

4.9 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata rosmarino | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Dolce artigianale | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| (1) Risotto bianco con piselli | (24) Polenta al pomodoro | (3) Crema di verdure e orzo | (4) Gnocchi al ragù | (2) Pasta al pomodoro |
| (38) Frittata alle verdure | (33) Polpette di ricotta e spinaci | (32) Spezzatino di tacchino | (41) Insalata di ceci | (31) Pesce al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|----------------------------|--|---|
| Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno e Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|-------------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Pane e prosciutto | Yogurt bianco e frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|----------------------------|
| (18)Risotto ai porri con verdura | (16)Crema di fagioli con pastina | (2)Pasta al pomodoro | (26)Passato di verdure con crostini di Pane | (58)Pasta olio e zafferano |
| (*)Prosciutto umbro IGP | (46)Cosce di pollo arrosto | (31)Platessa al forno | (42)Arista al forno | (30) Frittata ai formaggi |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Piselli in bianco | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura(minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura(minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| (28) Minestrone di verdure e legumi | (10) Tortellini in brodo vegetale | (2) Pasta al pomodoro | (5) Risotto alla parmigiana | (*) Antipasto di verdure |
| (35) Roast beef maiale | (49) Crostino al formaggio | (36) Seppie gratinate | (37) Bocconcini di pollo all'olio aromatico | (5) Pasta olio e grana |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Piselli in bianco | (*) Verdura cotta | (38) Frittata con verdure al forno |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|------------------------|----------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt bianco e frutta | Tortina al formaggio | Dolce artigianale |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|-------------------------------------|---|--|---|
| (8) Risotto con spinaci | (27) Minestra con patate e finocchi | (2) Pasta al pomodoro | (26) Crema di verdure con crostini di Pane | (14) Risotto con Lenticchie decorticate |
| (50) Petto di pollo al limone | (*) Mozzarella o Formaggio fresco | (43) Crocchette di pesce o Pesce panato | (48) Fettina in Pizzaiola | (30) Frittata al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata con cipolla | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------|
| (6) Pasta con verdure e pomodoro | (34) Vellutata di ceci | (6) Pasta con verdure | (17) Passato di verdure con riso | (5) Riso in bianco |
| (*) Prosciutto cotto | (44) Crocchette di pollo al forno | (30) Frittata al forno | (32) Spezzatino di tacchino | (40) Pesce al pomodoro |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---|--|
| Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta | Pasta al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Pane olio | schiacciata rosmarino | Yogurt bianco + frutta | Pane e marmellata | Pane e olio/ Pane e noci |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---------------------------------------|--|-----------------------------|
| (28) Passato di verdure e legumi con riso | (6) Pasta con verdure al pomodoro | (1) Orzo con piselli | (10) Pastina in brodo di carne | (*) Antipasto di verdura |
| (31) Pesce al forno | (35) Arista al latte al forno | (38) Frittata al forno con spinaci | (37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico | (24) Polenta al pomodoro |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Formaggio fresco |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---------------------------|--|
| Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Cake al formaggio | Pane e olio | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|---------------------|
| (8)Risotto con asparagi | (2) Pasta al pomodoro | (17)Passato di verdure con farro | (34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane | (5)Pasta all'olio |
| (35)Roast beef maiale al latte | (31) Pesce al forno con patate(*) | (50) Petto di pollo alla salvia | (38)Frittata al forno con verdure | (*)Formaggio fresco |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|--|
| Piatto unico con legumi Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto con verdura (Minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro salumi Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno,Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto crudo |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| (11) Pasta al pesto | (4) Gnocchi al pomodoro | (20) Risotto al pomodoro | (7) Minestra di legumi passati e orzo | (6) Pasta con verdure |
| (32) Rollè di tacchino con crema di carote | (*) Formaggio fresco | (36) Seppie gratinate | (48) Fettina alla pizzaiola | (38) Frittata con piselli |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---------------------------------|---|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt frutta + fetta biscottata | Tortina al formaggio | Dolce artigianale |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| (27) Crema di piselli e patate con riso | (6) Pasta alle verdure e pomodoro | (17) Minestrone in brodo vegetale | (24) Polenta al pomodoro | (*) Antipasto di verdura |
| (32) Bocconcini di tacchino | (55) Pesce all'agro | (*) Parmigiano Reggiano | (50) Scaloppina di arista al limone | (58) Risotto allo zafferano |
| (*) Verdura cotta | Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Prosciutto cotto |
| (*) ½ Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|--|
| Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata con cipolla | Yogurt bianco+Frutta | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|--------------------------------|--|------------------------|-----------------------------|
| (23)Pasta al ragù | (10)Minestra in brodo di carne | (14)Risotto con lenticchie decorticate | (2)Pasta alla marinara | (3) Crema di verdure e orzo |
| (51)Sformato di verdura | (37)Bollito all'agro | (*)Prosciutto crudo IGP | (31)Pesce al forno | (*)Stracchino |
| | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|---------|-------------------|---------------------------------------|-------------|
| Pane e marmellata | Pizza | Dolce artigianale | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDI | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------|---|
| (2)Pasta al pomodoro | (5)Risotto olio e parmigiano | (12) Crema di verdure | (13)Pasta in bianco con cannellini | (17)Passato di verdure con orzo perlato |
| (30)Frittata al formaggio | (32)Tacchino alle erbe | (55)Pesce alla mugnaia | (50)Bocconcini di pollo | (*)Prosciutto cotto |
| (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---------------------------|---|--|
| Primo piatto con verdure(Minestra) Carne bianca Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno,Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno,Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|----------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Pane e ricotta | Yogurt bianco e Frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------------|---|
| (8)Risotto all'ortolana | (16)Quadrucci e ceci | (6)Pasta al ragù vegetale | (17) Passato di verdure con orzo | (57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro |
| (38)Frittata di porri/cipolle | (*)Prosciutto cotto | (50) Bocconcini di pollo | (31)Pesce al forno | (37)Straccetti di tacchino |
| (*)Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|--|-------------------|
| primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Sformato di patate e Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno |

4.10 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 1° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-------------|-----------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco+Frutta | Pane e olio | Plum cake |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|------------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| (8) Orzotto con verdure | (23) Pasta al tonno | (*)Antipasto di verdure | (57) Gnocchi al pomodoro | (16) Pasta e ceci |
| (30) Frittata al forno | (40) Pesce al pomodoro | (20) Riso al pomodoro | (*) Mozzarella | (52) Saltimbocca di maiale |
| (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (47) Insalata di pollo e ortaggi lessi | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---|----------------------------|
| Primo piatto con verdura Legumi, Contorno Pane e Frutta | Purea di patate Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Minestra vegetale Pesce Contorno, Pane e Frutta | Insalata di cereali Contorno, Pane Frutta | Pizza Contorno e Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| Yogurt bianco e Frutta | Pane e prosciutto | Dolce tipo casalingo | Cake al formaggio | Pane e olio |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| (21) Insalata di legumi misti e orzo | (2) Pasta al pomodoro | (1) Pasta con piselli in bianco | (17) Minestra con verdura e pastina | (20) Risotto al pomodoro |
| (51) Sformato di verdura | (50) Petto di pollo al limone | (55) Pesce lesso all'agro | (39) Polpette di vitello al pomodoro | (*) Ricotta fresca |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda o panzanella |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune (no con panzanella) |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|---|---|
| Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Patate arrosto Pesce Contorno, Pane Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) formaggio, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 3° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|-------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Pane e marmellata |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------------------------|---|---|----------------------|----------------------------------|
| (2) Pasta al pomodoro aromatico | (26) Crema di verdure e legumi con crostini di pane | (13) Pasta in bianco con lenticchie decorticate | (8) Riso con verdure | (29) Gnocchi olio e salvia |
| (55) Pesce alla mugnaia | (37) Straccetti di manzo | (38) Frittata al forno con verdura | (*) Caciotta fresca | (48) Petto di pollo in pizzaiola |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---------------------------|---|
| Primo piatto con verdure (minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Formaggio, verdura, Pane, Frutta | Primo piatto al a pomodoro Carne bianca Verdura, ,Pane/no Pane Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce, Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 4° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-----------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pizza | Yogurt bianco + Frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| (21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi | (6) Pasta con verdure | (5)Risotto alla parmigiana | (1) Pasta con piselli in bianco | (2) Pasta al pomodoro |
| (*)Mozzarelline | (39) Polpette di vitello al pomodoro | (31)Pesce al forno croccante | (*)Prosciutto cotto AQ | (50)Bocconcini di pollo agli aromi |
| (*) Verdura cruda | Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|---|
| Primo piatto in bianco legumi Pesce Pane,Frutta | Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno ,Pane, Frutta | Primo piatto con verdure(minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro pesce Contorno Pane, Frutta | Primo piatto all'uovo con verdure Salumi Contorno,Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 5° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|
| Pane e prosciutto | Yogurt alla frutta+ biscotti | Schiacciata con cipolle | Frutta+ Pane e marmellata | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| (5) Orzo e riso al parmigiano | (6) Pasta con zucchine | (20) Farro al pomodoro | (57) Gnocchi al pomodoro | (13) Pasta con cannellini in bianco |
| (48) Fettina al pomodoro | (38) Frittata con verdura o con fiori di zucca | (32) Spezzatino di tacchino | (55) Pesce bollito all'agro | (*) Formaggio fresco |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---------------------------------|---|
| Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Pane, Contorno, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 6° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-----------|-------------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco+Frutta | Plum cake | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|--|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| (8) Risotto con zucca | (*)Antipasto di verdura | (57) Ravioli al pomodoro | (1) Pasta con piselli in bianco | (2)Pasta al pomodoro |
| (*)Mozzarella | (19) Insalata di farro | (51) Sformato di verdura | (35)Arista al latte | (40)Filetti di Pesce al pomodoro |
| (*) Verdura cruda | (47)Quadratini di pollo con ceci e ortaggi all'aceto balsamico | | (*) Verdura cruda | (*) Ortaggi e patate bolliti |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) ½ Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|---|
| Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno,Pane, Frutta | Piatto unico con Pesce Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 7° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| Yogurt bianco e Frutta | Pane e prosciutto | Dolce tipo casalingo | Cake al formaggio | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|----------------------|
| (23) Pasta al tonno | (34) Crema di borlotti con crostini di Pane | (6) Pasta con verdure | (14) Risotto con fave e piselli | (57) Gnocchi al sugo |
| (55) Pesce bollito all'olio aromatico | (38) Frittata con verdure | (48) Fettina in pizzaiola | (50) Petto di tacchino ai ferri | (*) Prosciutto cotto |
| (*) Verdura cotta | (*) Panzanella | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|--|--|
| Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta | Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta oppure: Primo piatto asciutto Pesce Contorno Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 8° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Yogurt bianco + Frutta/ gelato |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|
| (20) Riso ed orzo al pomodoro fresco | (2) Pasta al pomodoro aromatico | (28) Minestrone di verdure e legumi | (6) Pasta al ragù di verdure e pomodoro | (5) Risotto olio e parmigiano |
| (*) Mozzarella | (42) Carne al forno | (30) Frittata | (40) Pesce al pomodoro | (50) Piccatina di pollo |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|----------------------------|--------------------------------------|---|
| Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce, Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno e frutta | Patate Salumi Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure Legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 9° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-----------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pizza | Yogurt bianco + Frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| (5) Risotto in bianco | (11) Pasta al pesto | (14) Riso e lenticchie decorticate | (23) Pasta fredda tonno e pomodoro | (19) Insalata di farro |
| (*) Prosciutto crudo e melone (**) | (46) Bocconcini di pollo arrosto | (49) Crostino al formaggio | (31) Pesce gratinato | (44) Scaloppa di maiale panata al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) ½ Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (**) o frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|---|
| Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta | Insalata di cereali Contorno crudo, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne rossa Contorno, Pane Frutta | Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 10° SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|
| Pane e prosciutto | Yogurt alla frutta+ biscotti | Schiacciata con cipolle | Frutta+ Pane e marmellata | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| (8)Riso con verdure | (41)Fagioli al pomodoro | (2) Pasta al pomodoro | (6) Pasta con verdure | (17)Minestra zucchine e maggiorana |
| (35)Arista al latte | (43)Crocchette di pesce | (50)Bocconcini di pollo | (*)Ricotta | (39)Polpettone di carne e verdura |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|--|------------------------------------|
| Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uova Verdura Frutta | Insalata di legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Tonno o pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 11° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------|---------|------------------------|-----------|-------------|
| Pane e pomodoro | Pizza | Yogurt bianco + Frutta | Plum cake | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------|
| (6) Pasta con verdure | (20) Riso al pomodoro | (28) Minestra di verdure e legumi | (2) Pasta fredda con pomodorini e basilico | (8) Orzo con verdure |
| (31) Pesce gratinato | (30) Rotolo di frittata | (52) Saltimbocca di manzo | (55) Pesce lesso all'agro | (42) Arrosto di tacchino |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---------------------------|---|
| Primo piatto al pomodoro Legumi, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Patate lesse al prezzemolo Formaggio fresco spalmabile Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |