

PRIMA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Insalata mista
Pasta con salsa al pomodoro e verdure
di stagione o al pesto
Yogurt alla frutta

Martedì

Insalata verde
Filetti di pesce impanati o polpette
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake o frutta
di stagione

Giovedì

Insalata mista o greca
Gnocchi alla romana o di ricotta
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

Venerdì

Polpettone o polpette o bocconcini di
pollo alle olive
Una o più verdure di stagione al
vapore o verdure cotte in insalata
Frutta di stagione o frullato di frutta

AUTUNNO

Insalata mista
Pasta con salsa al pomodoro e verdure
di stagione o al prosciutto o Alfredo
Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Insalata verde
Filetti di pesce impanati o polpette
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake o frutta
di stagione

Insalata mista
Gnocchi alla romana o di zucca
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

Minestra di cereali o pastina in brodo
Polpettone o lessso o tofu al cartoccio
o impanato o alla provenzale
Una o più verdure di stagione al
vapore
Frutta di stagione o frullato di frutta

INVERNO

Insalata mista
Pasta con salsa al pomodoro e verdure
di stagione o alle 3 P
Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Insalata verde
Filetti di pesce impanati o polpette
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake o frutta
di stagione

Insalata mista
Gnocchi alla romana o di castagne
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

Minestra di cereali o pastina in brodo
Polpettone o lessso o tofu in carrozza
o strapazzato o in falsa salsa d'arrosto
Una o più verdure di stagione al
vapore
Frutta di stagione o frullato di frutta

PRIMAVERA

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

Insalata verde
Filetti di pesce impanati o polpette
Una o più verdure al vapore
Biscotto arrotolato o cake o frutta
di stagione

Insalata mista
Gnocchi alla romana o di miglio
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

Polpettone o pollo nello stampo o
spiedini
Una o più verdure di stagione al
vapore o verdure cotte in insalata
Frutta di stagione o frullato di frutta

SECONDA SETTIMANA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

PRIMAVERA

Lunedì

Melone
Pizza o panizza
Gelato con salsa alla frutta

Pera o passato di verdura
Pizza o panizza
Gelato con salsa alla frutta

Mela o mandarino o passato di verdura
Pizza o panizza
Gelato con salsa alla frutta

Mela o passato di verdura
Pizza o panizza
Gelato con salsa alla frutta

Martedì

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu
Frutta di stagione o purea di frutta cruda

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu o pasta e legumi
Frutta di stagione o purea di frutta cruda

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu o pasta e legumi
Frutta di stagione o purea di frutta cruda

Insalata verde
Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu
Frutta di stagione o purea di frutta cruda

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 in insalata
Frutta di stagione

Venerdì

Insalata verde
Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane
Riso o pasta
Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione

Insalata verde
Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane
Riso o pasta
Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione

Insalata verde
Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane
Riso o pasta
Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione

Insalata verde
Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane
Riso o pasta
Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione

TERZA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda in insalata
Frutta di stagione

Martedì

Insalata mista
Risotto ai pomodori o alla montanara o alle coste
Crema o budino

Giovedì

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

Venerdì

Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore o ratatouille
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

AUTUNNO

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda o cotta in insalata
Frutta di stagione

Insalata mista
Risotto alla luganighetta o al prosciutto o alla zucca
Crema o budino

Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata
Sminuzzato, spezzatino o brasato
Polenta o spätzli o riso
Frutta di stagione

Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

INVERNO

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda o cotta in insalata
Frutta di stagione

Insalata mista
Risi bisi o risotto ai piselli o al cavolo rosso e mela
Crema o budino

Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata
Sminuzzato, spezzatino o brasato
Polenta o spätzli o riso
Frutta di stagione

Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

PRIMAVERA

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda o cotta in insalata
Frutta di stagione

Insalata mista
Risotto alla ricotta o alla rucola o agli asparagi
Crema o budino

Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata
Sminuzzato, spezzatino o brasato
Polenta o spätzli o riso
Frutta di stagione

Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore o ratatouille
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

QUARTA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Martedì

Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o frutta di stagione

Giovedì

Insalata mista
Gnocchi di patate e/o verdi, al pesto o al sugo
Frutta di stagione o frutta al forno

Venerdì

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione

AUTUNNO

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o frutta di stagione

Insalata mista
Gnocchi di patate e/o verdi, al tonno
Frutta di stagione o frutta al forno

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione

INVERNO

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o frutta di stagione

Insalata mista
Gnocchi di patate e/o verdi, al sugo di verdure
Frutta di stagione o frutta al forno

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione

PRIMAVERA

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o frutta di stagione

Insalata mista
Gnocchi di patate e/o verdi, al sugo di verdure
Frutta di stagione o frutta al forno

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione

QUINTA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Insalata mista
Pizza o panizza o crostoni al formaggio
Sorbetto

Martedì

Bastoncini di verdura
Insalata di pasta o di riso o
cous cous o di farro o farro o quinoa
alle verdure o parmigiana di melanzane
Frutta di stagione

Giovedì

Insalata verde
Piccata classica o lessa o
involtini gustosi
Purea di patate, pasta o una, due
verdure al vapore
Frutta di stagione

Venerdì

Insalata mista
Ragout di pesce o tonno in umido o
polpette di pesce
Riso o grano
Frutta di stagione o macedonia

AUTUNNO

Insalata mista
Pizza o panizza o crostoni al formaggio
Sorbetto o gelato

Bastoncini di verdura o insalata
di una verdura cruda
Polenta pasticciata o polenta con latte e
formaggio o con legumi in umido o
sugo alla bolognese
Frutta di stagione

Insalata verde o di carote
Piccata al limone o lessa o
involtini gustosi
Purea di patate, pasta o una, due
verdure al vapore
Frutta di stagione

Insalata mista
Ragout di pesce o tonno in umido o
polpette di pesce
Riso o grano
Frutta di stagione o macedonia

INVERNO

Insalata mista
Pizza o panizza o crostoni al formaggio
Sorbetto o gelato

Bastoncini di verdura o insalata
di una verdura cruda
Polenta pasticciata o polenta con latte e
formaggio o con legumi in umido o
sugo alla bolognese
Frutta di stagione

Insalata verde o di carote
Piccata al prezzemolo o lessa o
involtini gustosi
Purea di patate, pasta o una, due
verdure al vapore
Frutta di stagione

Insalata mista
Ragout di pesce o tonno in umido o
polpette di pesce
Riso o grano
Frutta di stagione o macedonia

PRIMAVERA

Insalata mista
Pizza o panizza
Sorbetto o gelato

Bastoncini di verdura o insalata
di una verdura cruda
Polenta pasticciata o polenta con latte e
formaggio o con legumi in umido o
sugo alla bolognese
Frutta di stagione

Insalata verde o di carote
Piccata classica o lessa o
involtini gustosi
Purea di patate, pasta o una, due
verdure al vapore
Frutta di stagione

Insalata mista
Ragout di pesce o tonno in umido o
polpette di pesce
Riso o grano
Frutta di stagione o macedonia

SESTA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Insalata mista o di verdure crude
Risotto o orzotto o migliotto alle zucchine
o alle erbe aromatiche
Crema alla vaniglia

Martedì

Insalata mista
Arrosto di vitello, lonza o tacchino
Patate al forno
Frutta di stagione o frutta cotta

Giovedì

Insalata verde
Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di
magro o pizzoccheri
Frutta di stagione

Venerdì

Brodo con crostini
Frittata o crespelle o tortillas o cake di
verdura
Insalata di verdura cotta
Frutta di stagione

AUTUNNO

Insalata mista o di verdure crude
Risotto o orzotto o migliotto alla zucca
o al prosciutto e verdure
Crema al cioccolato o bicolore

Insalata mista
Arrosto di vitello, lonza o tacchino
Patate al forno o gratinate
Frutta di stagione o frutta cotta

Insalata verde
Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di
magro o pizzoccheri
Frutta di stagione

Brodo con crostini o minestra di cereali
Frittata o crespelle o tortillas o
farifrittata
Insalata di verdura cotta
Frutta di stagione

INVERNO

Insalata mista o di verdure crude
Risotto o orzotto o migliotto alla
milanese o agli spinaci
Crema al caramello

Insalata mista
Arrosto di vitello, lonza o tacchino
Patate al forno o gratinate
Frutta di stagione o frutta cotta

Insalata verde
Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di
magro o pizzoccheri
Frutta di stagione

Brodo con crostini o minestra di cereali
Frittata o crespelle o tortillas
farifrittata
Insalata di verdura cotta
Frutta di stagione

PRIMAVERA

Insalata mista o di verdure crude
Risotto o orzotto o migliotto alla
Parmigiana o alla ricotta
Crema al limone o all'arancia

Insalata mista
Arrosto di vitello, lonza o tacchino
Patate al forno
Frutta di stagione o frutta cotta

Insalata verde
Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di
magro o pizzoccheri
Frutta di stagione

Brodo con crostini o minestra di cereali
Frittata o crespelle o tortillas o cake di
verdura
Insalata di verdura cotta
Frutta di stagione