

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta, zucchine fresche, cipolla, parmigiano gratt., olio evo
	Stracchino / robiola	Stracchino/Robiola
	Insalata mista	Insalata, olio evo
	Pane	Pane
	Susine / fragole / pesca	Susine / fragole / pesca
MARTEDÌ	Farro con carotine	Farro, carote, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano q.b.
	Bocconcini di pollo gratinati	Pollo, pangrattato, olio evo
	Pomodori	tomodori
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione / banana / albicocche	Frutta fresca di stagione / banana / albicocche
MERCLEDÌ	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pasta integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla, basilico
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Verdure miste di stagione	Verdure miste di stagione, olio evo
	Pane	Pane
	Fragole / mela / pesca	Fragole / mela / pesca
GIOVEDÌ	Passato di verdure con pastina	Pastina, verdure miste, brodo vegetale, parmigiano gratt., olio evo
	Nasello panato al forno	Nasello, pangrattato, olio evo, rosmarino
	Patate lesse	Patate, olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Albicocca / pesca / banana	Albicocca / pesca / banana
VENERDÌ	Risotto con piselli	Riso, olio evo, piselli
	Pollo	Pollo, olio evo
	Crocchette di patate	Patate, parmigiano, pangrattato, olio evo
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane	Pane
	Mela/susina	Mela/susina

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Minestra di verdura con pastina o riso/pasta con zucchine	Pastina/riso, verdure miste, brodo vegetale, parmigiano gratt., olio evo/ pasta, zucchine, olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate al forno	Patate, olio evo, rosmarino
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Pesca / fragole / pera	Pesca / fragole / pera
MARTEDÌ	Pasta con pomodoro	Pasta, pomodoro, olio evo, parmigiano grattugiato
	Polpettine di carne di manzo	carne di manzo, mollica di pane, latte, uovo, parmigiano gratt., noce moscata, cipolla, olio evo
	Carote julienne	Carote, olio evo
	Pane	Pane
	Albicocca / pera / banana	Albicocca / pera / banana
MERCLEDÌ	Risotto con zafferano	Riso, brodo vegetale (cipolla carota sedano), parmigiano, olio evo, zafferano
	Bocconcini di pollo e spinaci	Pollo a tocchetti, rosmarino, aglio, olio evo, spinaci
	Pane	Pane
	Pera / fragole / albicocche	Pera / fragole / albicocche
GIOVEDÌ	Orzo con pomodoro	Orzo, pomodoro, olio evo, parmigiano grattugiato
	Polpette di pesce	Seppie e platessa, patate, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo
	Carote e zucchine	Carote, zucchine, olio evo
	Pane	Pane
	Mela / pesca / fragole	Mela / pesca / fragole
VENERDÌ	Riso e lenticchie	Riso, lenticchie, pomodoro pelato, (brodo vegetale-sedano, carota e cipolla), parmigiano gratt., olio evo
	Mozzarella	Mozzarella
	Pomodori gratinati o crudi	Pomodori, olio evo, pangrattato
	Pane	Pane
	Albicocca / pesca / mela	Albicocca / pesca / mela

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt., cipolla,
	Insalata di pollo / tacchino con lattuga	Petto di pollo, lattuga, olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Pera / fragole / albicocche	Pera / fragole / albicocche
MARTEDÌ	Piatto unico: pasta e ceci passati	Pasta di semola (es.ditalini), ceci secchi, pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano gratt., olio evo
	Sformato di zucchine e patate	Patate, zucchine, uovo, parmigiano gratt., latte, limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane
	Susine / banana / pesca	Susine / banana / pesca
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano gratt., olio evo
	Frittata con verdure	Uovo, parmigiano grattugiato, verdure di stagione, latte, limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane
	Albicocche / mela / pesca	Albicocche / mela / pesca
GIOVEDÌ	Riso o orzo con verdure	Riso o Orzo, verdure di stagione, (brodo vegetale -cipolla carota sedano) parmigiano gratt., olio evo
	Pollo o tacchino panato al forno	Pollo o tacchino, pangrattato, olio evo
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Pane	Pane
VENERDÌ	Banana / pesca / mela	Banana / pesca / mela
	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pasta, pomodoro, parmigiano, olio evo, carota, cipolla, sedano, basilico
	Filetti di platessa al forno	Platessa, pangrattato, olio evo, rosmarino
	Carote e finocchi	Finocchi, carote, olio evo
	Pane	Pane
	Fragole / pera / pesca	Fragole / pera / pesca

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con piselli e carote	Riso, carote, piselli, parmigiano gratt., olio evo, brodo vegetale
	Caprese mozzarella e pomodoro	Mozzarella, pomodoro, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione / banana	Frutta fresca di stagione/ banana
MARTEDÌ	Passato di verdure con farro	Farro, verdure miste, brodo vegetale, parmigiano gratt., olio evo
	Scaloppine di tacchino al limone	Tacchino, farina, latte, limone, olio evo
	Patate al forno o in padella	Patate, olio evo, rosmarino
	Pane	Pane
	Mela / pesca / albicocche	Mela / pesca / albicocche
MERCOLEDÌ	Pasta integrale con pomodoro e basilico	Pasta integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla, basilico
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Pane	Pane
	Melone / mela / banana	Melone / mela / banana
GIOVEDÌ	Piatto unico: pasta e fagioli asciutta	Pasta di semola (es. ditalini), fagioli secchi, pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano gratt., olio evo
	Polpette di verdure dell'orto estive	Polpette: Bieta o zuccina, ricotta, patate, farina, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo, carote
	Pane	Pane
	Susine / pesca / fragole	Susine / pesca / fragole
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano gratt., olio evo
	Nasello panato al forno	Nasello, pangrattato, olio evo, rosmarino
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Fragole / pera / pesca	Fragole / pera / pesca