

# menù

primavera-estate

## PRANZO

## MERENDE

lunedì

risotto al parmigiano



nasello al limone



melanzane in umido



frutta fresca  
di stagione



budino



martedì

cous cous alle verdure  
con uovo strapazzato  
o frittata



fagiolini all'olio



frutta fresca  
di stagione



yogurt bianco



mercoledì

fusilli al pomodoro fresco  
e basilico



scaloppine di tacchino



zucchine all'olio



frutta fresca  
di stagione



fette biscottate  
con marmellata



giovedì

pasta  
e lenticchie



carote al rosmarino



frutta fresca  
di stagione



banana



venerdì

sedanini al pesto



ricotta



pomodoro in insalata



frutta fresca  
di stagione



pane e miele



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

2

# menù

primavera-estate

PRANZO

MERENDE

lunedì

penne con verdure



frittata



pomodori in insalata



frutta fresca  
di stagione



macedonia



martedì

pizza  
margherita



insalata verde



frutta fresca  
di stagione



pane e marmellata



mercoledì

fusilli con melanzane



hamburger di manzo



spinaci all'olio



frutta fresca  
di stagione



torta margherita



giovedì

passato di verdura



sogliola al forno



patate al forno



frutta fresca  
di stagione



pane e olio



venerdì

riso e piselli



zucchine all'olio



frutta fresca  
di stagione



yogurt bianco



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

3

# menù

primavera-estate

## PRANZO

## MERENDE

lunedì

conchiglie all'olio



platessa al forno



zucchine all'olio

frutta fresca  
di stagione

yogurt bianco



martedì

polenta colorata  
con le carote  
ceci all'olio

pomodori in insalata

frutta fresca  
di stagione

pesche cotte al cacao



mercoledì

riso al pomodoro  
flan di verdure  
fagiolini all'oliofrutta fresca  
di stagione

muffin alle carote



giovedì

sedanini al pesto  
gratin al formaggio (grana)  
di spinacifrutta fresca  
di stagione

biscotti secchi



venerdì

minestra di orzo  
prosciutto  
melanzane all'oliofrutta fresca  
di stagionefette biscottate  
con miele

Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

4

# menù

primavera-estate

## PRANZO

## MERENDE

lunedì

riso agli aromi



formaggio fresco



pomodori

frutta fresca  
di stagione

pane e olio



martedì

passato di verdura



pollo impanato al forno



patate al prezzemolo

frutta fresca  
di stagione

macedonia



mercoledì

fusilli alle zucchine



merluzzo al pomodoro



melanzane in umido

frutta fresca  
di stagione

gelato



giovedì

orzotto con  
lenticchie

zucchine all'olio

frutta fresca  
di stagionefette biscottate  
con marmellata

venerdì

penne alle melanzane



frittata



fagiolini all'olio

frutta fresca  
di stagione

pane e olio



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

5

# menù

## primavera-estate

## PRANZO

## MERENDE

lunedì

sedanini al ragù vegetale



nasello al prezzemolo



fagiolini

frutta fresca  
di stagione

torta di mele



martedì

insalata di cereali



polpette di ceci



pomodori in insalata

frutta fresca  
di stagionefette biscottate  
con marmellata

mercoledì

riso allo zafferano



arrosto di tacchino



fagiolini

frutta fresca  
di stagione

yogurt bianco



giovedì

pennette al pomodoro



uovo strapazzato



melanzane in umido

frutta fresca  
di stagione

banana



venerdì

focaccia pomodorini e olive



formaggio fresco



carote

frutta fresca  
di stagione

pane e miele



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda

6

# menù

## primavera-estate

## PRANZO

## MERENDE

lunedì

pasta al pesto



frittata



spinaci all'olio

frutta fresca  
di stagione

macedonia



martedì

riso  
e crema di fave

carote al prezzemolo

frutta fresca  
di stagione

pane e marmellata



mercoledì

conchiglie alle verdure



pollo al limone



fagiolini all'olio

frutta fresca  
di stagione

torta al limone



giovedì

passato di verdura



sogliola impanata al forno



patate al forno

frutta fresca  
di stagione

pane e olio



venerdì

sticks di polenta



primo sale



carote al prezzemolo

frutta fresca  
di stagione

yogurt bianco



Carboidrati



Proteine



Verdura di stagione



Frutta di stagione



Merenda