

MENÙ INVERNALE

1° SETTIMANA



- frutta fresca
- riso ai carciofi
- merluzzo al forno con pomodoro e olive
- carote lesse
- pane

- frutta fresca
- piatto unico: polenta e brasato, insalata
- pane

- frutta fresca
- pasta al pesto
- farinata di ceci
- spinaci all'olio
- pane

- frutta fresca
- minestra di orzo
- primo sale
- zucca stufata
- pane

- frutta fresca
- pasta integrale all'olio
- tortino di nasello al forno
- broccoli all'olio
- pane

2° SETTIMANA



- Frutta fresca
- riso basmati
- humus di ceci
- schiacciata di spinaci e patate
- pane

- Frutta fresca
- passato di verdure con crostini
- arrosto di tacchino
- patate al forno
- pane

- Frutta fresca
- pasta integrale alla crema di broccoli
- frittata
- insalata verde
- pane

- Frutta fresca
- piatto unico: pasta pasticciata, cavolfiore all'olio
- pane

- Frutta fresca
- farro al pesto
- platessa al forno
- coste in insalata
- pane

3° SETTIMANA



- Frutta fresca
- pasta integrale all'olio
- tortino di fagioli
- spinaci all'olio
- pane

- Frutta fresca
- gnocchi al pomodoro
- coscia di pollo al forno
- biette in insalata
- pane

- Frutta fresca
- riso alla zucca
- fior di latte
- insalata
- pane

- Frutta fresca
- piatto unico: pasta con crema di cannellini e cavolo nero, carote lesse
- pane

- Frutta fresca
- cous cous alle verdure
- nasello olio e limone con cipolle e porri stufati
- pane

4° SETTIMANA



- Frutta fresca
- piatto unico: torta salata ricotta e spinaci, cavolfiore
- pane

- Frutta fresca
- pasta alla crema di zafferano
- arrosto di lonza
- finocchi cotti
- pane

- Frutta fresca
- piatto unico: passato di legumi con orzo, spinaci all'olio
- pane

- Frutta fresca
- pasta integrale al pomodoro
- frittata
- insalata
- pane

- Frutta fresca
- risotto ai porri
- platessa al forno
- barbabietola in insalata
- pane