MENU' INVERNALE - SENZA SEDANO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Crema di zucca con pasta/farro (senza sedano)	Pasta con legumi (senza sedano)	Risotto allo zafferano (senza sedano)	Pasta al ragù di carne (senza sedano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice	Tortino di patate con mozzarella	Bocconcini di tacchino in umido (senza sedano)	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 (senza sedano)	Pastina con passato di verdura (senza sedano)	Pasta/orzo con passato di lenticchie (senza sedano)	Risotto alle carote (senza sedano)	Pasta pomodoro e ricotta (senza sedano)
Bocconcini di pollo al limone (senza sedano)	Crocchette di merluzzo	Mozzarella	Polpette di vitello	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 al ragù di carne (senza sedano)	Pastina con legumi (senza sedano)	Pasta al pomodoro (senza sedano)	Pastina con passato di verdure (senza sedano)	Risotto alla zucca (senza sedano)
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate	Farinata di ceci (senza sedano)	Straccetti di tacchino	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 (senza sedano)	Pasta con crema di broccoli (senza sedano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e legumi (senza sedano)	Pasta al pomodoro (senza sedano)
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti (senza sedano)	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

