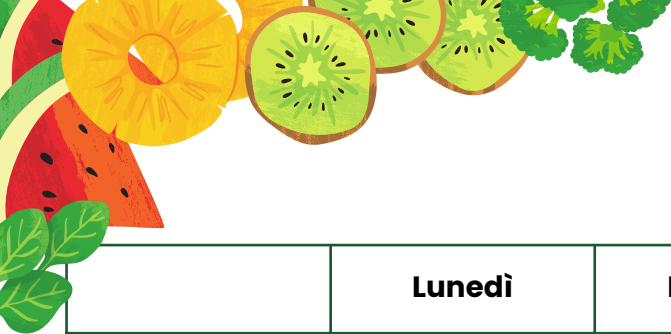




DICEMBRE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Insalata invernale con verdure e tonno + pane	Pasta e ceci cremosa con verdure	Riso con sgombero e cavolfiore	Crostone con crema di ceci e cicoria (o altre verdure)	Orata al forno con verdure e purè	Tagliatelle con funghi e provola	LIBERO
Cena	Polenta con funghi e stracchino	Involtini di vitello con verdure e patate	Minestrone/vellutata di verdure e legumi	Miglio con uova strapazzate e zucchine	Petto di pollo ai funghi e pane	LIBERO	Frittata con verdure + pane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Risotto al radicchio con parmigiano	Farro con verdure e uova strapazzate	Polpette di tonno e patate con verdure	Vellutata di zucca + fettine di carne con patate	Piadina con omelette e verdure	Risotto con pesce e verdure	LIBERO
Cena	Straccetti di pollo all'aceto balsamico con verdure e patate	Vellutata di verza e patate con legumi	Pasta e fagioli cremosa con cicoria e pane	Polenta con radicchio e formaggio	Pesce al cartoccio con verdure e pane	LIBERO	Hamburger vegetale con verdure e purè



GENNAIO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Insalata invernale con arachidi, spinacino e cappuccio con uova sode	Farro/riso con verdure e legumi (es.: pomodorini e cannellini)	Basmati con porro e cavolfiore con ceci	Pasta con crema di broccoli e ricotta	Pasta con funghi e robiola	Minestrone/vellutata di legumi e verdure con crostini	LIBERO
Cena	Pesce al forno o vapore con verdure e pane	Scaloppine di pollo con funghi e pane o patate	Omelette o frittata con verdure + pane	Cotolette di nasello con patate al forno e verdure cotte	Hamburger di pollo/tacchino + insalata di finocchi e arance + pane o riso bianco	LIBERO	Salmone con pistacchi al forno + patate e verdure

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Vellutata verza, patate e cannellini	Pasta salmone e zucchine	Omelette con verdure + pane o riso bianco	Vellutata di cannellini e porri con crostini	Pasta e fagioli con verdure cotte	LIBERO	Pollo/tacchino alle spezie con pane e verdure grigliate
Cena	Pesce al forno o in padella con verdure e pane	Polenta con stracchino e verdure	Maiale/pollo con cavolo cappuccio e mela + pane	Frittata con cipolla e patate	Pesce al forno o in padella con verdure e pane	LIBERO	Bruschette con mozzarella filante e funghi

FEBBRAIO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Legumi in umido con riso e verdure	Pasta al sugo di pesce con verdure	Pasta con crema di cavolo romanesco e parmigiano	Riso e fagioli con verdure	Spaghettoni di riso o riso con verdure saltate e uova strapazzate	Risotto zucchine e robiola	LIBERO
Cena	Pesce al forno o vapore con verdure e pane	Frittata con verdure + pane	Cosce di pollo al forno con verdure e patate	Pesce in padella con patate e verdure cotte	Polpette di carne + insalata di finocchi e arance + pane o riso bianco	LIBERO	Farinata di ceci con verdure

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Cereali con sugo di verdure e parmigiano	Pasta con pesto di cavolfiore e mandorle + cannellini	Minestrone di verdure con legumi e crostini di pane	Basmati con salmone e verdure	Pasta e ceci cremosa con verdure cotte	Pasta con carciofi e formaggio cremoso	LIBERO
Cena	Uova strapazzate con verdure + pane o riso bianco	Straccetti di manzo alla paprika con verdure e pane	Insalatone con verdure miste + uova sode o strapazzate	Straccetti di pollo alle erbe con pane e verdure grigliate	Pesce al forno o in padella con verdure e pane	LIBERO	Pesce al forno o in padella con verdure e pane