

MENU' INVERNALE

PRIMA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Passato di verdura con riso	Pasta al Ragù vegetale	Vellutata di cavolfiori o verdure miste con crostini	Risotto allo zafferano	Minestra di farro
SECONDO	Frittata al forno con verdure	Filetto di Halibut al forno	Bocconcini di tacchino	polpette di lenticchie	Platessa alla mugnaia
CONTORNO	purea di patate	Carote cotte all'olio	Verdura cruda di stagione	Erbette saltate	Finocchi al forno
MERENDA	Frullato di frutta	Yogurt intero + 2 biscotti	Frutta fresca	Latte intero + fetta di pane integrale con marmellata	Pane olio e aromi
SECONDA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Risotto mele renette e parmigiano	Vellutata di finocchi	Vellutata di zucca con crostini	Pasta con Crema di broccoli	Passato di verdure con riso
SECONDO	Frittata di Ceci e Porri	Pizza margherita	Nasello olio e limone	Arrosto di tacchino	Polpette di merluzzo
CONTORNO	Spinaci Saltati		cavolfiore al forno	Carote in padella	Cavolo in padella o al forno
MERENDA	frutta fresca	Yogurt intero + cereali	Frutta fresca	Torta di mele	Frutta fresca
TERZA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta e fagioli	Riso al parmigiano	pasta con zucca e lenticchie o pasta al ragù	Pastina in brodo	Passato di broccoli o di verdure con crostini
SECONDO		Frittata di spinaci		straccetti di pollo	Pesce persico al forno
CONTORNO	carote cotte all'olio	Barbabetola e carote in insalata	Finocchi saltati	cavolfiore saltato	Patate al forno
MERENDA	Macedonia di frutta o frutta fresca	Yogurt intero + cereali	Frutta fresca	Budino	Frutta fresca
QUARTA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Crema di carote con crostini	Risotto al pomodoro	Minestra d'orzo	Pasta alle verdure	Polenta
SECONDO	Reblec/primo sale	Fagioli in umido	Bastoncini di salmone, persico o halibut	Merluzzo al forno	spezzatino
CONTORNO	Purea di patate	Broccoli in padella	Cavolo in insalata	Spinaci in padella	Carote
MERENDA	Frullato di banana e latte	Latte intero + 2 fette biscottate integrali	Frutta fresca	1 fetta di pane integrale cioccolato	Frutta fresca