

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al ragù vegetale	Pasta, verdure di stagione, olio evo
	Frittata al forno	Uovo, parmigiano, latte, olio evo
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane semintegrale	
	fragole/mela/pesca	
MARTEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale , pomodoro pelato , cipolla , olio evo
	Hamburger di carne bianca	Pollo , uova, pangrattato, olio evo
	insalata verde	Insalata , olio evo
	Pane	
	frutta di stagione	
MERCOLEDÌ	Pasta al pesto di zucchine	Pasta, zucchine, olio evo
	Platessa gratinata	Filetti di platessa, pangrattato, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Carote Julienne	Carote , olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	
GIOVEDÌ	Passato di verdure e legumi con pastina	Brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, patata, zucca, fagioli secchi bio, e pastina
	Formaggio fresco (stracchino, mozzarella o caciotta)	
	pomodori-cetrioli	
	Pane	
	Frutta di stagione	
VENERDÌ	Risotto/farro alle zucchine	Riso/farro, brodo vegetale, zucchine, cipolla, olio evo
	Filetto di merluzzo gratinato al forno	Filetti di merluzzo surgelati, pangrattato, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	bietolina	
	Pane semintegrale	
	frutta di stagione	

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto/orzo al pomodoro	Riso/orzo, pomodoro pelato ,cipolla, olio evo
	Caprese (mozzarella e pomodoro)	Mozzarella, pomodoro, olio evo
	Pane semintegrale	
	Frutta di stagione	
MARTEDÌ	Pasta al pesto estivo	
	Cotoletta di merluzzo	Merluzzo surgelato/platessa surgelata, uovo, pangrattato, olio evo , limone
	Spinaci	
	Pane	
	Frutta di stagione	
MERCOLEDÌ	Pasta e ceci asciutta	Pasta, sedano, carota, cipolla, Ceci secchi ,pomodoro
	Scaloppina di pollo al limone	Pollo , farina, olio evo , limone
	Insalata verde	Insalata , olio evo
	Pane semintegrale	
	Frutta di stagione	
GIOVEDÌ	Farro con carotine	Farro, carote, olio evo
	Fettina di tacchino	Tacchino, rosmarino, olio evo
	Insalata mista (lattuga-carote-cetrioli)	Lattuga, carote, cetrioli, olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	
VENERDÌ	Zuppa di legumi e pastina (con legumi interi)	Brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, patata, zucca, fagioli secchi bio/ceci/lenticchie, e pastina
	Uovo strapazzato	Uovo, latte, parmigiano, olio evo
	Patate lessate	Patate , olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale , pomodoro pelato , cipolla , olio evo
	Straccetti di pollo	Pollo , olio evo
	fagiolini	Fagiolini , olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	
MARTEDÌ	Piatto unico: ravioli di carne al pomodoro	Ravioli di carne, cipolla, pomodoro pelato, olio evo
	Parmigiano/mozzarella/robiola	
	Zucchine	Zucchine , olio evo
	Pane semintegrale	
	Frutta di stagione	
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, sedano, carota, cipolla, patata, zafferano, olio evo
	Fettina di carne bianca (pollo/tacchino) agli aromi	Pollo/tacchino, rosmarino, olio evo
	Pomodori in insalata	Pomodori , olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	
GIOVEDÌ	Minestra di lenticchie al pomodoro	Brodo vegetale, lenticchie, pomodoro, pastina, olio evo
	Frittata al forno	Uovo, latte, parmigiano, olio evo
	Carote	Carote , olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	
VENERDÌ	Pasta con ragù bianco di pesce	Pasta, merluzzo/platessa, prezzemolo, olio evo, brodo vegetale
	Filetto di merluzzo/platessa gratinato al forno	Filetto di merluzzo surgelato/platessa surgelata, pangrattato, olio evo
	Insalata mista	Insalata , olio evo
	Pane semintegrale	
	Frutta di stagione	

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta e piselli	Pasta, pomodoro pelato, piselli, cipolla, olio evo
	Bocconcini di pollo	Pollo, olio evo, pangrattato, rosmarino, salvia, aglio
	Pomodori e cetrioli	Pomodori , cetrioli, olio evo
	Pane semintegrale	
	Frutta di stagione	
MARTEDÌ	Risotto alla parmigiana	Riso, brodo vegetale, olio evo, parmigiano
	Frittata al forno	Uovo, latte, parmigiano, olio evo
	fagiolini	Fagiolini , olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	
MERCOLEDÌ	Pasta bianca/rossa al ragù di pesce	Pasta, merluzzo/platessa, pomodoro, prezzemolo, olio evo, brodo vegetale
	Formaggio (stracchino, mozzarella, caciotta)	
	Zucchine trifolate	Zucchine , prezzemolo, olio evo
	Pane	
	Frutta di stagione	
GIOVEDÌ	Piatto unico: tagliatelle al ragù di carne bovina	Tagliatelle, carne bovina macinata, pomodoro pelato , sedano, carote, cipolla, aglio, olio evo
	Polpette di verdure	Patate, bieta/spinaci, uovo, pangrattato
	Pane semintegrale	
	Frutta di stagione	
VENERDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta integrale , pomodoro pelato , cipolla , olio evo
	Cotoletta di pesce	Merluzzo surgelato/platessa surgelata, uovo, pangrattato, olio evo , limone
	Insalata verde	
	Pane	
	Frutta di stagione	