

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti -grammature 12-24 mesi	
LUNEDÌ	Risotto alla zucca (ott-dic) o agli spinaci (gen-mar.)	Riso (30), zucca (20) o spinaci (30), olio evo (3), Carota, cipolla, sedano q.b., parmigiano (3)	
	Uova strapazzate	Uova (60), olio evo (3)	
	Carote gratinate	Carote (70), pangrattato, olio evo (5)	
	Pane	Pane (15)	
MARTEDÌ	Crema di verdure senza patate con lenticchie rosse decorticate	Verdure miste di stagione senza patate (50), lenticchie rosse decorticate (20), brodo vegetale (50), olio evo (5)	
	Pizza Margherita e bianca con farina 0 o 0 + 30% integrale bio	Farina di grano e farina integrale di grano (80), acqua, lievito, sale, zucchero, olio evo (10); farcitura: mozzarella (30), pomodoro, olio evo; aglio, rosmarino, olio evo, sale	
MERCOL	Pasta integrale bio con piselli	Pasta integrale (30), piselli (20), olio evo (3), parmigiano (3)	
	Robiola /Ricotta	Robiola (25)/ricotta (30)	
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)	
	Pane	Pane (15)	
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta (30), pomodoro (30), olio evo (3), basilico, parmigiano (3)	
	Petto di pollo al limone	Petto di pollo (35), olio evo (3), limone	
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)	
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)	
VENERDÌ	Passato di verdure con pastina bio	Verdure miste di stagione (50), pastina bio (30), olio evo (3), parmigiano (3)	
	Filetti di merluzzo in bianco	Filetti di merluzzo (40), olio evo (3) e limone	
	Verdure di stagione crude o cotte (con patate)	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)	
	Pane	Pane (15)	

* La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana
Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-
le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Riso in brodo vegetale	Riso (30), brodo vegetale q.b., olio evo (3)
	Bocconcini di parmigiano	Parmigiano (15)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Spaghetti o pasta al pomodoro con palline di carne di manzo	Spaghetti o pasta (30), pomodoro (30), olio evo (3), parmigiano (3), sedano Palline di carne: carne di manzo (35), mollica di pane; uova latte, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MERCOLEDÌ	Zuppa di legumi con pastina integrale bio	Legumi (20), pastina integrale bio (30), olio evo (3), parmigiano (3)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote (20), cipolla, sedano, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
GIOVEDÌ	Minestra di verdure senza patate	Verdure di stagione (50), pastina (30), carote (10), olio evo (3), cipolla, sedano q.b parmigiano (3)
	Petto di pollo (varie modalità di presentazione)	Petto di pollo (35), olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)
VENERDÌ	Passato di verdure con crostini	Crostini (20), patate (80), carote (50), cipolla, sedano, bietola+ zucchina (50), olio evo (5), parmigiano (3)
	Polpette di pesce	Pesce (40), prezzemolo, carote, patate, pane , olio evo (3), latte
	Verdure di stagione crude o cotte (con patate)	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

* La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana
Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-
le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

TERZA SETTIMANA		Ingredienti -grammature 12-24 mesi	
LUNEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso (30), olio evo (3), parmigiano (3)	
	Polpette di bietole/altra verdura di stagione con ricotta	Ricotta (30), Bietola (70)/altra verdura di stagione, uovo, pane, olio evo (3)	
	Pane	Pane (15)	
MARTEDÌ			
	Pasta integrale bio o bianca con carote	Pasta integrale (30) bio o bianca, carote (20), olio evo (3), parmigiano (3)	
	Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino (35), uova, pangrattato, olio evo (3)	
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)	
MERCOLEDÌ	Pane	Pane (15)	
	Pasta al ragù di pesce (con pomodoro o senza)	Pasta (30), pesce (20), pomodoro (30), olio evo (3)	
	Frittata di verdure al forno (carote, cipollotto, bietolina)	Uova (60), carote (40), cipollotto, bietolina (30), olio evo (3)	
GIOVEDÌ	Pane	Pane (15)	
	Passato di verdure con orzo	Verdure miste (50), orzo (30), olio evo (3), parmigiano grattugiato (3)	
	Mozzarella con fermenti lattici	Mozzarella con fermenti lattici (25)	
VENERDÌ	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)	
	Pane		
	Crema di verdure con pastina	Pastina (30), carote (10), cipolla, sedano, bietola (10), zucca gialla (30), spinaci (10), olio evo (3), parmigiano (3)	
	Filetti di merluzzo in bianco	Filetti di merluzzo (40), olio evo (3), limone	
	Patate arrosto	Patate (70), olio evo (5)	
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)	

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana
Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-
le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Minestra di sedano carote e patate con pastina bio	Brodo vegetale con sedano, carote e patate (tot.1009, Pastina bio (30), olio evo (3)
	Robiola	Robiola (25)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Pasta con zucca	Pasta (30), zucca (20), olio evo (3), parmigiano (3)
	Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino (35), pangrattato, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MERCOLEDÌ	Polenta al pomodoro	Farina di mais (40), pomodoro (50), olio evo (5), carota, cipolla, sedano q.b., parmigiano (4)
	Polpette o polpettone di manzo o in bianco o al pomodoro	Manzo magro (35), mollica di pane, uovo, latte, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
GIOVEDÌ	Zuppa di lenticchie con riso	Brodo vegetale (100), Lenticchie (10), riso (30), olio evo (3)
	Frittata	Uovo (60), olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte/crocchette di sole patate	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)/patate, pangrattato, olio evo
	Pane	Pane (15)
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (30), olio evo (3), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo panato al forno	Filetti di merluzzo (40), pangrattato, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

* La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti-grammature 24-36 mesi	
LUNEDÌ	Risotto alla zucca (ott-dic) o agli spinaci (gen-mar.)	Riso (40), zucca (30) o spinaci (30), olio evo (5), Carota, cipolla, sedano q.b., parmigiano (3)	
	Uova strapazzate	Uova (60), olio evo (5)	
	Carote gratinate	Carote (80), pangrattato, olio evo (5)	
	Pane	Pane (20)	
MARTEDÌ	Crema di verdure senza patate con lenticchie rosse decorticate	Verdure miste di stagione senza patate (50), lenticchie rosse decorticate (30), brodo vegetale (50), olio evo (5)	
	Pizza Margherita e bianca con farina 0 o 0 + 30% integrale bio	Farina di grano e farina integrale di grano (100), acqua, lievito, sale, zucchero, olio evo (10); farcitura: mozzarella (40), pomodoro, olio evo; aglio, rosmarino, olio evo, sale	
MERCOLEDÌ	Pasta integrale bio con piselli	Pasta integrale (40), piselli (40), olio evo (5), parmigiano (3)	
	Robiola /Ricotta	Robiola/ricotta (30)	
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)	
	Pane	Pane (20)	
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta (40), pomodoro (40), olio evo (5), basilico, parmigiano (3)	
	Petto di pollo al limone	Petto di pollo (45), olio evo (5), limone	
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)	
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)	
VENERDÌ	Passato di verdure con pastina bio	Verdure miste di stagione (70), pastina bio (40), olio evo (5), parmigiano (3)	
	Filetti di merluzzo in bianco	Filetti di merluzzo (50), olio evo (5) e limone	
	Verdure di stagione crude o cotte (con patate)	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)	
	Pane	Pane (20)	

* La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana
Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-
le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Riso in brodo vegetale	Riso (40), brodo vegetale q.b., olio evo (5)
	Bocconcini di parmigiano	Parmigiano (20)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Spaghetti o pasta al pomodoro con palline di carne di manzo	Spaghetti o pasta (40), pomodoro (30), olio evo (5), parmigiano (3), sedano Palline di carne: carne di manzo (45), mollica di pane; uova latte, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLE	Zuppa di legumi con pastina integrale bio	Legumi (25), pastina integrale bio (40), olio evo (5), parmigiano (3)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote (20), cipolla, sedano, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDÌ	Minestra di verdure senza patate	Verdure di stagione (70), pastina (40), carote (10), olio evo (5), cipolla, sedano q.b parmigiano (3)
	Petto di pollo (varie modalità di presentazione)	Petto di pollo (45), olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
VENERDÌ	Passato di verdure con crostini	Crostini (30),40 patate (100), carote (50), cipolla, sedano, bietola+ zucchina (50), olio evo (5), parmigiano (3)
	Polpette di pesce	Pesce (50), prezzemolo, carote, patate, pane , olio evo (5), latte
	Verdure di stagione crude o cotte (con patate)	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

*La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana
Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-
le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

TERZA SETTIMANA		Ingredienti -grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso (40), olio evo (5), parmigiano (3)
	Polpette di bietole/altra verdura di stagione con ricotta	Ricotta (30), Bietola (80)/altra verdura di stagione, uovo, pane, olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Pasta integrale bio o bianca con carote	Pasta integrale (40) bio o bianca, carote (30), olio evo (5), parmigiano (3)
	Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino (45), uova, pangrattato, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ		
	Pasta al ragù di pesce (con pomodoro o senza)	Pasta (40), pesce (30), pomodoro (30), olio evo (5)
	Frittata di verdure al forno (carote, cipollotto, bietolina)	Uova (60), carote (40), cipollotto, bietolina (30), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDÌ		
	Passato di verdure con orzo	Verdure miste (70), orzo (40), olio evo (5), parmigiano grattugiato (3)
	Mozzarella con fermenti lattici	Mozzarella con fermenti lattici (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
VENERDÌ		
	Crema di verdure con pastina	Pastina (40), carote (10), cipolla, sedano, bietola (10), zucca gialla (30), spinaci (10), olio evo (5), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo in bianco	Filetti di merluzzo (50), olio evo (5), limone
	Patate arrosto	Patate (80), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)

* La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana
Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-
le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Minestra di sedano carote e patate con pastina bio	Brodo vegetale con sedano, carote e patate (tot.100), Pastina bio (40), olio evo (5)
	Robiola	Robiola (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ		
	Pasta con zucca	Pasta (40), zucca (30), olio evo (5), parmigiano (3)
	Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino (45), pangrattato, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
MERCOLEDÌ		
	Polenta al pomodoro	Farina di mais (60), pomodoro (50), olio evo (5), carota, cipolla, sedano q.b., parmigiano (4)
	Polpette o polpettone di manzo o in bianco o al pomodoro	Manzo magro (45), mollica di pane, uovo, latte, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
GIOVEDÌ		
	Zuppa di lenticchie con riso	Brodo vegetale (100), Lenticchie (15), riso (40), olio evo (5)
	Frittata	Uovo (60), olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte/crocchette di sole patate	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte(80) , olio evo (5)/patate, pangrattato, olio evo
VENERDÌ		
	Pasta olio e parmigiano	Pasta (40), olio evo (5), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo panato al forno	Filetti di merluzzo (50), pangrattato, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)o
	Pane	Pane (20)

* La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana
Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-
le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Risotto con carote	Riso (30), patate (20), carote (20), cipolla, sedano, olio evo (3), parmigiano (3)
	Robiola /Ricotta	Robiola (25)/ricotta (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)
MARTEDÌ		
	Farro caldo o freddo con zucchine, carote	Farro (30), patate (10), carote (10), cipolla, sedano, bietola (20), zucchina(20), olio evo (3), parmigiano (3)
	Bocconcini di pollo	Pollo (35), farina, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70) , olio evo (5)
MERCOLEDÌ	Pane	Pane (15)
	Pasta fredda con pomodoro e basilico o calda in bianco	Pasta (30), olio evo (3), pomodoro (30), basilico
	Frittata di verdure al forno	Uova (60), zucchine (10), carote (10), cipolla, bietola (20), olio evo (3), latte, limone
GIOVEDÌ	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude(15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
VENERDÌ	Pasta pomodoro e basilico	Pasta (30), carote, cipolla, sedano, olio evo (3), parmigiano (3), zucchero, pomodoro (30)
	Petto di tacchino panato al forno	Carne di tacchino (35), pane grattugiato, limone, uova, olio evo (3), aglio, rosmarino, prezzemolo, latte, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
	Pastina integrale bio in brodo vegetale	Pasta integrale (30), patate, carote, cipolla, zucchina, olio evo (3), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone)	Filetti di merluzzo (40), olio evo (3), limone, prezzemolo
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude(15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Pasta integrale bio con zucchine	Pasta integrale (30), cipolla, zucchina (20), olio evo (3)
	Mozzarella con fermenti lattici	Mozzarella (25)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Risotto con ragù di pesce (bianco/rosso)	Riso (30), pesce misto (30), pomodoro facoltativo, olio evo (5)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote, cipolla, sedano, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (3)
	Pane	Pane (15)
MERCOLEDÌ	Pasta in bianco olio e parmigiano	Pasta (30), olio evo (3), parmigiano (3)
	Polpette di manzo	Carne manzo (35), uovo, prezzemolo, carote, patate, pane, olio evo (3), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)
GIOVEDÌ	Orzo al pomodoro	Orzo (30), pomodoro (pelati o pomodoro fresco 30) basilico, carote, cipolla, sedano, olio evo (3), zucchero
	Bocconcini di parmigiano	Parmigiano (15)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
VENERDÌ	Crema di ceci/hummus di ceci senza aglio spalmato sul pane	Ceci (10), patate (70), carote (10), cipolla, sedano, rosmarino, olio evo (3)+pane (15)
	Polpette di pesce	Pesce (40), prezzemolo, carote, patate, pane , olio evo (3), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

TERZA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDI	Pasta integrale bio al pesto	Pasta integrale (30), basilico, olio evo (3), pinoli (5), patate, parmigiano (3)
	Ricotta/robiola	Ricotta/robiola (30-25)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte(70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDI	Lenticchie rosse decorticate al pomodoro (in brodo o asciutte)	Lenticchie rosse decorticate (20), pomodoro pelato (30), olio evo (5), brodo vegetale (50) (carote, cipolla, sedano)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote, cipolla, sedano, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MERCOLEDI	Riso caldo o freddo con pomodorini e olive	Riso (30), olio evo, pomodorini (30), parmigiano (3), olive denocciolate (10)
	Polpette di pesce	Pesce (40), prezzemolo, carote, patate, pane, olio evo (3), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
GIOVEDI	Pasta pomodoro e basilico	Pasta (30), carote, cipolla, sedano, olio evo (3), parmigiano (3), zucchero, pomodoro (30)
	Petto di pollo al limone	Pollo (35), farina, succo di limone, salvia, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)
VENERDI	Passato di verdura con minestrina	Pasta (30), patate (10), carote (10), cipolla, sedano, bietolina (20), zucchine (20), olio evo (3), parmigiano (3)
	Filetto di merluzzo panato	Filetto di merluzzo (40), limone, pane, prezzemolo, aglio, rosmarino, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane	Pane (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 12-24 mesi
LUNEDÌ	Pasta alla pizzaiola con fagioli cannellini	Pasta di semola (30), pelati (30), fagioli (10), carote, cipolla, sedano, olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
MARTEDÌ	Riso al ragù di verdure miste di stagione	Riso (30), zucchine (10), spinaci (10), peperoni (10), melanzane (10), patate (10), carote, cipolla, sedano, olio evo (3)
	Ricotta/robiola	Ricotta/robiola (30-25)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
MERCOLEDÌ	Pane	Pane (15)
	Crema di verdure con crostini	Crostini (20), patate (80), carote (50), cipolla, sedano, bietola+ zucchina (50), olio evo (5), parmigiano (3)
	Bocconcini di pollo con verdure saltate	Carne di pollo (35), zucchine, carote, melanzane, olio evo (3), cipolla, prezzemolo, rosmarino
GIOVEDÌ	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70) , olio evo (5)
	Pane	Pane (15)
	Pasta con ragù di pesce (bianca/rossa)	Pasta (30), pesce misto (20), pomodoro (facoltativo) olio evo (3)
VENERDÌ	Frittata	Uovo (60), olio evo (3)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (15)
VENERDÌ	Passato vegetale con pastina integrale bio	Pasta integrale (30), patate, carote, cipolla, sedano, bietola, zucchina, olio evo (3), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo in bianco (olio e limone)	Filetti di merluzzo (40), olio evo (3), limone, prezzemolo
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (15) (inclusa insalata) o cotte (70), olio evo (5)
VENERDÌ	Pane	Pane (15)

*La porzione di frutta stagionale (40 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDI	Risotto con carote	Riso (40), patate (30), carote (30), cipolla, sedano, olio evo (5), parmigiano (3)
	Robiola /Ricotta	Robiola/ricotta (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
MARTEDI	Farro caldo o freddo con zucchine, carote	Farro (40), patate (10), carote (10), cipolla, sedano, bietola (20), zucchina(20), olio evo (5), parmigiano (3)
	Bocconcini di pollo	Pollo (45), farina, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDI	Pasta fredda con pomodoro e basilico o calda in bianco	Pasta (40), olio evo (5), pomodoro (30), basilico
	Frittata di verdure al forno	Uova (60), zucchine (10), carote (10), cipolla, bietola (20), olio evo (5), latte, limone
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDI	Pasta pomodoro e basilico	Pasta (40), carote, cipolla, sedano, olio evo (5), parmigiano (3), zucchero, pomodoro (30)
	Petto di tacchino panato al forno	Carne di tacchino (45), pane grattugiato, limone, uova, olio evo (5), aglio, rosmarino, prezzemolo, latte, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
VENERDI	Pastina integrale bio in brodo vegetale	Pasta integrale (40), patate, carote, cipolla, zucchina, olio evo (5), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone)	Filetti di merluzzo (50), olio evo (5), limone, prezzemolo
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

* La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Pasta integrale bio con zucchine	Pasta integrale (40), cipolla, zucchina (20), olio evo (5)
	Mozzarella con fermenti lattici	Mozzarella (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Risotto con ragù di pesce (bianco/rosso)	Riso (40), pesce misto (40), pomodoro facoltativo, olio evo (5)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ	Pasta in bianco olio e parmigiano	Pasta (40), olio evo (5), parmigiano (3)
	ragù di manzo	Carne manzo (45), uovo, prezzemolo, carote, patate, pane, olio evo (5), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
GIOVEDÌ	Orzo al pomodoro	Orzo (40), pomodoro (pelati o pomodoro fresco 30) basilico, carote, cipolla, sedano, olio evo (5), zucchero
	Bocconcini di parmigiano	Parmigiano (20)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
VENERDÌ	Crema di ceci/hummus di ceci senza aglio spalmato sul pane	Ceci (10), patate (70), carote (10), cipolla, sedano, rosmarino, olio evo (5)+pane (15)
	Polpette di pesce	Pesce (50), prezzemolo, carote, patate, pane , olio evo (5), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

*La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

TERZA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Pasta integrale bio al pesto	Pasta integrale (40), basilico, olio evo (5), pinoli (5), patate, parmigiano (3)
	Ricotta/robiola	Ricotta/robiola (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Lenticchie rosse decorticate al pomodoro (in brodo o asciutte)	Lenticchie rosse decorticate (30), pomodoro pelato (30), olio evo (5), brodo vegetale (50) (carote, cipolla, sedano)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ	Riso caldo o freddo con pomodorini e olive	Riso (40), olio evo, pomodorini (30), parmigiano (3), olive denocciolate (10)
	Polpette di pesce	Pesce (50), prezzemolo, carote, patate, pane, olio evo (5), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDÌ	Pasta pomodoro e basilico	Pasta (40), carote, cipolla, sedano, olio evo (5), parmigiano (3), zucchero, pomodoro (30)
	Petto di pollo al limone	Pollo (45), farina, succo di limone, salvia, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
VENERDÌ	Passato di verdura con minestra	Pasta (40), patate (10), carote (10), cipolla, sedano, bietolina (20), zucchine (20), olio evo (53), parmigiano (3)
	Filetto di merluzzo panato	Filetto di merluzzo (50), limone, pane, prezzemolo, aglio, rosmarino, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

*La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Pasta alla pizzaiola con fagioli cannellini	Pasta di semola (40), pelati (30), fagioli secchi (15), carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Riso al ragù di verdure miste di stagione	Riso (40), zucchine (10), spinaci (10), peperoni (10), melanzane (10), patate (10), carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Ricotta/robiola	Ricotta/robiola (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ	Crema di verdure con crostini	Crostini (30), patate (90), carote (50), cipolla, sedano, bietola+ zucchina (50), olio evo (5), parmigiano (3)
	Bocconcini di pollo con verdure saltate	Carne di pollo (45), zucchine, carote, melanzane, olio evo (5), cipolla, prezzemolo, rosmarino
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDÌ	Pasta con ragù di pesce (bianca/rossa)	Pasta (40), pesce misto (30), pomodoro (facoltativo) olio evo (5)
	Frittata	Uovo (60), olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
VENERDÌ	Passato vegetale con pastina integrale bio	Pasta integrale (40), patate, carote, cipolla, sedano, bietola, zucchina, olio evo (5), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo in bianco (olio e limone)	Filetti di merluzzo (50), olio evo (5), limone, prezzemolo
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

* La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

Spuntini pomeridiani concordati sulla base dei criteri nutrizionali e di quanto presente nel Capitolato d'Appalto.

Per le grammature/quantità fare riferimento al Documento "Scegli il tuo spuntino"

- pane e olio evo,
- pane e olio evo con pomodoro di stagione (menù primavera - estate),
- ciambellone senza zucchero,
- torta di mele senza zucchero,
- torta di carote senza zucchero,
- frutta fresca di stagione a pezzi o frullata senza zucchero.