

	3 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	pane e crema di frutta secca	latte e cereali	thè e biscotti	budino di riso	torta di mele allo yogurt	pancakes	brioche e girelle
MERENDA	banana e mandorle	biscotti	carota	pane e formaggio	arancia	frutta	spremuta
PRANZO	spaghetti di soia e verdure saltate	couscous con zucchine in padella	pizza alle verdure	farinata di ceci con spinaci	gnocchi al ragù	pasta carbonara vegana	bowl con riso nero
CENA	minestrone di verdure a legumi	nuggets di pollo al forno	pancakes di zucchine con hummus	insalata con uova in camicia	mozzarella e cappuccino	kebab	crema di piselli
	4 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	yogurt e frutta	thè e biscotti	pane di zucca e uvetta e crema di mandorle	latte e cereali	budino di chia e frutta	crema budwig	pancakes
MERENDA	merendine per la scuola	mela	frutta secca	biscotti nocciolina	crakers	frullato	mela
PRANZO	farro con verdure, olive e ceci	pasta al pesto	riso e verdure al curry	bulgur con zucchine e gamberetti	polenta e lenticchie	pasta e ceci	toast
CENA	focaccine e formaggio spalmabile	crema di zucchine e ceci	piadine con verdure e hummus	polpette di tofu pomodori secchi e olive	verdure ripiene vegan	crocchette di cavolo	insalatona