

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
	Prosciutto crudo	Prosciutto crudo
	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, basilico
	Polpette di merluzzo	Merluzzo, mollica di pane e/o pangrattato, olio evo
	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
	Spezzatino di manzo	Manzo, olio evo, erbe aromatiche
	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 vaccina
	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
	Coda di rospo al pomodoro	Coda di rospo, pomodoro, olio evo
	Insalata di pomodoro	Pomodori, 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
	Petto di tacchino al limone	Tacchino, farina, succo di limone, olio evo
	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
	Merluzzo al forno	Merluzzo, olio evo, erbe aromatiche
	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
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	PIATTO UNICO: pasta gratinata bianca o rossa con parmigiano e mozzarella	Pasta, mozzarella, pomodori, olio evo, parmigiano, pangrattato
	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 denocciolate, scaglie di parmigiano, olio evo
	Caciotta di latte vaccino	Caciotta vaccina
	Verdura di stagione	Verdura 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 vaccina
	Frutta di stagione + Dolce	Frutta di stagione +Dolce
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso, pomodoro, olio evo
	Arista al forno	Arista al forno, olio evo, erbe aromatiche
	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 vaccina, 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
	Platessa al forno	Platessa, olio evo
	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	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 o in brodo vegetale
	Bocconcini di pollo panati	Pollo, pangrattato, olio evo
	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
	Coda di rospo panata	Coda di rospo, pangrattato, olio evo
	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
	Straccetti di pollo	Pollo, olio evo
	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 carne	Pasta integrale bio, carne di manzo, pomodoro, olio evo
	Insalata di carote	Carote, olio evo
	Frutta di stagione + Dolce	Frutta di stagione +Dolce
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Tagliatelle al pomodoro	Tagliatelle, pomodoro, olio evo
	Cotoletta o polpetta di mare al forno	Platessa, pangrattato, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Pasta con tonno e olive	Pasta, tonno, olive denocciolate, 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	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
MARTEDÌ	PIATTO UNICO: orzo in insalata multicolore	Orzo, pomodoro fresco, parmigiano, olio evo, basilico
	Zucchine o melanzane in padella con straccetti di pollo	Pollo , Zucchine o melanzane, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Crema di legumi misti con pastina	Lenticchie, piselli, fagioli, ceci, pastina, olio evo
	Prosciutto crudo	Prosciutto crudo
	Insalata	Insalata ,olio evo
	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
	Pesce gratinato con pomodorini ed olive	Code di rospo, olive denocciolate, pomodorini, olio evo
	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	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
MARTEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo
	Pesce al forno	Merluzzo, olio evo
	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
	Straccetti di carne di manzo e/o vitello	Carne di manzo e/o vitello, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	PIATTO UNICO: pasta integrale bio con pomodoro, polpettine di carne bianca	Pasta, pomodoro, pollo o tacchino, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Tagliatelle al ragù di pesce	Tagliatelle, merluzzo, pomodoro, olio evo
	Ricotta vaccina	Ricotta vaccina
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane

