

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina all'uovo	Pastina all'uovo (25 g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Formaggio grana / robiola	Formaggio grana (30) /Robiola (40 g)
	Patate	Patate (100g), olio evo, rosmarino
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Mela / banana / pera	Mela / banana / pera (80 g)
MARTEDÌ	Riso con olio e parmigiano	Riso (50 g) , parmigiano (10 g), olio evo (10 g)
	Scaloppine di tacchino al limone	Tacchino (60 g) , farina, latte, limone, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista (50 g)
	Pane	Pane (40 g)
	Banana / arancia / mela	Banana / arancia / mela (80g)
MERCOLEDÌ	Pasta integrale/ pasta di semola con verdure di stagione	Pasta integrale/ pasta di semola (50g), verdure di stagione (50g), brodo vegetale (cipolla carota sedano) parmig. gratt., olio evo
	Frittata	Uovo (60 g = 1 uovo), parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Spinaci	Spinaci (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Arancia / pera / mandarino	Arancia / pera / mandarino (80 g)
GIOVEDÌ	Piatto unico: Pasta e fagioli asciutta	Pasta di semola (50), fagioli (75), brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Crocchette di verdure	Bieta (100 g), ricotta (20 g), patate (10 g) , farina, parmigiano (5 g), uovo (5 g), pangrattato, olio evo (2 g), carote
	Pane	Pane (40 g)
	Arancia / banana / mela	Arancia / banana / mela (80g)
VENERDÌ	Orzo al pomodoro	Orzo (50 g), pomodoro pelato (40 g) , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla
	Polpetta di pesce	Filetto di platessa (70 g), mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio, olio evo (3 g)
	Bietoline	Bietoline (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Pera / arancia / mela	Pera / arancia / mela (80 g)

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto al pomodoro	Riso (50 g), pomodoro pelato (40 g) , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla
	Bocconcini di pollo	Bocconcini di pollo (60 g), pangrattato, olio evo
	Carote	Carote (80g), olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Mela / pera / kiwi	Mela / pera / kiwi (80 g)
MARTEDÌ	Pasta al sugo di ceci	Pasta di semola (50), ceci frullati (60), olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla
	Merluzzo panato al forno	Merluzzo (70 g), pangrattato, olio evo, rosmarino
	Bietoline	Bietoline (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Arancia / banana / pera	Arancia / banana / pera (80 g)
MERCOLEDÌ	PIATTO UNICO: pasta al pomodoro+ gratinata con caciotta/mozzarella/parmigiano	Pasta (50 g), pomodoro (40 g), parmigiano (5 g), olio evo (10 g), carota, cipolla, sedano Caciotta / Mozzarella (40 g) / Parmigiano (10 g)
	Insalata e finocchi	Insalata, finocchi, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mandarino / mela / arancia	Mandarino / mela / arancia (80 g)
GIOVEDÌ	Passato di verdure con farro	Farro (25 g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Frittata	Uovo (60 g= 1 uovo), parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate	Patate (100 g), olio evo, rosmarino
	Pane	Pane (40 g)
	Kiwi / mela / banana	Kiwi / mela / banana (80 g)
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (50g), parmigiano (10 g), olio evo (10 g)
	Coda di rospo/ Filetti di platessa pomodorini e olive	Coda di rospo/ Filetti di platessa (70 g), pomodorini, olive nere o verdi, olio evo, aglio
	Spinaci	Spinaci (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Kiwi / mela / banana	Kiwi / mela / banana (80 g)

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina	Pastina (25 g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Patate lesse	Patate (100 g), olio evo
	Robiola	Robiola (40 g)
	Pane	Pane (40 g)
	Mela / arancia / banana	Mela / arancia / banana (80 g)
MARTEDÌ	Orzo con pomodoro	Orzo (50 g) , pomodoro pelato (40 g), olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla
	Fesa di tacchino o pollo panata al forno o al vapore	Fesa di tacchino o pollo (60), pangrattato, olio evo
	Broccoli al vapore	Broccoli (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Banana / arancia / pera	Banana / arancia / pera (80 g)
MERCOLEDÌ	Risotto alla milanese con zafferano	Riso (50g), brodo vegetale (cipolla carota sedano), parmigiano (10g), olio evo (10 g), zafferano
	Sformatino di pesce/polpette di pesce	Merluzzo, platessa (70 g), patate, pangrattato, latte, olio evo (3 g)
	Carote e piselli	Carote (50) e piselli (30), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mandarino / pera /mela	Mandarino / pera /mela (80g)
GIOVEDÌ	Piatto unico: pasta con ceci asciutto	Pasta di semola (50), ceci (90), olio evo, parmigiano, carota, cipolla, sedano
	Polpette di verdure dell'orto invernali	Bieta (100 g), ricotta (20 g), patate (10 g) , farina, parmigiano (5 g), uovo (5 g), pangrattato, olio evo (2 g), carote
	Pane	Pane (40 g)
	Mela / banana / pera	Mela / banana / pera (80 g)
VENERDÌ	Pasta con broccoletti o zucca	Pasta (50 g), broccoletti o zucca (50 g) cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Filetto di merluzzo al pomodoro	Filetti di merluzzo (70 g), salsa di pomodoro , olio evo, cipolla, sedano
	Spinaci	Spinaci, olio evo (80 g)
	Pane	Pane (40 g)
	Pera / mandarino / banana	Pera / mandarino / banana (80g)

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale/Pasta di semola al pomodoro	Pasta integrale/Pasta di semola (50 g), pomodoro pelato (40 g), olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla
	Mozzarella/robiola	Mozzarella (40 g)/robiola (40g)
	Insalata	Insalata (50 g), olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Mela / pera / kiwi	Mela / pera / kiwi (80 g)
MARTEDÌ	Risotto e lenticchie	Riso (25 g) , lenticchie (30 g) , olio evo, parmigiano, carota, cipolla, sedano
	Frittata con spinaci	Uovo (60 g= 1 uovo), spinaci, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Pera / banana / mela	Pera / banana / mela (80 g)
MERCOLEDÌ	Minestra di cereali (orzo, farro e pastina)	Orzo+ farro+ pastina (totale 30g), brodo vegetale, olio evo, cipolla
	Fettine di vitello	Fettine di vitello (60 g), olio evo
	Bieta	Bietola (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40g)
	Kiwi / arancia / mela	Kiwi / arancia / mela (80g)
GIOVEDÌ	Piatto unico: pasta di semola al ragù di carne bianca con polpette di carne bianca	Pasta di semola (50), pomodoro (40), pollo e tacchino (20), parmigiano , olio evo, carota, cipolla, sedano Polpette: pollo e tacchino (40), parmigiano, latte, mollica di pane, pangrattato, olio evo
	Finocchi gratinati	Finocchi (80g), pangrattato, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Clementina/mela	Clementina/mela (80 g)
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (50 g), parmigiana (10 g), olio evo (10 g)
	Codine di rospo/Filetti di platessa alla mugnaia	Codine di rospo/Filetti di platessa (70 g), farina, limone, olio evo
	Carote julienne	Carote julienne (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mandarino / pera / banana	Mandarino / pera / banana (80 g)