

<b>1</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Antipasto di verdure Minestra di legumi e orzo Cosce di pollo alle erbe	Riso alla parmigiana  Pesce dorato al forno Verdura di stagione	Antipasto di verdure  Pasta alle verdure  Uova	Antipasto di verdure  Filone di maiale  Polenta	Minestra di verdura  Pizza	Pasta di farro al pomodoro  Uova al forno  Verdure	Gnocchi con ragù di lenticchie rosse  Pomodori
<b>CENA</b>	Pasta di mais con ragù di seitan  Pinzimonio	Minestra di verdure con stelline  Tofu impanato	Polpette di melanzane  Polenta	Sogliola impanata  Patate  Verdura fresca	Hamburger di soia e miglio  Verdura	Frico con le patate  Carote	Sgombro al forno  Verdura fresca  Bruschette di pomodori
<b>2</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Antipasto di verdure e legumi Pasta alle verdure Crocchette di ricotta/mozzarella/stracchino	Antipasto di verdure  Pasta al pomodoro  Uova	Antipasto di verdure  Gnocchi al ragù  Gelato/dolce	Minestra di verdure Tacchino al limone Purè misto	Riso alle verdure  Tonno al naturale con olio e limone Verdura di stagione	Frittata di patate  Insalata di verdura fresca	Pasticcio di pane carasau, besciamella veg e ragù di lenticchie/di soia
<b>CENA</b>	Gnocchi di cannellini  Verdura	Stelline in brodo  Sarde fritte  Pomodori	Hamburger di quinoa e lenticchie rosse  Pinzimonio	Pasta di orzo al pomodoro e ricotta  Verdure miste	Fusilli di lenticchie al pesto  Verdure  Macedonia di frutta	Minestra di riso e patate  Robiola	Crostini al pomodoro  Peperoni ripieni al tonno

<b>3</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Riso con verdure Pesce dorato al forno  Verdure di stagione	Minestra di verdure Lonza di maiale/spezzatino di manzo Patate	Antipasto di verdure  Pasta con verdure Prosciutto cotto/crudo	Pasta all'olio  Uova  Verdura di stagione	Pasta e legumi  Formaggi misti  Verdura di stagione	Pancakes di farina di ceci con stracciatella e salsa di pomodoro  Verdura cruda	Hamburger di Seitan o Gnocchi al ragù di lenticchie  Spinaci in insalata
<b>CENA</b>	Omelette  Spinaci lessi e patate lesse  Pomodori in insalata	Risotto allo zafferano  Robiola	Pesce al forno con patate  Verdura cruda	Cotolette di cannellini  Pinzimonio di carote	Zuppa di carote e zucca  Polpette di ceci al pomodoro	Cous cous con pesce in umido  Verdura cruda	Pizza  Pomodori in insalata
<b>4</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Antipasto di verdure Pasta alle verdure Tacchino	Risotto alle verdure Polpette di legumi Verdure di stagione	Minestra di verdure Frico con polenta/formaggio Frutta fresca	Antipasto di verdure  Lasagne con ragù di carne di manzo  Gelato/dolce	Antipasto di verdure  Risotto al pomodoro  Pesce al forno	Spaghetti integrali al pesto con zucchine frullate  Uova strapazzate	Pizza di polenta  Olive e pinzimonio
<b>CENA</b>	Passato di carote e zucca  Bastoncini di merluzzo home made	Zuppa d'oro con crostini  Omelette con formaggio e/o affettato veg	Pasta di fave al pomodoro o al pesto di edamame  Pinzimonio di carote	Pasticcio di carasau con pesto, stracchino e pomodoro  Verdura cotta	Patate lesse in insalata  Tofu impanato a cubetti  Pomodori in insalata	Orate al cartoccio  Bruschette alle olive  Pinzimonio	Gnocchi al pomodoro  Polpette di olive e cannellini

<b>5</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Antipasto di verdure Minestra di legumi e orzo Pollo alle erbe	Antipasto di verdure  Pasta alle verdure  Uova	Risotto alla parmigiana  Pesce dorato al forno  Verdura di stagione	Minestra di verdura  Pizza	Antipasto di verdure  Carne di maiale con polenta o patate	Gnocchi di ceci  Spinaci lessi in insalata	Pizza o Frico con Patate  Pomodori insalata
<b>CENA</b>	Bastoncini di merluzzo home made Patate al forno o in padella	Zuppa di carote e zucca con crostini  Spiedini di primo sale, ciliegini e olive	Minestra di verdure e lenticchie con pastina	Wurstel di soia  Crocchette di verdure	Pesce al forno  Patate lesse in insalata	Uova strapazzate  Pinzimonio di carote  Bruschette al pomodoro	Zuppa di piselli a pois con crostini  Pop Corn home made
<b>6</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Risotto con verdure Tonno al naturale con olio e limone Verdura di stagione	Antipasto di verdure Pasta al pomodoro Frittata con verdure	Minestra di verdure  Tacchino al limone  Purè misto	Antipasto di verdure  Pasta/Gnocchi al ragù di manzo  Gelato/dolce	Antipasto di verdure e legumi Pasta alle verdure Crocchette di ricotta/mozzarella/stracchino	Fusilli di ceci al sugo  Crostini con paté di olive e pomodoro	Pasta di orzo alla ricotta  Pomodori in insalata
<b>CENA</b>	Crocchette di ceci  Baby carotine al miele	Pasta di farro al gorgonzola  Verdura cruda	Merluzzo al pomodoro / Seppioline in umido  Crostini misti con verdura	Gnocchi di cannellini al sugo di pomodoro  Pinzimonio di carote	Pesce in umido con polenta  Verdura cruda	Riso al pomodoro  Uova strapazzate Verdura cruda	Minestra di verdure e lenticchie con stelline

<b>7</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Antipasto di verdure Pasta con verdure  Prosciutto cotto/crudo	Minestra di verdure Lonza di maiale/spezzatino di manzo Patate	Pasta all'olio  Uova  Verdura	Pasta e legumi  Formaggi misti  Verdura di stagione	Riso alle verdure  Pesce dorato al forno  Verdura di stagione	Gnocchi con farina di piselli decorticati al pesto al basilico e spinaci	Tortellini alle verdure  Caprese/Ricotta
<b>CENA</b>	Seppioline in umido con polenta  Pomodori	Crocchette di cavolfiore  Burrata	Pasta e fagioli  Pinzimonio	Spezzatino di seitan  Patate al forno/in padella	Penne d'orzo alla carbonara (con uovo sodo frullato) Verdure fresche	Riso ai piselli  Pinzimonio	Zuppa d'oro con crostini  Croccole di pesce homemade
<b>8</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>PRANZO</b>	Minestra di verdure Frico con polenta/Formaggi o Frutta fresca	Risotto alle verdure  Polpette di legumi Verdure di stagione	Antipasto di verdure Lasagne con ragù di manzo  Gelato/dolce	Antipasto di verdure  Risotto al pomodoro  Pesce al forno	Antipasto di verdure  Pasta alle verdure  Scaloppina di tacchino	Gnocchi di ricotta al pesto  Verdura cruda	Pasticcio al pomodoro con omelette di ceci Spinaci lessi in insalata
<b>CENA</b>	Polpette di pesce e verdure al forno  Macedonia	Frittata con patate  Pomodori in insalata	Focaccia con farina di piselli decorticati  Verdura fresca	Gnocchi al gorgonzola  Cavolo cappuccio	Bastoncini di ceci  Peperonata  Pinzimonio	Pizza di amaranto  Uova strapazzate	Salmone al forno con patate  Verdura fresca