MENU' INVERNALE - SENZA CARNE -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Crema di zucca con pasta/farro	Pasta con legumi	Risotto allo zafferano	**Pasta al pomodoro**	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice	Tortino di patate con mozzarella	**Crocchette di merluzzo**	Crocchette di piselli	Polpette di platessa
Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		2° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro e basilico	Pastina con passato di verdura	Pasta/orzo con passato di lenticchie	Risotto alle carote	Pasta pomodoro e ricotta
Tocchetti di parmigiano reggiano	Crocchette di merluzzo	Mozzarella	**Polpette di legumi**	Uova strappazate
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi gratinati	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
		3° SETTIMANA		
Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pastina con legumi	Pasta al pomodoro	Pastina con passato di verdure	Risotto alla zucca
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate	Farinata di ceci	**Mozzarella**	Polpette di platessa
Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Purè di patate	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
		4° SETTIMANA		
Risotto al formaggio	Pasta con crema di broccoli	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e legumi	Pasta al pomodoro
Burger di legumi	**Tocchetti di parmigiano reggiano**	Merluzzo gratinato	Frittata con gli spinaci	Mozzarella
Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta e patate	Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci 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

