

<b>PRIMA SETTIMANA</b>		<b>Ingredienti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	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>
<b>MARTEDÌ</b>	Riso alla zucca o zucchine (secondo stagionalità)	Riso, zucca o zucchine, olio evo <i>bio</i>
	<b>Lenticchie al pomodoro</b>	<u>Lenticchie</u> , pomodoro bio, olio evo bio, erbe aromatiche, cipolla
	Carote Julienne	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>
<b>MERCOLEDÌ</b>	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>
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta al ragù di verdure di stagione	Pasta di semola <i>bio</i> , verdure di stagione miste, olio evo <i>bio</i>
	<b>Insalata di fagioli</b>	<u>Fagioli borlotti e/o cannellini</u> , olio evo bio
	Verdure di stagione	Verdure di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
<b>VENERDÌ</b>	Riso olio e parmigiano	Riso , parmigiano <i>reggiano</i> , olio evo <i>bio</i>
	<b>Frittata di ceci</b>	<u>Farina di ceci</u> , acqua, olio evo
	Finocchi	Finocchi, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>

<b>SECONDA SETTIMANA</b>		<b>Ingredienti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	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>
<b>MARTEDÌ</b>	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>
<b>MERCOLEDÌ</b>	Riso al pomodoro	Riso, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	<b>Insalata di ceci</b>	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>
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> e parmigiano <i>reggiano</i>
	<b>Insalata di fagioli</b>	<u>Fagioli borlotti e/o cannellini, olio evo bio</u>
	Finocchi crudi o cotti al vapore	Finocchi, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
<b>VENERDÌ</b>	Pasta al ragù vegetale	Pasta di semola <i>bio</i> , verdure miste, olio evo <i>bio</i>
	<b>Frittata</b>	<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>

<b>TERZA SETTIMANA</b>		<b>Ingredienti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	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>
<b>MARTEDÌ</b>	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i> , parmigiano <i>reggiano</i>
	<b>Frittata di ceci</b>	Farina di ceci, acqua, olio evo
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane <i>bio</i>
<b>MERCOLEDÌ</b>	Risotto con la zucca	Riso, zucca, brodo vegetale, olio evo <i>bio</i>
	<b>Mozzarella/robiola</b>	<u>Mozzarella/robiola</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>
<b>GIOVEDÌ</b>	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>
<b>VENERDÌ</b>	<b>Piatto unico: Risotto al pomodoro con lenticchie</b>	Riso , brodo vegetale, lenticchie, pomodoro <i>bio</i> , olio evo <i>bio</i>
	Carote al vapore	Carote, olio evo <i>bio</i>
	Banana o mela	Banana o mela
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>

<b>QUARTA SETTIMANA</b>		<b>Ingredienti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	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>
<b>MARTEDÌ</b>	Risotto con la zucca	Riso, zucca, brodo vegetale , olio evo <i>bio</i>
	<b>Insalata di ceci</b>	Ceci , 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>
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>Pasta al ragù vegetale</b>	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>
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta al pesto di carota	Pasta di semola <i>bio</i> , carota, pinoli, parmigiano <i>reggiano</i> , olio evo <i>bio</i>
	<b>Insalata di fagioli</b>	<u>Fagioli borlotti e/o cannellini, olio evo <i>bio</i></u>
	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>
<b>VENERDÌ</b>	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>
	<b>Robiola/parmigiano</b>	<u>Robiola/parmigiano</u>
	Verdura di stagione	Verdura di stagione, olio evo <i>bio</i>
	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane semintegrale	Pane semintegrale <i>bio</i>

