

MENÙ

INVERNALE SETTIMANA 1

LUNEDÌ

PRANZO

Polenta spezzatino piselli

Alternativa: minestrina in brodo/
formaggio fresco

MERENDA

Frutta fresca

CENA

Crema legumi, bresaola condita, cavoli
e pere cotte

Alternativa: minestrina in brodo/
formaggio fresco

MARTEDÌ

PRANZO

Pasta all'uovo con fagioli, lenticchie,
frittata, zucchine

Alternativa: minestrina in brodo/
affettato

MERENDA

Yogurt con miele

CENA

Minestrina in brodo, sgombro, purea di
patate, mele cotte

MERCOLEDÌ

PRANZO

Pasta ai broccoli, scaloppine di pollo al
limone, carote cotte

Alternativa: pasta in bianco/formaggio

MERENDA

Mela ripiena

CENA

Crema di zucca, primo sale, spinaci,
prugne cotte

DOMENICA

PRANZO

Lasagna al ragù, lonza al forno,
fagiolini, dolce

Alternativa: minestrina in brodo/
formaggio

GIOVEDÌ

PRANZO

Risotto allo zafferano, hamburger,
fagiolini

Alternativa: riso in bianco/formaggio
fresco

MERENDA

Budino

CENA

Raviolini in brodo, mousse di tonno,
insalata, frullato di frutta

VENERDÌ

PRANZO

Pasta pomodoro e basilico, salmone al
forno, cavolfiori

Alternativa: pasta in bianco/affettato

MERENDA

Yogurt alla frutta

CENA

Crema di legumi, torta salata, tris di
verdure, mela cotte

SABATO

PRANZO

Pasta all'amatriciana, bocconcini di
tacchino, erbe

Alternativa: pasta in bianco/formaggio

MERENDA

Plum-cake

CENA

Semolino in brodo vegetale,
stracchino, porri, prugne cotte

MERENDA

Frutta fresca

CENA

Minestrina, sfornato di verdure, carote
cotte, frullato di frutta

MENÙ

INVERNALE SETTIMANA 2

LUNEDÌ

PRANZO

Pasta al ragù vegetale, uova ripiene, broccoli

Alternativa: pasta in bianco/formaggio

MERENDA

Yogurt con miele

CENA

Minestrina di verdure, prosciutto cotto, purea di patate, pere cotte

GIOVEDÌ

PRANZO

Seppia alla valpellenente, cavolfiori gratinati

Alternativa: pasta in bianco/affettato

MERENDA

Torta di mele

CENA

Crema di zucca, salame, insalata mista, frullato di frutta

MARTEDÌ

PRANZO

Pasta e legumi, pesce, spinaci

Alternativa: minestrina in brodo/affettato

MERENDA

Panna cotta

CENA

Crema di verdure, toma valdostana, insalata belga, mele cotte

VENERDÌ

PRANZO

Pasta al pomodoro, pesce al forno, fagiolini

Alternativa: pasta in bianco/formaggio o uovo

MERENDA

Yogurt alla frutta

CENA

Semolino, robiola, porri, mele cotte

MERCOLEDÌ

PRANZO

Risotto agli asparagi, spezzatino al vino bianco, carote cotte

Alternativa: riso in bianco/formaggio fresco

MERENDA

Mela ripiena

CENA

Tortellini in brodo, quiche alle verdure, zucchine, prugne cotte

SABATO

PRANZO

Tortellini burro e salvia, sanguinacci, patate lesse

Alternativa: minestrina in brodo/affettato

MERENDA

Plum-cake

CENA

Minestrone, bastoncini di pesce, erbe, prugne cotte

DOMENICA

PRANZO

Gnocchi alla romana, rotatine di pollo, cipolline, dolce

Alternativa: minestrina in brodo/formaggio

MERENDA

Frutta fresca

CENA

Minestrina, mortadella, pomodori al forno, frullato di frutta

MENÙ

INVERNALE SETTIMANA 3

LUNEDÌ

PRANZO

Polenta, spezzatino di tacchino, piselli

Alternativa: minestrina in brodo/formaggio

MERENDA

Frutta fresca

CENA

Passato di verdure, frittata, rape rosse, pere cotte

GIOVEDÌ

PRANZO

Patate lesse, cotechino, crauti

Alternativa: riso in bianco/formaggio fresco

MERENDA

Torta

CENA

Tortellini in brodo, zucchine ripiene, insalata, frullato di frutta

MARTEDÌ

PRANZO

Zuppa di lenticchie, polpette di pesce, carote cotte

Alternativa: minestrina in brodo/affettato

MERENDA

Budino

CENA

Semolino, primo sale, fagiolini, mele cotte

VENERDÌ

PRANZO

Pasta alle verdure, pesce al forno, spinaci

Alternativa: pasta in bianco/affettato/uova

MERENDA

Yogurt alla frutta

CENA

Minestrina di verdure, asiago, mix mediterranea, prugne cotte

MERCOLEDÌ

PRANZO

Pasta al forno, finocchi gratinati

Alternativa: pasta in bianco/affettato

MERENDA

Mela ripiena

CENA

Minestrone, mousse di tonno, cavolfiori, prugne cotte

SABATO

PRANZO

Ravioli di magro burro e salvia, pollo al forno, carote in insalata

Alternativa: minestrina in brodo/formaggio

MERENDA

Plum-cake

CENA

Pancotto, sformato di verdure, broccoli, mele cotte

DOMENICA

PRANZO

Crespelle cotte e fontina, lonza alle mele taccole, dolce

Alternativa: pasta in bianco/formaggio

MERENDA

Frutta fresca

CENA

Minestrina, ricotta, cavoli di bruxelles, frullato di frutta

MENÙ

INVERNALE SETTIMANA 4

LUNEDÌ

PRANZO

Pasta al pesto rosso, frittata, insalata di verza e radicchio

Alternativa: pasta in bianco/formaggio fresco

MERENDA

Frutta fresca

CENA

Passato di verdure, bresaola condita, erbe, mele cotte

MARTEDÌ

PRANZO

Gnocchi alla romana, pesce al forno, fagiolini

Alternativa: minestrina in brodo/affettato

MERENDA

Crema caramel

CENA

Minestrone di verdure, torta salata, carote cotte, frullato di frutta

MERCOLEDÌ

PRANZO

Pasta alle verdure, polpette di carne al sugo, erbe saltate

Alternativa: pasta in bianco/formaggio fresco

MERENDA

Mela ripiena

CENA

Crema di ceci, toma valdostana, broccoli, prugne cotte

DOMENICA

PRANZO

Ravioli ai funghi, milanese di tacchino, insalata mista, dolce

Alternativa: minestrina in brodo/formaggio

GIOVEDÌ

PRANZO

Seppia alla valpentinense, focchi gratinati

Alternativa: pasta in bianco/affettato

MERENDA

Torta

CENA

Raviolini in brodo, insalata russa, cavolfiori, mele cotte

VENERDÌ

PRANZO

Risotto al pomodoro, pesce al forno, carote

Alternativa: riso in bianco/affettato

MERENDA

Yogurt alla frutta

CENA

Crema di zucca e porri, mozzarella, insalata, pere cotte

SABATO

PRANZO

Gnocchetti sardi al ragù, pollo al forno, zucchine

Alternativa: pasta in bianco/formaggio

MERENDA

Plum-cake

CENA

Minestrina di verdure, sfornato di verdura, mix mediterraneo, prugne cotte

MERENDA

Frutta fresca

CENA

Minestrina, polpette di legumi, verdure in umido, frullato di frutta