

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Frittata	Uovo <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Spinaci	Spinaci, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	Minestrone di legumi passati con pastina	Verdure miste, legumi misti, brodo vegetale q.b., pastina di semola, olio evo
	Platessa al forno	<u>Platessa, olio evo <i>bio</i></u>
	Carote Julienne	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Riso alla zucca o zucchine o spinaci (secondo stagionalità)	Riso, zucca/zucchine/spinaci, olio evo <i>bio</i>
	Robiola/Mozzarella	Robiola/mozzarella
	Insalata mista di stagione	Insalata mista, olio evo <i>bio</i>
	Banana o mela	Banana o mela
	Pane	Pane <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Lenticchie al pomodoro	<u>Lenticchie, brodo vegetale, pomodoro , olio evo <i>bio</i></u>
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
VENERDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso, parmigiano <i>reggiano</i> , olio evo <i>bio</i>
	Cotoletta di mare al forno	Platessa e/o merluzzo, pangrattato, olio evo <i>bio</i>
	Finocchi	Finocchi, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale <i>bio</i> , pomodori pelati <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Mozzarella	Mozzarella
	Bietola o altre verdure di stagione al vapore	Bietola o altre verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Banana o mela	Banana o mela
	Pane	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, zafferano, brodo veg. Olio evo
	Frittata	Uovo <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Insalata	Insalata, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Pasta e fagioli	Pasta di semola <i>bio</i> , fagioli <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche
	Caciotta	<u>Caciotta vaccina</u>
	Carote	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> e parmigiano <i>reggiano</i>
	Merluzzo gratinato con pomodoro e olive	Filetti di merluzzo, pomodoro <i>bio</i> , pangrattato, olive denocciolate, olio evo
	Finocchi crudi o cotti al vapore	Finocchi, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
VENERDÌ	Passato di verdure con farro/orzo	Verdure miste, farro/orzo, olio evo <i>bio</i>
	Frittata di ceci	<u>Farina di ceci, acqua, olio evo <i>bio</i></u>
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane + dolce	Pane <i>bio</i> + dolce: uova, lievito, sale, farina, zucchero, limone, olio, latte/acqua

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Caciotta	Caciotta vaccina
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso, olio evo <i>bio</i> , parmigiano <i>reggiano</i>
	Merluzzo al forno/Platessa con erbe e limone-gratinato	Merluzzo, olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche, limone
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Minestra di verdure con pastina e lenticchie	Verdure miste, brodo veg., pastina di semola, lenticchie, olio evo
	Mozzarella	
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Risotto con zucca	Risotto, zucca, brodo veg. parmigiano, olio evo
	Frittata	Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
VENERDÌ	Pasta alla crema di piselli	Pasta di semola, piselli surgelati, cipolla, olio evo
	Carote julienne	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Filetto di pesce	Filetto di merluzzo, olio evo <i>bio</i>
	Banana o mela	Banana o mela
	Pane	Pane <i>bio</i>

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> e parmigiano <i>reggiano</i>
	Frittata	Uovo <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Carote	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Banana o mela	Banana o mela
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MARTEDÌ	Pasta alla crema di fagioli (con o senza pomodoro)	Pasta di semola <i>bio</i> , carota, pinoli, parmigiano <i>reggiano</i> , olio evo <i>bio</i>
	Cotoletta di mare al forno	<u>Platessa e/o merluzzo, pangrattato , olio evo <i>bio</i></u>
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Pasta al ragù vegetale	Pasta di semola <i>bio</i> , verdure miste di stagione, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Robiola	Robiola
	Carote julienne/verdure di stagione	Carote / verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane + dolce	Pane <i>bio</i> + dolce: uova, lievito, sale, farina, zucchero, limone, olio, latte/acqua
GIOVEDÌ	Risotto con la zucca	Riso, zucca, brodo vegetale, olio evo <i>bio</i>
	Insalata di ceci	Ceci, olio evo <i>bio</i> , rosmarino
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
VENERDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Platessa al forno	Platessa, olio evo <i>bio</i>
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto olio e parmigiano	Riso, olio, parmigiano
	Mozzarella	Robiola/mozzarella
	Carote julienne	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	Pasta con verdure di stagione	Pasta di semola, verdure di stagione, olio evo
	Filetto di pesce	<u>Filetto di pesce</u> , olio evo <i>bio</i>
	Patate lesse	Patate, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso, brodo vegetale, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Frittata	Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Insalata mista	Insalata, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Pasta e fagioli	Pasta di semola <i>bio</i> , fagioli <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche
	Robiola	<u>Robiola</u>
	Verdura di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
VENERDÌ	Minestra di verdure e pastina	Verdure miste, brodo vegetale, pastina di semola, olio evo
	Cotoletta di mare al forno	Platessa e/o merluzzo, pangrattato, olio evo <i>bio</i>
	Carote julienne	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>

SESTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, olio evo <i>bio</i> , parmigiano
	Frittata	Uovo <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Carote	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	Passato di verdure con orzo/farro	Verdure miste passate, orzo/farro, olio evo
	Parmigiano	<u>Parmigiano</u>
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Risotto con zafferano	Riso, zafferano, brodo vegetale, olio evo
	Filetto di pesce	Filetto di pesce, olio evo <i>bio</i>
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Minestra con legumi e pastina	Verdure miste, legumi misti passati, pastina di semola, olio evo <i>bio</i>
	Mozzarella/robiola	Mozzarella/robiola
	Verdura cotta	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
VENERDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, cipolla, olio evo <i>bio</i>
	Frittata	<u>Uovo <i>bio</i>, olio evo <i>bio</i>, limone, parmigiano</u>
	Finocchi crudi	Finocchi, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane

