

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Piatto unico: Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	Ravioli ricotta e spinaci, cipolla, pomodoro pelato, olio evo
	Polpette di verdure	Bieta, carote, ricotta, patate, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo
	Pane semintegrale	
	Pera/arancia	
MARTEDÌ	Zuppa di fagioli bio e cereali	Brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, patata, zucca, fagioli secchi bio, orzo e pastina
	Mozzarella	
	Patate lesse	Patate, olio evo
	Pane	
	Mela/mandarancio	
MERCOLEDÌ	Penne al pesto invernale	Penne, bietola, basilico, mandorle, pinoli, parmigiano, olio evo , aglio
	Filetto di merluzzo al forno	Filetti di merluzzo surgelati, pangrattato, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Carote julienne	Carote, olio evo
	Pane	
	Banana/kiwi	
GIOVEDÌ	Fusilli/farfalle al pomodoro	Fusilli/farfalle, pomodoro pelato, cipolla , olio evo
	Scaloppina di pollo al limone	Pollo, farina, olio evo, limone
	Bietola/spinaci	Bietola surgelata/spinaci surgelati, olio evo
	Pane	
	Mela/pera	
VENERDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, sedano, carota, cipolla, patata, zafferano, olio evo
	Bocconcini di pollo	Pollo, olio evo, pangrattato, rosmarino, salvia, aglio
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane semintegrale	
	Kiwi/mandarancio	

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta bianca con olive verdi e tonno	Penne/fusilli, olive verdi denocciolate, tonno, olio evo
	Cotoletta di pesce	Merluzzo surgelato/platessa surgelata, uovo, pangrattato, olio evo, limone
	Carote julienne	Carote, olio evo
	Pane semintegrale	
	Mandarancio/pera	
MARTEDÌ	Zuppa di legumi con pasta	Brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, Patate, zucca, Ceci secchi/fagioli secchi frullati, opp. Lenticchie intere, pasta, olio e.
	Frittata /uova strapazzate	Uovo, parmigiano, latte, olio evo
	Patate lesse	Patate, olio evo
	Pane	
	Clementina	
	Ciambellone/crostata alla marmellata	Farina, acqua, uovo, olio di semi di girasole, zucchero, cacao; pasta frolla, marmellata alla frutta
MERCOLEDÌ	Piatto unico: Tortellini di carneal sugo di pomodoro	Tortellini di carne bovina, pomodoro pelato, cipolla, olio evo
	Parmigiano/mozzarella/robiola	Parmigiano/mozzarella/robiola
	Finocchi julienne	Finocchi, olio evo
	Pane semintegrale	
	Pera/arancia	
GIOVEDÌ	Risotto alla parmigiana	Riso, brodo vegetale, olio evo, parmigiano
	Coscia di pollo	Coscia di pollo, olio evo
	Broccoli/cavolfiori lessi	Broccoli freschi/cavolfiori lessi, olio evo
	Pane	
	Mela	
VENERDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, cipolla, olio evo
	Polpette di pollo	Petto di pollo, olio evo, pangrattato/mollica di pane, rosmarino, salvia, aglio
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane	
	Kiwi	

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto alla zucca	Riso, brodo vegetale, zucca, olio evo
	Frittata/uova strapazzate	Uovo, parmigiano, latte, olio evo
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	
	Kiwi/mandarancio	
MARTEDÌ	Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale, pastina, olio evo
	Polpette di tacchino	Tacchino, olio evo, pangrattato/mollica di pane, rosmarino, salvia, aglio
	Insalata verde	Insalata verde, olio evo
	Pane semintegrale	
	Mandarancio/ Mela	
MERCOLEDÌ	Sedanini e ceci secchi bio	Sedanini, brodo vegetale, ceci secchi bio interi, pomodoro, olio evo
	Mozzarella	
	Bietola	Bietola surgelata, olio evo
	Pane	
	Arancia	
	Ciambellone/crostata alla marmellata	Farina, acqua, uovo, olio di semi di girasole, zucchero, cacao; pasta frolla, marmellata alla frutta
GIOVEDÌ	Tagliatelle al pomodoro	Tagliatelle, pomodoro pelato, sedano, carote, cipolla, aglio, olio evo
	Spezzatino di carne bovina	
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane semintegrale	
	Mela /pera	
VENERDÌ	Penne/sedanini olio e parmigiano	Penne/sedanini, olio evo, parmigiano grattugiato.
	Filetto di pesce gratinato al forno	Filetto di merluzzo surgelato/platessa surgelata, pangrattato, olio evo
	Finocchi julienne	Finocchi, olio evo
	Pane	
	Banana/kiwi	

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, cipolla, olio evo
	Fettina di tacchino agli aromi	Tacchino, pangrattato, salvia, rosmarino, aglio, olio evo
	Spinaci	Spinaci surgelati, olio evo
	Pane	
	Kiwi	
MARTEDÌ	Penne al pesto invernale	Penne, bietola cotta, basilico, mandorle, pinoli, parmigiano, olio evo , aglio
	Fettina di pollo	Pollo, olio evo, erbe aromatiche
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane	
	Mandarancio	
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, sedano, carota, cipolla, patata, zafferano, olio evo
	Frittata/uova strapazzate	Uovo, parmigiano, latte, olio evo
	Carote	Carote, olio evo
	Pane semintegrale	
	Pera/Arancia	
GIOVEDÌ	Penne/sedanini olio e parmigiano	Penne/sedanini, olio evo, parmigiano grattugiato
	Filetti di platessa gratinati al forno	Filetti di platessa surgelati, pangrattato, prezzemolo, rosmarino, aglio, olio evo
	Bietola	Bietola surgelata, olio evo
	Pane semintegrale	
	Mela	
VENERDÌ	Zuppa di lenticchie con farro	Brodo vegetale, lenticchie, farro, olio evo
	Robiola/formaggio spalmabile	
	Patate	Patate, olio evo
	Pane	
	Mandarancio/pera	