

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Tortellini al pomodoro	Tortellini di carne bovina, pomodoro pelato, olio evo, cipolla, parmigiano grattugiato
	Mozzarella	Mozzarella
	Bietola	Bietola, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Risotto al parmigiano	Riso, olio evo, parmigiano
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo, sgombero, cefalo, patate, uova e pangrattato q.b.
	Insalata verde	Insalata verde, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
MERCOLEDÌ	Vellutata di legumi e cereali	Brodo vegetale, Fagioli, lenticchie, ceci, piselli, farro, olio evo.
	Fettine di pollo/tacchino panate al forno	Petto di pollo/tacchino, pangrattato, uova q.b., olio evo, limone
	Finocchi e olive denocciolate	Finocchi, olive denocciolate, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di pesce	Pasta, sgombero, totano, moscardino, cefalo, triglia, gallinella, olio evo
	Coniglio al forno	Coniglio, olio evo, erbe aromatiche
	Carote lesse/al vapore	Carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Pane	
	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, parmigiano grattugiato, cipolla, olio evo
	Polpette di lenticchie	Lenticchie, ceci, piselli, carote, patate, olio evo
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto alla crema di spinaci	Riso, spinaci, olio evo, parmigiano
	Coscette di pollo	Coscette di pollo, olio evo, erbe aromatiche
	Finocchi crudi in insalata	Finocchi, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MARTEDÌ	PIATTO UNICO: Lasagna al ragù rosso	Sfoglia di pasta all'uovo, carne magra di bovino, pomodoro pelato, sedano, carota, cipolla, mozzarella, olio evo, parmigiano.
	Vellutata di verdure	Zucca, altre verdure di stagione, patate (q.b. per addensare), olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, olio evo, parmigiano grattugiato
	Cotoletta di mare	Merluzzo/platessa, pangrattato, uovo q.b., limone, olio evo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
GIOVEDÌ	Passato di verdure o minestra in brodo vegetale	Verdure miste, pastina, brodo vegetale, olio evo, parmigiano grattugiato
	Frittata	Uovo, olio evo
	Insalata mista/Patate (se il primo è una minestra)	Insalata mista, olio evo/Patate, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
VENERDÌ	Risotto con carotine	Riso, carote, olio evo
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo, sgombero, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Verdure di stagione	
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina di farro	Verdure miste/brodo vegetale, pastina di farro, olio evo, parmigiano grattugiato
	Prosciutto cotto	Prosciutto cotto
	Spinaci al parmigiano	Spinaci, olio evo, parmigiano
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
MARTEDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, brodo vegetale, olio evo, zafferano, cipolla, parmigiano grattugiato
	Robiola /Mozzarella/parmigiano	Robiola/mozzarella/parmigiano
	Bieta lessata	Bieta, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, olio evo, parmigiano grattugiato
	Polpettone di pollo e tacchino	Pollo e/o tacchino, uovo, parmigiano, pangrattato e latte q.b.
	Carote a filo	Carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Risotto al ragù vegetale	Riso, verdure miste di stagione, brodo vegetale q.b., olio evo
	Uovo	Uovo, olio evo
	Finocchi crudi	Finocchi, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pasta di semola integrale, pomodoro pelato, olio evo, cipolla, parmigiano grattugiato, basilico
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo, sgombero, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Insalata verde, finocchi e carote	Insalata verde, finocchi, carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al ragù di carne bianca	Pasta di semola integrale, pollo e/o tacchino, pelati ,parmigiano , olio evo
	Asiago	Asiago
	Bieta lessata	Bieta, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MARTEDÌ	Risotto al parmigiano	Riso, olio evo, parmigiano grattugiato
	Frittata	Uovo, olio evo
	Carote a filo	Carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
MERCOLEDÌ	Orzo al pomodoro e basilico	Orzo, pomodoro, cipolla, olio evo, parmigiano grattugiato
	Arista di maiale	Arista, olio evo, erbe aromatiche
	Fagiolini lessati	Fagiolini, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Pasta con ceci	Pasta di semola, ceci secchi, olio evo
	Cotoletta di pollo al forno	Pollo, uova, pane grattugiato, olio evo
	Polpette di verdure	Bietola, patate, carote, porri, pangrattato, parmigiano e uovo q.b.
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, olio evo, parmigiano grattugiato
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo, sgombero, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	