

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.

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.**

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 120/140gr., 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 150gr****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 80gr., 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 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr., 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.**

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 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 5 gr., 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 5 gr., 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 40 gr., 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.**