

PRIMAVERA - AUTUNNO

1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'
Pasta al ragu di carne	Pasta in bianco con verdure di stagione	pasta al pomodoro	Riso al pomodoro
Frittata con spinaci al forno	Polpettone	petto pollo al limone	polpette di carne con piselli
Insalata di carote	Insalata	insalata mista o insalata	
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'
Pasta olio e parmigiano	tortellini al pomodoro	Minestra in brodo vegetale	Pasta con prosciutto cotto e piselli
Scaloppine (petto di pollo)	prosciutto crudo	pesce al forno	arista di maiale al latte
Verdure gratinate	Verdure arrosto	patate arrosto	verdure gratinate
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'
Lasagne (con aggiunta di un po' di besciamella)	Passato di legumi con pasta	Risotto alla milanese	Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro
Prosciutto cotto	Fettine alla pizzaiola	insalata di carne di tacchino	prosciutto cotto
Fagiolini al limone	verdure di stagione	zucchine prezzemolate o melanzane	verdure lesse
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'
Passato di verdure con pasta	Pasta condita con pomodorini, olive, formaggio a dadini, basilico o pomodoro e basilico	Pasta al ragu di carne	Minestrone di verdure/legumi con pastina
Mozzarella o parmigiano	roast beef di vitello	uova sode o frittata	fettine di vitello con patate
Patate lesse	verdure di stagione	fagiolini lessi o spinaci	
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Pasta al tonno	Tagliatelle al sugo di pesce	Pasta o gnocchi al pomodoro
Pesce	Filetti di paltona al forno	pesce	sogliola al forno
Verdure di stagione in insalata	verdura (finocchi)	verdura di stagione	pomodori in insalata o carote
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