

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	Pasta al pomodoro Formaggio fresco Zucchine	Pasta al ragù di legumi 1/2 porzione prosciutto Pomodori	Pasta integrale alle zucchine Cosce di pollo/petto di pollo Carote	Risotto coi piselli Frittata Spinaci	Pasta alle verdure Merluzzo al forno insalata
SETTIMANA 2	Pizza margherita 1/2 porzione prosciutto Insalata	Pasta agli aromi Polpette di verdure e legumi Carote	Risotto al pomodoro Arrosto di tacchino Fagiolini	Pasta al pesto Mozzarella Pomodori	Ravioli di magro Platessa la forno Piselli
SETTIMANA 3	Risotto alla parmigiana Frittata Spinaci	Pasta alle melanzane Grana Carote	Lasagne al pesto Prosciutto cotto ½ porzione Fagiolini	Pasta alle zucchine Cotoletta di pollo Pomodori	Crema di cannellini Bastoncini di pesce Insalata
SETTIMANA 4	Pasta al pomodoro Uovo sodo Zucchine	Pasta integrale al pesto Lonza alle mele Fagiolini	Risotto allo zafferano Crocchette di legumi Pomodori	Pasta alle verdure Mozzarella/Formaggio Erbette/spinaci	Gnocchi al pomodoro Merluzzo al forno Carote
SETTIMANA 5	Ravioli di magro Tonno Pomodori	Orzotto alle verdure Bocconcini di tacchino Insalata	Pasta al pomodoro Formaggio fresco Fagiolini	Risotto alla parmigiana Farinata/polpette di ceci Carote	Pasta coi piselli Platessa al forno Patate
SETTIMANA 6	Pizza margherita 1/2 porzione formaggio Insalata	Crema di cannellini Cosce di pollo/petto di pollo Carote	Farro al pesto Polpettone di manzo Pomodori	Pasta al pomodoro Tortino di patate e formaggio Spinaci/erbette	Risotto allo zafferano Merluzzo al forno Zucchine