

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina all’uovo	Pastina all’uovo, verdure miste, brodo vegetale, <u>senza parmig. gratt.</u> , olio evo
	Filetto di merluzzo panato al forno	<u>Filetto di merluzzo, pangrattato, olio evo</u>
	Patate	Patate (100g), olio evo, rosmarino
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Mela / banana / pera	Mela / banana / pera (80 g)
MARTEDÌ	Riso all’olio evo	Riso , olio evo, <u>senza parmigiano</u>
	Scaloppine di tacchino al limone	Tacchino , farina, <u>senza latte</u> , limone, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista (50 g)
	Pane	Pane (40 g)
	Banana / arancia / mela	Banana / arancia / mela (80g)
MERCOLEDÌ	Pasta integrale/ pasta di semola con verdure di stagione	Pasta integrale/ pasta di semola (50g), verdure di stagione (50g), brodo vegetale (cipolla carota sedano) <u>senza parmig. gratt.</u> , olio evo
	Frittata	Uovo, <u>senza parmigiano grattugiato, senza latte</u> , limone grattugiato, olio evo
	Spinaci	Spinaci (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Arancia / pera / mandarino	Arancia / pera / mandarino (80 g)
GIOVEDÌ	Piatto unico: Pasta e fagioli asciutta	Pasta di semola (50), fagioli (75), brodo vegetale, <u>senza parmigiano grattugiato</u> , olio evo
	Crocchette di verdure	Bieta, carote, <u>senza ricotta</u> , patate , farina, <u>senza parmigiano</u> , uovo, pangrattato, olio evo , carote
	Pane	Pane (40 g)
	Arancia / banana / mela	Arancia / banana / mela (80g)
VENERDÌ	Orzo al pomodoro	Orzo (50 g), pomodoro pelato (40 g) , olio evo , <u>senza parmigiano grattugiato</u> , cipolla
	Polpetta di pesce	Filetto di platessa (70 g), mollica di pane, uovo, <u>senza parmigiano</u> , prezzemolo, aglio, olio evo (3 g)
	Bietoline	Bietoline (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Pera / arancia / mela	Pera / arancia / mela (80 g)

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso (50 g), pomodoro pelato (40 g) , olio evo , <u>senza parmigiano grattugiato</u> , cipolla
	Bocconcini di pollo	Bocconcini di pollo (60 g), pangrattato, olio evo
	Carote	Carote (80g), olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Mela / pera / kiwi	Mela / pera / kiwi (80 g)
MARTEDÌ	Pasta al sugo di ceci	Pasta di semola (50), ceci frullati (60), olio evo, <u>senza parmigiano grattugiato</u> , cipolla
	Merluzzo panato al forno	Merluzzo (70 g), pangrattato, olio evo, rosmarino
	Bietoline	Bietoline (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Arancia / banana / pera	Arancia / banana / pera (80 g)
MERCOLEDÌ	Piatto unico: pasta di semola al ragù di carne Bianca/polpette di pollo/tacchino	<u>Pasta di semola, pomodoro, pollo e tacchino , olio evo, carota, cipolla, sedano</u>
	Insalata e finocchi	Insalata, finocchi, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mandarino / mela / arancia	Mandarino / mela / arancia (80 g)
GIOVEDÌ	Passato di verdure con farro	Farro (25 g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, <u>senza parmig. gratt.</u> , olio evo
	Frittata	Uovo, <u>senza parmigiano grattugiato</u> , <u>senza latte</u> , limone grattugiato, olio evo
	Patate	Patate (100 g), olio evo, rosmarino
	Pane	Pane (40 g)
	Kiwi / mela / banana	Kiwi / mela / banana (80 g)
VENERDÌ	Pasta all’olio evo	Pasta, olio evo, <u>senza parmigiano</u>
	Coda di rospo/ Filetti di platessa pomodorini e olive	Coda di rospo/ Filetti di platessa (70 g), pomodorini, olive nere o verdi, olio evo, aglio
	Spinaci	Spinaci (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Kiwi / mela / banana	Kiwi / mela / banana (80 g)

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina	Pastina (25 g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, <u>senza parmig. gratt.</u> , olio evo
	Patate lesse	Patate (100 g), olio evo
	Frittata	<u>Uovo</u> , olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mela / arancia / banana	Mela / arancia / banana (80 g)
MARTEDÌ	Orzo con pomodoro	Orzo (50 g) , pomodoro pelato (40 g), olio evo , <u>senza parmigiano grattugiato</u> , cipolla
	Fesa di tacchino o pollo panata al forno o al vapore	Fesa di tacchino o pollo (60), pangrattato, olio evo
	Broccoli al vapore	Broccoli (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Banana / arancia / pera	Banana / arancia / pera (80 g)
MERCOLEDÌ	Risotto alla milanese con zafferano	Riso (50g), brodo vegetale (cipolla carota sedano), <u>senza parmigiano</u> , olio evo (10 g), zafferano
	Sformatino di pesce/polpette di pesce	Merluzzo, platessa (70 g), patate, pangrattato, <u>senza latte</u> , olio evo (3 g)
	Carote e piselli	Carote (50) e piselli (30), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mandarino / pera /mela	Mandarino / pera /mela (80g)
GIOVEDÌ	Piatto unico: pasta con ceci asciutto	Pasta di semola (50), ceci (90), olio evo, <u>senza parmigiano</u> , carota, cipolla, sedano
	Polpette di verdure dell’orto invernali	Carote, bietola, <u>senza ricotta</u> , patate, <u>senza parmigiano</u> , pangrattato, uovo, olio evo,
	Pane	Pane (40 g)
	Mela / banana / pera	Mela / banana / pera (80 g)
VENERDÌ	Pasta con broccoletti o zucca	Pasta (50 g), broccoletti o zucca (50 g) cipolla, <u>senza parmig. grattug.</u> , olio evo
	Filetto di merluzzo al pomodoro	Filetti di merluzzo (70 g), salsa di pomodoro , olio evo, cipolla, sedano
	Spinaci	Spinaci, olio evo (80 g)
	Pane	Pane (40 g)
	Pera / mandarino / banana	Pera / mandarino / banana (80g)

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale/Pasta di semola al pomodoro	Pasta integrale/Pasta di semola (50 g), pomodoro pelato (40 g), olio evo, <u>senza parmigiano grattugiato</u> , cipolla
	Bocconcini di pollo	<u>Pollo</u> , <u>olio evo</u>
	Insalata	Insalata (50 g), olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Mela / pera / kiwi	Mela / pera / kiwi (80 g)
MARTEDÌ	Risotto e lenticchie	Riso (25 g) , lenticchie (30 g) , olio evo, <u>senza parmigiano</u> , carota, cipolla, sedano
	Frittata con spinaci	Uovo, spinaci, <u>senza parmigiano grattugiato</u> , <u>senza latte</u> , limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Pera / banana / mela	Pera / banana / mela (80 g)
MERCOLEDÌ	Minestra di cereali (orzo, farro e pastina)	Orzo+ farro+ pastina (totale 30g), brodo vegetale, olio evo, cipolla
	Fettine di vitello	Fettine di vitello (60 g), olio evo
	Bieta	Bietola (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40g)
	Kiwi / arancia / mela	Kiwi / arancia / mela (80g)
GIOVEDÌ	Piatto unico: pasta di semola al ragù di carne bianca con polpette di carne bianca	Pasta di semola (50), pomodoro (40), pollo e tacchino (20), <u>senza parmigiano</u> , olio evo, carota, cipolla, sedano Polpette: pollo e tacchino (40), <u>senza parmigiano</u> , <u>senza latte</u> , mollica di pane, pangrattato, olio evo
	Finocchi gratinati	Finocchi (80g), pangrattato, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Clementina/mela	Clementina/mela (80 g)
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (50 g), <u>senza parmigiano</u> , olio evo (10 g)
	Codine di rospo/Filetti di platessa alla mugnaia	Codine di rospo/Filetti di platessa (70 g), farina, limone, olio evo
	Carote julienne	Carote julienne (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mandarino / pera / banana	Mandarino / pera / banana (80 g)