

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 integrale o semintegrale	Pane integrale o semintegrale <i>bio</i>
MARTEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , parmigiano
	Tonno	Tonno, 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	Risotto con pomodoro e basilico	Riso, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , basilico
	Frittata	Uovo <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	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 zucchine	Pasta di semola <i>bio</i> , zucchine, olio evo <i>bio</i>
	Insalata di fagioli	Fagioli borlotti e/o cannellini, olio evo <i>bio</i>
	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 al pomodoro e basilico con olio evo a crudo	Pasta di semola <i>bio</i> pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , basilico
	Cotoletta di mare	Merluzzo, mollica di pane e/o pangrattato, erbe aromatiche 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>

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Frittata	Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione (mesi di maggio e giugno)	Frutta di stagione
	Banana o mela (mese di aprile)	Banana o mela
	Pane	Pane <i>bio</i>
MARTEDÌ	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 integrale o semintegrale	Pane integrale/semintegrale <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	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 , pomodoro <i>bio</i>, olio evo <i>bio</i>, erbe aromatiche, cipolla</u>
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , parmigiano
	Hamburger di merluzzo	Hamburger di merluzzo, erbe aromatiche, olio evo <i>bio</i>
	Zucchine o altra verdura trifolata	Zucchine o altra verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane integrale o semintegrale	Pane integrale/semintegrale <i>bio</i>
VENERDÌ	Farro al pomodoro	Farro <i>bio</i> , pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Mozzarella/robiola/asiago	Mozzarella/robiola/asiago
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane+ dolce	Pane <i>bio</i> + farina <i>bio</i> , uova <i>bio</i> , latte, zucchero, olio evo <i>bio</i> , lievito

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta ai 5 cereali/integrale al pomodoro	Pasta ai 5 cereali/Pasta integrale <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 integrale o semintegrale	Pane integrale/semintegrale <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 di ceci	Farina di ceci, acqua, olio evo <i>bio</i>
	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>
	Coda di Rospo al forno	Coda di Rospo, olio evo <i>bio</i> , erbe aromatiche
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane integrale o semintegrale	Pane integrale/semintegrale <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , parmigiano, olio evo <i>bio</i>
	Frittata	Uova <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	verdure di stagione con piselli/fagioli	Verdure di stagione con piselli/fagioli <i>bio</i> , 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, pomodori, olio evo <i>bio</i> , parmigiano <i>reggiano</i> , pangrattato
	Mozzarella	Mozzarella
	Verdure di stagione	Verdure 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>	

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso, 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>
	Hamburger di merluzzo	Hamburger di merluzzo, erbe aromatiche, olio evo <i>bio</i>
	Verdura di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
MERCOLEDÌ	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>
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane integrale o semintegrale	Pane integrale/semintegrale <i>bio</i>
GIOVEDÌ	Piatto unico: risotto con piselli e tocchetti di parmigiano	Riso, piselli, parmigiano, olio evo <i>bio</i>
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane +Dolce	Pane <i>bio</i> ; gelato fior di latte
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , parmigiano, olio evo <i>bio</i>
	Platessa al forno	Platessa, erbe aromatiche, 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 integrale o semintegrale	Pane integrale/semintegrale <i>bio</i>