MENU' AUTUNNO-INVERNO

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	MATTINA	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	PRANZO	orecchiette ai broccoli cotoletta patate	rotolo ricotta e spinaci pinzimonio	pasta integrale alle verdure uova fagiolini	riso olio e parmigiano svizzera di manzo verdure crude	zuppa farro e fagioli cotoletta di pesce insalata
	MERENDA	frutta e pane	torta	gnocco	yogurt + riso soffiato	frutta e pane
2° SETTIMANA	MATTINA	frutta	frutta	frutta	torta di compleanno	frutta
	PRANZO	maccheroni integrali pasticciati verdure in pinzimonio	pasta e ceci formaggio insalata	vellutata di verdure con crostini polpette con piselli	pasta ai quattro formaggi frittata con verdure carote	riso alla crema rosa pesce gratinato patate
	MERENDA	frutta e pane	pane e marmellata	te' e crackers	yogurt + riso soffiato	frutta e pane
3° SETTIMANA	MATTINA	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	PRANZO	pastina in brodo vegetale arrosto pure'	pasta integrale con pesto di noci formaggio bietole/spinaci	lasagne tris di verdure	zuppa lenticchie e orzo uovo sodo insalata	risotto alla parmigiana pesce impanato broccoli
	MERENDA	frutta e pane	torta	gnocco	yogurt + riso soffiato	frutta e pane
4° SETTIMANA	MATTINA	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	PRANZO	passato verdure con farro polpette ricotta cavolo cappuccio	cous cous con verdure pollo al curry	pizza pinzimonio	pasta olio e parmigiano scaloppine al limone fagiolini	pasta integrale al tonno polpette di pesce finocchi e carote
	MERENDA	frutta e pane	torta	te' e crackers	yogurt + riso soffiato	frutta e pane