

GIUGNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta fredda con straccetti di pollo speziati e verdure	Pasta tonno e zucchine	Involtini di melanzane e feta + pane	Cous cous con peperoni e lenticchie	Insalatone di verdure a piacere + sgombero e pane	Gnocchetti di spinaci con pomodorini e ricotta	LIBERO
Cena	Omelette con verdure e patate	Insalatone con verdure a piacere + legumi + pane	Pesce al forno o in padella con verdure e pane	Tomino alla piastra con pane e verdure	Uova strapazzate con verdure e pane	LIBERO	Bruschette con crema di zucchine e cannellini

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta con melanzane, robiola ed erba cipollina	Insalata di patate con fagiolini verdi e legumi	Pasta con crema di piselli e basilico + asparagi/zucchine	Riso o farro freddo con verdure e uova strapazzate	Pasta con melanzane e tonno a cubetti	Cous cous con pesce e verdure	LIBERO
Cena	Spezzatino di seppie con verdure e pane	Uova all'occhio di bue con verdure e pane croccante	Pesce al forno o in padella con verdure e patate	Panino con burger e verdure grigliate	Caprese mozzarella e pomodoro con pane	LIBERO	Farinata di ceci con verdure

LUGLIO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta fredda con pomodorini, tonno e basilico	Insalatone con verdure a piacere + legumi + pane	Miglio o riso freddo con uova strapazzate e verdure saltate	Crostoni di pane con crema di ceci e verdure	Involtini di zucchini con feta e pane	Tagliolini gamberi e zucchini	LIBERO
Cena	Bocconcini di pollo al limone con verdure e pane	Primosale alla piastra con verdure e cereali	Pesce al forno o in padella con verdure e pane	Panino con hamburger e verdure grigliate	Insalata di patate e fagioli con pomodorini e zucchini	LIBERO	Uova sode in insalata con verdure miste e pane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Insalatone con gamberi (o altro pesce) e verdure miste + pane	Pomodori ripieni di asiago e cous cous	Farro freddo con verdure e legumi	Uova sode con fagiolini e patate	Pasta con ricotta, rucola e pomodorini	Cous cous con pollo e verdure	LIBERO
Cena	Straccetti di manzo con verdure e cereali	Omelette con spinacino e pane	Pesce al forno o in padella con verdure e patate	Salmone piastrato con verdure e pane	Polpette di legumi con verdure e pane	LIBERO	Insalatone con verdure, melone e mozzarella + pane

AGOSTO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta fredda con verdure e formaggio	Cous cous con verdure scottate e straccetti di pollo	Insalatone con verdure, tocchetti di formaggio e pane	Riso all'orientale con verdure saltate e uova strapazzate	Insalatone con verdure a piacere + legumi + cereali	Filettini di pesce bianco in padella con pomodorini e pane o cereali	LIBERO
Cena	Omelette con verdure e pane	Polpette di tonno e patate con verdure	Fagioli (con sugo pomodoro e peperoncino se piace) con riso e verdure	Spada (o altro pesce) in padella con verdure e pane	Spezzatino di tacchino bianco con verdure e patate	LIBERO	Farinata di ceci e verdure

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Riso o altri cereali con legumi e verdure	Pasta o riso con ragù di zucchine e macinato di carne bianca	Insalatone con sgombero (o altro pesce) e verdure miste + pane	Stracchino (o altro formaggio) con verdure e pane	Pasta con ragù di lenticchie e verdure	Risotto con zucchine e robiola	LIBERO
Cena	Calamari (o altro pesce) piastrati con verdure e pane	Polpette di melanzane con uova e riso	Insalata greca con cipolla, pomodori, cetrioli e valeriana + pane/riso e ceci	Filetto di pesce in padella con verdure e pane	Omelette con verdure e patate	LIBERO	Roastbeef con rucola e pane o patate