

| PRIMA SETTIMANA | | Ingredienti |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| LUNEDÌ | Tagliatelle al ragù vegetale con verdure di stagione | Tagliatelle, verdure di stagione, olio evo |
| | Mozzarella o Parmigiano o Asiago | Mozzarella o Parmigiano o Asiago |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MARTEDÌ | Zuppa di farro con verdure miste di stagione | Farro, verdure di stagione, olio evo |
| | Ricotta | <u>Ricotta</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MERCOLEDÌ | Risotto con pomodoro e basilico | Riso, pomodoro, olio evo, basilico |
| | Frittata con zucchine | Uovo, zucchine, olio evo |
| | Insalata mista di stagione | Insalata mista, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| GIOVEDÌ | PIATTO UNICO: pasta e fagioli | Pasta, fagioli, olio evo |
| | Tocchetti di parmigiano su letto di carote julienne | Parmigiano, carote, olio evo |
| | Banana o mela (mese di aprile) | Banana o mela |
| | Frutta di stagione (mesi di maggio e giugno) | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| VENERDÌ | Pasta integrale bio al pomodoro fresco e basilico con olio evo a crudo | Pasta integrale bio, pomodoro, olio evo |
| | Uovo | <u>Uovo</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |

| SECONDA SETTIMANA | | Ingredienti |
|--------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | Pasta integrale bio al pomodoro | Pasta integrale bio, pomodoro, olio evo |
| | Frittata con zucchine | Uova, zucchine, olio evo |
| | Frutta di stagione (mesi di maggio e giugno) | Frutta di stagione |
| | Banana o mela (mese di aprile) | Banana o mela |
| | Pane | Pane |
| MARTEDÌ | Risotto con crema di asparagi o crema di spinaci | Riso, asparagi o spinaci, olio evo |
| | Insalata di fagioli | <u>Fagioli, olio evo</u> |
| | Spinaci o fagiolini al vapore | Spinaci o fagiolini, olio evo |
| | Pane | Pane |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| MERCOLEDÌ | PIATTO UNICO: pasta integrale bio con ceci | Pasta integrale bio, ceci, olio evo |
| | Parmigiano | Parmigiano |
| | Finocchi | Finocchi, olio evo |
| | Frutta di stagione + Dolce | Frutta di stagione +Dolce |
| | Pane | Pane |
| GIOVEDÌ | Orzo al pomodoro | Orzo, pomodoro, olio evo |
| | Ricotta vaccina | Ricotta |
| | Zucchine o altra verdura trifolata | Zucchine o altra verdura di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| VENERDÌ | Pasta al ragù vegetale con verdure di stagione | Pasta, verdure di stagione, olio evo |
| | Uovo | <u>Uovo, olio evo</u> |
| | Insalata di pomodoro | Pomodoro, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |

| TERZA SETTIMANA | | Ingredienti |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | Pasta integrale bio al pomodoro | Pasta integrale bio, pomodoro, olio evo |
| | Polpette di ricotta e bietoline o di ricotta e zucchine | Ricotta vaccina, bietole o zucchine, patate, parmigiano, latte, uovo, olio evo |
| | Insalata | Insalata, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MARTEDÌ | Pasta con pesto | Pasta, olio evo, basilico, parmigiano e pinoli |
| | Insalata di ceci | <u>Ceci, olio evo</u> |
| | Zucchine o fagiolini | Zucchine o fagiolini, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MERCOLEDÌ | Farro con verdure di stagione | Farro, verdure di stagione, olio evo |
| | Parmigiano | <u>Parmigiano</u> |
| | Pomodori in insalata | Pomodori, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| GIOVEDÌ | Pasta olio e parmigiano | Pasta, parmigiano, olio evo |
| | Frittata con verdure di stagione | Uova, verdure di stagione, olio evo |
| | Insalata | Insalata, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| VENERDÌ | PIATTO UNICO: pasta gratinata bianca o rossa con parmigiano e mozzarella | Pasta, parmigiano, mozzarella, pangrattato, olio evo |
| | Insalata mista | Insalata mista, olio evo |
| | Banana o mela (mese di aprile) | Banana o mela |
| | Frutta di stagione (mesi di maggio e giugno) | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |

| QUARTA SETTIMANA | | Ingredienti |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | Orzo tricolore | Orzo, pomodorini, olive, scaglie di parmigiano, olio evo |
| | Caciotta di latte vaccino | Caciotta vaccina |
| | Verdura di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MARTEDÌ | PIATTO UNICO: pasta integrale bio con lenticchie | Pasta integrale bio, lenticchie, olio evo |
| | Carote julienne | Carote, olio evo |
| | Ricotta | Ricotta |
| | Frutta di stagione + Dolce | Frutta di stagione +Dolce |
| | Pane | Pane |
| MERCOLEDÌ | Risotto al pomodoro | Riso, pomodoro, olio evo |
| | Mozzarella | <u>Mozzarella</u> |
| | Zucchine trifolate | Zucchine, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| GIOVEDÌ | Pasta integrale bio alla crema di ricotta e spinaci | Pasta integrale bio, ricotta, spinaci, olio evo |
| | Rotolo variopinto | Uovo, verdure di stagione, olio evo |
| | Insalata | Insalata, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| VENERDÌ | Pasta olio e parmigiano | Pasta, parmigiano, olio evo |
| | Insalata di fagioli | <u>Fagioli, olio evo</u> |
| | Spinaci o fagiolini | Spinaci o fagiolini, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |

| QUINTA SETTIMANA | | Ingredienti |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | Pasta integrale bio al pomodoro | Pasta integrale bio, pomodoro, olio evo |
| | Frittata al taglio | Uovo, olio evo |
| | Carote gratinate | Carote, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MARTEDÌ | Orzo con verdure di stagione o in brodo vegetale | Orzo, verdure di stagione, olio evo |
| | Mozzarella | <u>Mozzarella</u> |
| | Zucchine o melanzane in padella | Zucchine o melanzane, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MERCOLEDÌ | Risotto pomodoro fresco e basilico | Riso, pomodoro fresco, basilico, olio evo |
| | Ceci e | <u>Ceci, olio evo</u> |
| | Insalata | Insalata, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| GIOVEDÌ | PIATTO UNICO: pasta gratinata con piselli, mozzarella e parmigiano | Pasta, piselli, mozzarella, parmigiano, pangrattato, olio evo |
| | Bietola al vapore | Bietola, olio evo |
| | Banana o mela (mese di aprile) | Banana o mela |
| | Frutta di stagione (mesi di maggio e giugno) | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| VENERDÌ | Zuppa di lenticchie | Lenticchie, olio evo |
| | Sformato di patate | Patate, parmigiano, olio evo |
| | Insalata di pomodori | Pomodori, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |

| SESTA SETTIMANA | | Ingredienti |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | Delizie fresche dell'orto in antipasto | Verdure di stagione crude o cotte |
| | Risotto braccio di ferro | Riso, crema di spinaci, olio evo |
| | Mozzarella o Parmigiano o Asiago | Mozzarella o Parmigiano o Asiago |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MARTEDÌ | Orzo con verdure di stagione | Orzo, verdure di stagione, olio evo |
| | Uovo | <u>Uovo, olio evo</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MERCOLEDÌ | PIATTO UNICO: pasta integrale bio con polpette al ragù di ricotta e parmigiano | <u>Pasta integrale bio, ricotta, parmigiano, pomodoro, olio evo</u> |
| | Insalata di carote | Carote, olio evo |
| | Frutta di stagione + Dolce | Frutta di stagione +Dolce |
| | Pane | Pane |
| | | |
| GIOVEDÌ | Tagliatelle al pomodoro | Tagliatelle, pomodoro, olio evo |
| | Fagioli in insalata | <u>Fagioli, olio evo</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| VENERDÌ | Pasta con olive | Pasta, tonno, <u>senza olive</u> , olio evo |
| | Rotolo variopinto | Uova, carote, zucchine o spinaci, olio evo |
| | Insalata mista di stagione | Insalata, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |

| SETTIMA SETTIMANA | | Ingredienti |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | PIATTO UNICO: orzo in insalata multicolore | <u>Orzo, pomodoro fresco, parmigiano, olio evo, basilico</u> |
| | Zucchine o melanzane in padella con tocchetti di parmigiano | <u>Parmigiano , Zucchine o melanzane, olio evo</u> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MARTEDÌ | Pasta con crema di verdure di stagione | Pasta, verdure di stagione, olio evo |
| | Mozzarella o Parmigiano o Asiago | Mozzarella o Parmigiano o Asiago |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MERCOLEDÌ | Crema di legumi misti con pastina | Lenticchie, piselli, fagioli, ceci, pasta, olio evo |
| | Patate con verdure e | <u>Patate, verdure e</u> |
| | Insalata | <u>Insalata, olio evo</u> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| GIOVEDÌ | Pasta integrale bio con verdure di stagione e pomodoro | Pasta integrale bio, verdure di stagione, pomodoro, olio evo |
| | Ricotta | <u>Ricotta</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| VENERDÌ | Pasta con piselli bianca o rossa | Pasta, piselli, pomodoro, olio evo |
| | Frittata con spinaci | Uovo, spinaci, olio evo |
| | Insalata mista di stagione | Insalata, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |

| OTTAVA SETTIMANA | | Ingredienti |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | PIATTO UNICO: pasta integrale bio con pomodoro, polpettine di ricotta e parmigiano | <u>Pasta, pomodoro, ricotta, parmigiano, olio evo</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| | | |
| MARTEDÌ | Pasta olio e parmigiano | Pasta, parmigiano, olio evo |
| | Uovo | <u>Uovo, olio evo</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| MERCOLEDÌ | Pasta integrale bio con verdure di stagione | Pasta integrale bio, verdure di stagione miste, olio evo |
| | Mozzarella | <u>Mozzarella</u> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| GIOVEDÌ | Risotto alla crema di lenticchie | Riso, lenticchie, olio evo |
| | Frittata con verdure di stagione | Uova, verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |
| | | |
| VENERDÌ | Tagliatelle al pomodoro | Tagliatelle, pomodoro, olio evo |
| | Ricotta vaccina | Ricotta vaccina |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane |