

INVERNALE

1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'
Pasta in bianco con verdure di stagione	Risotto alla milanese	Passato di verdure	Riso al pomodoro
Polpettone al forno	Cotoletta di petto di pollo/tacchino al forno	scaloppina di pollo al limone	filetti tacchino al forno
Spinaci	Insalata di carote	purea di patate	insalata
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'
lasagne con aggiunta di un po' di besciamella)	Penne al pomodoro	tortellini al pomodoro	Passato o minestrone di legumi
Prosciutto cotto	Frittata al forno	fettina vitello	prosciutto crudo o bresaola
insalata	Spinaci	insalata o carote	patate arrosto
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'
Pasta al pomodoro	Minestra di legumi con pasta	Risotto con verdure o legumi	Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro
mozzarella o parmigiano	polpette di vitello	cosci di pollo al forno	polpette in bianco
finocchi	Patate lesse	Verdura cotta di stagione	verdura cotta mista
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'
Risotto con piselli	pasta olio e parmigiano	tagliatelle al pomodoro	Pasta al ragù di verdure
Petto pollo	arista di maiale al latte	Formaggi (caciotta o parmigiano)	Uova sode o frittata
Patate arrosto	verdure crude	verdure cotte di stagione	verdure arrosto
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'
Pasta al sugo di pesce	Pasta al tonno	Pasta con piselli e tonno	Pasta o gnocchi al pomodoro
Pesce	Filetti di merluzzo panati al forno	pesce	sogliola al forno
verdura cotta di stagione	verdura cotta di stagione	verdura di stagione	finocchi gratinati
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

LEGUMI: ceci, fagioli, lenticchie da alternare nel susseguirsi delle settimane

PESCE: platessa, sogliola, merluzzo, halibut, palombo, code di rospo, persico, filetto di baccalà, bastoncini Findus (prodotti surgelati)

VERDURE: minestrone, fondi di carciofi, piselli, spinaci e funghi (surgelati). Le verdure non più di stagione vengono sostituite con broccoli, cavoli, melanzane e pomodori rossi.

FORMAGGI: ricotta vaccina, asiago, caciotta fresca, mozzarella