

settimana		spuntino	primi piatti	secondi piatti	contorni	pane e sostituti	frutta e sostituti
LUN	1	frutta	riso con porri	Frittata	verdura cotta	pane	frutta
MAR	1	frutta	gnocchi di patate al ragù di bovino		verdura cruda	pane integrale	frutta
MER	1	frutta	Minestra di fagioli con orzo	Asiago	verdura cotta	pane	frutta
GIO	1	frutta	pasta al pomodoro	Cosce di pollo al rosmarino	verdura cruda	pane	frutta
VEN	1	frutta	Pasta con zucca e cavolfiori	filetto di merluzzo al pomodoro/gratinato	verdura cruda	pane	frutta
LUN	2	frutta	Pasta all'olio aromatico	Scaloppina di tacchino	verdura cotta	pane integrale	frutta
MAR	2	frutta	pizza margherita		verdura cruda	pane	yogurt bianco
MER	2	frutta	riso con finocchi	Uova strapazzate	verdura cotta	pane	frutta
GIO	2	frutta	Pasta integrale al ragù vegetale	Platessa dorata con panatura di mais	verdura cruda	pane	frutta
VEN	2	frutta	pasta al ragù di lenticchie		verdura cruda	pane	frutta
LUN	3	frutta	Pasta alle carote	Scaloppa di pollo al limone	verdura cotta	pane	frutta
MAR	3	frutta	Vellutata di piselli con farro	Frittata alla pizzaiola	verdura cruda	pane	frutta
MER	3	frutta	polenta e frico		verdura cruda	pane	frutta
GIO	3	frutta	riso al pomodoro	Hamburger di bovino	verdura cotta	pane integrale	frutta
VEN	3	frutta	pasta ai porri	Burger di trota	verdura cruda	pane	frutta
LUN	4	frutta	riso con zucca	Uova sode	verdura cotta	pane integrale	frutta
MAR	4	frutta	patate arrosto/purè di patate	Bocconcini di pollo in umido	verdura cruda	pane	frutta
MER	4	frutta	spatzle alla crema di montasio		verdura cruda	pane	dolce casalingo
GIO	4	frutta	Pasta alla parmigiana	ceci in umido	verdura cotta	pane	frutta
VEN	4	frutta	Pasta alla crema di broccoli e mandorle	polpette di scorfano	verdura cruda	pane	frutta

settimana		spuntino	primi piatti	secondi piatti	contorni	pane e sostituti	frutta e sostituti
LUN	5	frutta	riso basmati	Spezzatino di bovino	verdura cotta	pane	frutta
MAR	5	frutta	minestra di ceci con orzo	Frittata	verdura cruda	pane	frutta
MER	5	frutta	Pasta con zucca e cavolfiori	Scaloppa di tacchino alla pizzaiola	verdura cotta	pane integrale	frutta
GIO	5	frutta	cous cous	Seppie in umido	verdura cruda	pane	frutta
VEN	5	frutta	polenta e frico		verdura cruda	pane	frutta
LUN	6	frutta	pasta con sugo di radicchio	Uova strapazzate	verdura cruda	pane	frutta
MAR	6	frutta	Pasta alla parmigiana	Scaloppa di pollo al rosmarino	verdura cruda	pane	yogurt bianco
MER	6	frutta	riso agli spinaci	Tortino con cannellini	verdura cotta	pane	frutta
GIO	6	frutta	pizza margherita		verdura cotta	pane	frutta
VEN	6	frutta	pastina in brodo vegetale	Burger di trota	patate e verdura cotta	pane integrale	frutta
LUN	7	frutta	Pasta pomodoro e broccoli	Frittata con formaggio montasio	verdura cotta	pane	frutta
MAR	7	frutta	riso alla milanese	Filetto di merluzzo gratinato	verdura cruda	pane	frutta
MER	7	frutta	patate arrosto/patate all'olio	Cosce di pollo alla salvia	verdura cruda	pane integrale	frutta
GIO	7	frutta	lasagne/tagliatelle/pasta al ragù di bovino		verdura cruda	pane	frutta
VEN	7	frutta	crema di lenticchie con farro	Caciotta	verdura cotta	pane	frutta
LUN	8	frutta	riso con carote e porri	Scaloppa di tacchino al limone	verdura cotta	pane	frutta
MAR	8	frutta	spatzle burro e salvia	Latteria	verdura cruda	pane integrale	frutta
MER	8	frutta	pasta al ragù di branzino		verdura cruda	pane	dolce casalingo
GIO	8	frutta	crema di patate e zucca con orzo	Uova strapazzate/uova sode	verdura cotta	pane	frutta
VEN	8	frutta	pasta e piselli		verdura cruda	pane	frutta