

MENU INVERNALE

1 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Passato di verdura con riso	Pasta al ragù vegetale	Vellutata di cavolfiori o verdure miste con crostini	Risotto allo zafferano	Minestra di farro
SECONDO	Frittata al forno con verdure	Filetto di halibut al forno	Bocconcini di tacchino	Burger di lenticchie /Lenticchie in umido o in insalata	Platessa alla mugnaia
CONTORNO	Finocchi al forno	Carote cotte all'olio	Verdura cruda di stagione	Erbette saltate	Purea di patate

2 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Risotto mele renette e parmigiano	Vellutata di finocchi	Vellutata di zucca con crostini	Pasta con crema di broccoli	Passato di verdure con grano saraceno
SECONDO	Frittata di ceci e porri	Pizza margherita	Nasello olio e limone	Arrosto di tacchino	Polpette di merluzzo
CONTORNO	Spinaci saltati		Patate al forno	Carote in padella	Cavolo in padella o al forno

MENU INVERNALE

3 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Semolino/Pastina in brodo	Riso con zucca, lenticchie e rosmarino/Pasta al ragù	Pasta olio e parmigiano	Pasta e fagioli	Passato di broccoli o di verdure con crostini
SECONDO	Polpette o straccetti i pollo	\	Frittatina con spinaci	/	Pesce persico al forno
CONTORNO	Cavolfiori gratinati	Barbabietola e carote in insalata	Finocchi saltati	Carote cotte all'olio	Patate al forno

4 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Crema di carote con crostini	Polenta e spezzatino di vitello	Minestra d'orzo	Cous cous con ceci e verdure	Risotto al pomodoro
SECONDO	Reblec/Primo sale	\	bastoncini di salmone/pesce persico/halibut	Merluzzo al forno	Insalata di fagioli
CONTORNO	Purea di patate	Cavolo cappuccio crudo o al forno	Carote julienne o cotte	Spinaci in padella	Broccoli in padella

MERENDE INVERNALI

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frullato di banana (150 ml latte + 100 g banana)
MARTEDI'	Yogurt intero 125 gr + 2 biscotti secchi	yogurt intero bianco + 20 gr cereali in fiocchi	Yogurt intero 125 gr + 20 gr cereali soffiati	latte intero 150 gr + 2 fette biscottate integrali
MERCOLEDI'	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr
GIOVEDI'	latte intero 150 gr + 1 fetta di pane integrale (g 20) con marmellata 15 gr	torta di mele 60 gr	gelato 60 gr	1 fetta pane integrale (g 20) + cioccolato 20 gr
VENERDI'	3 crackers non salati o pane (g 20) con un filo d'olio e aromi	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr

MENU ESTIVO

1 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Insalata di riso basmati/venere con verdure	Passato di verdure con crostini	Insalata di miglio con ceci e limone	Risotto allo zafferano	Pasta al pesto di zucchine
SECONDO	Polpette di piselli	Frittata semplice	\	Insalatina di pollo o petto di pollo ai ferri	Nasello olio e limone
CONTORNO	Insalata di pomodori /pomodori gratinati	Insalata di patate /patate al forno	Fagiolini all'olio	Melanzane in umido	Insalata mista

2 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Crema di zucchine e basilico	Risotto al parmigiano	Insalata di orzo con verdure o orzotto	Crema di carote	Pasta con sugo di melanzane
SECONDO	Pizza con pomodoro e mozzarella	Salmone/pesce persico/halibut al forno	Scaloppina di tacchino al limone	Hamburger di merluzzo	Misto di legumi al timo / insalata di fagioli Azuki
CONTORNO	Carote julienne	Bietole all'olio	Insalata di pomodori	Insalata di patate/patate al forno	Tris di verdure

MENU ESTIVO

3 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta pomodoro e basilico	Passato di legumi con riso/riso integrale	Insalata di farro con verdure	Pasta al pesto	Risotto con zucchine e menta
SECONDO	Polpettone o polpette di pollo	ricotta valdostana o primo sale o rebec	uova strapazzate	Insalata di lenticchie con olive e pomodorini	Platessa al forno
CONTORNO	Fagiolini in insalata	Insalata di pomodori	peperoni al forno	Melanzane al forno o "al funghetto"	Insalata mista

4 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta olio e parmigiano	Gnocchetti di patate pomodoro e basilico	Risotto agli asparagi o al radicchio	Vellutata di carote e mele	cous cous con piselli
SECONDO	Insalata di cannellini e pomodori	Verdure ripiene di carne	Pesce persico/halibut al forno con aromi	Uova sode o al pomodoro	polpettine di pesce
CONTORNO	\	\	Zucchine in padella o al forno	Crocchette o tortino di patate o insalata di patate	Insalata di carote cotte con prezzemolo

MERENDE ESTIVE

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frullato di banana (150 ml latte + 100 gr banana)
MARTEDI'	Yogurt intero 125 gr + 20 gr cereali soffiati	yogurt intero bianco 125 gr + 15 gr gocce di cioccolato	Yogurt intero 125 gr + 20 gr muesli non farcito	latte intero 150 gr + 20 gr biscotti secchi
MERCOLEDI'	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr
GIOVEDI'	frullato di frutta (150 ml latte + 100 gr frutta)	crostata o torta morbida di frutta di stagione 60 gr	gelato 60 gr	macedonia o frutta non zuccherina 150 gr+ 30 gr gelato
VENERDI'	gelato 60 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	yogurt alla frutta 125 gr