

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta di semola integrale, pomodoro pelato, parmigiano grattugiato, cipolla, 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	
MARTEDÌ	Vellutata di legumi e cereali	Brodo vegetale, Fagioli, lenticchie, ceci, piselli, farro, olio evo.
	Frittata	Uovo, olio evo
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MERCOLEDÌ	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	
GIOVEDÌ	Risotto al ragù di pesce	Riso , sgombro, 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	
	Pane	
VENERDÌ	Risotto al parmigiano	Riso, olio evo, parmigiano
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo, sgombro, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Insalata verde	Insalata verde, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	

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	Pasta di farro/integrale al pomodoro e dadini di prosciutto	Pasta di farro/integrale, pelati, prosciutto crudo, olio evo, parmigiano
	Mozzarella	Mozzarella
	Spinaci	Spinaci, 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
	Finocchi in insalata	Finocchi, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di carne/Passato di verdure o minestra in brodo vegetale	Pasta di semola, carne macinata, pelati, olio evo/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, sgombro, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Finocchi e carote in insalata	Finocchi, carote, olio evo
	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, sgombro, 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	Pasta di semola integrale, vitellone, 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	Farro, pomodoro, cipolla, olio evo, parmigiano grattugiato
	Arista di maiale al forno	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
	Prosciutto crudo o bresaola	Prosciutto crudo o bresaola
	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, sgombro, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	