

MENU' PRIMAVERA – ESTATE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Colazione	Focaccia	Pane e cioccolato	Frutta	Yogurt	Latte e biscotti
1 SETTIMANA	Cous- cous	Vellutata di zucchine con crostini	Insalata di farro	Pasta pomodoro e basilico	Risotto al pesce
		Filetto di platessa panato al forno	Stracchino	Hamburger di manzo	Uova strapazzate al pomodoro
	Pizzette di melanzane	Purè di patate	Insalata mista	Insalata di pomodori	Zucchine trifolate
	Yogurt	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Colazione	Focaccia	Pane e cioccolato	Frutta	Yogurt	Latte e biscotti
2 SETTIMANA	Pasta pomodoro e zucchine	Insalata di riso estiva	Pasta con melanzane	Vellutata di verdure con crostini o pastina	Cous- cous
	Spezzatino di tacchino con piselli	Mozzarella	Crocchette di nasello e patate al forno	Frittata di asparagi	
		Parmigiana di zucchine	Insalata di pomodori	Insalata mista	Stick peperoni, carote e zucchine gratinati
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Yogurt
Colazione	Focaccia	Pane e cioccolato	Frutta	Yogurt	Latte e biscotti
3 SETTIMANA	Pasta al ragù	Insalata fredda di polpo e patate	Pasta pomodoro e ricotta	Riso pomodoro e basilico	Minestrone di verdure con orzo
	Caciottina		Frittata di zucchine	Filetto di platessa panato al forno	Arista al forno
	Zucchine pomodori e patate al forno	Pizzette di melanzane	Insalata pomodori e cetrioli	Fagiolini all’agroa	Insalata pomodori, carote e cetrioli
	Frutta	Yogurt	Frutta	Frutta	Frutta
Colazione	Focaccia	Pane e cioccolato	Frutta	Yogurt	Latte e biscotti
4 SETTIMANA	Farro con pesto e pomodorini	Pasta pesto e zucchine	Pasta e ceci o Crema di ceci	Risotto con piselli	Panzanella estiva
	Uovo sodo	Prosciutto crudo/cotto e melone	Stick peperoni, carote e zucchine gratinati	Insalata caprese	
	Insalata di pomodori				
	Frutta	Frutta	Yogurt	Frutta	Frutta