

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Mozzarella	Mozzarella
	Piselli	Piselli, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione*	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MARTEDÌ	Passato di verdure con orzo/farro	Verdure miste, brodo veg. Q.b., orzo/farro
	Insalata di fagioli	<u>Fagioli borlotti e/o cannellini, olio evo bio</u>
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Risotto con olio e parmigiano	Riso, carote, brodo veg. q.b., olio evo
	Frittata	Uovo <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane integrale o semintegrale	Pane integrale o semintegrale <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Pasta con ceci asciutta	Pasta di semola, ceci secchi., olio evo
	Parmigiano/mozzarella	<u>Parmigiano/mozzarella</u>
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Banana o mela (mese di aprile)	Banana o mela
	Frutta di stagione (mesi di maggio e giugno)	Frutta di stagione
Pane	Pane <i>bio</i>	
VENERDÌ	Pasta con zucchine	Pasta di semola <i>bio</i> , zucchine, olio evo <i>bio</i>
	Frittata di ceci	<u>Farina di ceci, acqua, olio evo bio</u>
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , parmigiano
	Frittata	Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MARTEDÌ	Risotto con crema di asparagi o carotine o spinaci	Riso, asparagi o carotine o spinaci, olio evo <i>bio</i>
	Lenticchie al pomodoro	<u>Lenticchie</u> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche, cipolla
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Pasta al ragù vegetale	<u>Pasta di semola <i>bio</i>, verdure miste di stagione, pomodoro <i>bio</i>, olio evo <i>bio</i></u>
	Parmigiano/mozzarella	<u>Parmigiano/mozzarella</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>
GIOVEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Insalata di fagioli	<u>Fagioli borlotti e/o cannellini, olio evo <i>bio</i></u>
	Insalata/carote julienne	Insalata/carote julienne, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
VENERDÌ	Risotto con i piselli	Riso, piselli surgelati, brodo vegetale q.b., olio evo
	Mozzarella/robiola/asiago	Mozzarella/robiola/asiago
	Zucchine o altra verdura trifolata	Zucchine o altra verdura 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>
	Formaggio vaccino semistagionato	Caciotta
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	Pasta con pesto	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , basilico, parmigiano <i>reggiano</i> e pinoli
	Frittata	Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Zucchine o fagiolini o verdura di stagione	Zucchine o fagiolini o verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Riso al pomodoro	Riso, pomodoro <i>bio</i> , cipolla, 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 semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Pasta con crema di fagioli	Pasta di semola <i>bio</i> , fagioli, brodo veg. q.b. olio evo <i>bio</i>
	Frittata	<u>Uova <i>bio</i>, olio evo <i>bio</i>, limone, parmigiano</u>
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
VENERDÌ	PIATTO UNICO: pasta gratinata bianca o rossa con parmigiano e Tocchetti mozzarella	Pasta di semola <i>bio</i> , mozzarella, pomodoro, olio evo <i>bio</i> , parmigiano <i>reggiano</i> , pangrattato
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Farro al pomodoro	Farro, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Asiago	Asiago
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta di semola <i>bio</i> , zucchine, olio evo <i>bio</i>
	Lenticchie al pomodoro	<u>Lenticchie</u> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche, cipolla
	Verdura di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , parmigiano, olio evo <i>bio</i>
	Frittata	Uovo <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>
GIOVEDÌ	Piatto unico: riso con piselli	Riso, piselli surgelati, brodo veg. q.b. olio evo <i>bio</i>
	Parmigiano	
	Verdure di stagione/patate lesse	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i> / patate lesse, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i> ;
VENERDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Insalata di ceci	<u>Ceci</u> , olio evo <i>bio</i>
	Spinaci o fagiolini o verdure di stagione	Spinaci o fagiolini o verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta con pesto	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , basilico, parmigiano <i>reggiano</i> e pinoli
	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>
MARTEDÌ	Pasta con crema di carotine o spinaci	Pasta di semola <i>bio</i> , carote/spinaci, parmigiano, olio evo <i>bio</i>
	Mozzarella/robiola /asiago	
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Minestra di legumi misti con pastina	Brodo vegetale, legumi misti passati, pastina di semola, parmigiano, olio evo <i>bio</i>
	Frittata di ceci	<u>Farina di ceci, acqua, olio evo <i>bio</i></u>
	Zucchine o fagiolini o verdura di stagione	Zucchine o fagiolini o verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso, olio evo, parmigiano
	Formaggio vaccino semistagionato	<u>Caciotta</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	Pasta con zucchine	Pasta di semola <i>bio</i> , zucchine, olio evo <i>bio</i>
	Insalata di fagioli	<u>Fagioli borlotti e/o cannellini, olio evo <i>bio</i></u>
	verdura di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>

SESTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale <i>bio</i> , pomodoro pelato, cipolla, olio evo <i>bio</i>
	Formaggio vaccino semi stagionato	Caciotta
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane bio
MARTEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , parmigiano
	Frittata	Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , limone, parmigiano
	Zucchine o altra verdura di stagione trifolate	Zucchine o altra verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Farro al pomodoro	Farro <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Insalata di ceci	Ceci, olio evo <i>bio</i>
	verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane bio
GIOVEDÌ	Pasta con le zucchine	Pasta di semola <i>bio</i> , zucchine, olio evo <i>bio</i>
	Frittata	Uova <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>
VENERDÌ	Pasta in crema di ceci	Pasta di semola, ceci, brodo veg. q.b., olio evo
	Mozzarella/robiola /asiago	
	Verdura di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>

