PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato
	Frittata	<u>Uovo, olio evo</u>
	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 al pesto di zucchine	Pasta di semola, zucchine, brodo vegetale q.b., olio evo, parmigiano grattugiato
	Mozzarella/ricotta/parmigiano/stracchino	
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDÌ	Risotto alla crema di zucca o verdura di stagione	Riso, zucca/verdura di stagione, brodo veg. Olio evo, parmigiano gratt.
	Hamburger di ceci	<u>Ceci, aglio o cipolla, erbe aromatiche, olio evo, parmigiano grattugiato, pangrattato, uovo.</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
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.
		Carote, olio evo; oppure carote, pangrattato, olio evo
	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>
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta di farro/integrale al pomodoro	Pasta di farro/integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt.
	Mozzarella/ricotta/parmigiano/stracchino/Caprino fresco	
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MARTEDÌ	Minestrone con ceci/fagioli	Verdure miste, ceci/fagioli, pastina, brodo vegetale q.b., olio evo, parmigiano gratt.
	Frittata	Uovo, olio evo
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione e dolce	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana e dolce
MERCOLE	PIATTO UNICO Ravioli ripieni al pomodoro	<u>Ravioli ripieni di ricotta e spinaci</u> , pomodoro pelato , cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato
	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	Riso/orzo con crema di zucchine	Riso/orzo, zucchine, brodo veg. Q.b., olio evo, parmigiano gratt.
	Mozzarella/ricotta/parmigiano/stracchino/Caprino fresco	
	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
VENERDÌ	Pasta con lenticchie	<u>Pasta di semola , 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 cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al sugo vegetale	Pasta di semola , verdure fresche miste, (pomodoro) , olio evo , parmigiano grattugiato
	Uovo (sodo o frittata)	<u>Uovo, olio evo</u>
	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	Riso con carote	Riso , carote , olio evo , (parmigiano grattugiato)
	Formaggio fresco	Formaggio tipo mozzarella opp. Ricotta vaccina (latticino)
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDÌ	Pasta e ceci	Pastina di semola , brodo vegetale, ceci secchi (interi e/o frullati), olio evo , parmigiano grattugiato; opp. Pasta di semola, ceci secchi (interi e/o frullati), olio evo, parmigiano gratt., pomodoro facoltativo
	Polpette di verdure	<u>Verdure di stagione, ricotta, patate, latte, uovo, parmigiano grattugiato, olio evo</u>
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
GIOVEDÌ	Pasta di farro/integrale al pomodoro e parm.	Pasta di farro/integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt. ,olio evo
	Uovo (sodo o frittata)	Uovo, olio evo
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta 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	<u>Riso , lenticchie, pomodoro, brodo vegetale q.b., olio evo</u>
	Formaggio fresco	<u>Formaggio tipo mozzarella opp. Ricotta vaccina (latticino)</u>
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDI	Pasta olio evo e parmigiano	Pasta di semola, 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 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
MARTEDI	Pasta al ragù vegetale	<u>Pasta di semola , verdure miste, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt.</u>
	Mozzarella/ricotta vaccina /parmigiano/stracchino	
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDI	Pasta corta al sugo di piselli	Pasta di semola (corta), piselli, pomodoro (facoltativo), cipolla, olio evo
	Frittata	Uovo, 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
GIOVEDÌ	Pasta alla crema di verdure	Pasta di semola, verdure miste di stagione, olio evo, parmigiano gratt. (facoltativo)
	Insalata di lenticchie con carote e tofu	<u>Lenticchie, rucola e lattuga, carote, tofu, frutta secca oleosa, olio evo</u>
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
VENERDI	Pasta al ragù vegetale	<u>Pasta di semola , verdure miste, olio evo</u>
	Hamburger di ceci	<u>Ceci, aglio o cipolla, erbe aromatiche, olio evo, parmigiano grattugiato, pangrattato, uovo.</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 olio evo e parmigiano	Pasta di semola, olio evo, parmigiano grattugiato
	Mozzarella/ricotta vaccina /parmigiano/stracchino	
	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	Minestra vegetale con ceci/fagioli	Pastina di semola, ceci secchi/ fagioli (interi e/o frullati), brodo vegetale, olio evo, parmigiano gratt.
	Omelette alle verdure	Uovo, latte, verdure miste, olio evo, parmigiano gratt. l'omelette può essere somministrata con le verdure separate.
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
MERCOLEDÌ	Pasta di farro/integrale al pomodoro e basilico	Pasta di farro/integrale, pomodoro pelato, basilico, olio evo, parmigiano gratt.
	Hamburger di ceci	Ceci, aglio o cipolla, erbe aromatiche, olio evo, parmigiano grattugiato, pangrattato, uovo.
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana
GIOVEDÌ	Gnocchi al pomodoro/zucchine	Gnocchi, pomodoro pelato o pomodorini e/o zucchine, olio evo, parmigiano gratt.
	Caciotta fresca	
	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 piselli	Riso , piselli, pomodoro, brodo vegetale q.b., olio evo
	Polpette di verdure	Verdure di stagione, ricotta, patate, latte, uovo, parmigiano grattugiato, olio evo
	Verdura cotta di stagione	Verdura cotta di stagione , olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Vedere calendario della stagionalità; almeno 4 tipologie differenti in ogni settimana