

1

menù

autunno - inverno

PRANZO

MERENDE

lunedì

risotto al parmigiano



flan di zucca



spinaci all'olio

frutta fresca
di stagione

yogurt bianco



martedì

polenta



spezzatino di manzo



verza stufata

frutta fresca
di stagione

biscotti secchi



mercoledì

pennette al pomodoro



formaggio fresco



broccoli all'olio

frutta fresca
di stagionepane e
cioccolato/marmellata

giovedì

crema di verdura con riso



sogliola impanata al forno



patate al forno

frutta fresca
di stagione

pane e olio



venerdì

orzo e lenticchie



cavolfiore all'olio

frutta fresca
di stagione

mele cotte



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

2

menù

autunno - inverno

PRANZO

MERENDE

lunedì

conchiglie al pesto



nasello al forno



carote all'olio

frutta fresca
di stagione

pane e marmellata



martedì

sedanini con
e piselli

broccoli all'olio

frutta fresca
di stagione

macedonia



mercoledì

vellutata di patate
con crostini

frittata



spinaci all'olio

frutta fresca
di stagione

banana bread



giovedì

risotto alla zucca



prosciutto



carote al rosmarino

frutta fresca
di stagione

yogurt bianco



venerdì

pizza margherita



costine all'olio

frutta fresca
di stagionelatte/tè
con fette biscottate

Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

3

menù

autunno - inverno

PRANZO

MERENDE

lunedì

fusilli con verdure



pollo al limone



finocchi in insalata

frutta fresca
di stagione

pere cotte



martedì

torta salata con patate



ricotta



spinaci

frutta fresca
di stagione

pane e olio



mercoledì

risotto allo zafferano



platessa alle olive



carote al rosmarino

frutta fresca
di stagione

budino



giovedì

minestra di farro



purea di fagioli



broccoli all'olio

frutta fresca
di stagione

biscotti secchi



venerdì

sticks di polenta croccanti



uovo strapazzato



bietoline al limone

frutta fresca
di stagione

macedonia



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

4

menù

autunno - inverno

PRANZO

MERENDE

lunedì

penne all'olio



flan di spinaci



carote al rosmarino

frutta fresca
di stagionefette biscottate
con marmellata

martedì

couscous alle verdure



farinata



verza stufata

frutta fresca
di stagione

yogurt bianco



mercoledì

conchiglie alla zucca



rolatina di coniglio



costine all'olio

frutta fresca
di stagione

crostata



giovedì

polenta concia
ai formaggi

spinaci all'olio

frutta fresca
di stagionespremuta d'arancio
+ pane

venerdì

patate al forno



merluzzo al forno



passato di verdura

frutta fresca
di stagione

pane e olio



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

5

menù

autunno - inverno

PRANZO

MERENDE

lunedì

fusilli al pomodoro



hamburger di manzo



cavolfiori al vapore

frutta fresca
di stagione

yogurt bianco



martedì

patate al prezzemolo



frittata di erbe



vellutata di zucca

frutta fresca
di stagione

biscotti secchi



mercoledì

risotto allo zafferano



platessa al limone



spinaci all'olio

frutta fresca
di stagionepane e
cioccolato/marmellata

giovedì

orzotto al pesto



polpette di ceci



carote all'olio

frutta fresca
di stagione

pane e olio



venerdì

pizza bianca



formaggio fresco



broccoli all'olio

frutta fresca
di stagione

mele cotte



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

6

menù

autunno - inverno

PRANZO

MERENDE

lunedì

riso in bianco



sogliola al prezzemolo



broccoli all'olio

frutta fresca
di stagione

pane e marmellata



martedì

zuppa di cereali
e lenticchie

finocchi all'olio

frutta fresca
di stagione

macedonia



mercoledì

riso agli aromi



rustiche di pollo



carote all'olio

frutta fresca
di stagione

banana bread



giovedì

pennette alle verdure



flan di broccoli



spinaci all'olio

frutta fresca
di stagione

yogurt bianco



venerdì

couscous alle verdure

gratin di parmigiano e
bietoline all'oliofrutta fresca
di stagione

latte/tè con biscotti



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda