

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Settimana 1				
Penne al pomodoro con erbe aromatiche Frittata dell'orto Cavolfiori in insalata Pane integrale	Fusilli integrali al pesto Lenticchie all'olio Carote julienne Pane comune	Risotto alla barbabietola Mozzarella Insalata lattuga Pane comune	Passato di verdura con ditalini Sformato di legumi (o Polpette vegetali) Patate al forno Pane comune	Maccheroni al pomodoro Farinata di ceci/Cannellini in umido Zucca al forno Pane comune
<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>
Settimana 2				
Sedani al ragù di lenticchie Primo sale 1\2 porzione Zucchine al forno Pane comune	Farfalle olio e parmigiano Uovo strapazzato o Rotolo di frittata Carote cotte Pane comune	Risotto allo zafferano Fagioli borlotti agli aromi Pinimonio di finocchi Pane integrale	Passato di verdura e legumi con orzo Mozzarella Purè di patate Pane comune	Sedanini al pomodoro e broccoli Farinata di ceci (o Polpette vegetali) Verdure miste al forno Pane comune
<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>
Settimana 3				
Crema di zucca con crostini Edamer Fagiolini Pane comune	Penne integrali al pomodoro Hummus di ceci/burger di soia Biete all'olio Pane comune	Polenta concia (fetta di formaggio) Insalata lattuga Pane comune	Pasta e fagioli Primo sale 1\2 porzione Carote julienne Pane comune	Sedanini ai cavolfiori Frittata alle erbe aromatiche Zucchine al forno Pane integrale
<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>
Settimana 4				
Pennette agli aromi Piselli al pomodoro Insalata e radicchio Pane comune	Pizza margherita Carote julienne Pane integrale	Passato di verdura con farro Farinata di ceci Patate al forno Pane comune	Risotto con porri Uovo strapazzato o Rotolo di frittata Fagiolini Pane comune	Chicche di patate al pomodoro Hummus di ceci Broccoli all'olio Pane comune
<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>	<i>Frutta di stagione</i>

NOTE: Nella preparazione dei piatti e come condimento vengono utilizzati poco sale (di tipo iodato) e olio extravergine di oliva.
 Frutta di stagione: mele, pere, kiwi, uva, banane, clementine, arance