

## Menù invernale

Sempre:

- olio extra vergine d'oliva,
- **pane a ridotto contenuto di sale (1,7%) e grassi, alternando pane di grano duro e integrale,**
- frutta (anche metà mattina, di stagione, una volta alla settimana va bene anche cotta senza zucchero aggiunto.)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>SETTIMANA 1</b>	-Pasta e fagioli -Finocchi gratinati -mela	-Risotto alla parmigiana -Sogliola al forno -Erbette all'olio -pera	-Crema di broccoli con orzo -frittatina al forno con patate e spinaci -banana	-Farro alle verdure -ricotta -Carote alla julienne -mela	-Polenta al sugo -pollo alla cacciatora -insalata di finocchi -clementine/arancio
<b>SETTIMANA 2</b>	-Crema di porri e patate oppure di carote -Merluzzo al forno con Patate e verdure -clementine/arancio	-Farrotto allo zafferano -Puré di cannellini -broccoletti stufati -mela	-Pasta integrale al pomodoro e basilico -Uovo sodo -biete all'olio -banana	-Cannelloni con ricotta e spinaci -carote alla julienne -pera	-Riso agli aromi -Arrosto di tacchino -Insalata mista (carote, finocchi, lattuga) -pera
<b>SETTIMANA 3</b>	-Orecchiette con i broccoli -nasello con capperi e olive -carote julienne -uva	-Risotto alla zucca -Frittata al forno -Erbette -clementine/arancio	-Passato di verdura con orzo -Farinata di ceci -Patate al forno al rosmarino -mela	-Pizza margherita -insalata -pera	-Pastina in brodo vegetale -scaloppine di vitello al al limone -cavolfiore gratinato -mela
<b>SETTIMANA 4</b>	-Risotto con radicchio e scamorza -insalata mista (carote, finocchi, lattuga) -banana	-Zuppa di farro -Frittata alle verdure -carote al vapore -pera	-Gnocchetti di patate al pesto -bresaola olio e limone -insalata -mela	-Passato di verdura -Crepes di ceci con ripieno di verdure -Patate al forno -clementine/arancio	-Pasta integrale al pomodoro e basilico -polpette di pesce -finocchi al vapore -mela

## Menù estivo

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>SETTIMANA 1</b>	-Orzotto con verdure estive -Uovo sodo -Insalata di pomodori -albicocche	-Pasta integrale al pomodoro -formaggio a pasta dura -Fagiolini -mela	-Passato di verdura con crostini -Pesce al forno con patate -pesca	-Risotto al prezzemolo -Petto di pollo alla diavola -Insalata di cetrioli -banana	-Piadina integrale con humus di cannellini -fagiolini -mela
<b>SETTIMANA 2</b>	-Pasta con zucchine -filetti di platessa impanati con verdura al forno -pesca	-Gnocchetti di patate alle melanzane -Frittata al forno -fagiolini olio e limone -banana	-Farro al pesto di pomodorini, pinoli e basilico -burger di ceci al forno -insalata verde -albicocche	-Crema di zucchine e piselli con orzo alla menta -bresaola olio e limone -patate prezzemolate -mela	-Lasagne con ragù di verdure -Carote julienne -pera
<b>SETTIMANA 3</b>	-Pizza margherita -insalata verde -mela	-Risotto con asparagi -Arrosti di lonza -carote all'olio e limone -albicocche	-Pasta integrale alle verdure -fagioli borlotti al pomodoro -fagiolini -banana	-Farro alla crudaiola -frittata di zucchine al forno -Insalata -pesca	-Riso in brodo -Seppioline in umido -insalata di patate -pera
<b>SETTIMANA 4</b>	-Vellutata di fave e patate con crostini di pane -formaggio a pasta molle -patate prezzemolate in insalata -mela	-Insalata di riso estiva con piselli -fagiolini al vapore -banana	-Pennette al pesto di zucchine e pinoli -Sogliola impanata al forno -Lattuga -mela	-Orzotto allo zafferano -scaloppine di vitello al rosmarino -Insalata -pesca	-Pasta al pomodoro e basilico -uovo sodo -verdure miste al forno (carote, zucchine, melanzane..) -albicocche