



	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
LUNEDÌ	Colazione Latte e biscotti secchi Pranzo Pasta con verdure (es. <u>pasta pomodorini e rucola-pasta con broccoletti - pasta con porri</u>) Formaggio (es: caciotta) Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Latte e cereali Farfalline piselli e zucchine Mozzarella Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Latte e biscotti secchi Risotto con verdure (<u>risotto all' ortolana – r. primavera</u>) <u>Arrosto di maiale al forno (o arista al latte)</u> Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: stracchino	Yogurt alla frutta Maccheroncini ai formaggi Bresaola con rucola Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: fagioli all'uccelletto	Latte con cereali Passato di verdure e legumi <u>Pizza pomodoro e mozzarella</u> Verdura cruda Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Colazione Banana Pranzo Risotto alla parmigiana Coniglio al forno disossato Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: Polpettone di ceci	Pane e olio Pasta con verdure (es: <u>pasta all'ortolana-pasta con zucchine- pasta con pomodorini e ricotta- pasta con ricotta e zucchine</u>) Pesce (es: filetti di pesce impanati al forno, merluzzo al forno con pomodorini, pesce in pizzaiola, riccioli di sogliola, filetti di persico al pomodoro, merluzzo ai porri e latte, merluzzo alla marinara) Verdura cotta Pane e Frutta fresca di stagione Vegetariano: polpettine di verdure di stagione o frittata	Pane e marmellata Pasta in bianco frittata Verdure di stagione gratinate al forno (es: teglia di zucchini e pomodori – spinaci al gratin- cavolfiore gratinato) Pane Frutta fresca di stagione	Pane e miele Passato di verdure con orzo (es: vellutata di zucca e porri con orzo) Filetti di pesce al forno con patate (es. <u>filetti di sogliola con patate, merluzzo pasticcato, merluzzo nascosto con verdura, bocconcini di merluzzo pomodori e patate</u>) Insalata Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: torta di patate e formaggio** **variante estiva: Zucchini ripieni	Pane e marmellata Pasta al pomodoro Polpettine di verdure e legumi Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Colazione Yogurt alla frutta Pranzo Pasta con pomodoro e besciamella Pesce (es. <u>nasello in tortiera - polpettone di pesce</u> o di tonno al naturale <u>hamburger di pesce - sformato di platessa e verdure</u>) Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano :Polpettine di verdure di stagione	frutta fresca di stagione pasta al pomodoro pollo al forno Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: fagioli all'uccelletto	Yogurt alla frutta Gnocchi al pomodoro tacchino (es: tacchino al forno - <u>fesa di tacchino ripiena al forno – bocconcini di tacchino</u>) Insalata- Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: farinata	Pane e olio Pasta ripiena di verdure e ricotta al pomodoro <u>Polpettine di carne in bianco</u> Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano : Polpettine di verdure di stagione	Dolce secco (es: torta di pere- torta di banane) Pasta con verdure (es: <u>pasta con zucca gialla – pasta con sugo primavera</u>) Petto di pollo o tacchino (es: petto di pollo gratinato al forno - petto di pollo alla griglia – petto di pollo alla salvia – scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo – petto di tacchino al forno - petto di pollo al latte – pollo in crema di lattuga - petti di pollo gustosi) Verdura cruda - Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano:Maccheroncini al forno con lenticchie
GIOVEDÌ	Colazione Dolce secco (es: torta di mele – torta di mele rustica – torta di mele e yogurt) Pranzo Zuppa di farro e borlotti o (Passato di legumi con pasta)** Prosciutto crudo magro Patate arrosto Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano :Grana e rucola **Variante periodo estivo Pasta fredda con pomodorini mozzarella e basilico	Banana **Risotto con verdure (es: risotto alla crema di spinaci – risotto con bietola –risotto con carota) (Polpettone o hamburger carni miste) Insalata Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano : polpettone di verdure e legumi **variante estiva: risotto alla crema di asparagi o risotto con carciofi	Dolce secco (es: <u>dolce allo yogurt</u> – ciambella con cacao - ciambella) Pasta con verdure (es. pasta alla crema di zucchine e porri) Pesce (es. <u>filetti di sogliola alla fiorentina, filetti di persico al vapore,merluzzo al limone, sogliole nido di rondine</u>) Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: grana e rucola	Pizza bianca Pastina in brodo vegetale Fettina in pizzaiola (o pasticcata) e purea di patate (o spezzatino con patate) Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: pasta e ceci	Yogurt alla frutta Tagliatelle al ragù di carne formaggio verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano → pasta al forno con sugo pomodoro e besciamella Yogurt alla frutta Lasagne al forno al ragù di carne Verdura cotta mista Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: piselli
VENERDÌ	Colazione Pane e marmellata Pranzo Canelloni ricotta e spinaci con sugo di pomodoro e besciamella Piselli stufati Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta Passato di verdure e legumi Pizza Verdura cruda Frutta fresca di stagione	Banana Passatelli o stracciatella in brodo Patate- carote – piselli lessi Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: passatelli o stracciatella in brodo vegetale	Frutta fresca di stagione Pasta con sugo di legumi (es: sugo di fagioli- sugo di ceci – sugo di lenticchie)** formaggio verdura cotta di stagione - Pane Frutta fresca di stagione **variante periodo estivo: pasta con sugo di piselli	Pane e olio Risotto con verdure (es. .r. zucca gialla – r. porri – r. zucchine) Pesce (es: rosette di merluzzo al forno, filetti al forno gratinati – pesce al forno - merluzzo al piatto –filetti di sogliola dorati) insalata Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: riso con legumi (riso e ceci – riso con lenticchie)
SABATO	Colazione Frutta fresca di stagione Pranzo Pasta con sugo di verdure Pesce al forno verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano : Pizzette di patate o sformato di patate e parmigiano o sformato tricolore	Focaccia barese Minestrina in brodo vegetale (es. <u>minestrina di sedano e patate e orzo, crema di zucca con orzo, crema di carote con riso, pasta e patate, crema di zucchine</u>) Pesce(es: <u>crocchette di pesce e spinaci – crocch. di pesce- polpette di pesce al pomodoro</u>) Verdura cruda di stagione, pane, frutta fresca vegetariano: torta spinaci e ricotta o torta di pane ai formaggi	Frutta fresca Passato di legumi con pasta o crostini** (es. <u>passato di legumi con pasta- pasta e lenticchie, maltagliati con fagioli, crema di ceci e broccoletti con crostini</u>) Stracchino Verdura cotta di stagione Pizza bianca o Piadina Frutta fresca di stagione **Variante periodo estivo insalata di farro e orzo estiva	Banana Risotto con verdure (es: risotto con radicchio) Pesce (es: pesce al forno) Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione Vegetariano: farinata	Banana Pasta con verdure (es: pasta con salsa spinaci e ricotta – pasta con zucchine e basilico) Frittata (es. frittata al forno con verdure o frittata con patate) Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione