

MENU

1a settimana:

lunedì:	insalata mista	gnocchi alla romana
martedì:	mozzarella e pomodori	pasta al pesto di verdure
mercoledì:	insalata mista	lasagna (lasagna alle verdure o al pesce)
giovedì:	verdura cotta	trancetti di pollo con riso (riso con legumi)

2a settimana:

lunedì:	insalata mista	pizza integrale con prosciutto (pizza margherita)
martedì:	verdura cotta	polenta con sgombro
mercoledì:	insalata mista	gnocchi con salsa di pomodoro
giovedì:	insalata mista	spezzatino di vitello con spaetzle (spaetzle con formaggio)

3a settimana:

lunedì:	insalata mista	canederli agli spinaci
martedì:	insalata mista	bistecca con purè (purè con uovo strapazzato e salsa al pomodoro)
mercoledì:	verdura cotta	polpettine con cous cous (cous cous con legumi)
giovedì:	vegetali crudi	pasta con pomodori freschi e mozzarella

4a settimana:

lunedì:	insalata mista	pizza al tonno
martedì:	vegetali crudi	risotto con prosciutto e piselli (risotto con piselli)
mercoledì:	verdura cotta	cotoletta alla milanese con patate fritte (pesce fritto con patate fritte)
giovedì:	insalata mista	canederli al formaggio

5a settimana:

lunedì:	insalata mista	gnocchetti di spinaci con panna e prosciutto di tacchino (gnocchetti di spinaci con panna e funghi)
martedì:	zuppa	crepes alla fiorentina con salsa di pomodoro
mercoledì:	verdura cotta	spezzatino di pollo con polenta (polenta con tonno)
giovedì:	insalata mista	lasagna alle verdure

6a settimana:

lunedì:	insalata mista	risotto al formaggio e verdura
martedì:	vegetali crudi	pasta alla pastora o al ragù (pasta ai funghi)
mercoledì:	verdura cotta	cotoletta con crocchette (omelette alla verdura con crocchette)
giovedì:	cous cous e verdura	polpettine al pesce