		Lunedì	***Martedì***	***Mercoledì***	***Giovedì***	***Venerdì***	***Sabato***	***Domenica***
SETTIMANA TIPO	***PRANZO***	Primo piatto con sugo di pomodoro	Minestra di cereali e legumi	Primo piatto con sugo di verdure	Piatto asciutto (riso, orzo, farro)	Primo piatto con sugo di pesce	Primo piatto con sugo di verdure	Pasta all'uovo
		Carne bianca	Pesce	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Pesce	2° piatto a base di uova	Carne rossa
		Legumi	Verdura cruda e/o cotta	Verdura cruda e/o cotta	Patate/Verdura cruda o cotta	Verdura cruda e/o cotta	Verdura cruda e/o cotta	Patate/Verdura cruda o cotta
		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Dolce
	CENA	Minestra in brodo	Minestra/Passato di verdure	Zuppa/Crema di verdure	Minestra in brodo	Minestra/Passato di verdure	Zuppa/Crema di verdure	Minestra di legumi e cereali
		Torta salata con formaggio	Piatto freddo: affettato	Pesce	Sformato, tortino, polpette a base di verdure	Carne bianca	Pizza	Piatto freddo: formaggio
		Verdura cruda e/o cotta	Verdura cruda e/o cotta	Verdura cruda e/o cotta	Verdura cruda e/o cotta	Legumi	Verdura cruda e/o cotta	Verdura cruda e/o cotta
		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione