

SETTEMBRE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Riso al curry con ceci e zucchine	Insalatone di verdure miste con formaggio a tocchetti e pane	Pasta con sugo di tonno e zucchine	Farro con pesce spada e pomodorini	Pasta con sugo alla pugliese (fagiolini verdi e salsa pomodoro in padella e ricotta salata in finale)	Risotto con piselli e zucchine	LIBERO
Cena	Filettini di pesce bianco impanati al forno con verdure e patate	Bruschette con fagioli e verdure	Coscette di pollo in padella con pomodori e olive + pane	Frittata al forno con verdure e pane	Polpette di carne al forno con verdure e pane	LIBERO	Insalatone con uova sode e verdure miste + pane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta o riso con ragù di carne bianca e verdure	Insalatone con verdure miste e tonno + pane o cereali	Pasta con pesto di rucola, mandorle e ricotta	Riso con legumi e verdure	Insalatone con seppie e verdure miste + pane	Pasta con sugo di pomodoro e cipolle + formaggio	LIBERO
Cena	Crema di ceci e patate al rosmarino con verdure	Omelette con verdure e patate	Pesce in padella con verdure e pane	Petto di pollo in padella con spezie a piacere e verdure	Piselli in umido con verdure e riso	LIBERO	Frittata con zucchine e patate

OTTOBRE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Miglio o riso con verdure e filettini di tacchino	Insalata di patate con fagiolini e uova	Pasta con tonno e zucchine	Frittata con verdure e patate	Pasta con pesto di zucchine, ricotta e cipolla	Risotto con zucca e porcini + parmigiano	LIBERO
Cena	Insalatone con calamari e pane croccante	Minestrone/vellutata con patate, zucca, lenticchie e pastina o riso	Pasta e ceci cremosa con verdure	Bocconcini di pollo con verdure e riso	Vellutata fresca di cannellini e carote con pane croccante o pastina	LIBERO	Pesce in padella con verdure e pane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta con sugo rosso di melanzane e tonno	Riso Basmati con uova strapazzate e verdure saltate in padella	Pasta con sugo di pesce e verdure	Farinata di ceci con verdure	Riso o sorgo con verdure e straccetti di pollo alle erbe	Gnocchi di patate con pomodorini e mozzarella	LIBERO
Cena	Vellutata di piselli e spinaci con pastina o crostini	Pesce alla piastra con pane e verdure	Bruschette con ceci e verdure	Minestrone di zucca e patate con fiocchi di latte o robiola	Uova strapazzate su crostone di pane e verdure spadellate	LIBERO	Scaloppine di pollo ai funghi con pane o riso

NOVEMBRE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta con sgombero e zucchine	Spinacine di pollo fatte in casa con patate	Frittata con verdure e patate	Riso al curry con gamberi e zucchine	Pasta e ceci cremosa con verdure	Funghi gratinati (pane grattugiato) con scamorza	LIBERO
Cena	Minestrone zucca e fagioli	Miglio o riso con verdure e legumi	Orata al forno con verdure e purè	Torta salata radicchio, pere e formaggio	Petto di pollo al limone con verdure e pane	LIBERO	Crostoni con funghi e uova strapazzate

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Insalata invernale con cappuccio, mele e uova sode + pane	Pesce spada con bietoline e patate	Vellutata di zucca e fagioli	Pasta con pesto di spinaci e broccoli con robiola	Farro con verdure e uova strapazzate	Tagliatelle con porro e provola	LIBERO
Cena	Coscette di pollo al forno con verdure e purè	Crostone con crema di ceci e cicoria (o altre verdure)	Seppioline in umido con pane e verdure	Scaloppine di pollo ai funghi con pane o riso	Salmone al cartoccio con indivia e pane	LIBERO	Vellutata di verza e patate con legumi