

QUARTA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Martedì

Bastoncini di verdure + ev. carb*
Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o * frutta di stagione

Giovedì

Insalata mista + **uovo**
Gnocchi di patate e/o verdi, al pesto o al sugo
Frutta di stagione o frutta al forno

Venerdì

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione

AUTUNNO

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Bastoncini di verdure + ev. carb*
Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o *frutta di stagione

Insalata mista
Gnocchi di patate e/o verdi, al tonno
Frutta di stagione o frutta al forno

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione

INVERNO

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Bastoncini di verdure + ev. carb*
Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o * frutta di stagione

Insalata mista + **ceci o altro legume**
Gnocchi di patate e/o verdi, al sugo di verdure
Frutta di stagione o frutta al forno

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione

PRIMAVERA

Insalata verde
Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione
Ricotta alla frutta

Bastoncini di verdure + ev. carb*
Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo
Una o più verdure di stagione al vapore
Crostata alla frutta o *frutta di stagione

Insalata mista + **fagioli o altro legume**
Gnocchi di patate e/o verdi, al sugo di verdure
Frutta di stagione o frutta al forno

Insalata verde
Polpette di carne o di tofu e verdura
Una o più verdure al vapore e riso
Frutta di stagione