

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta (60 g) all'olio Fesa di tacchino al forno (60g) Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	passato di verdura con pasta Prosciutto cotto s/pol(50g) Patate al forno Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	orzotto con verdure Spezzatino di manzo (50g) Purè Olio d'oliva extravergine (5g) Pane e frutta	Brodo di carne con pastina(40g) Carne di manzo Patate lesse Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	gnocchi al ragù Formaggio (40g) Verdura cruda di stagione Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
MARTEDI'	Gnocchi al pomodoro (120g) Petto di pollo (50g) Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Riso (30 g) e piselli (nota 4) Scaloppine di tacchino (50g) Verdura cruda Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	pasta al ragù di verdure Formaggio asiago Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta (50g) al ragù (30g) formaggio asiago Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Risotto alla parmigiana (50g) Petto di pollo (50g) Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
MERCOLEDI'	Passata di legumi (100g) con pasta(40g) provola Verdura di stagione(vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Crema di verdure (100g) con farro(40g) hallibuth al limone fagiolini all'olio Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	risotto di zucca Bocconcini di pollo (50g) Verdura cruda Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Risotto di verdure di stagione (50g) persico al forno Verdura di stagione (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta all'olio (60g) persico al forno Verdura di stagione (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
GIOVEDI'	Risotto con spinaci (60g) polpettine di lenticchie Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta (60 g) al pesto mozzarella fagioli e carote al vapore Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	minestra di ceci con farfalline Pizza margherita (150 g) Olio d'oliva extravergine (5 g) NIENTE PANE Frutta	Minestra vegetale (100 g) con orzo (30 g) Prosciutto cotto s/pol(50g) ceci e carote al vapore Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Minestra di verdure(100g) con pasta (30 g) Spezzatino di carne bianche(60g) con polenta Piselli Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta
VENERDI'	Pasta (60 g) al pomodoro persico al forno Verdura cotta (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	zuppa di lenticchie 1 Uovo sodo Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta (60 g) al pomodoro hallibuth bollito Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	Pasta all'olio (60g) Frittata (1 uovo) Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta	pasta al pomodoro 1 uovo sodo Verdura cruda (vedi schema) Olio d'oliva extravergine (5 g) Pane e frutta

Spuntino: a metà mattina e a metà pomeriggio sono alternati: la frutta fresca, pane, biscotti secchi, yogurt.

I prodotti possono essere congelati e surgelati (hallibuth, persico, nasello, fagiolini, piselli, verdure per minestrone, spinaci, fagioli borlotti)