



MENU' AUTUNNO-INVERNO



		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	MATTINA	frutta	frutta	Frutta	frutta	frutta
	PRANZO	pasta integrale al tonno frittata con verdura spinaci	risotto rosa (rapa) medaglioni verdi con cannellini verza	Tris di verdure pizza	pasta con verdura polpette piselli	vellutata di ceci con orzo pesce gratinato insalata
	MERENDA	frutta	yogurt alla frutta	Pane e cioccolato fondente	frutta	gnocco
2° SETTIMANA	MATTINA	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	PRANZO	Pasta con broccoli Parmigiano fagiolini	pinzimonio maccheroni integrali pasticciati	passato di verdure cotoletta di zucchine e lenticchie carote al vapore	risotto con zucca pollo al forno pure'	zuppa orzo e fagioli polpette di pesce insalata
	MERENDA	frutta	yogurt alla frutta	torta	Te deteinato e crackers	frutta
3° SETTIMANA	MATTINA	Frutta	frutta	Frutta	frutta	frutta
	PRANZO	Risotto con broccoli Polpette di cannellini fagiolini	Pasta integrale al pomodoro Cotoletta verza	pastina in brodo vegetale burger di patate insalata	pasta olio e parmigiano straccetti di polli tris di verdure	pasta con zucca pesce gratinato carote
	MERENDA	frutta	latte e biscotti	frutta	yogurt alla frutta	gnocco
4° SETTIMANA	MATTINA	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	PRANZO	risotto allo zafferano frittata con verdura spinaci	pinzimonio lasagne	Pasta integrale al pomodoro Crocchette di quinoa carote	zuppa orzo e lenticchie scaloppine verdura cotta	pasta olio e parmigiano cotoletta di pesce insalata
	MERENDA	frutta	Pane e marmellata	frutta	Yogurt alla frutta	crackers