

Menù DIVEZZI AUTUNNO

SETTIMANA 1		
LUN	Risi e bisì Tris di verdure lessate (carote – fagiolini – zucchine) Olio evo Pane – frutta	Biscotti secchi
MAR	Pasta con cavolo verza Frittata Finocchi lessati all'olio - Olio evo Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MER	Pasta al pesto genovese Ricotta Carote all'olio - Olio evo Pane – frutta	Torta margherita
GIO	Pasta al pomodoro Petto di pollo al forno Broccoli verdi lessati - Olio evo Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VEN	Orzotto alle zucchine Filetto di merluzzo* gratinato alla salvia Spinaci lessati - Olio evo Pane – frutta	Crackers senza sale

SETTIMANA 2		
LUN	Pasta al ragù di manzo Tris di verdure lessate (carote – fagiolini – zucchine) Olio evo Pane – frutta	Biscotti secchi
MAR	Pasta al pesto genovese fresco Filetto di nasello* gratinato al forno Carote lessate - Olio evo Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MER	Pasta porri e zafferano Frittata Erbette all'olio - Olio evo Pane – frutta	Crackers senza sale
GIO	Risotto alla zucca Piselli con coriandoli di carote Cavolfiori lessati - Olio evo Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VEN	Farro al pomodoro Filetto di platessa* all'erba cipollina Broccoli verdi lessati - Olio evo Pane – frutta	Mousse di frutta senza zucchero

SETTIMANA 3		
LUN	Farro e lenticchie Tris di verdure lessate (carote – fagiolini – zucchine) Olio evo Pane – frutta	Fette biscottate e marmellata
MAR	Pastina in brodo vegetale Robiola Carote lessate - Olio evo Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MER	Pasta con crema di cavolfiori Fagioli all'uccelletto Biete all'olio - Olio evo Pane – frutta	Crackers senza sale
GIO	Risotto allo zafferano Petto di pollo agli aromi Finocchi lessati all'olio - Olio evo Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VEN	Orzo pomodoro e basilico Filetto di merluzzo* gratinato al forno Zucchine lessate - Olio evo Pane – frutta	Biscotti secchi

SETTIMANA 4		
LUN	Pizza margherita Tris di verdure lessate (carote – fagiolini – zucchine) Olio evo Pane – frutta	Biscotti secchi
MAR	Pasta al pesto genovese Ceci in umido agli aromi Broccoli verdi lessati - Olio evo Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MER	Pasta integrale al pomodoro e basilico Frittata Cavolfiori lessati - Olio evo Pane – frutta	Crackers senza sale
GIO	Risotto alle zucchine Arrostò di tacchino agli aromi Carote lessate - Olio evo Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VEN	Passato di verdure con orzo Filetto di platessa* gratinato all'erba cipollina Spinaci all'olio - Olio evo Pane – frutta	Mousse di frutta senza zucchero