

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Risotto alla zucca (ott-dic) o agli spinaci (gen-mar.)	Riso (30), zucca (20) o spinaci (30), olio evo (3), Carota, cipolla, sedano q.b., parmigiano (3)
	Uova strapazzate	Uova (60), olio evo (3)
	Carote gratinate	Carote (70), pangrattato, olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Crema di verdure senza patate con lenticchie rosse decorticate	Verdure miste di stagione senza patate (50), lenticchie rosse decorticate (20), brodo vegetale (50), olio evo (5)
	Pizza Margherita e bianca con farina 0 o 0 + 30% integrale bio	Farina di grano e farina integrale di grano (80), acqua, lievito, sale, zucchero, olio evo (10); farcitura: mozzarella (30), pomodoro, olio evo; aglio, rosmarino, olio evo, sale
MERCOLÌ	Pasta integrale bio con piselli	Pasta integrale (30), piselli (20), olio evo (3), parmigiano (3)
	Robiola /Ricotta	Robiola (25)/ricotta (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta (30), pomodoro (30), olio evo (3), basilico, parmigiano (3)
	Petto di pollo al limone	Petto di pollo (35), olio evo (3), limone
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)
VENERDÌ	Passato di verdure con pastina bio	Verdure miste di stagione (50), pastina bio (30), olio evo (3), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo in bianco	Filetti di merluzzo (40), olio evo (3) e limone
	Verdure di stagione crude o cotte (con patate)	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Riso in brodo vegetale	Riso (30), brodo vegetale q.b., olio evo (3)
	Bocconcini di parmigiano	Parmigiano (15)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Spaghetti o pasta al pomodoro con palline di carne di manzo	Spaghetti o pasta (30), pomodoro (30), olio evo (3), parmigiano (3), sedano Palline di carne: carne di manzo (35), mollica di pane; uova latte, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MERCOLE	Zuppa di legumi con pastina integrale bio	Legumi (20), pastina integrale bio (30), olio evo (3), parmigiano (3)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote (20), cipolla, sedano, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
GIOVEDÌ	Minestra di verdure senza patate	Verdure di stagione (50), pastina (30), carote (10), olio evo (3), cipolla, sedano q.b parmigiano (3)
	Petto di pollo (varie modalità di presentazione)	Petto di pollo (35), olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)
VENERDÌ	Passato di verdure con crostini	Crostini (20), patate (80), carote (50), cipolla, sedano, bietola+ zucchina (50), olio evo (5), parmigiano (3)
	Polpette di pesce	Pesce (40), prezzemolo, carote, patate, pane , olio evo (3), latte
	Verdure di stagione crude o cotte (con patate)	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

TERZA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso (30), olio evo (3), parmigiano (3)
	Polpette di bietole/altra verdura di stagione con ricotta	Ricotta (30), Bietola (70)/altra verdura di stagione, uovo, pane, olio evo (3)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Pasta integrale bio o bianca con carote	Pasta integrale (30) bio o bianca, carote (20), olio evo (3),_parmigiano (3)
	Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino (35), uova, pangrattato, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MERCOLEDÌ	Pasta al ragù di pesce (con pomodoro o senza)	Pasta (30), pesce (20), pomodoro (30), olio evo (3)
	Frittata di verdure al forno (carote, cipollotto, bietolina)	Uova (60), carote (40), cipollotto, bietolina (30), olio evo (3)
	Pane	Pane (15)
GIOVEDÌ	Passato di verdure con orzo	Verdure miste (50), orzo (30), olio evo (3), parmigiano grattugiato (3)
	Mozzarella con fermenti lattici	Mozzarella con fermenti lattici (25)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	
VENERDÌ	Crema di verdure con pastina	Pastina (30), carote (10), cipolla, sedano, bietola (10), zucca gialla (30), spinaci (10), olio evo (3), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo in bianco	Filetti di merluzzo (40), olio evo (3), limone
	Patate arrosto	Patate (70), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Minestra di sedano carote e patate con pastina bio	Brodo vegetale con sedano, carote e patate (tot.1009, Pastina bio (30), olio evo (3)
	Robiola	Robiola (25)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Pasta con zucca	Pasta (30), zucca (20), olio evo (3), parmigiano (3)
	Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino (35), pangrattato, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MERCOLEDÌ	Polenta al pomodoro	Farina di mais (40), pomodoro (50), olio evo (5), carota, cipolla, sedano q.b., parmigiano (4)
	Polpette o polpettone di manzo o in bianco o al pomodoro	Manzo magro (35), mollica di pane, uovo, latte, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
GIOVEDÌ	Zuppa di lenticchie con riso	Brodo vegetale (100), Lenticchie (10), riso (30), olio evo (3)
	Frittata	Uovo (60), olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte/crocchette di sole patate	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)/patate, pangrattato, olio evo
	Pane	Pane (15)
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (30), olio evo (3), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo panato al forno	Filetti di merluzzo (40), pangrattato, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate