

Prima settimana



Lunedì

Risotto alla milanese

(riso 60/80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)

Oppure Riso al pomodoro (riso parboiled oppure integrale 60/80 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5, parmigiano 10 gr.)

Petto di pollo al latte oppure olio e limone

(petto di pollo 120/140 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.60/70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Martedì

Orzo con crema di fagioli

(orzo 50/70 gr. , fagioli secchi 30/40 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Pasta al pesto (pasta 60/70 gr., sugo di pesto gr.30)

Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli

(un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano Reggiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/60 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7/10 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50 /60

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Zucchine trifolate (zucchine gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

Pasta oppure riso con crema di zucca

(pasta /riso 60/80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

Oppure Orzo con crema di piselli

(orzo 50/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr)

Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola

(vitello magro 120/140 gr., pomodori pelati gr. 60, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati gr. 50/60

Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40/60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno

(merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di spinaci freschi (spinaci 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Carciofi stufati (carciofi gr. 120/140 , olio extra vergine di oliva 5gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Seconda settimana

Lunedì

Pasta con crema di zucchini

(pasta 50/60 gr., zucchini 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 60/70 gr olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 120/130 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr., brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80/100 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo/farro 50/60 gr., ceci 30/40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro

(pasta 60/80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.)

Frittata di zucchini oppure spinaci (un uovo, zucchini/spinaci 40gr/ ricotta 40gr)

Carote alla julienne (carote 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Oppure Broccoli lessi (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.



Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40/50 gr., sugo di pesto gr.30)

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca

(pasta 50/60 gr., zucca 100/120 gr, olio extra vergine di oliva 7 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Insalata di pomodori (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mais 50 gr./70gr.

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50/70 gr., cavolfiori 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro

(pasta 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.,)

Polpette al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., olio extra vergine di oliva q.b. latte q.b.)

Melanzane stufate (melanzane gr. 100/120, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Orzo con crema di lenticchie

(orzo 50/70 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate (patate 200/250 gr., uovo 20/30 gr., prosciutto cotto 20/30 gr., parmigiano 10 gr., latte q. b. olio extra vergine d'oliva 5 gr. oppure burro gr. 5)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno

(merluzzo/ platessa 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150gr.

Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro

(pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 90/100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)

Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli

(riso/orzo 60/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido

(vitello magro 120/130 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Oppure Pasta con crema di broccoli oppure crema di carciofi

(pasta 50/70 gr., broccoli/carciofi 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Frittata di uova e spinaci o ricotta

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Passato di verdure/ortaggi con crostini di pane (verdure e ortaggi *escluse le patate* 160/200 gr. crostini di pane 15 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure

Pasta con crema di zucchine (pasta 40/50 gr., zucchine 100/120 gr.,olio extravergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo gr. 120/140,olio extra vergine di oliva gr.5, farina/latte q.b.)

Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 60 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Purea di patate (patate gr.150/200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr)

Oppure Insalata di patate (patate gr. 150/200 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro e tonno (pasta 50/60 gr., pomodori pelati 80 gr., tonno al naturale/sott'olio sgocciolato 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Orzo con crema di lenticchie (orzo/farro 40/50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpette al pomodoro (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Carciofi stufati (carciofi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)

Oppure Riso con crema di spinaci

(riso integrale 50/60 gr., spinaci 80/90 gr., parmigiano reggiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120 /140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Quarta settimana

Lunedì

- Pasta con salsa bolognese (pasta 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta olio e parmigiano
(pasta 50/70 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 10 gr.)
Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60
Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata
(zucca 120/140 gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

- Pasta con crema di ceci (pasta 50/60 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5/7 gr.)
Oppure Riso al pomodoro
(riso 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr.)
Insalata di broccoli (broccoli gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

- Pasta al pomodoro
(pasta gr. 50/70, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 50/70, olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 7 gr.)
Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr.,
parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)
Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80/100 gr
Insalata di lattuga Oppure di bietoline (lattuga/bietoline 60/80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. - Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

- Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 100/120 gr., pomodori pelati 80 gr.,
olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr. 30)
Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno
(salsiccia 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati 50/60 gr.
Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 120/140 gr., burro 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

- Pasta oppure orzo con crema di carciofi
(pasta 50/70 gr., carciofi 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta e patate
(pasta 40/50 gr., patate 100/150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro
(cuori di merluzzo/platessa gr. 120/140, pomodoro pelato gr. 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 100/120, olio extra vergine di oliva q.b.)
Insalata di carote (crude o cotte) (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Quinta settimana

Lunedì

Pasta o riso al pomodoro

(pasta o riso 60/70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Oppure Risotto alla milanese

(riso 60/70 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 7 gr.)

Polpette in umido con limone o succo di arancia (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano r 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 60/70 gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 110/130, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr., pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Piselli in umido (piselli finissimi gr. 80/90, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)

Oppure Zucchine e finocchi gratinati

(zucchine/finocchi 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate

(patate 200/250 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 5 gr., latte q. b., burro gr.5)

Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone

(manzo 120/140 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)

Bietoline stufate (bietoline 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata mista di bietoline e carote

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro e tonno

(pasta 50/60 gr., tonno sgocciolato all'olio di oliva 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5)

Frittata di uova con ricotta oppure broccoli

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano Reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Mais e carote lesse (mais gr. 40/50, carote gr. 40/50 olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga gr.50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie

(riso integrale 50/70 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno Oppure Merluzzo al pomodoro

(merluzzo 120/140 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci olio e parmigiano

(spinaci 120/140 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano 5 gr.)

Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50/60, olio extra vergine di oliva gr.5.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

