

## 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