

# Auntunno / Inverno

Questi menu sono stati creati  
in collaborazione con la dietista  
**Francesca Oggioni**

## SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	pasta con sugo al <b>tonno</b> + broccoli	mini <b>frittatine</b> al forno con verdure + riso d'accompagnamento + bastoncini di verdura con salsa [ricetta]	<b>merluzzo</b> in umido + patate + cavolfiori con salsa [ricetta]	risottino allo zafferano con <b>parmigiano</b> + broccoli	cous cous con <b>legumi</b> e verdure [ricetta] + insalata di radicchio e noci	<b>uova strapazzate</b> con erbe aromatiche + bruschetta di pane con verdure di stagione	pasta ripiena di <b>carne</b> con sugo di pomodoro e basilico + carote
CENA	zuppa di <b>legumi</b> , patate e verdure + pane tostato [ricetta]	orzotto con <b>ragù di carne</b> [ricetta] + carote	pasta con <b>ragù di lenticchie</b> [ricetta]	straccetti di <b>pollo</b> speziati + wrap [ricetta]	<b>polpettine di pesce</b> [ricetta] + purè di patate + zucca	<b>pizza margherita</b> [ricetta]	vellutata di verdure con crostini + <b>farinata di ceci</b> e verdure [ricetta]

## SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	cous cous con <b>sgombro</b> e broccoli + finocchi in pinzimonio	spaghetti alla <b>carbonara</b> di verdure + carote	<b>polpettine di carne</b> [ricetta] + patate + spinaci	pasta con sugo al pomodoro e <b>ceci</b> frullati + zucca al forno	<b>fagiolata</b> al pomodoro + polenta morbida + carote	farrotto con <b>ragù di carne</b> + zucca al forno	pasta con <b>sugo di pesce</b> + broccoli con salsa [ricetta]
CENA	vellutata di verdure + hummus di <b>cannellini</b> [ricetta] + stick di polenta [ricetta]	<b>alici croccanti al forno</b> [ricetta] + patate e verdure al forno	risotto alla zucca con <b>ricotta/robiola</b> + broccoli	involtini di <b>carne bianca</b> [ricetta] + riso basmati d'accompagnamento + carote	zuppa d'orzo + <b>frittatine</b> pop di verdura e uova [ricetta]	polpettine con le verdure [ricetta] + crema di <b>formaggio fresco</b> ed erbe [ricetta] + bruschette di pane	crema di verdura e <b>legumi</b> [ricetta] + crostini

● pesce ● carne ● legumi ● uova ● formaggi

# Primavera / Estate

Questi menu sono stati creati  
in collaborazione con la dietista  
**Francesca Oggioni**

## SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	riso con <b>gamberetti</b> e zucchine + insalata	insalata di orzo, verdure e <b>legumi</b> [ricetta] + insalata di pomodori	pasta al pesto + <b>rotolo di frittata</b> [ricetta]	gnocchi di patate al sugo di verdure + carote + crema di <b>formaggio fresco</b> ed erbe [ricetta]	pasta di farro con <b>ragù di carne</b> [ricetta] + melanzane	bruschetta di pane, pomodorini e basilico [ricetta] + <b>farinata di ceci</b> e verdure [ricetta]	<b>bastoncini di merluzzo</b> [ricetta] + finocchi in insalata + pane
CENA	polpette di <b>legumi</b> e verdure con salsa all'avocado [ricetta] + riso basmati d'accompagnamento	straccetti di <b>pollo</b> + mix verdure + pane/cereale	piadina con <b>hummus di fagioli rossi</b> e zucchine [ricetta] + pinzimonio di verdure	bocconcini di <b>salmone</b> + zucchine gratinate + pane/cereale	<b>uova in purgatorio</b> al pomodoro + fagiolini e patate	<b>polpette di carne</b> con salsa al pomodoro + stick di polenta + zucchine	<b>pizza margherita</b> [ricetta]

## SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	risotto ai <b>piselli</b> + insalata di pomodori	pasta con sugo di <b>ricotta</b> e pomodoro [ricetta] + fagiolini	orzo con pesto di zucchine e frutta secca + pomodori	pasta con <b>salmone</b> + zucchine	cous cous con <b>legumi</b> e verdure [ricetta] + finocchi	insalata di riso con verdure e <b>tonno</b> + fagiolini	pasta al pomodoro e basilico + spiedini di <b>carne</b> e verdure
CENA	bocconcini di <b>pollo</b> e rosmarino + patate saltate + pinzimonio con senape [ricetta]	<b>frittatine</b> pop di verdure e uova [ricetta] + bruschetta con melanzane	bastoncini di verdure con salsa allo yogurt [ricetta] + <b>hummus di cannellini</b> + pane	torta salata con <b>formaggio</b> [ricetta] + zucchine trifolate	<b>alici croccanti al forno</b> [ricetta] + mix di patate e verdure	<b>mini burger</b> con pane, salsa al pomodoro finto ketchup [ricetta] e chips di zucchine al forno	crema di zucchine con crostini + <b>farinata di ceci</b> e verdure [ricetta]

● pesce ● carne ● legumi ● uova ● formaggi



# Colazioni

Questi menu sono stati creati in collaborazione con la dietista **Francesca Oggioni**

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

SETTIMANA A/I

latte o bevanda vegetale + pane e crema alla nocciola, dattero e miele [ricetta]

te/tisana + biscotti cookies [ricetta] + piccola ciotolina di yogurt e frutta

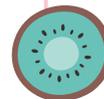
yogurt bianco con frutta fresca + pane con uva passa o noci

spremuta d'arancia + focaccia bianca [ricetta] + frutta secca o piccola ciotolina di yogurt [ricetta]

latte e cioccolato [ricetta] + pane e marmellata con semi [ricetta] + frutta

succo d'arancia [ricetta] + toast [ricetta]

te/tisana + pancake con frutta [ricetta]



SETTIMANA P/E

yogurt bianco + granola mix [ricetta] e frutta

frullato [ricetta] + pane e hummus [ricetta]

latte o bevanda vegetale + focaccia con pomodoro [ricetta] + frutta

chia jam pudding [ricetta] + granola mix [ricetta]

latte o bevanda vegetale + pane con crema di frutta secca e marmellata + frutta

yogurt bianco con frutta fresca + pane con olive

latte o bevanda vegetale + pancakes con sciroppo d'acero



# Merende

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

SETTIMANA A/I

mix di frutta fresca e frutta secca



energy ball + piccola porzione di frutta fresca

frutta fresca ricoperta di cioccolato



yogurt e cereali mix [ricetta] + piccola porzione di frutta fresca

caldarroste



spremuta d'arancia + pop corn [ricetta]

fetta di plumcake [ricetta]

SETTIMANA P/E

pizzetta di pane [ricetta] + piccola porzione di frutta fresca

yogurt e cereali mix [ricetta] + piccola porzione di frutta fresca

frullato [ricetta] + fetta di pane con chia jam

piccola piadina arrotolata con chia jam + piccola porzione di frutta fresca

macedonia di frutta con cocco in scaglie e cereali soffiati

gelatino di frutta [ricetta]

spiedini di frutta [ricetta] + frutta secca



Si consiglia sempre di accompagnare le merende con una bevanda principalmente acqua o tisane e te deteinati ai frutti o occasionalmente succhi di frutta.