

1

SETTIMANA

LUNEDÌ

pasta con patate - frittata con erbe - insalata verde - pane - frutta fresca

MARTEDÌ

pizza margherita - verdure crude - pane integrale - torta allo yogurt

MERCOLEDÌ

risotto allo zafferano - pollo al limone - insalata verde e rossa - pane - frutta fresca

GIOVEDÌ

pastina in brodo - spezzatino di carne - patate e piselli - pane - frutta fresca

VENERDÌ

pasta al ragù vegetale - sogliola - zucchine - pane - frutta fresca

alternativa: pizza al prosciutto - carote grattugiate - pane - gelato

2

SETTIMANA

LUNEDÌ

fusilli con zucchine - mozzarella - carote a fili - pane - frutta fresca

MARTEDÌ

tagliatelle al ragù - prosciutto cotto - erbe all'olio - pane integrale - frutta fresca

MERCOLEDÌ

pasta e fagioli - crocchette di verdura - zucchine - pane - frutta fresca

GIOVEDÌ

penne integrali al pomodoro - filetto di merluzzo con olive - insalata verde e rossa - pane - frutta fresca

VENERDÌ

riso allo zafferano - petto di pollo al forno - pomodori - pane - frutta fresca

3

SETTIMANA

LUNEDÌ

pasta tricolore - bresaola - pomodori - pane - frutta fresca

MARTEDÌ

polenta - brasato - verdure gratinate - pane - dolce

alternativa: pasta al pesto - polpette

MERCOLEDÌ

pasta al ragù vegetale - bastoncini di pesce - insalata verde e rossa - pane integrale - frutta fresca

GIOVEDÌ

passato di legumi con orzo - formaggio - patate - pane - frutta fresca

VENERDÌ

riso agli aromi - arrosto di carne - carciofi - pane - frutta fresca

4

SETTIMANA

LUNEDÌ

pasta pomodoro e tonno - formaggio da taglio - piselli - pane - frutta fresca

MARTEDÌ

pasta al ragù vegetale - scaloppina di fesa di tacchino - fagiolini lessati - pane integrale - frutta fresca

MERCOLEDÌ

lasagne - finocchi e carote crude - pane - dolce

GIOVEDÌ

passato di verdure - petto di pollo al forno - insalata verde - pane - frutta fresca

VENERDÌ

penne integrali con zucchine - pesce - fagiolini al pomodoro - pane - frutta fresca