

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>
	Lenticchie al pomodoro	Lenticchie, brodo vegetale, pomodoro , olio evo <i>bio</i>
	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>
	Insalata di fagioli	Fagioli borlotti e/o cannellini, 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	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>
	Insalata di ceci	Ceci, 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>
	Frittata	<u>Uovo <i>bio</i>, 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>

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 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	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	Risotto con la zucca	Riso, zucca, brodo vegetale, olio evo <i>bio</i>
	Mozzarella/robiola	Mozzarella/robiola
	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>
	Cotoletta di mare al forno	Platessa e/o merluzzo, pangrattato , 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>
MERCOLEDÌ	Pasta al ragù vegetale	Pasta di semola <i>bio</i> , verdure miste di stagione, 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>
	Insalata di fagioli	Fagioli borlotti e/o cannellini, 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>

