

# PRIMA SETTIMANA

## ESTATE

### Lunedì

Insalata mista  
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o al pesto  
Yogurt alla frutta

### Martedì

Insalata verde  
Filetti di pesce impanati o polpette  
Una o **più** verdure al vapore  
Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione

### Giovedì

Insalata mista o greca  
Gnocchi alla romana o di ricotta  
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

### Venerdì

**Insalata di fagiolini**  
Polpettone o polpette o bocconcini di pollo alle olive  
Una o più verdure di stagione al vapore o verdure cotte in insalata  
Frutta di stagione o frullato di frutta

## AUTUNNO

Insalata mista  
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o al prosciutto o Alfredo  
Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Insalata verde  
Filetti di pesce impanati o polpette  
Una o **più** verdure al vapore  
Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione

Insalata mista  
Gnocchi alla romana o di zucca  
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

Minestra di cereali o pastina in brodo  
Polpettone o lesso o tofu al cartoccio o impanato o alla provenzale  
Una o più verdure di stagione al vapore  
Frutta di stagione o frullato di frutta

## INVERNO

Insalata mista  
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o alle 3 P  
Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Insalata verde  
Filetti di pesce impanati o polpette  
Una o **più** verdure al vapore  
Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione

Insalata mista  
Gnocchi alla romana o di castagne  
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

Minestra di cereali o pastina in brodo  
Polpettone o lesso o tofu in carrozza o strapazzato o in falsa salsa d'arrosto  
Una o più verdure di stagione al vapore  
Frutta di stagione o frullato di frutta

## PRIMAVERA

Insalata mista  
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o alle erbe  
Yogurt alla frutta

Insalata verde  
Filetti di pesce impanati o polpette  
Una o **più** verdure al vapore  
Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione

Insalata mista  
Gnocchi alla romana o di miglio  
Frutta di stagione o purea di frutta cotta

**Pastina in brodo o brodo con crostini**  
Polpettone o pollo nello stampo o spiedini  
Una o più verdure di stagione al vapore o verdure cotte in insalata  
Frutta di stagione o frullato di frutta