

MENU AUTUNNO INVERNO

I SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
PRANZO	❖ Minestra di verdure con farro ❖ Formaggio a pasta molle ❖ Finocchi o broccoli ❖ Pane con i semi	❖ Polpette di carne in umido con polenta ❖ Cavolo romanesco ❖ Pane integrale con semi	❖ Pasta e lenticchie al sugo ❖ Spinaci/biete ❖ Pane bianco	❖ Riso alla zucca o barbabietola ❖ Uova sode ❖ Cavolfiore gratinato ❖ Pane integrale	❖ Pastina integrale in brodo di verdure ❖ Filetti di pesce impanati ❖ Pane integrale
MERENDA	Pane e marmellata senza zucchero	Yogurt bianco	Galette/crackers e ricotta	Latte e cereali	Latte e biscotti secchi

II SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
PRANZO	❖ Orzo in brodo di verdura ❖ Formaggio a pasta dura ❖ Finocchi o spinaci ❖ Pane con semi	❖ Risotto giallo ❖ Salmone al forno ❖ Cavolfiore all'olio ❖ Pane ai semi	❖ Couscous con ceci e verdure ❖ Barbabietole ❖ Pane bianco	❖ Petto di pollo al rosmarino ❖ Patate al forno ❖ Fagiolini e insalata verde ❖ Pane integrale	❖ Gnocchi alla romana al pomodoro ❖ Cavolo romanesco ❖ Pane integrale
MERENDA	Pane e marmellata senza zucchero	Yogurt bianco	Galette/crackers e ricotta	Latte e cereali	Latte e biscotti secchi

III SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
PRANZO	❖ Passato di verdure ❖ Arrosto di tacchino ❖ Purè ❖ Pane con semi	❖ Orzotto/risotto ai fagioli ❖ Coste/spinaci ❖ Pane con semi	❖ Pasta al pomodoro ❖ Polpette di pesce al forno ❖ Finocchi gratinati ❖ Pane bianco	❖ Lasagne con verdure e formaggio ❖ Barbabietole ❖ Pane integrale	❖ Crema di zucca/cavolfiore ❖ Riso con piselli e uova ❖ Pane integrale
MERENDA	Pane e marmellata senza zucchero	Yogurt bianco	Galette/crackers e ricotta	Latte e cereali	Latte e biscotti secchi

MENU AUTUNNO INVERNO

IV SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
PRANZO	❖ Passato di verdura ❖ Tortelloni ricotta e spinaci ❖ Pane con semi	❖ Pastina integrale in brodo di verdura ❖ Filetti di pesce impanato ❖ Pane con semi	❖ Riso con piselli ❖ Polpettone di legumi ❖ Barbabietole ❖ Pane bianco	❖ Sminuzzato di pollo ❖ Finocchi/cavolo romanesco al forno ❖ Pane integrale	❖ Crema di sedano rapa e cavolfiore ❖ Pizza ❖ Pane integrale
MERENDA	Pane e marmellata senza zucchero	Yogurt bianco	Galette/crackers e ricotta	Latte e cereali	Latte e biscotti secchi

V SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
PRANZO	❖ Passato di verdura ❖ Formaggio pasta molle ❖ Patate al forno ❖ Pane con semi	❖ Spezzatino di vitello con polenta ❖ Carote cotte e verze ❖ Pane con semi	❖ Vellutata di patate e porri ❖ Tortino di spinaci, uova e formaggio ❖ Pane bianco	❖ Risotto alla zucca/cavolo cinese ❖ Polpette tofu e carne di manzo al pomodoro ❖ Fagiolini ❖ Pane integrale	❖ Crema di miglio e verdure ❖ Burger di pesce e carote al forno ❖ Cavolfiore gratinato ❖ ❖ Pane integrale
MERENDA	Pane e marmellata senza zucchero	Yogurt bianco	Galette/crackers e ricotta	Latte e cereali	Latte e biscotti secchi

VI SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
PRANZO	❖ Pasta al pomodoro ❖ Formaggio a pasta dura ❖ Finocchi/carote al forno e insalata verde ❖ Pane con semi	❖ Crema di verdure e avena ❖ Crocchette di ceci ❖ Spinaci ❖ Pane con semi	❖ Petto di pollo alla pizzaiola/al limone ❖ Patate al vapore ❖ cavolo romanesco ❖ Pane bianco	❖ Crema di verza, pac choik e carote ❖ Pizza ❖ Pane integrale	❖ Risotto giallo ❖ Trancio di pesce al forno ❖ Coste e barbabietole ❖ Pane integrale
MERENDA	Pane e marmellata senza zucchero	Yogurt bianco	Galette/crackers e ricotta	Latte e cereali	Latte e biscotti secchi