

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato
	Sformato di ricotta e broccoletti o bietole (anche ingredienti separati)	Ricotta vaccina, broccoletti freschi o bietole, uova, mollica di pane, olio evo, parmigiano grattugiato
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Riso e lenticchie	Riso, lenticchie, brodo veg. Q.b., olio evo
	Petto di pollo	Petto di pollo, olio evo
	Spinaci/Verdure di stagione	Spinaci/Verdure di stagione crude o cotte, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	PIATTO UNICO: Pasta al ragù di manzo	Pasta di semola, carne di manzo macinata, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, olio evo, parmigiano grattugiato
	Filetto di merluzzo panato	Filetti di merluzzo, pangrattato, erbe aromatiche, olio evo
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Passato di verdura con pastina	Verdure miste di stagione, pastina, olio evo, parmigiano gratt.
	Uovo	Uovo, olio evo
	Patate	Patate, olio evo
	Pane +Frutta fresca di stagione*	Pane

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute
 Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato
	Ricotta di vacca/robiola	
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Risotto alla parmigiana	Riso, olio evo, parmigiano grattugiato
	Polpette di pesce/coda di rospo con pomodorini	Merluzzo e/o platessa, mollica di pane, patate, pangrattato, olio evo/coda di rospo, pomodorini o pelati, olio
	Bieta	Bieta, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Piatto unico: Polenta con farina di mais con Polpette di carne bianca	Farina di mais per polenta, acqua, sale; pollo, uovo, latte, mollica di pane, olio evo. Condimento: passata di pomodoro/pelati, cipolla, sedano, carota
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Torta margherita/ciambella	
GIOVEDÌ	Minestrone con orzo perlato	Brodo vegetale, verdure miste, orzo perlato, olio evo, parmigiano
	Cotoletta di tacchino al forno	Tacchino, uovo, pangrattato, olio evo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Gnocchi di semola al pomodoro	Gnocchi di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt.
	Filetto di platessa	Filetto di platessa, olio evo (<i>varie modalità di presentazione/ricetta</i>)
	Insalata	Insalata, olio evo
	Pane +Frutta fresca di stagione	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute
 Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pastina olio e parmigiano	Pasta di semola, olio evo, parmigiano
	Ricotta/robiola e verdure di stagione	
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt.
	Bocconcini di tacchino con carote	Tacchino, carote, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Pasta e fagioli borlotti	Pasta di semola , fagioli borlotti secchi, pomodoro, sedano, carota, cipolla, olio evo
	Quadratini di frittata	Uovo, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Pastina con vellutata zucca	Pasta di semola, zucca fresca, cipolla, patate olio evo, brodo vegetale (q.b.),parmigiano grattugiato
	Polpettine di manzo	Manzo, parmigiano grattugiato, uovo, pangrattato
	Carote	Carote
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, brodo veg. Q.b., zafferano, olio evo
	Burger di pesce	Merluzzo, scorza di limone grattugiata, sale; panatura: uova, pangrattato, farina.
	Verdura fresca di stagione	Verdure di stagione crude o cotte, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute
 Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto/orzotto con pesto di verdure fresche	Risotto/orzotto con verdure fresche
	Ricotta/Robiola	
	Insalata	
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Pastina in brodo vegetale	Pasta di semola, brodo vegetale, olio evo
	Filetti di merluzzo/nasello	Filetti di merluzzo/nasello, pangrattato, olio evo, erbe aromatiche
	Patate	Patate, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Pasta con crema di legumi	Pasta, legumi misti passati, brodo veg./acqua q.b., olio evo
	Crocchette di pollo e verdure	Pollo, verdura fresca di stagione, pangrattato, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Pastina olio e parmigiano	Pasta di semola, olio evo, parmigiano
	Quadratini di frittata	Uovo, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Pasta/risotto al sugo di pesce	Pasta di semola/riso, pesce misto (no cozze e vongole), pomodoro facoltativo, olio evo
	Filetto di platessa	Filetto di platessa, olio evo <i>(varie modalità di presentazione/ricetta)</i>
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute
 Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta con al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt.
	Polpettine di manzo	Manzo, parmigiano grattugiato, uovo, pangrattato
	Insalata	
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Risotto con ragù di pesce	Riso, merluzzo, sogliola e/o platessa, totani, (pomodoro facoltativo), olio evo
	Frittata	Uovo, olio evo
	Carote	Carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Vellutata di zucca e patate	Pasta, carne di manzo magra, mozzarella e/o pomodoro (pelato/passata), olio evo
	Petto di pollo	Petto di pollo, olio evo
	Insalata bicolore	Insalata, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Pasta con crema di ceci o fagioli cannellini	Pasta, ceci o fagioli cannellini, olio evo, brodo veg./acqua q.b.
	Ricotta/Robiola/mozzarella (no bocconcini)	
	Carote	Carote, olio evo
	Frutta	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, pomodoro (pelato/passata), olio evo
	Polpette di pesce/coda di rospo con pomodorini	Merluzzo e/o platessa, mollica di pane, patate, pangrattato, olio evo/coda di rospo, pomodorini o pelati, olio evo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Frutta fresca di stagione+ Pane	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute
 Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute
Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana