

AUTUNNO 1ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA
PASTA CON SALSÀ AL POMODORO
E VERDURE DI STAGIONE o AL
PROSCIUTTO o ALFREDO
YOGURT ALLA FRUTTA o
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

MINISTRA DI CEREALI o
PASTINA IN BRODO
POLPETTONE o POLLO
NELLO STAMPO o LESSO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE o FRULLATO

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA COTTA

VENERDÌ

INSALATA VERDE
FILETTI DI PESCE IMPANATI
VERDURE AL VAPORE
BISCOTTO ARROTOLATO o
CAKE ALLE CASTAGNE o ALLE
MELE o FRUTTA DI STAGIONE



AUTUNNO 2ª SETTIMANA

LUNEDÌ

PERA o PASSATO DI VERDURA
PIZZA o PANIZZA
GELATO CON SALSÀ ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
SMINUZZATO DI VITELLO o POLLO
O TACCHINO o TOFU
RISO o PASTA
CROSTATA o SFOGLIATINE
ALLE PERE

GIOVEDÌ

MINISTRA DI VERDURA
ORMAGGI MISTI
PATATE AL FORNO o
AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SUGO ALLA
BOLOGNESE DI CARNE o TOFU
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA CRUDA

AUTUNNO 3ª SETTIMANA

LUNEDÌ

BASTONCINI DI VERDURA
O INSALATA DI UNA VERDURA
CRUDA
POLENTA PASTICCIATA o
CON LATTE E FORMAGGIO o
CON LEGUMI IN UMIDO o
CON SUGO ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
RISOTTO ALLA LUGANIGHETTA
O PROSCIUTTO
CREMA o BUDINO

GIOVEDÌ

MINISTRA DI CEREALI
INVOLTINI DI FORMAGGIO
O DI VERDURE o CON
PROSCIUTTO o CROSTATA
DI FORMAGGIO o DI VERDURE
UNA VERDURA CRUDA
IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INVOLTINI DI PESCE o
PESCE AL FORNO o
POLPETTONE DI TONNO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE
CROSTATA A BASE DI
PASTA FROLLA o CAKE

AUTUNNO 4ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SALSÀ AL POMODORO
CON L'AGGIUNTA DI PORRI
E/O SPINACI
RICOTTA ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
POLPETTE DI CARNE
O DI TOFU E VERDURA
RISO
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
GNOCCHI DI PATATE o ZUCCA
O CASTAGNE AL SUGO
FRUTTA DI STAGIONE
O FRUTTA AL FORNO

VENERDÌ

FETTINE DI VITELLO o POLLO o
TACCHINO IMPANATE o
COSCE DI POLLO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE o AL FORNO
CROSTATA ALLA FRUTTA o
FRUTTA DI STAGIONE

AUTUNNO 5ª SETTIMANA

LUNEDÌ

BASTONCINI DI VERDURA
O UNA VERDURA CRUDA
IN INSALATA
SPEZZATINO o BRASATO
POLENTA o SPÄTZLI
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA VERDE o DI CAROTE
PICCATATA AL LIMONE o LESSO o
INVOLTINI GUSTOSI
PUREA DI PATATE o RISO o
DUE VERDURE AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
PIZZA o PANIZZA o
CROSTONI AL FORMAGGIO
SORBETTO o GELATO o
MACEDONIA DI FRUTTA

VENERDÌ

RAGOUT DI PESCE o
TONNO IN UMIDO o
POLPETTE DI PESCE
PUREA DI PATATE o
RISO o GRANO
CAKE o FRUTTA DI STAGIONE



AUTUNNO 6ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA o
DI VERDURE CRUDE
RISOTTO ALLA MILANESE o
ALLA ZUCCA
CREMA DI CIOCCOLATO
O BICOLORE

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
ARROSTO DI VITELLO o LONZA o
TACCHINO
PATATE AL FORNO
FRUTTA DI STAGIONE o
FRUTTA COTTA o GELATO

GIOVEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA GRATINATA O LASAGNE o
CANNELLONI o PIZZOCCHERI
MACEDONIA o
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

BRODO CON CROSTINI o
MINISTRA DI CEREALI
FRITTATA o CREPPELLE o
TORTILLAS
INSALATE DI VERDURE COTTE
FRUTTA DI STAGIONE

INVERNO 1ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA
PASTA CON SALSÀ AL POMODORO
E VERDURE DI STAGIONE o ALLE 3 P
YOGURT ALLA FRUTTA o
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

MINISTRA DI CEREALI o
PASTINA IN BROD
POLPETTONE o POLLO
NELLO STAMPO o LESSO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE o FRULLATO

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA COTTA

VENERDÌ

INSALATA VERDE
FILETTI DI PESCE IMPANATI
VERDURE AL VAPORE
BISCOTTO ARROTOLATO o
CAKE ALLE CASTAGNE o ALLE
MELE o FRUTTA DI STAGIONE

INVERNO 2ª SETTIMANA

LUNEDÌ

MELA o MANDARINO
O PASSATO DI VERDURA
PIZZA o PANIZZA
GELATO CON SALSÀ ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
SMINUZZATO DI VITELLO o POLLO
O TACCHINO o TOFU
RISO o PASTA
CROSTATÀ o SFOGLIATINE
ALLE MELE

GIOVEDÌ

MINISTRA DI VERDURA
FORMAGGI MISTI
PATATE AL FORNO o
AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SUGO ALLA
BOLOGNESE DI CARNE o TOFU
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA CRUDA



INVERNO 3ª SETTIMANA

LUNEDÌ

BASTONCINI DI VERDURA
O INSALATA DI UNA VERDURA
CRUDA o COTTA
POLENTA PASTICCIAIA o
CON LATTE E FORMAGGIO o
CON LEGUMI IN UMIDO o
CON SUGO ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
RISI BISI o AI PISELLI
CREMA o BUDINO

GIOVEDÌ

MINISTRA DI CEREALI
INVOLTINI DI FORMAGGIO
O DI VERDURE o CON
PROSCIUTTO o CROSTATÀ
DI FORMAGGIO o DI VERDURE
UNA VERDURA CRUDA
IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INVOLTINI DI PESCE o
PESCE AL FORNO o
POLPETTONE DI TONNO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE
CROSTATÀ A BASE DI
PASTA FROLLA o CAKE

INVERNO 4ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SALSÀ AL POMODORO
CON L'AGGIUNTA DI PISELLI
RICOTTA ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
POLPETTE DI CARNE
O DI TOFU E VERDURA
RISO
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
GNOCCHI DI PATATE o ZUCCA
O CASTAGNE AL SUGO
FRUTTA DI STAGIONE
O FRUTTA AL FORNO

VENERDÌ

FETTINE DI VITELLO o POLLO o
TACCHINO IMPANATE o
COSCE DI POLLO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE o AL FORNO
CROSTATÀ ALLA FRUTTA o
FRUTTA DI STAGIONE

INVERNO 5ª SETTIMANA

LUNEDÌ

BASTONCINI DI VERDURA
O UNA VERDURA CRUDA
IN INSALATA
SPEZZATINO o BRASATO
POLENTA o SPÄTZLI
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA VERDE o DI CAROTE
PICCATO AL PREZZEMOLO o
LESSO o INVOLTINI GUSTOSI
PUREA DI PATATE o RISO o
DUE VERDURE AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
PIZZA o PANIZZA o
CROSTONI AL FORMAGGIO
SORBETTO o GELATO o
MACEDONIA DI FRUTTA

VENERDÌ

RAGOUT DI PESCE o
TONNO IN UMIDO o
POLPETTE DI PESCE
PUREA DI PATATE o
RISO o GRANO
CAKE o FRUTTA DI STAGIONE



INVERNO 6ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA o
DI VERDURE CRUDE
RISOTTO ALLA MILANESE o
AGLI SPINACI
CREMA DI CARMELLO

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
ARROSTO DI VITELLO o LONZA o
TACCHINO
PATATE AL FORNO
FRUTTA DI STAGIONE o
FRUTTA COTTA o GELATO

GIOVEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA GRATINATA o LASAGNE o
CANNELLONI o PIZZOCCHERI
MACEDONIA o
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

BRODO CON CROSTINI o
MINISTRA DI CEREALI
FRITTATA o CREPPELLE o
TORTILLAS
INSALATE DI VERDURE COTTE
FRUTTA DI STAGIONE

PRIMAVERA 1ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA
PASTA CON SALSIA AL POMODORO
E VERDURE DI STAGIONE o
ALLE ERBETTE
YOGURT ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

POLPETTONE o POLLO
NELLO STAMPO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE o
PATATE E CAROTE IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE o FRULLATO

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA COTTA

VENERDÌ

INSALATA VERDE
FILETTI DI PESCE IMPANATI
VERDURE AL VAPORE
BISCOTTO ARROTOLATO o
CAKE AL RABBARO o AL
CIOCCOLATO o FRUTTA DI STAGIONE



PRIMAVERA 2ª SETTIMANA

LUNEDÌ

MELA
O PASSATO DI VERDURA
PIZZA o PANIZZA
GELATO CON SALSIA ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
SMINUZZATO DI VITELLO o POLLO
O TACCHINO o TOFU
RISO o PASTA
CROSTATA o SFOGLIATINE
ALLE MELE

GIOVEDÌ

MINESTRA DI VERDURA
FORMAGGI MISTI
PATATE AL FORNO o
IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SUGO ALLA
BOLOGNESE DI CARNE o TOFU
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA CRUDA

PRIMAVERA 3ª SETTIMANA

LUNEDÌ

BASTONCINI DI VERDURA
O INSALATA DI UNA VERDURA
CRUDA o
POLENTA PASTICCIATA o
CON LATTE E FORMAGGIO o
CON LEGUMI IN UMIDO o
CON SUGO ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
RISOTTO o ALLA RICOTTA o
ALLA RUCOLA
CREMA o BUDINO

GIOVEDÌ

MINESTRA DI CEREALI
INVOLTINI DI FORMAGGIO
O DI VERDURE o CON
PROSCIUTTO o CROSTATA
DI FORMAGGIO o DI VERDURE
UNA VERDURA CRUDA
IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INVOLTINI DI PESCE o
PESCE AL FORNO o
POLPETTONE DI TONNO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE
CROSTATA A BASE DI
PASTA FROLLA o CAKE

PRIMAVERA 4ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SALSIA AL POMODORO
CON L'AGGIUNTA DI ERBETTE
RICOTTA ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
POLPETTE DI CARNE
O DI TOFU E VERDURA
RISO
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
GNOCCHI DI PATATE o VERDI
AL SUGO
FRUTTA DI STAGIONE
O FRUTTA AL FORNO

VENERDÌ

FETTINE DI VITELLO o POLLO o
TACCHINO IMPANATE o
COSCE DI POLLO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE o AL FORNO
CROSTATA ALLA FRUTTA o
FRUTTA DI STAGIONE

PRIMAVERA 5^a SETTIMANA

LUNEDÌ

BASTONCINI DI VERDURA
O UNA VERDURA CRUDA
IN INSALATA
SPEZZATINO o BRASATO
POLENTA o SPÄTZLI
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA VERDE o DI CAROTE
PICCATA CLASSICA o
LESSO o INVOLTINI GUSTOSI
PUREA DI PATATE o RISO o
DUE VERDURE AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
PIZZA o PANIZZA
SORBETTO o GELATO o
MACEDONIA DI FRUTTA

VENERDÌ

RAGOUT DI PESCE o
TONNO IN UMIDO o
POLPETTE DI PESCE
PUREA DI PATATE o
RISO o GRANO
CAKE o FRUTTA DI STAGIONE



PRIMAVERA 6^a SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA o
DI VERDURE CRUDE
RISOTTO ALLE ERBE AROMATICHE o
AGLI ASPARAGI
CREMA AL LIMONE

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
ARROSTO DI VITELLO o LONZA o
TACCHINO
PATATE AL FORNO
FRUTTA DI STAGIONE o
FRUTTA COTTA o GELATO

GIOVEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA GRATINATA o LASAGNE o
CANNELLONI o PIZZOCCHERI
MACEDONIA o
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

BRODO CON CROSTINI o
MINISTRA DI CEREALI
FRITTATA o CRESPILLE o
TORTILLAS
INSALATE DI VERDURE COTTE
FRUTTA DI STAGIONE

ESTATE 1ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA
PASTA CON SALSA AL POMODORO
E VERDURE DI STAGIONE o
AL PESTO
YOGURT ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

POLPETTONE o POLLO
NELLO STAMPO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE o
PATATE E CAROTE IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE o FRULLATO

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA o GRECA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA COTTA

VENERDÌ

INSALATA VERDE
FILETTI DI PESCE IMPANATI
VERDURE AL VAPORE
BISCOTTO ARROTOLATO o
CAKE ALLO YOGURT o ALLE
CAROTE o FRUTTA DI STAGIONE



ESTATE 2ª SETTIMANA

LUNEDÌ

MELONE
PIZZA o PANIZZA
GELATO CON SALSA ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
SMINUZZATO DI VITELLO o POLLO
O TACCHINO o TOFU
RISO o PASTA
CROSTATA o SFOGLIATINE
ALLE PRUGNE o PESCHE o
ALBICOCHE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA RICCA
FORMAGGI MISTI
PATATE AL FORNO o
IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SUGO ALLA
BOLOGNESE DI CARNE o TOFU
FRUTTA DI STAGIONE o
PUREA DI FRUTTA CRUDA

ESTATE 3ª SETTIMANA

LUNEDÌ

BASTONCINI DI VERDURA
INSALATA DI PASTA o DI RISO
O COUS COUS o DI FARRO
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
RISOTTO o AI POMODORI o
ALLA MONTANARA
CREMA o BUDINO

GIOVEDÌ

MINESTRA DI CEREALI
INVOLTINI DI FORMAGGIO
O DI VERDURE o CON
PROSCIUTTO o CROSTATA
DI FORMAGGIO o DI VERDURE
UNA VERDURA CRUDA
IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

INVOLTINI DI PESCE o
PESCE AL FORNO o
POLPETTONE DI TONNO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE
CROSTATA A BASE DI
PASTA FROLLA o CAKE

ESTATE 4ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA CON SALSA AL POMODORO
CON L'AGGIUNTA DI MELANZANE
E/O ZUCCHINE
RICOTTA ALLA FRUTTA

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
POLPETTE DI CARNE
O DI TOFU E VERDURA
RISO
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
GNOCCHI DI PATATE o VERDI
AL SUGO
FRUTTA DI STAGIONE
O FRUTTA AL FORNO

VENERDÌ

FETTINE DI VITELLO o POLLO o
TACCHINO IMPANATE o
COSCE DI POLLO
VERDURE DI STAGIONE
AL VAPORE o AL FORNO
CROSTATA ALLA FRUTTA o
FRUTTA DI STAGIONE

ESTATE 5ª SETTIMANA

LUNEDÌ

DUE VERDURE COTTE IN INSALATA
TACCHINO TONNATO o
BRESAOLA E PROSCIUTTO
CON PANE INTEGRALE
FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

INSALATA VERDE
PICCATA CLASSICA o
LESSO o INVOLTINI GUSTOSI
PUREA DI PATATE o RISO o
DUE VERDURE AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

INSALATA MISTA
PIZZA o PANIZZA o
CROSTONI AL FORMAGGIO
SORBETTO
MACEDONIA DI FRUTTA

VENERDÌ

RAGOUT DI PESCE o
TONNO IN UMIDO o
POLPETTE DI PESCE
PUREA DI PATATE o
RISO o GRANO
CAKE o FRUTTA DI STAGIONE



ESTATE 6ª SETTIMANA

LUNEDÌ

INSALATA MISTA o
DI VERDURE CRUDE
RISOTTO ALLE ZUCCHINE o
AI POMODORI
CREMA ALLA VANIGLIA

MARTEDÌ

INSALATA MISTA
ARROSTO DI VITELLO o LONZA o
TACCHINO
PATATE AL FORNO
FRUTTA DI STAGIONE o
FRUTTA COTTA o GELATO

GIOVEDÌ

INSALATA VERDE
PASTA GRATINATA o LASAGNE o
CANNELLONI o PIZZOCCHERI
MACEDONIA o
FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

BRODO CON CROSTINI o
FRITTATA o CREPPELLE o
TORTILLAS
INSALATE DI VERDURE COTTE
FRUTTA DI STAGIONE