| PRIMA SETTIMANA | | Ingredienti |
|---|---|---|
| LUNEDÌ | 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 | |
| | | |
| MARTEDÌ | 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 | |
| | | |
| 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 | 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 | |
| | | |
| VENERDÌ | 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 | |

| 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 | 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 | |
| | | |
| 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 | 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 |

| 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 | 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 | |
| | | |
| 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 | 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 | |

| 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 | |