

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 [^] settimana	<ul style="list-style-type: none"> - risotto al pomodoro - polpette di lenticchie o lenticchie con carote - finocchi crudi - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - penne con crema di spinaci e quinoa - cosce/fuselli di pollo - insalata con sedano - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - passato di verdura con cicerchia - pizza margherita - carote julienne - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - tagliatelle al sugo di pesce fresco - filetto di nasello all'arancia - insalata mista - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta di farro con crema di pomodoro e carote - hamburger al forno - piselli con cipolla o porri - frutta fresca
2 [^] settimana	<ul style="list-style-type: none"> - mezze penne al pesto - stracchino o casciotta - insalata - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - zuppa di verdure con pastina - straccetti di pollo al burro e salvia - spinaci al limone - frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - spaghetti con ceci - uovo/frittata - finocchi crudi - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - orzotto al pomodoro - fettina o arrosto - carote a vapore - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - conchiglie con olio e parmigiano - polpette di pesce o palombo agli aromi - zucchini trifolate - frutta fresca
3 [^] settimana	<ul style="list-style-type: none"> - gnocchi al pomodoro - prosciutto cotto o crudo - cavolfiore gratinato - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - passato di verdura con farro, ceci e lenticchie - bastoncini /filetto di merluzzo al limone - zucchine - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - lasagne con pomodoro e mozzarella - insalata mista con mandorle - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - penne al ragù vegetale - scaloppina di pollo o tacchino - bieta al limone o in padella - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - risotto alla parmigiana - filetto di platessa al forno o alici fresche gratinate - purea di carote - frutta fresca
4 [^] settimana	<ul style="list-style-type: none"> - orecchiette con patate e piselli - bresaola - insalata - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - spaghetti con tonno e prezzemolo - polpette di pesce - spinaci al limone - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - fusilli con olio e parmigiano - arista al rosmarino - carciofi dorati - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - passato di verdure con farro, orzo e cicerchia - uovo/frittata - zucchini gratinate - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - quinoa al pomodoro - coniglio alle erbe aromatiche - carote julienne o a vapore - frutta fresca
5 [^] settimana	<ul style="list-style-type: none"> - mezze maniche al sugo di tonno - lenticchie con carote - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - cannelloni ripieni con ricotta e spinaci - insalata con scaglie di parmigiano - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - brodo vegetale con pasta all'uovo - filetto di salmone al limone - patate - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - risotto con zucca gialla - fettina di vitellone alla salvia/arrosto al forno - insalata mista - frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - sedani al pomodoro - polpette di verdure e ceci - frutta fresca

Menù autunno-inverno - pranzo

