

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta e fagioli	Pasta di semola , fagioli secchi (frullati e/o interi) pomodoro pelato (facoltativo) , olio evo , parmigiano grattugiato
	Uovo/frittata	Uovo, olio evo
	Verdura cotta di stagione foglia con patate	Verdura di stagione, patate, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MARTEDÌ	Pasta al sugo vegetale	Pasta di semola, Verdure fresche di stagione, olio evo
	Hamburger di ceci	Ceci, aglio o cipolla, erbe aromatiche, olio evo, parmigiano grattugiato, pangrattato, uovo.
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione , olio evo
	Pane Integrale	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDÌ	Gnocchi al pomodoro	Gnocchi , pomodoro, sedano, carota, cipolla, parmigiano grattugiato, olio evo
	Parmigiano	Parmigiano
	Verdura fresca di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
GIOVEDÌ	Passato di verdure	Verdure miste, olio evo, parmigiano gratt.
	Pizza margherita	Farina (70% tipo 0 + 30% tipo integrale), lievito, acqua, sale, zucchero. Condimento: passata di pomodoro, mozzarella, olio evo, sale, basilico e/o origano.
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
VENERDÌ	Risotto con lenticchie	<u>Riso , lenticchie, pomodoro, brodo vegetale q.b., olio evo</u>
	Uovo/frittata	<u>Uovo, olio evo</u>
	Insalata mista	Lattuga romana, carote , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità, almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Minestrone con ceci	Verdure miste, pastina, brodo vegetale, ceci secchi, olio evo
	Caciotta fresca	
	Verdura cotta di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MARTEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso, pomodoro, carota , sedano, cipolla, aglio, polpa di pomodoro , olio evo ,parmigiano grattugiato
	Hamburger di ceci	<u>Ceci/fagioli, aglio o cipolla, erbe aromatiche, olio evo, parmigiano grattugiato, pangrattato, uovo</u>
	Verdura cotta di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Pane Integrale	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDÌ	Pasta al pesto	Pasta di semola, olio evo, basilico, parmigiano e pinoli
	Uovo (sodo)	Uovo, olio evo
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
GIOVEDÌ	Crema vegetale con spinaci, carote, patate, zucca e riso/orzo	Spinaci, carote, patate, zucca, riso/orzo, olio evo, parmigiano grattugiato
	Cotoletta di fagioli	<u>Fagioli Cannellini/Borlotti, uovo, pangrattato, scorza di limone grattugiata, olio evo, erbe aromatiche, olio evo</u>
	Verdura cotta di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
VENERDÌ	Pasta con lenticchie	<u>Pasta di semola , lenticchie, pomodoro, brodo vegetale q.b., olio evo</u>
	Uovo/frittata	<u>Uovo, olio evo</u>
	Verdura cruda di stagione	Lattughino e radicchio rosso, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pastina in brodo vegetale	Pastina, olio evo, parmigiano grattugiato
	Parmigiano/mozzarella	
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione, olio evo
	Pane Integrale	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MARTEDÌ	Pasta integrale/farro al pomodoro	Pasta integrale/farro, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato
	Polpetta/Sformato di Ceci	Ceci, uovo, parmigiano grattugiato, cipolla, carota, olio evo, pan grattato.
	Verdura cotta di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLE	Minestra con ceci	Pastina di semola, brodo vegetale, ceci secchi (interi e/o frullati) olio evo, parmigiano grattugiato
	Frittata	Uovo, olio evo
	Verdura cotta di stagione con patate	Verdura di stagione, patate, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
GIOVEDÌ	Risi e bisì/risotto con lo zafferano	Riso, piselli, patate, cipolla, olio evo opp. Riso, brodo vegetale, zafferano, olio evo
	Cotoletta di fagioli	Fagioli Cannellini/Borlotti, uovo, pangrattato, scorza di limone grattugiata, olio evo, erbe aromatiche, olio evo
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione, olio evo
	Pane Integrale	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
VENERDÌ	Risotto con lenticchie	Riso, lenticchie, pomodoro, brodo vegetale q.b., olio evo
	Uovo/frittata	Uovo, olio evo
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta di farro/integrale al pomodoro	Pasta di farro/integrale, pomodoro pelato, olio evo , parmigiano grattugiato
	Formaggio spalmabile	
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione, olio evo
	Pane integrale	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MARTEDÌ	Pastina con legumi	Brodo vegetale, pastina, legumi (frullati e/o interi), olio evo, parmigiano gratt.
	Frittata	Uovo, olio evo
	Verdura cotta con patate	Verdura di stagione, patate, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDÌ	Pasta al sugo vegetale	Pasta di semola, verdure miste, olio evo , parmigiano grattugiato
	Parmigiano/mozzarella	
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione , olio evo
	Pane Integrale	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
GIOVEDÌ	Passato di verdure con riso	Verdure miste, riso, olio evo, parmigiano gratt. e brodo vegetale
	Polpetta/Sformato di Ceci	<u>Ceci, uovo, parmigiano grattugiato, cipolla, carota, olio evo, pan grattato.</u>
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
VENERDÌ	Pasta con lenticchie	Pasta di semola , lenticchie, pomodoro, brodo vegetale q.b., olio evo
	Polpette di verdure	<u>Verdure di stagione, ricotta, patate, latte, uovo, parmigiano grattugiato, olio evo</u>
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta e fagioli	Pasta di semola, fagioli secchi, olio evo , parmigiano grattugiato. Pomodoro facoltativo
	Frittata	<u>Uovo, olio evo</u>
	Verdura cotta a foglia di stagione con patate	Verdura di stagione a foglia, patate olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità, almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MARTEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso , pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato
	Mozzarella/formaggio tipo galbanino/ricotta	<i>Preferire mozzarella e ricotta vaccina.</i>
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca, olio evo.
	Pane integrale	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDÌ	Minestrone con fagioli/ceci	Verdure miste, brodo vegetale, fagioli secchi/ceci, olio evo , parmigiano grattugiato
	Frittata	Uovo, olio evo
	Verdura cotta di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
	Minestra in brodo vegetale	Pastina, brodo vegetale, olio evo, parmigiano gratt.
GIOVEDÌ	Cotoletta di fagioli	<u>Fagioli Cannellini/Borlotti, uovo, pangrattato, scorza di limone grattugiata, olio evo, erbe aromatiche, olio evo</u>
	Verdura cruda di stagione	Verdura cruda fresca di stagione, olio evo
	Pane <i>integrale</i>	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità, almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
VENERDÌ	Risotto con lenticchie	<u>Riso , lenticchie, pomodoro, brodo vegetale q.b., olio evo</u>
	Polpette di verdure	<u>Verdure di stagione, ricotta, patate, latte, uovo, parmigiano grattugiato, olio evo</u>
	Verdura cotta di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana