

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta e fagioli	Pasta, fagioli, olio evo
	Prosciutto crudo o cotto	Prosciutto crudo o cotto
	Insalata di pomodori	Pomodori, olio evo
	Albicocche/Frutta	Albicocche/Frutta di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro, olio evo
	Ricotta di vacca/robiola/stracchino	Ricotta di vacca/robiola/stracchino
	Carote	Carote, olio evo
	Macedonia	Frutta di stagione mista
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta con olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo
	Filetti di merluzzo	Merluzzo, olio evo
	Melanzane/Zucchine grigliate	Melanzane/Zucchine, olio evo
	Susine/frutta	Susine/frutta di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta con melanzane	Pasta, melanzane, olio evo
	Petto di pollo	pollo, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista
	Kiwi/frutta	Kiwi/frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Risotto con pomodoro e basilico	Riso ,pomodoro, olio evo, basilico
	Uovo	Uovo, olio evo
	Spinaci	Spinaci
	Banana/frutta	Banana/frutta di stagione
	Pane	Pane

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro, olio evo
	Mozzarella	Mozzarella
	Insalata di pomodori e cetrioli	Pomodori, cetrioli, olio evo
	Kiwi/ciliegie/fragole/frutta	Kiwi/ciliegie/fragole/frutta di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Minestrone di pasta e legumi	Legumi, pastina, Verdura fresca di stagione, olio evo
	Petto di tacchino al forno	Tacchino, olio evo
	Melanzane	Melanzane
	Pesche/frutta	Pesche/frutta di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Riso con tonno	Riso, tonno, olio evo
	Uovo	Uovo, olio evo
	Insalata di pomodori	Pomodori, olio evo
	Mela /frutta	Mela /frutta di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Gnocchi al pomodoro con zucchine e basilico	Gnocchi, zucchine, pomodoro, olio evo, basilico
	Bocconcini di vitello	Bocconcini di vitello, olio evo
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Kiwi/fragole/uva/frutta	Kiwi/fragole/uva/frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Pasta con asparagi	Pasta, asparagi, olio evo
	Polpette di pesce	Merluzzo, sogliola, platessa, pangrattato, olio evo
	Patate	Patate
	Pera/Frutta	Pera/Frutta di stagione
	Pane	Pane

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Minestrone di pasta e legumi misti	Ceci e/o fagioli e/o lenticchie, pastina, Verdura fresca di stagione, olio evo
	Zucchine e/o melanzane ripiene di carne magra di manzo	Carne di manzo magra, pangrattato, zucchine e/o melanzane, olio evo
	Albicocche/frutta	Albicocche/frutta di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta, pomodoro, olio evo, basilico
	Prosciutto crudo o cotto	Prosciutto crudo o cotto
	Fagiolini	Fagiolini
	Prugne/susine/Frutta	Prugne/susine/ Frutta di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta con olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo
	Sogliola/platessa gratinata	Sogliola/platessa, pangrattato, olio evo
	Patate	Patate
	Pesche/Frutta	Pesche/Frutta di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Risotto alla parmigiana	Riso, parmigiano, olio evo
	Frittata	Uovo, olio evo
	Insalata mista	Insalata ,pomodori, carote, olio evo
	Kiwi/pera/frutta	Kiwi/pera/frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Pasta con verdure di stagione	Pasta, verdure di stagione, olio evo
	Mozzarella/ricotta di vacca	Mozzarella/ricotta di vacca
	Peperone/zucchine	Peperone/zucchine
	Banana/Frutta	Banana/Frutta di stagione
	Pane	Pane

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina di semola/orzo	Pastina di semola/orzo, verdure di stagione, olio evo
	Roast-beef di bovino/spezzatino di carne di manzo magra	Carne di manzo magra, olio evo, erbe aromatiche
	Insalata mista con pomodori	Insalata, pomodori, olio evo
	Kiwi/melone/frutta	Kiwi/melone/frutta di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta alla crema di spinaci	Pasta, spinaci, olio evo
	Sogliola/platessa gratinata	Sogliola/platessa, pangrattato, olio evo
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Mela/frutta	Mela/frutta di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Riso e lenticchie	Riso, lenticchie, olio evo
	Ricotta di vacca/robiola/stracchino	Ricotta di vacca/robiola/stracchino
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Macedonia	Frutta di stagione mista
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Gnocchi al pomodoro	Gnocchi, pomodoro, olio evo
	Filetti di merluzzo	Filetti di merluzzo, olio evo
	Carote	Carote, olio evo
	Fragole/uva/frutta	Fragole/uva/frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Pasta con pomodoro	Pasta, pomodoro, olio evo
	Uovo	Uovo, olio evo
	Piselli	Piselli, olio evo
	Albicocche/frutta	Albicocche/frutta di stagione
	Pane	Pane

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta tonno e olive	Pasta, tonno, olive, olio evo
	Polpette di ricotta e verdure di stagione	Ricotta, Verdura fresca di stagione, pangrattato, uovo, olio evo
	Insalata	Insalata
	Fragole/uva/frutta	Fragole/uva/frutta di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta, zucchine, olio evo
	Prosciutto crudo/cotto	Prosciutto crudo/cotto
	Carote	Carote
	Macedonia	Frutta di stagione mista
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Tortellini al pomodoro	Tortellini di carne, pomodoro, olio evo
	Palline di carne bianca	Pollo o tacchino frullata, pangrattato, olio evo
	Verdure di stagione	Verdura fresca di stagione
	Mela/frutta	Mela/frutta di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Insalata di carote	Carote a julienne, olio evo
	Pasta con melanzane e pomodoro	Pasta , melanzane, pomodoro, olio evo
	Mozzarella	Mozzarella
	Kiwi/melone/frutta	Kiwi/melone/frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Risotto olio e parmigiano	Riso, parmigiano, olio evo
	Hamburger di pesce	Merluzzo, platessa e/ o sogliola, pangrattato, olio evo
	Verdura di stagione	Verdura fresca di stagione
	Pesca/Frutta	Pesca/Frutta di stagione
	Pane	Pane

