Agg. 16-11-23	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
2023/24	1 SETTIMANA	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• Yogurt alla frutta
		PRANZO:	• pasta o riso con sugo bianco o di verdure • toast con fontina e prosciutto cotto o torta rustica con verdure e prosciutto cotto • verdura di stagione	PRANZO:	• penne al pomodoro • coniglio al forno o spezzatino di coniglio con patate • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• riso con olio e parmigiano • polpette di legumi o crocchette di legumi o crostini con hummus di ceci o farinata di ceci con erbe aromatiche • verdura di stagione - pane	PRANZO:	• minestrina di sedano, carote e patate con orzo • pizza margherita • verdura di stagione	PRANZO:	• spaghetti con olio e parmigiano • pesce (pesce al forno o seppia con piselli o crocchette o filetto di merluzzo) • verdura di stagione • pane
	2 SETTIMANA	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• Yogurt alla frutta
		PRANZO:	• maccheroncini con pomodoro e basilico • uova (tortino vegetale o straccetti di frittata al forno con pomodoro o uova sode) • verdure gratinate e crude di stagione • pane	PRANZO:	• riso venere con verdure • arrosto di tacchino al forno o al latte • verdure crude di stagione • pane	PRANZO:	• ravioli ripieni ai ceci con sugo al pomodoro o con olio e parmigiano o con olio e salvia • verdure crude di stagione • pane	PRANZO:	• pasta o risotto con verdure di stagione (spinaci, zucca, zucchine, porro ecc.) • formaggio (caciotta o casatella o parmigiano) • verdura di stagione - pane	PRANZO:	• spaghetti al tonno • pesce (pesce al forno o tortino di nasello o insalata di pesce) • verdura di stagione cotte e crude- pane
	3 SETTIMANA	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta
PRANZO:		• passato di verdura o crema di verdure (crema di carota o zucca...) con pasta o con crostini di pane • prosciutto crudo di Parma • verdura di stagione - piadina	PRANZO:	• spaghetti al pomodoro • pollo o cosce di pollo al rosmarino al forno con patate • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• Passato di legumi con farro o pasta e ceci/fagioli o polenta e fagioli • verdura di stagione e purea • pane	PRANZO:	• lasagne al forno • verdura di stagione - pane	PRANZO:	• maccheroni al sugo di verdura • pesce (filetti di merluzzo o spiedini di calamari o coda di rospo al forno) • verdura di stagione - pane	
4 SETTIMANA	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	
	PRANZO:	• minestrone o passato di verdure con orzo • crostini misti con formaggio o con mozzarella e pomodoro • verdura di stagione	PRANZO:	• spaghetti al pomodoro • involtini di tacchino o petto di tacchino agli aromi • verdura cruda e cotta di stagione o verdure gratinate • pane	PRANZO:	• tagliatelle con fagioli o passato di fagioli con ditallini o zuppa d'orzo e fagioli • verdura di stagione, purea • pane	PRANZO:	• riso con sugo di verdure o con olio e parmigiano • lombo di maiale al forno o al latte • verdura cruda e cotta di stagione - pane	PRANZO:	• stringhetti o spaghetti al pesce o olio e parmigiano • tonno al naturale • verdura di stagione cruda- pane	
5 SETTIMANA	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta	
	PRANZO:	• passato di verdura o brodo di verdura con farro • uova (sformato di spinaci o frittatine miste di verdure al forno o uova sode) • verdura di stagione - pane	PRANZO:	• spaghetti con olio e parmigiano • pollo al forno o bastoncini di pollo al forno o petti di pollo • verdura cruda e cotta di stagione • pane	PRANZO:	• pasta con pesto alla genovese • formaggio (caciotta o stracchino o ricotta o parmigiano) • verdura di stagione cruda e cotta • pane	PRANZO:	• gnocchi di patate al pomodoro • piselli al prezzemolo • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• riso con verdure • pesce (filetti di pesce sgombro) • verdura di stagione • pane	
		<i>oppure:</i>	• <i>pasta tricolore</i> • <i>verdura di stagione- pane</i>			<i>oppure:</i>	• <i>passatelli in brodo di carne</i> • <i>bollito misto</i> • <i>verdura di stagione cruda e cotta- pane</i>				
		<i>oppure:</i>	• <i>pasta in bianco</i> • <i>crocchette di lenticchie al forno, verdura cruda - pane</i>			<i>oppure:</i>	• <i>pasta olio e parmigiano</i> • <i>polpette al pomodoro</i> • <i>verdura di stagione - pane</i>				
		<i>oppure:</i>	• <i>riso in brodo vegetale</i> • <i>polpettine di formaggio e verdura</i> • <i>verdure crude di stagione - pane</i>			<i>oppure:</i>	• <i>spaghetti al pomodoro</i> • <i>pesce (spiedini di calamari)</i> • <i>verdura di stagione cruda e cotta - pane</i>				