

1° SETTIMANA

quantità alimentari (orientative)

L	Riso e Lenticchie o Altro Legume	Riso gr 50; Lenticchie secche o altro legume gr 20;
U		Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5;
N	Frittata/Omelette Con Zucchine o Altra Verdura	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano grattugiato gr 50 ;
E		zucchine o altra verdura gr 60;
D	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 100 ; Olio EVO gr 5
I'	Pane	Pane gr 40
	Arancia	Arancia gr 130

M	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 50; Pomodori pelati gr 40; Olio EVO gr 5;
A		Parmigiano grattugiato gr 5
R	Petto di Pollo Al Limone	Petto pollo gr 70 ; Olio EVO gr 5 ; Limone e farina q.b.
T	Verdura di Stagione All'olio	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Pera	Pera gr 130
I'		

M	Minestrone con Pasta O Riso	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr 70 ;
E		Pasta o riso gr 50; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5
R	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 70; Olio EVO gr 5;
C		Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 10
O	Insalata Mista	Misto di Lattuga gr 10; Radicchio rosso gr 10;
L		Carote gr 10; Olio EVO gr 5;
E	Pane	Pane gr 40
D	Clementine	Clementine gr 130
I'		

G	Orecchiette Fresche al Pomodoro	Pasta fresca gr 70; Pom. pelati gr 40 ; Olio EVO gr 5;
I'		Parmigiano grattugiato gr 5
O	Fettina di Vitello Ai Ferri	Fettina vitello gr 60 ; Olio EVO gr 5 ; Aromi q.b.
V	Verdura Lessa All'olio	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Mela	Mela gr 130
I'		

V	Sformato di Patate	Patate gr 200; Pane grattugiato gr 10 ;
E		Parmigiano grattugiato gr 50 ; Uovo gr 10 ; Olio EVO gr 5
N	Parmigiano a Quadrotti	Parmigiano tagliato a quadrotti gr 50
E	Pomodori In Insalata	Pomodori maturi da insalata gr 100 ; Olio EVO gr 5
R	Pane	Pane gr 40
D	Banana	Banana gr 80
I'		



2° SETTIMANA

L	Riso In Brodo Vegetale	Riso gr 50 ; Verdura per brodo gr 70 ;
U		Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
N	Spezzatino Magro di Bovino al Sugo	Magro di bovino gr 60; Pomodori pelati gr 15;
E		Cipolla gr 15; Olio EVO gr 5; Aromi vegetali q.b.
D	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 100; Olio EVO gr 5
I'	Pane	Pane gr 40
	Pera o Arancia	Pera o Arancia gr 130

M	Pasta Ricotta	Pasta gr 50 ; Ricotta vaccina gr 20;
A		Parmigiano grattugiato gr 5;
R	Filetto di Merluzzo Alla Livornese	Filetto di merluzzo gr 80 ; Pomodorini gr 10 ; Capperi gr 10;
T		Olio EVO gr 5; Cipolla q.b.
E	Insalata Verde	Insalata verde gr 40 ; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Kiwi	Kiwi gr 130

M	Minestrone con Pasta	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine ...) gr 70;
E		Pasta o riso gr 50; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
R	Prosciutto Cotto S/Pfs. o Bresaola	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr 40
C	Sformato di Verdure (Spinaci / Finocchi /	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr 100; Parmigiano gratt. gr 5;
O	Cavolfiori)	Pane grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
L	Pane	Pane gr 40
E	Mela	Mela gr 130
D		
I'		

G	Orecchiette al Sugo	Orecchiette gr 80; Pomodori pelati gr 40;
I'		Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
O	Sovra Coscia Pollo Disossata Arrosto	Sovra coscia pollo gr 70; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
V	Insalata	Insalata gr 20; Pomodori maturi gr 60; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Arancia	Arancia gr 130
I'		

V	Chioccioline o Altra Pasta Con Legumi	Pasta gr 50; legumi secchi gr 20; Olio EVO gr 5
E	Platessa Agli Aromi Vegetali	Filetto di platessa gr 80; Tritto di aromi vegetali q.b.;
N		Olio EVO gr 5
E	Verdura di Stagione All'olio	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
R	Pane	Pane gr 40
D	Banana	Banana gr 80
I'		



3° SETTIMANA

L	Tubettini con Piselli	Pasta gr 50 ; Lenticchie secche o altro legume gr 20
U N	Frittata/Omelette con Zucchine o Spinaci	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano grattugiato gr 5; Zucchine o spinaci gr 50
E	Insalata	Insalata gr 30; Pomodori maturi gr 70; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Mela	Mela gr 130

M A	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 60; Pomodori pelati gr 40; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
R	Scaloppine di Vitello al Limone	Fettine vitello gr 60; Olio EVO gr 5; Farina e Aromi q.b.
T E	Insalata Mista	Mix Lattuga gr 10 Radicchio rosso gr 10 Carote gr 10 ; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Pera	Pera gr 130

M E	Minestrone con Riso o Altro Cereale	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine) gr 70; Riso o altro cereale gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
R C	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 80; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 5
O	Bietola Cotta al Pomodoro	Bietola gr 100; Pomodori pelati gr 10; Olio EVO gr 5
L	Pane	Pane gr 40
E D I'	Kiwi O Mela	Kiwi o mela gr 130

G I' O	Pasta Al Forno	Pasta gr 50; Pomodori pelati gr 30; Tritto magro di vitello gr 40; Olio EVO gr 5; Mozzarella gr 30; Prosciutto cotto 10 Parmigiano grattugiato gr 10; Olio EVO gr 5
V	Pomodori Maturi In Insalata	Pomodori maturi da insalata gr 100; Olio gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D I'	Clementine o Mela	Clementine o mela gr 130

V E	Pasta e Patate	Pasta gr 50; Patate gr 60; Pomodori pelati gr.30; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
N E	Polpette di Vitello Magro al Sugo di Pomodoro	Tritto di vitello magro gr 40; Pomodori pelati gr 20; Parmig. grattugiato gr 5; Pane gratt. gr 5; Latte gr 5; Olio EVO gr 5
R D	Verdure E/O Ortaggi Gratinati	Verdure e/o ortaggi misti gr 100; Pane gratt. gr 5; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
I'	Pane	Pane gr 40
	Banana	Banana gr 80



4° SETTIMANA

L	Pasta all'uovo in Brodo Vegetale	Pasta all'uovo gr 50; Verdura per brodo gr 60;
U		Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
N	Mozzarella/Scamorza/Caciotta Fresca	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr 50
E	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 100; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Kiwi O Mela	Kiwi o mela gr 130

M	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 60; Pomodori pelati gr 40; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
A		
R	Platessa agli Aromi	Filetto di platessa gr 80; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
T	Bietolina all'olio	Bietolina gr 100; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Pera	Pera gr 130
I'		

M	Minestrone con Pasta	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr 60;
E		Pasta gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5.
R	Petto di Tacchino al Limone	Petto tacchino gr 70; Limone, farina, aromi q.b.; Olio EVO gr 5
C	Patate al Forno	Patate gr 40; Olio EVO gr 5
O	Pane	Pane gr 40
L	Arancia O Mela	Arancia o mela gr 130
E		
D		
I'		

G	Pasta Fresca con Ceci	Pasta fresca gr 60; Ceci secchi gr 20; Pomodori pelati gr 10;
I'		Olio EVO gr 5
O	Schiacciatina di Vitello al Forno	Trito di vitello magro gr 40; uovo gr 6; Parmigiano gr 5;
V		Pane gratt. gr 5; Latte gr 5; Olio EVO gr 5
E	Verdure di Stagione all'agro	Verdura gr 100; Limone q.b. Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Clementine o mela	Clementine o mela gr 130

V	Pasta al Sugo di Tonno	Pasta 50 gr; Pomodori pelati 20 gr; Tonno 20 gr;
E	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 80; Olio EVO gr 5;
N		Parmigiano grattugiato gr 5; Pane grattugiato gr 5;
E	Pomodori Maturi in Insalata	Pomodori da insalata gr 100 ; Olio EVO gr 5
R	Pane	Pane gr 40
D	Banana	Banana gr 80
I'		



1° SETTIMANA

quantità alimentari (orientative)

L	Minestrone con Riso o Altro Cereale	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine) gr 60; Riso o altro cereale gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
U		
N	Frittata con Verdure	Uovo n.1 (55 gr) Parmigiano grattugiato gr 5; verdura gr 50
E	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 100; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Mela O Pesca O Uva	Mela o pesca gr 130; oppure uva gr 80

M	Pasta al Pesto Senza Aglio	Pasta gr 60; Basilico gr 5; Pinoli gr 4; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 7
A		
R	Cotoletta di Vitello al Forno	Cotoletta di vitello gr 60; Olio EVO gr 5; Pangrattato gr 10; Aromi c/o spezie q.b.
T	Ortaggi di Stagione	Verdura o ortaggi di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Pera O Fragole O Melone	Pera o Melone gr 130 o Fragole gr 180
I'		

M	Riso e Piselli o Fagioli Freschi	Riso gr 50 ; Piselli o fagioli freschi gr 40 ;Parmigiano grattugiato gr 5 ;Olio EVO gr 5
E		
R	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 80; Olio EVO gr 5 ; Parmigiano gratt. gr 5 ; Pane grattugiato gr 10
C		
O	Insalata Mista	Mix Lattuga gr 10 Radicchio rosso gr 10 Carote gr 10 Olio EVO gr 5
L		
E	Pane	Pane gr 40
D	Kiwi o Ciliegie o Uva	Kiwi o Ciliegie gr 130 o Uva gr 80
I'		

G	Orecchiette Fresche al Pomodoro e Basilico	Orecchiette fresche gr 70; Pom. pelati gr 40; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Basilico q.b.
I'		
O	Petto di Pollo al Limone	Petto di pollo gr 70; Olio EVO gr 5; Limone e farina q.b.
V	Verdure di Stagione Grattinate	Verdure miste di stagione gr 100; Pane grattugiato gr 5; Olio EVO gr. 5; Parmigiano gr. 5; Aromi q.b.
E		
D	Pane	Pane gr 40
I'	Banana	Banana gr 80

V	Farfalline o Altra Pasta Carote Zucchine	Pasta gr 50; zucchine gr 40; Carote gr 30; Parmigiano gratt. gr 5 Olio EVO gr 5
E		
N	Caprese di Mozzarella con Pomodori E Basilico	Mozzarella gr 50; Pomodori gr 100; Olio EVO gr 5; Basilico q.b.
E	Pane	Pane gr 40
R	Kiwi O Albicocche O Susine	Kiwi o Albicocche o Susine gr 130
D		
I'		



2° SETTIMANA

L	Riso al pomodoro fresco	Riso gr 60; Pomodoro gr 40; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
U	Polpette di Bovino al sugo	Trito magro di cavallo gr 40; Pomodori pelati gr 20; Parmigiano gratt. Gr 5; Pane gratt. gr 5; Olio EVO gr 5; Aromi vegetali q.b.
N		
E	Insalata	Mix Lattuga gr 10 Radicchio rosso gr 10 e Carote gr 10;
D		Olio EVO gr 5
I'	Pane	Pane gr 40
	Pera o pesca o Susine	Pera o Pesca o Susine gr 130

M	Pasta con verdure	Pasta o altro cereale gr 60; Passato di verdure e ortaggi gr 60;
A		Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
R	Filetto di Platessa	Filetto di platessa gr 80; Pomodorini gr 10; Capperi,
T		olive e cipolla q.b; Olio EVO gr 5;
E	Verdura	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Mela o kiwi o ciliege	Mela o Kiwi gr 130 o Ciliege gr 180

M	Pasta primavera	Pasta gr 60; Pomodori pelati gr 40; Cipolla, sedano, prezzemolo,
E		carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano gratt. gr 5;
R		Olio EVO gr 5
C	Caciotta Fresca	Caciotta fresca gr 50
O	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr 100; Pane grattugiato gr 5;
L		Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Aromi q.b.
E	Pane	Pane gr 40
D	Kiwi o fragole o uva	Kiwi gr 130 o Fragole 180 o Uva gr 80
I'		

G	Pasta al pomodoro	Pasta gr 60; Pomodori pelati gr 40; Parmigiano grattugiato gr 5;
I'		Olio EVO gr 5
O	Prosciutto o bresaola	Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr 40
V	Carote alla julienne	Carote tagliate a julienne gr 100; Olio extrav. gr 5
E	Pane	Pane gr 40
D	Pesca o Mela	Pesca o Mela gr 130
I'	-	

V	Minestra di verdure	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr 70; Pasta
E		o altro cereale gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
N	Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo gr 80; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5
E		Pane grattugiato gr 5
R	Insalata di pomodori	Pomodori maturi gr 100; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Mela o Melone o Fragole	Mela o Melone gr 130 o Fragole gr.180



3° SETTIMANA

L U N E D I'	Pasta con patate	Pasta gr 50; Patate gr 70; Pomodori pelati gr 30; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
	Frittata con zucchine	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano gratt. gr 5; Zucchine gr 60
	Insalata	Mix Lattuga gr 10 Radicchio rosso gr 10 Carote gr 10; Olio EVO gr 5
	Pane	Pane gr 40
	Mela o Pesca o Uva	Mela o Pesca gr 130 o Uva gr 80

M A R T E D I'	Pasta al pomodoro	Pasta gr 50; Pomodori pelati gr 40; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
	Polpette al pomodoro	Trito magro di vitello gr 40; Pomodori pelati gr 20; Parmigiano gratt. gr 5; Pane gratt. gr 5; Uovo gr 6; Olio EVO gr 5
	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr 100; Pane gratt. gr 5; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Aromi q.b.
	Pane	Pane gr 40
	Pera o susine	Pera o Susine gr 130

M E R C O L E D I'	Riso e lenticchie	Pasta gr 50; Lenticchie secche gr 20; Olio EVO gr 5
	Polpette di melanzane al forno	Melanzane gr 60; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5; Pane gratt. gr 10; Uovo gr 5
	Insalata di pomodori	Pomodori maturi da insalata gr 100; Olio EVO gr 5
	Pane	Pane gr 40
	Banana	Banana gr 80

G I' O V E D I'	Fusilli Carote e Zucchine	Pasta gr 50; Carote gr 30; Zucchine gr 40; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
	Straccetti di Petto di Pollo con Pomodorini	Petto di pollo gr 70; Pomodorini freschi gr 10; Olio EVO gr 5
	Verdure di Stagione Gratinato	Verdure miste di stagione gr 100; Pane grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Aromi q.b.
	Pane	Pane gr 40
	Kiwi o Albicocche o Uva	Kiwi o Albicocche gr 130 o Uva gr 80

V E N E R D I'	Passato di Verdura con Pasta o Altro Cereale	Pasta o altro cereale gr 60; Passato di verdure e ortaggi gr 60; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
	Filetto Di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 80; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 10
	Julienne Di Carote	Carote tagliate a julienne gr 100; Olio EVO gr 5
	Pane	Pane gr 40
	Mela O Melone O Ciliegie	Mela o Melone gr 130 o Ciliegie gr 180



4° SETTIMANA

L	Risotto con carote	Riso gr 50; Carote tritate finemente gr 40; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
U		
N	Pollo al forno	Sovra coscia pollo gr 70; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
E	Insalata di pomodori	Pomodori maturi da insalata gr 100; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Mela o Albicocche o Uva	Mela o Albicocche gr 130 o Uva gr 80

M	Pasta al pomodoro con melanzane	Pasta gr 60; Pomodori pelati gr 20/freschi gr 50; Melanzane gr 60; Olive gr 10; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5; basilico q.b.
A		
R	Platessa al forno	Filetto di platessa gr. 80; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
T	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gr. 5; Aromi q.b.
E		
D	Pane	Pane gr 40
I'	Kiwi o pesca o susine	Kiwi o Pesca o Susine gr 130

M	Pasta al pesto	Pasta gr 60; Basilico gr 5; Pinoli gr 4; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 7
E		
R	Scamorza fresca	Scamorza fresca gr 50
C	Carote	Carote tagliate a iulienne gr 100 Olio EVO gr 5.
O	Pane	Pane gr 40
L	Pera o Albicocche Melone	Pera o Albicocche o Melone gr 130
E		
D		
I'		

G	Orecchiette al pomodoro	Pasta fresca gr 80; Pom. pelati gr 40; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5; Basilico q. b.
I'		
O	Tacchino in umido	Petto di tacchino gr 70; Pomodori pelati gr 20; Aromi vegetali q.b. Olio EVO gr 5
V		
E	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr 100; Pane grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Aromi q.b.
D		
I'	Pane	Pane gr 40
	Melone o Kiwi o Fragole	Melone o Kiwi gr 130 o Fragole gr 180

V	Riso con patate	Riso gr 50; Patate gr 60; Olio EVO gr 5; Pomodori pelati gr 10; Parmigiano gr 5
E		
N	Filetto di Merluzzo	Filetto di merluzzo gr 80; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Pane gratt. gr 5
E		
R	Carote	Carote tagliate a julienne gr 100; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Mela o Albicocche o Uva	Mela o Albicocca o gr 130 o Uva gr 80



1° SETTIMANA

quantità alimentari (orientative)

L	Riso e Lenticchie o Altro Legume	Riso gr 60; Lenticchie secche o altro legume gr 30;
U		Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5;
N	Frittata/Omelette Con Zucchine o Altra Verdura	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano grattugiato gr 10 ;
E		zucchine o altra verdura gr 70;
D	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 120 ; Olio EVO gr 5
I'	Pane	Pane gr 50
	Arancia	Arancia gr 150

M	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 70; Pomodori pelati gr 50; Olio EVO gr 5;
A		Parmigiano grattugiato gr 5
R	Petto di Pollo Al Limone	Petto pollo gr 80 ; Olio EVO gr 5 ; Limone e farina q.b.
T	Verdura di Stagione All'olio	Verdura di stagione gr 120; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 50
D	Pera	Pera gr 150
I'		

M	Minestrone con Pasta O Riso	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr 80 ;
E		Pasta o riso gr 60; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5
R	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 90; Olio EVO gr 5;
C		Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 15
O	Insalata Mista	Misto di Lattuga gr 20; Radicchio rosso gr 20;
L		Carote gr 20; Olio EVO gr 5;
E	Pane	Pane gr 50
D	Clementine	Clementine gr 150
I'		

G	Orecchiette Fresche al Pomodoro	Pasta fresca gr 90; Pom. pelati gr 50 ; Olio EVO gr 5;
I'		Parmigiano grattugiato gr 5
O	Fettina di Vitello Ai Ferri	Fettina vitello gr 70 ; Olio EVO gr 5 ; Aromi q.b.
V	Verdura Lessa All'olio	Verdura di stagione gr 120; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 50
D	Mela	Mela gr 150
I'		

V	Sformato di Patate	Patate gr 250; Pane grattugiato gr 20 ;
E		Parmigiano grattugiato gr 10 ; Uovo gr 20 ; Olio EVO gr 5
N	Parmigiano a Quadrotti	Parmigiano tagliato a quadrotti gr 60
E	Pomodori In Insalata	Pomodori maturi da insalata gr 120 ; Olio EVO gr 5
R	Pane	Pane gr 50
D	Banana	Banana gr 100
I'		



2° SETTIMANA

L	Riso In Brodo Vegetale	Riso gr 70 ; Verdura per brodo gr 80 ; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
U		
N	Spezzatino Magro di Bovino al Sugo	Magro di bovino gr 70; Pomodori pelati gr 25; Cipolla gr 25; Olio EVO gr 5; Aromi vegetali q.b.
E		
D	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 120; Olio EVO gr 5
I'	Pane	Pane gr 50
	Pera o Arancia	Pera o Arancia gr 150

M	Pasta Ricotta	Pasta gr 70 ; Ricotta vaccina gr 30; Parmigiano grattugiato gr 5;
A		
R	Filetto di Merluzzo Alla Livornese	Filetto di merluzzo gr 90 ; Pomodorini gr 20 ; Capperi gr 20; Olio EVO gr 5; Cipolla q.b.
T		
E	Insalata Verde	Insalata verde gr 50 ; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Kiwi	Kiwi gr 150

M	Minestrone con Pasta	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine ...) gr 80; Pasta o riso gr 60; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
E		
R	Prosciutto Cotto S/Pfs. o Bresaola	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr 50
C	Sformato di Verdure (Spinaci/Finocchi/Cavolfiori)	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr 120; Parmigiano grattugiato gr 5; Pane grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
O		
L	Pane	Pane gr 50
E	Mela	Mela gr 150
D		
I'		

G	Orecchiette al Sugo	Orecchiette gr 90; Pomodori pelati gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
I'		
O	Sovra Coscia Pollo Disossata Arrosto	Sovra coscia pollo gr 80; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
V	Insalata	Insalata gr 30; Pomodori maturi gr 70; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 50
D	Arancia	Arancia gr 150
I'		

V	Chioccioline o Altra Pasta Con Legumi	Pasta gr 60; legumi secchi gr 30; Olio EVO gr 5
E	Platessa Agli Aromi Vegetali	Filetto di platessa gr 90; Trito di aromi vegetali q.b.; Olio EVO gr 5
N		
E	Verdura di Stagione All'olio	Verdura di stagione gr 120; Olio EVO gr 5
R	Pane	Pane gr 50
D	Banana	Banana gr 100
I'		



3° SETTIMANA

L	Tubettini con Piselli	Pasta gr 60 ; Lenticchie secche o altro legume gr 30
U	Frittata/Omelette con Zucchine o Spinaci	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano grattugiato gr 10; Zucchine o spinaci gr 70
N		
E	Insalata	Insalata gr 30; Pomodori maturi gr 70; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Mela	Mela gr 150

M	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 70; Pomodori pelati gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
A		
R	Scaloppine di Vitello al Limone	Fettine vitello gr 70; Olio EVO gr 5; Farina e Aromi q.b.
T	Insalata Mista	Mix Lattuga gr 20 Radicchio rosso gr 20 Carote gr 20 ; Olio EVO gr 5
E		
D	Pane	Pane gr 50
I'	Pera	Pera gr 150

M	Minestrone con Riso o Altro Cereale	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine) gr 80; Riso o altro cereale gr 60; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
E		
R	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 90; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 10
C		
O	Bietola Cotta al Pomodoro	Bietola gr 120; Pomodori pelati gr 15; Olio EVO gr 5
L	Pane	Pane gr 50
E	Kiwi O Mela	Kiwi o mela gr 150
D		
I'		

G	Pasta Al Forno	Pasta gr 60; Pomodori pelati gr 40; Tritto magro di vitello gr 50; Olio EVO gr 5; Mozzarella gr 40; Prosciutto cotto 20 Parmigiano grattugiato gr 15; Olio EVO gr 5
I'		
O		
V	Pomodori Maturi In Insalata	Pomodori maturi da insalata gr 120; Olio gr 5
E	Pane	Pane gr 50
D	Clementine o Mela	Clementine o mela gr 150
I'		

V	Pasta e Patate	Pasta gr 60; Patate gr 80; Pomodori pelati gr.40; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
E		
N	Polpette di Vitello Magro al Sugo di Pomodoro	Tritto di vitello magro gr 50; Pomodori pelati gr 30; Parmig. grattugiato gr 10; Pane gratt. gr 10; Latte gr 10; Olio EVO gr 5
E		
R	Verdure E/O Ortaggi Gratinati	Verdure e/o ortaggi misti gr 120; Pane gratt. gr 10; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
D		
I'	Pane	Pane gr 50
	Banana	Banana gr 100



4° SETTIMANA

L	Pasta all'uovo in Brodo Vegetale	Pasta all'uovo gr 60; Verdura per brodo gr 80;
U		Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
N	Mozzarella/Scamorza/Caciotta Fresca	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr 60
E	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 120; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Kiwi O Mela	Kiwi o mela gr 150

M	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 70; Pomodori pelati gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
A		
R	Platessa agli Aromi	Filetto di platessa gr 90; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
T	Bietolina all'olio	Bietolina gr 120; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 50
D	Pera	Pera gr 150
I'		

M	Minestrone con Pasta	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr 80;
E		Pasta gr 60; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5.
R	Petto di Tacchino al Limone	Petto tacchino gr 80; Limone, farina, aromi q.b.; Olio EVO gr 5
C	Patate al Forno	Patate gr 50; Olio EVO gr 5
O	Pane	Pane gr 50
L	Arancia O Mela	Arancia o mela gr 150
E		
D		
I'		

G	Pasta Fresca con Ceci	Pasta fresca gr 90; Ceci secchi gr 30; Pomodori pelati gr 20;
I'		Olio EVO gr 5
O	Schiacciata di Vitello al Forno	Trito di vitello magro gr 50; uovo gr 6; Parmigiano gr 10;
V		Pane gratt. gr 10; Latte gr 10; Olio EVO gr 5
E	Verdure di Stagione all'agro	Verdura gr 120; Limone q.b. Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Clementine o mela	Clementine o mela gr 150

V	Pasta al Sugo di Tonno	Pasta 60 gr; Pomodori pelati 30 gr; Tonno 30 gr;
E	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 90; Olio EVO gr 5;
N		Parmigiano grattugiato gr 5; Pane grattugiato gr 5;
E	Pomodori Maturi in Insalata	Pomodori da insalata gr 120 ; Olio EVO gr 5
R	Pane	Pane gr 50
D	Banana	Banana gr 100
I'		



1° SETTIMANA

quantità alimentari (orientative)

L	Minestrone con Riso o Altro Cereale	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine) gr 80; Riso o altro cereale gr 60; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
J		
V	Frittata con Verdure	Uovo n.1 (55 gr) Parmigiano grattugiato gr 10; verdura gr 70
È	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 120; Olio EVO gr 5
Δ	Pane	Pane gr 50
Γ	Mela O Pesca O Uva	Mela o pesca gr 150; oppure uva gr 100

M	Pasta al Pesto Senza Aglio	Pasta gr 70; Basilico gr 5; Pinoli gr 4; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 7
A		
R	Cotoletta di Vitello al Forno	Cotoletta di vitello gr 70; Olio EVO gr 5; Pangrattato gr 15; Aromi e/o spezie q.b.
T	Ortaggi di Stagione	Verdura o ortaggi di stagione gr 120; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 50
D	Pera O Fragole O Melone	Pera o Melone gr 150 o Fragole gr 200
Γ		

M	Riso e Piselli o Fagioli Freschi	Riso gr 60 ; Piselli o fagioli freschi gr 50 ;Parmigiano grattugiato gr 5 ;Olio EVO gr 5
E		
R	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 90; Olio EVO gr 5 ; Parmigiano gratt. gr 5 ; Pane grattugiato gr 15
C		
O	Insalata Mista	Mix Lattuga gr 20 Radicchio rosso gr 20 Carote gr 20 Olio EVO gr 5
L		
E	Pane	Pane gr 50
D	Kiwi o Ciliegie o Uva	Kiwi o Ciliegie gr 150 o Uva gr 100
Γ		

G	Orecchiette Fresche al Pomodoro e Basilico	Orecchiette fresche gr 90; Pom. pelati gr 50; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Basilico q.b.
Γ		
O	Petto di Pollo al Limone	Petto di pollo gr 80; Olio EVO gr 5; Limone e farina q.b.
V	Verdure di Stagione Gratinat	Verdure miste di stagione gr 120; Pane grattugiato gr 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gr. 5; Aromi q.b. EVO gr. 5; Parmigiano gr. 5; Aromi q.b.
E		
D	Pane	Pane gr 50
Γ	Banana	Banana gr 100

V	Farfalline o Altra Pasta Carote Zucchine	Pasta gr 60; zucchine gr 50; Carote gr 40; Parmigiano gratt. gr 5 Olio EVO gr 5
E		
N	Caprese di Mozzarella con Pomodori E Basilico	Mozzarella gr 60; Pomodori gr 120; Olio EVO gr 5; Basilico q.b.
E	Pane	Pane gr 50
R	Kiwi O Albicocche O Susine	Kiwi o Albicocche o Susine gr 150
D		
Γ		



2° SETTIMANA

J	Riso al pomodoro fresco	Riso gr 70; Pomodoro gr 50; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
J	Polpette di Bovino al sugo	Trito magro di cavallo gr 50; Pomodori pelati gr 30; Parmigiano gratt. Gr 10; Pane gratt. gr 10; Olio EVO gr 5; Aromi vegetali q.b.
E	Insalata	Mix Lattuga gr 20 Radicchio rosso gr 20 e Carote gr 20; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Pera o pesca o Susine	Pera o Pesca o Susine gr 150

M	Pasta con verdure	Pasta o altro cereale gr 70; Passato di verdure e ortaggi gr 80; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
R	Filetto di Platessa	Filetto di platessa gr 90; Pomodorini gr 20; Capperi, olive e cipolla q.b; Olio EVO gr 5;
E	Verdura	Verdura di stagione gr 120; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Mela o kiwi o ciliege	Mela o Kiwi gr 150 o Ciliege gr 200

M	Pasta primavera	Pasta gr 70; Pomodori pelati gr 50; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
C	Caciotta Fresca	Caciotta fresca gr 60
O	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr 120; Pane grattugiato gr 10; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 10; Aromi q.b.
E	Pane	Pane gr 50
D	Kiwi o fragole o uva	Kiwi gr 150 o Fragole 200 o Uva gr 100
I'		

G	Pasta al pomodoro	Pasta gr 70; Pomodori pelati gr 50; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
O	Prosciutto o bresaola	Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr 50
V	Carote alla julienne	Carote tagliate a julienne gr 120; Olio extrav. gr 5
E	Pane	Pane gr 50
D	Pesca o Mela	Pesca o Mela gr 150
I'		

V	Minestra di verdure	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr 80; Pasta o altro cereale gr 60; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5
N	Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo gr 90; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5 Pane grattugiato gr 10
R	Insalata di pomodori	Pomodori maturi gr 120; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Mela o Melone o Fragole	Mela o Melone gr 150 o Fragole gr.200



3° SETTIMANA

L	Pasta con patate	Pasta gr 60; Patate gr 80; Pomodori pelati gr 40; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
J		
N	Frittata con zucchine	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano gratt. gr 10; Zucchine gr 70
E	Insalata	Mix Lattuga gr 20 Radicchio rosso gr 20 Carote gr 20; Olio EVO gr 5
D		
I'	Pane	Pane gr 50
	Mela o Pesca o Uva	Mela o Pesca gr 150 o Uva gr 100

M	Pasta al pomodoro	Pasta gr 70; Pomodori pelati gr 50; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
A		
R	Polpette al pomodoro	Trito magro di vitello gr 50; Pomodori pelati gr 30; Parmigiano gratt. gr 10; Pane gratt. gr 10; Uovo gr 6; Olio EVO gr 5
T		
E	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr 120; Pane gratt. gr 10; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 10; Aromi q.b.
D		
I'	Pane	Pane gr 50
	Pera o susine	Pera o Susine gr 150

M	Riso e lenticchie	Pasta gr 60; Lenticchie secche gr 30; Parmigiano gratt. gr 5; Olio EVO gr 5
E		
R	Polpette di melanzane al forno	Melanzane gr 70; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 10; Pane gratt. gr 20; Uovo gr 5
C		
O	Insalata di pomodori	Pomodori maturi da insalata gr 120; Olio EVO gr 5
L	Pane	Pane gr 50
E	Banana	Banana gr 100
D		
I'		

G	Fusilli Carote e Zucchine	Pasta gr 60; Carote gr 40; Zucchine gr 50; Parmigiano gratt. gr 10; Olio EVO gr 5
I'		
O	Straccetti di Petto di Pollo con Pomodorini	Petto di pollo gr 80; Pomodorini freschi gr 20; Olio EVO gr 5
V	Verdure di Stagione Gratinate	Verdure miste di stagione gr 120; Pane grattugiato gr 10; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Aromi q.b.
E		
D	Pane	Pane gr 50
I'	Kiwi o Albicocche o Uva	Kiwi o Albicocche gr 150 o Uva gr 100

V	Passato di Verdura con Pasta o Altro Cereale	Pasta o altro cereale gr 70; Passato di verdure e ortaggi gr 80; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
E		
N	Filetto Di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 90; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 10
E		
R	Julienne Di Carote	Carote tagliate a julienne gr 120; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Mela O Melone O Ciliegie	Mela o Melone gr 150 o Ciliegie gr 200



4° SETTIMANA

L	Risotto con carote	Riso gr 60; Carote tritate finemente gr 60; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5
U		
N	Pollo al forno	Sovra coscia pollo gr 80; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
E	Insalata di pomodori	Pomodori maturi da insalata gr 120; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Mela o Albicocche o Uva	Mela o Albicocche gr 150 o Uva gr 100

M	Pasta al pomodoro con melanzane	Pasta gr 70; Pomodori pelati gr 30/freschi gr 60; Melanzane gr 70; Olive gr 20; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5; basilico q.b.
A		
R	Platessa al forno	Filetto di platessa gr. 90; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
T	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr. 120; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gr. 5; Aromi q.b.
E		
D	Pane	Pane gr 50
I'	Kiwi o pesca o susine	Kiwi o Pesca o Susine gr 150

M	Pasta al pesto	Pasta gr 70; Basilico gr 5; Pinoli gr 4; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 7
E		
R	Scamorza fresca	Scamorza fresca gr 60
C	Carote	Carote tagliate a julienne gr 120 Olio EVO gr 5.
O	Pane	Pane gr 50
L	Pera o Albicocche Melone	Pera o Albicocche o Melone gr 150
E		
D		
I'		

G	Orecchiette al pomodoro	Pasta fresca gr 90; Pom. pelati gr 50; Parmigiano gr 5; Olio EVO gr 5; Basilico q. b.
I'		
O	Tacchino in umido	Petto di tacchino gr 80; Pomodori pelati gr 30; Aromi vegetali q.b. Olio EVO gr 5
V		
E	Verdure gratinate	Verdure miste di stagione gr 120; Pane grattugiato gr 10; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Aromi q.b.
D		
I'	Pane	Pane gr 50
	Melone o Kiwi o Fragole	Melone o Kiwi gr 150 o Fragole gr 200

V	Riso con patate	Riso gr 60; Patate gr 80; Olio EVO gr 5; Pomodori pelati gr 20; Parmigiano gr 5
E		
N	Filetto di Merluzzo	Filetto di merluzzo gr 90; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5; Pane gratt. gr 10
E		
R	Carote	Carote tagliate a julienne gr 120; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 50
I'	Mela o Albicocche o Uva	Mela o Albicocca o gr 150 o Uva gr 100

