

| PRIMA SETTIMANA |                                     | Ingredienti                                   |
|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| LUNEDÌ          | Pasta al pomodoro                   | Pasta, pomodoro, olio evo                     |
|                 | Scaloppine di vitello               | Vitello, farina, olio evo                     |
|                 | Spinaci                             | Spinaci                                       |
|                 | Arancia/Frutta                      | Arancia /Frutta di stagione                   |
|                 | Pane                                | Pane                                          |
|                 |                                     |                                               |
| MARTEDÌ         | Riso e lenticchie                   | Riso, lenticchie, olio evo                    |
|                 | Prosciutto crudo/cotto              | Prosciutto crudo/cotto                        |
|                 | Verdura di stagione gratinate       | Verdura fresca di stagione                    |
|                 | Banana/frutta                       | Banane/ frutta di stagione                    |
|                 | Pane                                | Pane                                          |
|                 |                                     |                                               |
| MERCOLEDÌ       | Pasta olio e parmigiano             | Pasta, parmigiano, olio evo                   |
|                 | Palombo                             | Palombo , olio evo                            |
|                 | Finocchi/cavolfiore                 | Finocchi/cavolfiore                           |
|                 | Kiwi/Frutta                         | Kiwi/Frutta di stagione                       |
|                 | Pane                                | Pane                                          |
|                 |                                     |                                               |
| GIOVEDÌ         | Brodo vegetale con pastina          | Pastina, verdura fresca di stagione, olio evo |
|                 | Ricotta di vacca/robiola/stracchino | Ricotta di vacca/robiola/stracchino           |
|                 | Patate                              | Patate                                        |
|                 | Mandarini/mandaranci/Frutta         | Mandarini/mandaranci /Frutta di stagione      |
|                 | Pane                                | Pane                                          |
|                 |                                     |                                               |
| VENERDÌ         | Pasta tonno e olive                 | Pasta, tonno, olive, olio evo                 |
|                 | Uovo                                | Uovo, olio evo                                |
|                 | Insalata mista                      | Insalata mista                                |
|                 | Pera/frutta                         | Pera/Frutta di stagione                       |
|                 | Pane                                | Pane                                          |

| SECONDA SETTIMANA |                                                          | Ingredienti                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| LUNEDÌ            | Passato di verdure con pastina di semola/orzo            | Verdura fresca di stagione, pastina/orzo, olio evo |
|                   | Roast-beef di bovino/spezzatino di carne magra di bovino | Carne di manzo magra, olio evo, erbe aromatiche    |
|                   | Carote al vapore o lesse                                 | Carote al vapore o lesse                           |
|                   | Mela/Frutta                                              | Mela/Frutta di stagione                            |
|                   | Pane                                                     | Pane                                               |
| MARTEDÌ           | Pasta e legumi misti (ceci e/o fagioli passati)          | Pasta, ceci e/o fagioli, olio evo                  |
|                   | Ricotta di vacca/robiola/stracchino                      | Ricotta di vacca/robiola/stracchino                |
|                   | Bietola                                                  | Bietola                                            |
|                   | Kiwi/Frutta                                              | Kiwi/Frutta di stagione                            |
|                   | Pane                                                     | Pane                                               |
| MERCOLEDÌ         | Risotto alla parmigiana                                  | Riso, parmigiano, olio evo                         |
|                   | Frittata                                                 | Uovo, olio evo                                     |
|                   | Insalata mista                                           | Insalata mista                                     |
|                   | Pera/frutta                                              | Pera/Frutta di stagione                            |
|                   | Pane                                                     | Pane                                               |
| GIOVEDÌ           | Gnocchi al pomodoro                                      | Gnocchi, pomodoro, olio evo                        |
|                   | Bocconcini di pollo                                      | Pollo, olio evo                                    |
|                   | Carciofi                                                 | Carciofi                                           |
|                   | Spremuta arancia                                         | Arance                                             |
|                   | Pane                                                     | Pane                                               |
| VENERDÌ           | Pasta con olio e parmigiano                              | Pasta, parmigiano, olio evo                        |
|                   | Filetto di platessa al forno con patate                  | Platessa, patate, olio evo                         |
|                   | Verdure di stagione                                      | Verdure di stagione                                |
|                   | Macedonia                                                | Frutta di stagione mista                           |
|                   | Pane                                                     | Pane                                               |

| TERZA SETTIMANA |                                | Ingredienti                                                 |
|-----------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ          | Pasta con verdure di stagione  | Pasta, verdure di stagione, olio evo                        |
|                 | Prosciutto crudo/cotto         | Prosciutto crudo/cotto                                      |
|                 | Cicoria/carote                 | Cicoria/carote                                              |
|                 | Banana/mela/frutta di stagione | Banana/mela/frutta di stagione                              |
|                 | Pane                           | Pane                                                        |
| MARTEDÌ         | Pasta al pomodoro              | Pasta, pomodoro, olio evo                                   |
|                 | Uova                           | Uova, olio evo                                              |
|                 | Broccoli                       | Broccoli                                                    |
|                 | Pera/frutta                    | Pera/Frutta di stagione                                     |
|                 | Pane                           | Pane                                                        |
| MERCOLEDÌ       | Minestra con fagioli           | Pasta, fagioli, olio evo                                    |
|                 | Cosce di pollo/petto di pollo  | Cosce di pollo/petto di pollo, olio evo                     |
|                 | Insalata mista                 | Insalata mista                                              |
|                 | Mandarini/mandaranci/frutta    | Mandarini/mandaranci /Frutta di stagione                    |
|                 | Pane                           | Pane                                                        |
| GIOVEDÌ         | PIATTO UNICO: Pasta al forno   | Pasta, carne magra di manzo, parmigiano, pomodoro, olio evo |
|                 | Spinaci/cicoria                | Spinaci/cicoria                                             |
|                 | Arancia/Frutta                 | Arancia/Frutta di stagione                                  |
|                 | Pane                           | Pane                                                        |
|                 | Torta Margherita/ciambella     | Torta Margherita/ciambella                                  |
| VENERDÌ         | Risotto con zucca/carote       | Riso, zucca/ carote, olio evo                               |
|                 | Filetti di nasello/merluzzo    | Filetti di nasello/merluzzo, olio evo                       |
|                 | Patate                         | Patate                                                      |
|                 | Macedonia/ frutta              | Frutta di stagione mista                                    |
|                 | Pane                           | Pane                                                        |

| QUARTA SETTIMANA |                                     | Ingredienti                                                                |
|------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ           | Risotto alla milanese con zafferano | Riso, brodo di verdura fresca di stagione, parmigiano, olio evo, zafferano |
|                  | Ricotta di vacca/robiola/stracchino | Ricotta di vacca/robiola/stracchino                                        |
|                  | Insalata mista                      | Insalata mista                                                             |
|                  | Mela/Frutta                         | Mela/Frutta di stagione                                                    |
|                  | Pane                                | Pane                                                                       |
|                  |                                     |                                                                            |
| MARTEDÌ          | Riso/pastina in brodo vegetale      | Riso/pastina in brodo vegetale                                             |
|                  | Uovo                                | Uovo, olio evo                                                             |
|                  | Bietola                             | Bietola                                                                    |
|                  | Spremuta arancia                    | Arance                                                                     |
|                  | Pane                                | Pane                                                                       |
|                  |                                     |                                                                            |
| MERCOLEDÌ        | Pasta con olio e parmigiano         | Pasta, parmigiano, olio evo                                                |
|                  | Filetti di nasello/merluzzo         | Filetti di nasello/merluzzo, olio evo                                      |
|                  | Spinaci                             | Spinaci                                                                    |
|                  | Mandarini/mandaranci/frutta         | Mandarini/mandaranci /Frutta di stagione                                   |
|                  | Pane                                | Pane                                                                       |
|                  |                                     |                                                                            |
| GIOVEDÌ          | Pasta con verdura di stagione       | Pasta, verdura di stagione, olio evo                                       |
|                  | Polpette di carne                   | Carne di manzo magra, pangrattato, parmigiano, uovo, olio evo              |
|                  | Piselli                             | Piselli                                                                    |
|                  | Pera/Frutta                         | Pera/Frutta di stagione                                                    |
|                  | Pane                                | Pane                                                                       |
|                  |                                     |                                                                            |
| VENERDÌ          | Pasta al pomodoro                   | Pasta, pomodoro, olio evo                                                  |
|                  | Sogliola/coda di rospo              | Sogliola/coda di rospo, olio evo                                           |
|                  | Bietola con patate                  | Bietola con patate                                                         |
|                  | Kiwi/Frutta                         | Kiwi/Frutta di stagione                                                    |
|                  | Pane                                | Pane                                                                       |

| QUINTA SETTIMANA |                                                            | Ingredienti                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ           | Riso/orzo olio e parmigiano                                | Riso/orzo, parmigiano, olio evo                                    |
|                  | Ricotta con noci e miele                                   | Ricotta, noci, miele                                               |
|                  | Verdure di stagione                                        | Verdura fresca di stagione                                         |
|                  | Mela/banana/Frutta                                         | Mela/banana /Frutta di stagione                                    |
|                  | Pane                                                       | Pane                                                               |
| MARTEDÌ          | Pasta con crema di lenticchie                              | Pasta, lenticchie passate, olio evo                                |
|                  | Frittata con spinaci                                       | Uova, spinaci, olio evo                                            |
|                  | Mandarini/mandaranci/Frutta                                | Mandarini/mandaranci/Frutta di stagione                            |
|                  | Pane                                                       | Pane                                                               |
|                  |                                                            |                                                                    |
| MERCOLEDÌ        | Pinzimonio di carote e finocchi                            | Carote, finocchi, olio evo                                         |
|                  | Pasta al forno con carne magra e mozzarella bianca o rossa | Pasta, carne di manzo magra, mozzarella e/o pomodoro, olio evo     |
|                  | Pera/Frutta                                                | Pera/Frutta di stagione                                            |
|                  | Pane                                                       | Pane                                                               |
| GIOVEDÌ          | Tagliatelle con pomodoro                                   | Tagliatelle, pomodoro, olio evo                                    |
|                  | Petto di pollo                                             | Petto di pollo, olio evo                                           |
|                  | Verdure di stagione                                        | Verdura fresca di stagione                                         |
|                  | Spremuta arancia                                           | Arance                                                             |
|                  | Pane                                                       | Pane                                                               |
| VENERDÌ          | Pasta con ragu di pesce rosso                              | Pasta, merluzzo, sogliola e/o platessa, totani, pomodoro, olio evo |
|                  | Tonno                                                      | Tonno sgocciolato                                                  |
|                  | Insalata                                                   | Insalata                                                           |
|                  | Kiwi/Frutta                                                | Kiwi/Frutta di stagione                                            |
|                  | Pane                                                       | Pane                                                               |

