

| PRIMA SETTIMANA |                                         | Ingredienti                                                                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ          | Passato di verdure con pastina all'uovo | Pastina all'uovo, verdure miste, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo                                      |
|                 | Formaggio grana/robiola                 | Formaggio grana/robiola                                                                                        |
|                 | Patate                                  | Patate, olio evo, rosmarino                                                                                    |
|                 | Pane                                    | Pane                                                                                                           |
|                 | Arancia                                 | Arancia                                                                                                        |
| MARTEDÌ         | Pasta integrale al pomodoro             | Pasta integrale, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla                                  |
|                 | Scaloppine di vitello                   | Vitello , farina, latte, olio evo                                                                              |
|                 | Spinaci                                 | Spinaci, olio evo                                                                                              |
|                 | Pane                                    | Pane                                                                                                           |
|                 | Banana                                  | Banana                                                                                                         |
| MERCOLEDÌ       | Piatto unico: Pasta e fagioli asciutta  | Pasta di semola (ditalini), fagioli secchi , pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo |
|                 | Crocchette di verdure                   | Bieta, carote, ricotta, patate , farina, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo , carote                      |
|                 | Pane                                    | Pane                                                                                                           |
|                 | Mela                                    | Mela                                                                                                           |
| GIOVEDÌ         | Riso olio e parmigiano                  | Riso , parmigiano, olio evo                                                                                    |
|                 | Polpetta di pesce                       | Filetto di platessa, mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio, olio evo                            |
|                 | Bietola/cavolfiore                      | Bietola/cavolfiore, olio evo                                                                                   |
|                 | Pane semintegrale                       | Pane semintegrale                                                                                              |
|                 | Kiwi                                    | Kiwi                                                                                                           |
| VENERDÌ         | Polenta al pomodoro                     | Farina di mais, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt.                                                   |
|                 | Uovo                                    | Uovo, olio evo                                                                                                 |
|                 | Insalata                                | Insalata, olio evo                                                                                             |
|                 | Pane                                    | Pane                                                                                                           |
|                 | Pera                                    | Pera                                                                                                           |

| <b>SECONDA SETTIMANA</b> |                                                                                   | <b>Ingredienti</b>                                                                                |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDÌ</b>            | Pasta alle verdure di stagione                                                    | Pasta, verdure di stagione, parmig. gratt., olio evo                                              |
|                          | Bocconcini di pollo                                                               | Bocconcini di pollo, pangrattato, olio evo                                                        |
|                          | Insalata mista                                                                    | Insalata mista, olio evo                                                                          |
|                          | Pane                                                                              | Pane                                                                                              |
|                          | Mandarini                                                                         | Mandarini                                                                                         |
|                          |                                                                                   |                                                                                                   |
| <b>MARTEDÌ</b>           | Piatto unico: farfalle al pomodoro + gratinata con caciotta/mozzarella/parmigiano | Pasta , pomodoro, parmigiano , olio evo , carota, cipolla, sedano, caciotta/mozzarella/parmigiano |
|                          | Carote                                                                            | Carote, olio evo                                                                                  |
|                          | Pane                                                                              | Pane                                                                                              |
|                          | Arancia                                                                           | Arancia                                                                                           |
|                          |                                                                                   |                                                                                                   |
| <b>MERCOLEDÌ</b>         | Gnocchi al pomodoro                                                               | Gnocchi, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt.                                             |
|                          | Merluzzo panato al forno                                                          | Merluzzo, pangrattato, olio evo, rosmarino                                                        |
|                          | Bietola                                                                           | Bietola, olio evo                                                                                 |
|                          | Pane                                                                              | Pane                                                                                              |
|                          | Mela                                                                              | Mela                                                                                              |
|                          |                                                                                   |                                                                                                   |
| <b>GIOVEDÌ</b>           | Passato di verdure e legumi con farro                                             | Verdure miste di stagione, legumi misti, farro, brodo vegetale, olio evo                          |
|                          | Frittata                                                                          | Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo                                 |
|                          | Patate                                                                            | Patate, olio evo, rosmarino                                                                       |
|                          | Pane                                                                              | Pane                                                                                              |
|                          | Pera                                                                              | Pera                                                                                              |
|                          |                                                                                   |                                                                                                   |
| <b>VENERDÌ</b>           | Pasta integrale al pomodoro                                                       | Pasta integrale, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla                     |
|                          | Filetto di platessa                                                               | Platessa , pangrattato, olio evo, rosmarino                                                       |
|                          | Spinaci                                                                           | Spinaci, olio evo                                                                                 |
|                          | Pane semintegrale                                                                 | Pane semintegrale                                                                                 |
|                          | Mela                                                                              | Mela                                                                                              |

| TERZA SETTIMANA  |                                         | Ingredienti                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Pasta integrale al pomodoro             | Pasta integrale, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla       |
|                  | Uova                                    | Uovo, olio evo                                                                      |
|                  | Pane                                    | Pane                                                                                |
|                  | Banana                                  | Banana                                                                              |
| <b>MARTEDÌ</b>   | Piatto unico: pasta con ceci asciutta   | Pasta , ceci secchi , olio evo, parmigiano, carota, cipolla, sedano                 |
|                  | Polpette di verdure dell'orto invernali | Carote, bietola, ricotta, patate, parmigiano, pangrattato, uovo, olio evo,          |
|                  | Pane                                    | Pane                                                                                |
|                  | Arancia                                 | Arancia                                                                             |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Pasta con pomodoro                      | Pasta, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla                 |
|                  | Hamburger di tacchino e manzo           | Carne di tacchino e manzo macinate, parmigiano, pangrattato, prezzemolo, olio evo   |
|                  | Insalata mista                          | Insalata mista, olio evo                                                            |
|                  | Pane                                    | Pane                                                                                |
|                  | Mandarini                               | Mandarini                                                                           |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Passato di verdure con pastina e farro  | Farro, pastina, verdure miste di stagione, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo |
|                  | Robiola                                 | Robiola                                                                             |
|                  | Patate lesse                            | Patate, olio evo                                                                    |
|                  | Pane                                    | Pane                                                                                |
|                  | Mela                                    | Mela                                                                                |
| <b>VENERDÌ</b>   | Risotto con zafferano                   | Riso, brodo vegetale ( cipolla carota sedano),parmigiano, olio evo, zafferano       |
|                  | Sformatino di pesce                     | Merluzzo, platessa, patate, pangrattato, latte, ,olio evo                           |
|                  | Carote e piselli                        | Carote e piselli , olio evo                                                         |
|                  | Pane                                    | Pane                                                                                |
|                  | Pera                                    | Pera                                                                                |

| QUARTA SETTIMANA |                                                           | Ingredienti                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ           | Piatto unico: tortellini al sugo                          | Tortellini di carne bovina, pomodoro pelato, parmigiano gratt. Olio evo                                                                                       |
|                  | Broccoletti e/o bieta                                     | Broccoletti e/o bieta, olio evo                                                                                                                               |
|                  | Pane                                                      | Pane                                                                                                                                                          |
|                  | Kiwi                                                      | Kiwi                                                                                                                                                          |
| MARTEDÌ          | Risotto e lenticchie                                      | Riso , lenticchie , olio evo, parmigiano, carota, cipolla, sedano                                                                                             |
|                  | Frittata con spinaci                                      | Uovo, spinaci, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo                                                                                    |
|                  | Pane semintegrale                                         | Pane semintegrale                                                                                                                                             |
|                  | Arancia                                                   | Arancia                                                                                                                                                       |
| MERCOLEDÌ        | Minestra di cereali (orzo, farro e pastina)               | Orzo, farro, pastina, brodo vegetale, olio evo, cipolla                                                                                                       |
|                  | Prosciutto crudo                                          | Prosciutto crudo                                                                                                                                              |
|                  | Bieta                                                     | Bieta, olio evo                                                                                                                                               |
|                  | Pane                                                      | Pane                                                                                                                                                          |
|                  | Mela                                                      | Mela                                                                                                                                                          |
| GIOVEDÌ          | Pizza (con 30% farina integrale) al pomodoro e mozzarella | Farina ( 70% tipo 0 + 30% tipo integrale), lievito, acqua, sale, zucchero. Condimento: passata di pomodoro, mozzarella, olio evo, sale, basilico e/o origano. |
|                  | Insalata                                                  | Insalata, olio evo                                                                                                                                            |
|                  | Pane                                                      | Pane                                                                                                                                                          |
|                  | Pera                                                      | Pera                                                                                                                                                          |
| VENERDÌ          | Pasta al sugo di pesce                                    | Pasta, trito di pesce (seppioline, merluzzo, totani) pomodoro pelato, olio evo, erbe aromatiche                                                               |
|                  | Filetti di merluzzo                                       | Filetti di merluzzo, olio evo, cipolla, sedano                                                                                                                |
|                  | Carote Julienne                                           | Carote julienne, olio evo                                                                                                                                     |
|                  | Pane                                                      | Pane                                                                                                                                                          |
|                  | Mandarini                                                 | Mandarini                                                                                                                                                     |