

| 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> |
| | Spinaci | Spinaci, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| MARTEDÌ | Riso alla zucca o zucchine (secondo stagionalità) | Riso, zucca o zucchine, olio evo <i>bio</i> |
| | Petto di pollo o di tacchino infarinati al limone | Pollo o tacchino, farina <i>bio</i> , limone, olio evo <i>bio</i> , rosmarino |
| | Carote Julienne | Carote, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane semintegrale | Pane semintegrale <i>bio</i> |
| | | |
| MERCOLEDÌ | Pasta al pomodoro con ceci | Pasta di semola <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , ceci <i>bio</i> , erbe aromatiche, 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 ragù di verdure di stagione | Pasta di semola <i>bio</i> , verdure di stagione miste, olio evo <i>bio</i> |
| | Hamburger di pollo | Hamburger di pollo |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane <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 semintegrale | Pane semintegrale <i>bio</i> |

| SECONDA SETTIMANA | | Ingredienti |
|--------------------------|--|---|
| LUNEDÌ | Pasta integrale/Pasta ai 5 cereali al pomodoro | Pasta integrale <i>bio</i> /Pasta ai 5 cereali , pomodori pelati <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Mozzarella | Mozzarella |
| | Insalata | Insalata, olio evo <i>bio</i> |
| | Banana o mela | Banana o mela |
| | Pane | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| MARTEDÌ | Pasta e fagioli | Pasta di semola <i>bio</i> , fagioli <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche |
| | Frittata | Uovo <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Bietola o altre verdure di stagione al vapore | Bietola o altre verdure 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> , olio evo <i>bio</i> |
| | Arista al forno | Arista di maiale, olio evo <i>bio</i> , rosmarino |
| | Carote al vapore | Carote, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane semintegrale | Pane semintegrale <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 <i>evo</i> |
| | Finocchi crudi o cotti al vapore | Finocchi, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| VENERDÌ | Pasta al ragù vegetale | Pasta di semola <i>bio</i> , verdure miste, olio evo <i>bio</i> |
| | Scaloppina di pollo o tacchino | Pollo o tacchino, farina <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane semintegrale | Pane semintegrale <i>bio</i> |

| 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 | Pasta olio e parmigiano | Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , parmigiano <i>reggiano</i> |
| | Merluzzo al forno con erbette 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 | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| MERCOLEDÌ | Risotto con la zucca | Riso, zucca, brodo vegetale, olio evo <i>bio</i> |
| | Petto di pollo panato al forno/ cotoletta | Petto di pollo, pangrattato , uovo <i>bio</i> olio evo <i>bio</i> |
| | 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 | Minestra di verdure con pastina bio | Brodo vegetale, verdure miste di stagione, pastina <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Frittata | Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Verdure di stagione | Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| VENERDÌ | Risotto al pomodoro | Riso , brodo vegetale, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Carote al vapore | Carote, olio evo <i>bio</i> |
| | Hamburger di pesce | Hamburger di merluzzo, olio evo <i>bio</i> |
| | Banana o mela | Banana o mela |
| | Pane semintegrale | Pane semintegrale <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> |
| | Carote | Carote, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| MARTEDÌ | Risotto con la zucca | Riso, zucca, brodo vegetale , olio evo <i>bio</i> |
| | Roast- beef | Roast-beef, olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche |
| | Verdura di stagione | Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| MERCOLEDÌ | PIATTO UNICO: Pasta al ragù di carne | Pasta di semola <i>bio</i> , carne bovina, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Mozzarella | Mozzarella |
| | Insalata mista di stagione | Insalata mista di stagione, olio evo <i>bio</i> |
| | Banana o mela | Banana o mela |
| | Pane semintegrale | Pane semintegrale <i>bio</i> |
| | | |
| GIOVEDÌ | Pasta al pesto di carota | Pasta di semola <i>bio</i> , carota, pinoli, parmigiano <i>reggiano</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Bocconcini di pollo | Pollo, farina <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> |
| | Carote julienne/verdure di stagione | Carote / verdure di stagione, olio evo <i>bio</i> |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
| | Pane | Pane <i>bio</i> |
| | | |
| VENERDÌ | Pasta ai 5 cereali/pasta integrale al pomodoro | Pasta ai 5 cereali/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 semintegrale | Pane semintegrale <i>bio</i> |