

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti con grammature
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro, parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Polpette di pollo	Carne di pollo, patate, uovo, parmigiano, olio evo
	Bietola	Bietola, olio evo
	Pane integrale	Pane
	Mela	Frutta
MARTEDÌ	Passato di legumi misti con pastina e grana o emmenthal <i>(grana/emmenthal come secondo piatto)</i>	Fagioli, ceci, lenticchie secchi, pastina, parmigiano o emmenthal, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Carote alla Julienne	Carote, olio evo
	Pane	Pane
	Arancia	Frutta
MERCOLEDÌ	Risotto con la zucca	Riso, zucca, parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Frittata con spinaci	Uovo, spinaci, olio evo
	Pane	Pane
	Pera	Frutta
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di manzo magro rossa	Pasta, pomodoro, manzo magro, parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Verza con patate	Finocchi, pangrattato, parmigiano, olio evo
	Pane	Pane
	Clementina	Frutta
VENERDÌ	Pasta con piselli e ricotta vaccina	Pasta di semola, piselli surgelati, ricotta vaccina, olio evo
	Merluzzo panato	Merluzzo, pangrattato, olio evo
	Purè di patate	Patate, latte, olio evo, parmigiano
	Pane	Pane
	Mela	Frutta

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti con grammature
LUNEDÌ	Risotto olio e parmigiano	Riso, olio evo, parmigiano grattugiato
	Ricotta vaccina/robiola/mozzarella	
	Bietola con patate	
	Pane	Pane
	Arancia	Frutta
MARTEDÌ	Passato di verdure con orzo	Patate, bietole, orzo, carote, zucca, parmigiano , olio evo, cipolla, sedano q.b
	Frittatina	Uovo, olio evo
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane	Pane (30)
	Pera	Frutta (100)
MERCOLEDÌ	Gnocchetti di semola al pomodoro	Gnocchi di semola, pomodoro, parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Polpette di pesce/filetto di pesce	Merluzzo, platessa, patate, pangrattato, olio evo. Se polpette: merluzzo, platessa, patate, mollica di pane, uovo, pangrattato
	Finocchi crudi	Finocchi, olio evo
	Pane	Pane
	Mela	Frutta
GIOVEDÌ	Zuppa di legumi con pastina	Fagioli, ceci, lenticchie secchi, pastina di semola, brodo veg. parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Roastbeef o fettina di manzo	Manzo magro, olio evo , cipolla, sedano, q.b.
	Carote	Carote, olio evo
	Pane integrale	Pane
	Clementina	Frutta
VENERDÌ	Pasta con la zucca	Pasta, zucca, olio evo, parmigiano
	Filetti di merluzzo al forno con pomodorini /filetto di merluzzo panati	Merluzzo, olio evo, pomodorini, carota, cipolla, sedano q.b./merluzzo, pangrattato, olio evo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Pane	Pane
	Pera	Frutta

TERZA SETTIMANA		Ingredienti con grammature
LUNEDÌ	Passato di patate e carote con pastina	Patate, carote, pastina, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano q.b
	Stracchino o robiola	Stracchino o robiola
	Broccoli verdi (ott-dic)	Broccoli, olio evo
	Carciofi (genn-marz)	Carciofi, olio evo
	Pane	Pane
	Pera	Frutta
MARTEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, olio evo, parmigiano
	Bocconcini di pollo al limone	Carne di pollo, farina, olio evo, limone, cipolla, carote, sedano q.b.
	Finocchi in insalata	Finocchi, olio evo
	Pane	Pane
	Clementina	Frutta
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, brodo vegetale, zafferano, olio evo
	Polpette di verdure dell'orto invernali/carote crude con pesce	Carote, pesce, patate, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo
	Pane integrale	Pane
	Mela	Frutta
GIOVEDÌ	Zuppa di lenticchie	Lenticchie, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Frittata al forno	Uovo, olio evo
	Carote, cipollotto e bietolina	Carote, bietolina, cipollotto q.b.
	Pane	Pane
	Arancia	Frutta
VENERDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro, parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Polpette di pesce	Merluzzo, platessa, patate, pangrattato, olio evo
	Insalata verde	Insalata verde, olio evo
	Pane	Pane
	Clementina	Frutta

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti con grammature
LUNEDÌ	Risotto /orzo al pomodoro	Riso/Orzo, pomodoro pelato, cipolla, olio evo, parmigiano gratt.
	Polpette di pollo	Pollo, mollica di pane, uovo, latte, parmigiano gratt., olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo
	Pane	Pane
	Clementina	Frutta
MARTEDÌ	Passato di ceci	Ceci secchi, pastina di semola, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Mozzarella a tocchetti	Mozzarella
	Bietola o verza	Bietola o verza, olio evo
	Pane	Pane
	Mela	Frutta
MERCOLEDÌ	Polenta al pomodoro	Farina di mais, pomodoro, parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano q.b.
	Polpettine di carne rossa di manzo magro	Manzo magro, mollica di pane/pangrattato, uovo, latte, parmigiano, olio evo
	Finocchi crudi in insalata	Finocchi, olio evo
	Pane	Pane
	Arancia	Frutta
GIOVEDÌ	Risotto con la zucca	Riso, zucca, brodo veg., cipolla, olio evo, parmigiano gratt.
	Frittata	Uova, olio evo
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane integrale	Pane
	Pera	Frutta
VENERDÌ	Passato di verdure con miglio	Verdure miste di stagione, miglio, olio evo
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinato al forno	Merluzzo o platessa, pangrattato, olio evo
	Patate al forno	Patate, olio evo
	Pane	Pane
	Arancia	Frutta