MENU' ESTIVO - SENZA CARNE BOVINA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Risotto con piselli	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Insalata di riso/farro tonno e pomodorini
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di legumi	Merluzzo gratinato
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		2° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'ortolana	Pasta/orzo e legumi	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro e melanzane
Bocconcini di pollo al limone	Polpette di platessa	Mozzarella	Straccetti di tacchino	Uova strapazzate
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		3° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta e legumi	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta/farro alle verdure miste	Risotto alle zucchine
Burger di legumi	Frittata semplice	Ciliegine di mozzarella	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
		4° SETTIMANA		
Cous Cous/Pasta con zucchine	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e lenticchie	Risotto alle carote
Straccetti di Tacchino	Bocconcini di pollo croccanti	Hamburger di platessa	Frittata semplice	Tocchetti di parmigiano reggiano
Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Verdure miste di stagione (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
° ACQUA

