

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta, zucchine fresche, cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Stracchino / robiola	Stracchino/Robiola
	Insalata mista	Insalata, olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Susine / fragole / pesca	Susine / fragole / pesca
MARTEDÌ	Farro con carotine	Farro, carote, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano q.b
	Lenticchie al pomodoro	Lenticchie, sedano, carota, cipolla, olio evo, pomodoro
	Pomodori	tomodori
	Pane	Pane
	Macedonia / banana / albicocche	Macedonia / banana / albicocche
MERCOLEDÌ	Pasta integrale /Pasta di semola al pomodoro e basilico	Pasta integrale/Pasta di semola , pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, basilico
	Frittata	Uovo, olio evo, parmigiano, latte, limone
	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, parmig. gratt., olio evo
	Nasello panato al forno	Nasello, pangrattato, olio evo, rosmarino
	Patate lesse	Patate, olio evo
	Pane	Pane
	Albicocca / pesca / banana	Albicocca / pesca / banana
VENERDÌ	Piatto unico: Risotto con Ceci e piselli	<u>Riso, olio evo, piselli, ceci</u>
	Crocchette di patate /Patate al forno	Patate, parmigiano, pangrattato, olio evo/ Patate, olio evo, rosmarino
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane	Pane
	Mela/susina	Mela/susina

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta e lenticchie (asciutte/in brodo)	Pasta, lenticchie , brodo vegetale, (sedano, carota e cipolla), parmig. gratt., olio evo
	Mozzarella	Mozzarella
	Pomodori gratinati o crudi	Pomodori , olio evo , pangrattato
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Albicocca / pesca / mela	Albicocca / pesca / mela (80 g)
MARTEDÌ	Piatto unico: pasta con Polpette di ceci/ceci	<u>Pasta, pomodoro, Ceci, sedano, carota e cipolla, uovo ,olio evo e pangrattato</u>
	Carote julienne	Carote, olio evo
	Pane	Pane
	Albicocca / pera / banana	Albicocca / pera / banana
MERCOLEDÌ	Risotto con zafferano	Riso, brodo vegetale (cipolla carota sedano),parmigiano, olio evo, zafferano
	Parmigiano	
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Pane	Pane
	Pera / fragole / albicocche	Pera / fragole / albicocche
GIOVEDÌ	Minestra di verdura con pastina o riso	Pastina/riso, verdure miste , brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate al forno	Patate , olio evo, rosmarino
	Pane	Pane
	Pesca / fragole / pera	Pesca / fragole / pera
VENERDÌ	Orzo con carotine	Orzo , carotine , olio evo(
	Sformato di verdure dell'orto estive con pesce/ Polpette di pesce	Carote, zucchine, seppie e platessa , patate, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo /Pesce surgelato (platessa), mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio, olio evo
	Pane	Pane
	Mela / pesca / fragole	Mela / pesca / fragole

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla,
	Mozzarella/parmigiano	Mozzarella/parmigiano
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Pera / fragole / albicocche	Pera / fragole / albicocche
MARTEDÌ	Piatto unico: pasta e ceci passati	Pasta di semola, ceci, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Sformato di zucchine e patate	Patate, zucchine,, uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane
	Susine / banana / pesca	Susine / banana / pesca
MERCOLEDÌ	Riso o orzo con verdure (asciutto)	Riso o Orzo, verdure di stagione, brodo vegetale (cipolla carota sedano) parmig. gratt., olio evo
	Hamburger di ceci/Insalata di ceci	<u>Ceci, sedano, carota, cipolla, uovo, olio evo, pangrattato/ Ceci, sedano, carota, olio evo</u>
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Pane	Pane
	Banana / pesca / mela	Banana / pesca / mela
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione
	Pane	Pane
	Albicocche / mela / pesca	Albicocche / mela / pesca
VENERDÌ	Pasta integrale/Pasta di semola al pomodoro e basilico	Pasta integrale/Pasta di semola, pomodoro, parmigiano , olio evo, carota, cipolla, sedano, basilico
	Filetti di platessa panati 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 grattugiato , olio evo , brodo vegetale
	Caprese mozzarella e pomodoro	Mozzarella , pomodoro , olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Macedonia / banana	Macedonia / banana
MARTEDÌ	Passato di verdure con farro	Farro, verdure miste, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Hamburger di ceci/Insalata di ceci	Ceci, sedano, carota, cipolla, uovo, olio evo, pangrattato/ Ceci, sedano, carota, olio evo
	Patate al forno o in padella	Patate, olio evo, rosmarino
	Pane	Pane
	Mela / pesca / albicocche	Mela / pesca / albicocche
MERCOLEDÌ	Pasta integrale/Pasta di semola con pomodoro e basilico	Pasta integrale /Pasta di semola, 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, fagioli, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Polpette di verdure dell'orto estive	Polpette: Bieta o zucchina , ricotta, patate , farina, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo , carote
	Pane	Pane
	Susine / pesca / fragole	Susine / pesca / fragole
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo
	Codine di rospo/ Filetto di platessa/ Merluzzo con pomodorini	Codine di rospo/ Filetto di platessa/ Merluzzo, pomodorini, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane	Pane
	Fragole / pera / pesca	Fragole / pera / pesca