

Menù Estivo

SETTIMANA 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al pomodoro	Ravioli ricotta e spinaci	Risotto allo zafferano	Gnocchi al pesto	Cous cous con verdure
Mozzarella	Polpette di pesce	Scaloppine di pollo	Uovo sodo/Frittata	Polpette di legumi
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

SETTIMANA 2

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto alla parmigiana	Pizza	Pasta con zucchine	Crema di legumi con riso	Pasta in bianco
Cotoletta di pollo		Frittata	Patate	Filetto di platessa
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

SETTIMANA 3

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Trofie al pesto	Cous cous con verdure e legumi	Risotto allo zafferano	Ravioli ricotta e spinaci	Riso e prezzemolo in brodo
Mozzarella		Frittata	Polpette di carne	Pesce alla pizzaiola
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

SETTIMANA 4

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto alla parmigiana	Pasta con melanzane	Pizza	Ravioli	Crema di legumi con riso
Polpette di carne	Pesce		Frittata	
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

Menù Invernale

SETTIMANA 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al pomodoro	Polenta e pollo alla pizzaiola	Passato di verdure e legumi con crostini	Risotto allo zafferano	Raviolini in brodo
Frittata			Pesce alla pizzaiola	Polpette di carne
Verdura	Verdura	Patate e verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

SETTIMANA 2

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta integrale al pomodoro	Minestrone d'orzo con legumi	Risotto alla parmigiana	Gnocchi al sugo	Pizza
Crocchette di pesce		Cotoletta di pollo/tacchino	Frittata	
Verdura	Patate e verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

SETTIMANA 3

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con pesto di zucchine	Pastina in brodo/vellutata di zucca e patate	Pasta con melanzane	Riso in brodo con legumi	Risotto alla zucca/zafferano
Scaloppine al limone	Crocchette di pesce	Mozzarella		Arrosto
Verdura	Verdura	Verdura	Patate e verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

SETTIMANA 4

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Tagliatelle al ragù di carne	Risotto alla parmigiana	Pizza	Gnocchi al pesto	Pasta con crema di lenticchie
	Uovo sodo		Polpette di pesce	
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta