

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pesto di zucchine	Pasta, zucchine fresche, cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Robiola/stracchino	Robiola/stracchino
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MARTEDÌ	Farro con carotine	Farro, carote, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano q.b
	Carne magra di bovino adulto/scaloppina di pollo	Carne magra di bovino adulto/pollo, farina, latte, olio evo
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MERCOLEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla
	Uovo	Uovo, olio evo
	Bietola	Bietola, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
GIOVEDÌ	Piatto unico: risotto con dadini di pollo e piselli	Riso, olio evo, pollo, piselli
	Insalata di pomodori	Insalata di pomodori, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
VENERDÌ	Passato di verdure con pastina	Pastina, verdure miste, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Filetti di nasello	Filetti di nasello, olio evo
	Patate	Patate, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla
	Scaloppina di pollo	Pollo, farina, olio evo
	Carote	Carote , olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MARTEDÌ	Pasta e lenticchie	Pasta, lenticchie, pomodoro pelato, brodo vegetale, (sedano, carota e cipolla), parmig. gratt., olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Pomodori gratinati o crudi	Pomodori , olio evo , pangrattato
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MERCOLEDÌ	Pizza 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
	Frutta fresca di stagione*	
GIOVEDÌ	Riso con carotine	Riso, carotine, olio evo
	Bocconcini di tacchino e spinaci	Tacchino a tocchetti, rosmarino, aglio, olio evo, spinaci
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
VENERDÌ	Pasta con peperoni e pomodori	Pasta, peperoni, pomodori, ricotta vaccina, olio evo
	Polpette di pesce	Filetti di platessa e merluzzo, mollica di pane, pangrattato, prezzemolo, olio evo
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Riso o orzo con verdure	Riso o Orzo, verdure di stagione, brodo vegetale (cipolla carota sedano) parmig. gratt., olio evo
	Spezzatino di carne bianca	Pollo o tacchino, olio evo, rosmarino, cipolla, sedano, carota
	Piselli	Piselli, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MARTEDÌ	Piatto unico: pasta e ceci passati	Pasta di semola (ditalini), ceci secchi , pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Sformato di zucchine e patate	Patate, zucchine,, uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MERCOLEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla
	Hamburger di carne con lattuga	Pollo macinate, parmigiano, pangrattato, prezzemolo, olio evo e lattuga
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
GIOVEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso, parmigiano, olio evo
	Frittata con verdure	Uovo, parmigiano grattugiato, verdure di stagione, latte, limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
VENERDÌ	Pasta con zucchine	Pasta, zucchine, parmigiano , olio evo, carota, cipolla, sedano, basilico
	Filetti di platessa al forno	Platessa , pangrattato, olio evo, rosmarino
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale con pomodoro e basilico	Pasta integrale, pomodoro, parmigiano , olio evo, carota, cipolla, sedano, basilico
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MARTEDÌ	Risotto con piselli e carote	Riso, carote , piselli, parmigiano grattugiato , olio evo , brodo vegetale
	Caprese mozzarella e pomodoro	Mozzarella , pomodoro , olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo
	Codine di rospo	Codine di rospo, pomodorini, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
GIOVEDÌ	Piatto unico: pasta con ragù/polpettine di carne di pollo	Pasta, carne di pollo ,pomodoro, mollica di pane, parmigiano, uovo, latte , olio evo
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	
VENERDÌ	Passato di verdure con farro	Farro, verdure miste, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Filetti nasello panati	Filetti di nasello, pangrattato, olio evo, rosmarino
	Patate	Patate, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione*	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute
Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana