

PRIMA SETTIMANA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

PRIMAVERA

Lunedì

Insalata mista
Pasta con salsa al pomodoro,
alle zucchine o al pesto
Yogurt alla frutta

Insalata mista
Pasta con salsa al pomodoro,
al prosciutto o Alfredo
Yogurt alla frutta

Insalata mista
Pasta con salsa al pomodoro o
alle 5 P
Yogurt alla frutta

Insalata mista
Pasta con salsa al pomodoro e
alle verdure o alle erbe
Yogurt alla frutta

Martedì

Verdura in pinzimonio
Polpettone o pollo nello
stampo
Una verdura di stagione al
burro o patate e carote in
insalata
Frutta di stagione

Pastina in brodo
Polpettone o pollo nello
stampo o lesso
Una verdura di stagione al
burro o verdura gratinata
Frutta di stagione

Pastina in brodo
Polpettone o pollo nello
stampo o lesso
Una verdura di stagione al
burro o verdura gratinata
Frutta di stagione

Verdura in pinzimonio
Polpettone o pollo nello
stampo
Una verdura di stagione al
burro o patate e carote in
insalata
Frutta di stagione

Giovedì

Melone
Pizza o panizza
Gelato con salsa alle
albicocche o alle pesche

Pera
Pizza o panizza
Gelato con le bacche calde

Mela
Pizza o panizza
Gelato con le bacche calde

Mela
Pizza o panizza
Gelato con salsa alle fragole

Venerdì

Insalata verde
Filetti di pesce impanati
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake
allo yogurt o alle carote

Insalata verde
Filetti di pesce impanati
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake
alle castagne o alle mele

Insalata verde
Filetti di pesce impanati
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake
al limone o all'arancia o al
cocco

Insalata verde
Filetti di pesce impanati
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake
al rabarbaro o al cioccolato

SECONDA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Insalata mista
Risotto alle zucchine o ai
pomodori
Crema alla vaniglia

Martedì

Insalata mista ricca
Frittata o crespelle o
tortillas
Carote cotte in insalata
Frutta di stagione

Giovedì

Bastoncini di verdura
Insalata di pasta o di riso o
cous cous
Frutta di stagione

Venerdì

Insalata verde con mais
Sminuzzato di vitello, pollo
o tacchino
Riso o pasta
Crostatina o sfogliatine
alle prugne

AUTUNNO

Insalata mista
Risotto alla milanese o alla
zucca
Crema al cioccolato o bicolore

Minestra di verdura o di avena
Frittata o crespelle o
tortillas
Insalata di carote
Frutta di stagione

Bastoncini di verdura o
insalata di una verdura cruda
Polenta con latte e formaggio
o con legumi in umido
Frutta di stagione

Insalata verde con mais
Sminuzzato di vitello, pollo
o tacchino
Riso o pasta
Crostatina o sfogliatine
alle pere

INVERNO

Insalata mista
Risotto alla milanese o agli
spinaci
Crema al caramello

Minestra di verdura o di avena
Frittata o crespelle o
tortillas
Insalata di cavolo bianco
Frutta di stagione

Bastoncini di verdura o
insalata di una verdura cruda
Polenta con latte e formaggio
o con legumi in umido
Frutta di stagione

Insalata verde con mais
Sminuzzato di vitello, pollo
o tacchino
Riso o pasta
Crostatina o sfogliatine
alle mele

PRIMAVERA

Insalata mista
Risotto alle erbe aromatiche o
al prosciutto
Crema al limone

Insalata mista ricca
Frittata o crespelle o
tortillas
Insalata di cornetti
Frutta di stagione

Bastoncini di verdura o
insalata di una verdura cruda
Polenta con latte e formaggio
o con legumi in umido
Frutta di stagione

Insalata verde con mais
Sminuzzato di vitello, pollo
o tacchino
Riso o pasta
Crostatina o sfogliatine
alle albicocche

TERZA SETTIMANA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

PRIMAVERA

Lunedì

Minestra di riso e prezzemolo
Involtini di sfoglia o
crostata di formaggio o di
pomodori
Una verdura cruda in insalata
Frutta di stagione

Minestra di semolino
Involtini di sfoglia o
crostata di formaggio o di
spinaci
Una verdura cruda in insalata
Frutta di stagione

Minestra di semolino
Involtini di sfoglia o
crostata di formaggio o di
prosciutto
Una verdura cruda in insalata
Frutta di stagione

Minestra di riso e prezzemolo
Involtini di sfoglia o
crostata di formaggio o di
mais
Una verdura cruda in insalata
Frutta di stagione

Martedì

Insalata mista
Gnocchi alla romana
Purea di frutta cotta

Insalata mista
Gnocchi alla romana
Purea di frutta cotta

Insalata mista
Gnocchi alla romana
Purea di frutta cotta

Insalata mista
Gnocchi alla romana
Purea di frutta cotta

Giovedì

Insalata mista ricca
Formaggi misti
Patate al forno o in insalata
Frutta di stagione

Minestra di verdura
Formaggi misti
Patate al forno o al vapore
Frutta di stagione

Minestra di verdura
Formaggi misti
Patate al forno o al vapore
Frutta di stagione

Minestra di verdura
Formaggi misti
Patate al forno o al vapore
Frutta di stagione

Venerdì

Succo di frutta
Involtini di pesce in bianco
al forno o filetti di pesce
rosolati o polpettone di tonno
o polpette di tonno
Una verdura di stagione al
vapore
Crostata a base di pasta
frolla o cake

Succo di frutta
Involtini di pesce in bianco
o al forno o filetti di pesce
rosolati o polpettone di tonno
o polpette di tonno
Una verdura di stagione al
vapore
Crostata a base di pasta
frolla o cake

Succo di frutta
Involtini di pesce in bianco
o al forno o filetti di pesce
rosolati o polpettone di tonno
o polpette di tonno
Una verdura di stagione al
vapore
Crostata a base di pasta
frolla o cake

Succo di frutta
Involtini di pesce in bianco o
o al forno o filetti di pesce
rosolati o polpettone di tonno
o polpette di tonno
Una verdura di stagione al
vapore
Crostata a base di pasta
frolla o cake

QUARTA SETTIMANA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

PRIMAVERA

Lunedì

Insalata verde con mais
Pasta con salsa al pomodoro
con l'aggiunta di melanzane
e/o zucchine
Ricotta alla frutta

Insalata verde con mais
Pasta con salsa al pomodoro
con l'aggiunta di porri e/o
spinaci
Ricotta alla frutta

Insalata verde con mais
Pasta con salsa al pomodoro
con l'aggiunta di piselli

Ricotta alla frutta

Insalata verde con mais
Pasta con salsa al pomodoro
con l'aggiunta di erbette

Ricotta alla frutta

Martedì

Insalata verde
Piccata classica o lesso
o involtini gustosi
Purea di patate o riso o due
verdure trifolate
Frutta di stagione

Insalata verde o di carote
Piccata al limone o lesso
o involtini gustosi
Purea di patate o riso o due
verdure trifolate
Frutta di stagione

Insalata verde o di carote
Piccata al prezzemolo o lesso
o involtini gustosi
Purea di patate o riso o due
verdure trifolate
Frutta di stagione

Insalata verde o di carote
Piccata classica o lesso
o involtini gustosi
Purea di patate o riso o due
verdure trifolate
Frutta di stagione

Giovedì

Insalata verde
Polpette di carne o di verdura
Una o più verdure al burro
Frutta di stagione o frullato

Minestra di verdura e orzo
Polpette di carne o di verdura
Una o più verdure al burro
Frutta di stagione o frullato

Minestra di verdura e orzo
Polpette di carne o di verdura
Una o più verdure al burro
Frutta di stagione o frullato

Minestra di verdura e orzo
Polpette di carne o di verdura
Una o più verdure al burro
Frutta di stagione o frullato

Venerdì

Insalata mista
Pizza o panizza
Sorbetto con biscottini secchi
Gelato o yogurt alla frutta

Insalata di mais
Pizza o panizza
Gelato o yogurt alla frutta

Minestra stracciatella
Pizza o panizza
Gelato o yogurt alla frutta

Insalata mista
Pizza o panizza
Gelato o yogurt alla frutta

QUINTA SETTIMANA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

PRIMAVERA

Lunedì

Insalata mista
Risotto alle zucchine o alla
montanara
Budino con biscottini secchi

Insalata mista
Risotto alla milanese
Budino con biscottini secchi

Insalata mista
Risi bisi o alla parmigiana
Budino con biscottini secchi

Insalata mista
Risotto al mascarpone o
alla rucola
Budino con biscottini secchi

Martedì

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese
Frutta di stagione

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese
Frutta di stagione

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese
Frutta di stagione

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese
Frutta di stagione

Giovedì

Due verdure cotte in insalata
Tacchino tonnato o bresaola e
prosciutto con pane integrale
Frutta di stagione

Bastoncini di verdure o
una verdura cruda in insalata
Spezzatino o brasato
Polenta o spätzli
Frutta di stagione

Bastoncini di verdure o
una verdura cruda in insalata
Spezzatino o brasato
Polenta o spätzli
Frutta di stagione

Bastoncini di verdure o
una verdura cruda in insalata
Spezzatino o brasato
Polenta o spätzli
Frutta di stagione

Venerdì

Frullato di frutta fresca
Ragout di pesce o tonno in
umido o polpette di pesce
Purea di patate o riso o grano
Cake o frutto di stagione

Frullato di frutta fresca
Ragout di pesce o tonno in
umido o polpette di pesce
Purea di patate o riso o grano
Cake o frutto di stagione

Frullato di frutta fresca
Ragout di pesce o tonno in
umido o polpette di pesce
Purea di patate o riso o grano
Cake o frutto di stagione

Frullato di frutta fresca
Ragout di pesce o tonno in
umido o polpette di pesce
Purea di patate o riso o grano
Cake o frutto di stagione

SESTA SETTIMANA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

PRIMAVERA

Lunedì

| | | | |
|---|---|---|---|
| Insalata mista Pasta gratinata o lasagne Macedonia o frutta di stagione | Insalata mista Pasta gratinata o lasagne Macedonia o frutta di stagione | Insalata mista Pasta gratinata o lasagne Macedonia o frutta di stagione | Insalata mista Pasta gratinata o lasagne Macedonia o frutta di stagione |
|---|---|---|---|

Martedì

| | | | |
|---|---|---|---|
| Insalata verde Arrosto di vitello, lonza o tacchino Patate al forno Frutta cotta con salsa | Insalata verde Arrosto di vitello, lonza o tacchino Patate al forno Frutta cotta con salsa | Insalata verde Arrosto di vitello, lonza o tacchino Patate al forno Frutta cotta con salsa | Insalata verde Arrosto di vitello, lonza o tacchino Patate al forno Frutta cotta con salsa |
|---|---|---|---|

Giovedì

| | | | |
|---|--|---|---|
| Insalata mista con mais Gnocchi di patate o verdi al sugo o di ricotta gratinati Frutta di stagione | Insalata mista con le noci Gnocchi di patate o verdi al sugo o di ricotta gratinati Frutta di stagione | Insalata mista con crostini Gnocchi di patate o verdi al sugo o di ricotta gratinati Frutta di stagione | Insalata mista con scaglie di formaggio Gnocchi di patate o verdi al sugo o di ricotta gratinati Frutta di stagione |
|---|--|---|---|

Venerdì

| | | | |
|---|---|---|---|
| Carota Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo al rosmarino Una o più verdure di stagione al burro Crostata a base di sfoglia | Carota Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo al rosmarino Una o più verdure di stagione al burro Crostata a base di sfoglia | Carota Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo al rosmarino Una o più verdure di stagione al burro Crostata a base di sfoglia | Carota Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo al rosmarino Una o più verdure di stagione al burro Crostata a base di sfoglia |
|---|---|---|---|