

1	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	pane e marmellata	brioche	biscotti nocciolina	yogurt e granola	pane e crema di noci e arance	latte e cereali / porridge	pancakes
MERENDA	pizza	mela	frutta secca	pane e prosciutto	mela	frutta	frutta
PRANZO	quinoa con verdure al curry	pasta al pesto	risotto al radicchio	torta salata al cavolo riccio	pasta e crema di ceci	risotto alla parmigiana	pasta alle verdure
CENA	passato di verdure e legumi	polpette di verdure e insalata di cavolo riccio	piadine insalata e prosciutto	uova e insalata di cappuccio	crackers e hummus di zucca, verdura al vapore	pizza	zuppa di riciclo

2	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	latte e biscotti con pezzi di cioccolato	yogurt granola e mele cotte	pane e marmellata	torta di mele	yogurt e granola	latte e chicchi / crema budwig	waffles
MERENDA	mela	frutta secca	biscotti	banana	focaccia	frutta	frutta
PRANZO	risotto di zucca	farro e verdure saltate	pasta e fagioli	tortelloni	couscous ceci e verdure al forno	pasta con ragù di lenticchie	focaccia fiorita e verdura al vapore
CENA	burger di rape rosse e verdura al forno	crema di zucca	insalata mista e petto pollo ai ferri	uova e verdure al forno	zuppa di lenticchie	pancakes di carote	insalata e minestrina

3	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	pane e marmellata	trancetti al cacao	biscotti nocciolina	yogurt e crumble di mele	pane e crema di noci e arance	latte e cereali / porridge	pancakes
MERENDA	focaccia	mela	barretta senza zucchero	frutta secca	mela	frutta	frutta
PRANZO	quinoa con verdure al curry	couscous con zucchine e ceci	risotto al radicchio	panone di Simone	polenta e sugo di verdure	pasta e fagioli	risotto alla parmigiana
CENA	passato di verdure e legumi	filetti di platessa con patate al vapore	crostini con mousse di cavolo e cappuccio e insalata di cavolo riccio	uova e insalata di cappuccio	cosce di pollo al forno con verdure	pizza	zuppa di riciclo

4	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	pane alle noci con crema di mandorle e cocco	biscotti nocciolina	strudel di mele	pane con zucca e uvetta	yogurt	latte e chicchi / crema budwig	biscotti fiammiferi
MERENDA	merende per la scuola	mela	frutta secca	banana	crakers	frutta	frutta
PRANZO	zuppa d'orzo	pasta al pesto di cavolo nero	risotto alla parmigiana	tortelloni	couscous	pasta e fagioli	hamburger vegan
CENA	piadine con hummus e zucchine ai ferri	crema di broccolo e lenticchie rosse	involtini di pollo con verdure e insalata di finocchi	uova e cappuccio	zuppa di lenticchie	formaggio spalmabile e bastoncini di verdure	insalatona