

TERZA SETTIMANA

ESTATE

Lunedì

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda in insalata
Frutta di stagione

Martedì

Insalata mista
Risotto ai pomodori o alla montanara o alle coste
Crema o budino

Giovedì

Due verdure cotte in insalata
Patate al vapore o in insalata
Tacchino tonnato o bresaola e prosciutto con **pane integrale**
Frutta di stagione

Venerdì

Insalata mista
Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore **e quinoa (se dessert solo frutta)**
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

AUTUNNO

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda o cotta in insalata
Frutta di stagione

Insalata mista
Risotto alla ~~luganighetta o al prosciutto~~ o alla zucca
Crema o budino

Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata
Sminuzzato, spezzatino o brasato
Polenta o spätzli o riso
Frutta di stagione

Insalata mista
Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore **e quinoa (se dessert solo frutta)**
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

INVERNO

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda o cotta in insalata
Frutta di stagione

Insalata mista
Risi bisi o risotto ai piselli o al cavolo rosso e mela
Crema o budino

Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata
Sminuzzato, spezzatino o brasato
Polenta o spätzli o riso
Frutta di stagione

Insalata mista
Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore **e quinoa (se dessert solo frutta)**
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

PRIMAVERA

Minestra di verdura
Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure
Una verdura cruda o cotta in insalata
Frutta di stagione

Insalata mista
Risotto ~~alla ricotta~~ o alla rucola o agli asparagi
Crema o budino

Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata
Sminuzzato, spezzatino o brasato
Polenta o spätzli o riso
Frutta di stagione

Insalata mista
Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno
Una o più verdure di stagione al vapore **e quinoa (se dessert solo frutta)**
Cake o frullato di frutta o frutta di stagione