



Settimane del

3/2 - 10/3

6/1 - 10/2 - 17/3

13/1 - 17/2 - 24/3

20/1 - 24/2 - 31/3

27/1 - 3/3

Lunedì

Pasta al pesto alla genovese
Tomino alla piastra
Verdura fresca o cotta

Risotto ai frutti di mare
Verdura fresca
Verdura cotta

Pasta al ragù
Verdura fresca
Verdura cotta

Pasta di legumi con pomodoro e ricotta
Verdura fresca in pinzimonio
Verdura cotta

Minestrone di verdure con farro
Uova sode
Verdura fresca o cotta

Martedì

Risotto alla parmigiana
Burger di legumi
Verdura fresca o cotta

Pasta al pesto rosso
Uova sode
Verdura fresca o cotta

Pasta al pesto alla genovese
Uova al pomodoro
Verdura fresca o cotta

Pasta olio e parmigiano
Orata al forno
Verdura fresca o cotta

Pasta al pomodoro
Hummus di ceci con verdure fresche
Verdure grigliate

Mercoledì

Pasta olio e parmigiano
Salmoncino alla piastra
Verdura fresca o cotta

Pasta olio e parmigiano
Polpette di lenticchie al sugo
Verdura fresca o cotta

Riso all'olio
Lenticchie al sugo
Verdura fresca o cotta

Pasta al pomodoro
Uova al tegamino
Verdura fresca o cotta

Pasta olio e parmigiano
Burger di pesce
Verdura fresca o cotta

Giovedì

Pasta al pomodoro
Uova strapazzate
Verdura fresca o cotta

Minestra in brodo
Torta salata formaggio e verdure
Verdura fresca

Minestra in brodo
Pesce spada alla piastra
Verdura fresca o cotta

Risotto ai funghi
Polpette di legumi al forno
Verdura fresca o cotta

Riso alla cantonese
Verdura fresca in pinzimonio
Verdura cotta

Venerdì

Minestrone con orzo
Grissini e prosciutto crudo
Verdura fresca

Pasta al tonno
Verdura fresca
Verdura cotta

Pasta con pomodori secchi
Polpette di ricotta
Verdura fresca o cotta

Orecchiette ai broccoli
Mozzarella
Verdura fresca o cotta

Pasta al ragù
Verdura fresca
Verdura cotta