



1 SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

PRANZO

Finocchi tagliati a bastoncino
 Pasta integrale olio e parmigiano
 Petto di pollo al profumo di salvia al forno
 Carote al forno
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Sedano a bastoncino
 Risotto alla zucca
 Cotoletta di pesce al forno
 Purè di patate
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Vellutata di verdure con crostini di pane
 Pizza margherita (con farina bianca, semi-integrale o integrale)
 Insalata verde e finocchi
 Frutta fresca di stagione

Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno-inverno
 Garganelli con ragu' di coniglio
 Finocchi lessi
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Carote a bastoncino
 Zuppa di ceci e ditalini rigati al profumo di rosmarino
 Gateau gratinato al forno di cavolfiore e patate
 Pane
 Frutta fresca di stagione

VARIANTI

-Straccetti di pollo/tacchino al rosmarino o limone
 -Bocconcini di pollo/tacchino alla cacciatore o alle erbe aromatiche
 -Fettina di pollo/tacchino alla piastra

 -Dadolata invernale (zucca, broccoli, cavolfiore)
 -Zucca a fette sottili gratinata al forno
 -Cuori di carciofi a fettine alla parmigiana al forno
 -Finocchi lessati o gratinati al forno

-Risotto al pomodoro
 -Risotto allo zafferano
 -Risotto alla salsa di carciofi
 -Risotto alla verza

 -Filetti di merluzzo o nasello al forno
 -Hamburger/crocchette di pesce

Vellutata di :
 -Zucca e verza
 -Carote e zucca
 -Rape rosse e zucca

 Bis di formaggi:
 -Ricotta/Mozzarella/Casatella/Stracchino/Primosale/Caciotta/Parmigiano Reggiano
 -Verdure di stagione gratinate al forno con besciamella
 -Crescioni ai formaggi

-Tagliatelle, tagliatelle paglia e fieno con ragu' di coniglio
 -Verdure di stagione crude: finocchi, zucca invernale, cavolfiore, broccoli, carote, rapa rossa, sedano rapa, cavoli, spinaci, radicchio, indivia belga, sedano.....

 -Bietole
 -Spinaci
 -Carote lessate

Zuppa/passato di :
 -fagioli
 -lenticchie e piselli con pasta/pastina
 -Zuppa/passato di legumi e cereali

 Gateau gratinato al forno:
 -di verza e patate
 -di broccoli e patate
 -di finocchi e patate
 -di zucca e patate

MERENDA

Yogurt e Frutta fresca

Ciambella e karkadè

Pane e marmellata

Latte e frutta

Frutta fresca di stagione



2 SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

PRANZO

Carote a bastoncino
Pasta alla pizzaiola
Frittata con latte al forno
Pane
Frutta fresca di stagione

Finocchi a bastoncino
Passatelli in brodo vegetale
Spezzatino di vitellone con piselli e carote
Zucca profumata al rosmarino
Pane
Frutta fresca di stagione

Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno-inverno
Pasta all'ortolana bianca o rossa
Polpettine di legumi
Patate profumate al rosmarino e aglio
Pane
Frutta fresca di stagione

Pasta integrale al pesto di broccoli o con passato di verdure
Cotoletta di platessa al forno
Cavolfiore al vapore
Pane
Frutta fresca di stagione

Risotto allo zafferano
Polpettone di tacchino e bietole
Insalata mista con semi di sesamo tostati e tritati finemente
Pane
Frutta fresca di stagione

VARIANTI

-Pasta al pomodoro e olive verdi in pezzi
-Pasta al pomodoro e piselli
-Pasta al pomodoro

-Medaglioni di frittata al forno
-Frittata di patate
-Frittata con verdure al forno

-Stracciatella in brodo vegetale
-Passatelli in passato di verdura

Il secondo è ½ porzione per controllo carico proteico:
-Spezzatino alla cacciatora
-Spezzatino di vitellone con salsa di carote, cipolla e sedano di cottura passati al setaccio

-Pasta con zucca e rosmarino
-Pasta alla salsa di carciofi o funghi
-Pasta olio e parmigiano

Gateau gratinato al forno di :
-crema di cannellini e patate
-crema di ceci, zucca e patate

-Platessa in pizzaiola
-Platessa con salsa verde
-Bocconcini di pesce al forno

-Bietole
-Finocchi lessati
-Dadolata di carote e cavolfiore al vapore

-Risotto al radicchio
-Risotto alla zucca
-Risotto alle mele e scalogno
-Risotto olio e parmigiano

-Scaloppina di pollo/tacchino al limone o ai funghi
-Fuselli di pollo al forno

MERENDA

Torta di carote

Spremuta d'arancia fresca e fette biscottate integrali

Frutta fresca di stagione

Pane e olio

Yogurt e cereali



3 SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

PRANZO

Passato di lenticchie rosse con tempesta
Sformato con verdure al forno
Carote e finocchi a bastoncino
Pane
Frutta fresca di stagione

Pasta integrale alle erbe aromatiche e mandorle tritate finemente
Squacquerone
Spianata o Piadina (con farina bianca, semi-integrale o integrale)
Cavolo cappuccio bianco o viola
Frutta fresca di stagione

Carote a bastoncino
Risotto alla marinara in bianco o rosso
Pesce gratinato al forno
Spinaci gratinati al forno
Pane
Frutta fresca di stagione

Passato di verdure con orzo e farro
Hamburger di vitellone
Finocchi in insalata
Pane
Frutta fresca di stagione

Pinimonio 3 colori:
antipasto di verdure crude di autunno-inverno
Trofie al pomodoro
Pesce in salsa verde
Chips di patate al forno
Pane
Frutta fresca di stagione

VARIANTI

Pasta con sugo cremoso di lenticchie rosse e:
-zucca
-carote e porri

-Hamburger/crocchette di miglio
-Hamburger/crocchette di patate al forno
-Pizza al pomodoro

Pasta integrale con noci tritate finemente e pesto:
-di spinaci
-di prezzemolo
-di broccoli

-Misticanza di verdure
-Finocchi tagliati sottili con clementine/arance in pezzi

-Risotto al pomodoro
-Risotto seppie e piselli
-Risotto con verdure in bianco

-Funghi trifolati
-Bietole
-Cavolfiore insaporito in padella

-Vellutata/crema di verdure con orzo e farro
-Stelline in brodo di verdure

Carne di vitellone:
-saltimbocca alla romana
-fettina alla pizzaiola
-straccetti olio, sale e rucola

Pasta di semola secca o fresca (orecchiette, strozzapreti)
-all'orotlana
-al pomodoro e piselli

-Filetto di pesce al pomodoro
-Filetto di pesce infarinato al limone
-Pesce con salsa allo zafferano
- Polpettone di tonno

MERENDA

Frutta fresca di stagione

Yogurt e frutta secca tritata finemente

Latte e biscotti secchi

Torta di mele/perse e karkadè

Yogurt e frutta fresca di stagione



4 SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

PRANZO

Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno-inverno
 Risotto alla zucca
 Gamberi gratinati al forno
 Patate gratinate al forno
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Vellutata di ceci, rosmarino e aglio con crostini di pane
 Pizza al pomodoro senza mozzarella (con farina bianca, semi-integrale o integrale)
 Misticanza di verdure di stagione
 Frutta fresca di stagione

Passatelli in brodo vegetale
 Arista di maiale al forno (½ porzione)
 Insalata verde, radicchio e pera a piccoli pezzi o insalata mista
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Carote a bastoncino
 Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro
 Broccoli, cavolfiori e carote
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Pasta integrale alla zucca
 Uova strapazzate o rotolo di frittata con le verdure
 Finocchio a bastoncino
 Pane
 Frutta fresca di stagione

VARIANTI

-Risotto al pomodoro, aglio e prezzemolo
 -Risotto alla zafferano e piselli
 -Risotto allo zafferano e funghi

 -Calamari gratinati al forno
 -Filetti di halibut al forno
 -Cotoletta di platessa

Vellutata di :
 -ceci e cavolfiore
 -ceci e rapa rossa/barbabietola
 -fagioli cannellini e prezzemolo
 -fagioli e piselli
 con crostini di pane o cous cous o tempestina/conchigliette

-Passatelli in passato di verdura
 -Stracciatella in brodo vegetale

 -Coniglio disossato al forno
 -Prosciutto crudo in piccoli pezzi eliminato il grasso visibile

-Pasta con salsa pasticciata con formaggi misti
 -Lasagne o polenta gratinata al forno con besciamella, ricotta/casatella e pomodoro

 -Spinaci
 -Bietole
 -Dadolata invernale

-Carote alla julienne
 -Cavolfiore in pinzimonio
 -Insalata mista

 Pasta integrale:
 -alla salsa di pinoli
 -all'ortolana rossa o bianca
 -erbe aromatiche/aglio e olio

 Uova sode accompagnate con salsa di uovo sodo, tonno, prezzemolo e capperi

MERENDA

Latte e biscotti integrali

Spremuta d'arancia fresca

Fette biscottate integrali e karkadè

Yogurt e cereali

Frutta secca e frutta fresca



5 SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

PRANZO

Finocchi a bastoncino
Tortellini al ragù vegetale
Cavolfiore/zucca gratinati al
forno
Pane
Frutta fresca di stagione

Pastina in brodo di carne
Polpettone di tacchino e
bietole
Purè viola con patate e rapa
rossa/barbabietola
Pane
Frutta fresca di stagione

Pasta integrale al pomodoro e
olive in pezzi
Bis di formaggi
Carote alla julienne
Spianata semi-integrale
Frutta fresca di stagione

Pinzimonio 3 colori: antipasto di
verdure crude di autunno-
inverno
Zuppa di orzo o farro con
passato di fagioli
Sformato di verdure
Chips di zucca al forno
Frutta fresca di stagione

Risotto olio e parmigiano
Bocconcini di coda di
rospo al pomodoro e olive
in pezzi
Insalata verde e radicchio
Pane
Frutta fresca di stagione

VARIANTI

-Maccheroncini pasticciati al
ragù
-Lasagna al ragù di carne di
vitellone
-Tagliatelle/garganelli al ragù di
carne di vitellone
-Pasta con pomodoro/in bianco
- Straccetti di vitellone

-Bietole
-Finocchi lessi
-Contorno tricolore

Bocconcini o petto di
pollo/tacchino:
-all'arancia
-alla cacciatore
-al limone
-alle erbe aromatiche
- al rosmarino e aglio

-Patate e verza
-Patate e zucca
-Patate e carote
-Patate e cavolfiore

Pasta integrale
-al pomodoro
-alla pizzaiola
-al pomodoro e piselli

-Insalata mista con noci tritate
finemente
-Insalata di finocchi e clementine
in piccoli pezzi

Zuppa di orzo o farro con
-cannellini, patate e zafferano
-zucca, ceci e rosmarino
Zuppa di cereali e legumi

Chips al forno di :
-carote
-spinaci
Carote lessate e piselli

-Risotto allo zafferano
-Risotto alla marinara
-Risotto alla zucca
-Risotto al radicchio

Bocconcini di coda di
rospo:
-gratinati al forno
-in crosta di patate
-all'arancia e olive nere in
pezzi

MERENDA

Yogurt e frutta fresca di stagione

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata

Frutta fresca e grissini integrali

Ciambella e karkadè