

MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|-------------|
| Yogurt bianco + frutta | Schiacciata rosmarino | Pane e olio | Dolce artigianale | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| (1) Risotto bianco con piselli | (4) Gnocchi al ragù | (3) Crema di verdure e farro | (2) Pasta olio e parmigiano | (2) Pasta al pomodoro |
| (38) Frittata alle verdure | (*) Prosciutto cotto | (32) Spezzatino di tacchino | (33) Polpette di ricotta e spinaci | (31) Pesce al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|----------------------------|--|---|
| Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno e Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------------------------|-------------------|-----------|----------------------------------|-------------|
| Fette biscottate con marmellata | Dolce artigianale | Pizza | Yogurt frutta + fette biscottate | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| (18)Risotto ai porri con verdura | (16)Crema di fagioli con pastina | (2)Pasta al pomodoro | (17)Passato di verdure con minestra | (58)Pasta olio e zafferano |
| (*)Prosciutto cotto | (46)Cosce di pollo arrosto | (31)Platessa al forno impanato | (42)Arista al forno | (30) Frittata ai formaggi |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Piselli in bianco | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura(minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura(minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| Yogurt bianco + frutta | Pane e olio | Schiacciata | Dolce artigianale | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| (28) Minestrone di verdure e legumi | (10) Tortellini in brodo vegetale | (2) Pasta al pomodoro | (5) Risotto alla parmigiana | (*) Antipasto di verdure |
| (35) Roast beef maiale | (49) Formaggio fresco | (36) Seppie gratinate | (37) Bocconcini di pollo all'olio aromatico | (5) Pasta olio e grana |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Piselli in bianco | (*) Verdura cotta | (38) Frittata con verdure al forno |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|
| Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e marmellata | Pane e olio | Schiacciata | Dolce artigianale |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| (8) Risotto con spinaci | (27) Minestra con patate e finocchi | (2) Pasta al pomodoro | (17) Crema di verdure con pastina | (14) Risotto con Lenticchie decorticate |
| (50) Petto di pollo al limone | (*) Mozzarella o Formaggio fresco | (43) Crocchette di pesce o Pesce panato | (48) Fettina in Pizzaiola | (30) Frittata al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| Yogurt bianco + frutta | Dolce tipo casalingo | Pane e olio | Schiacciata | Pane e olio |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| (6) Pasta con verdure e pomodoro | (17) Passato di verdure con riso | (6) Pasta con verdure | (34) Vellutata di ceci | (5) Riso in bianco |
| (*) Prosciutto cotto | (32) Spezzatino di tacchino | (30) Frittata al forno | (44) Crocchette di pollo al forno | (40) Pesce al pomodoro |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---|--|
| Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta | Pasta al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENU' AUTUNNO- INEVNRNO 6° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------------|-----------|---|----------------------|-----------------------------|
| Schiacciata rosmarino | Pane olio | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Pane e marmellata | Pane e olio/ Pane e noci |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------------------------------|---|--|-----------------------------|--|
| (1) Riso con piselli | (6) Pasta con verdure al pomodoro | (28) Passato di verdure e legumi con farro | (*) Antipasto di verdura | (10) Pastina in brodo di carne |
| (38) Frittata al forno con spinaci | (35) Arista al latte al forno | (31) Pesce al forno | (2) Pasta al pomodoro | (37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Formaggio fresco | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---------------------------|--|
| Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |



MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|
| Yogurt bianco + frutta | Dolce artigianale | Schiacciata | Pane e olio | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| (8)Risotto con verdure | (2) Pasta al pomodoro | (17) Passato di verdure con farro | (16)Zuppa di lenticchie con minestra | (5)Pasta all'olio |
| (35)Roast beef maiale al latte | (31) Pesce al forno | (44) Petto di pollo impanato al forno | (38)Frittata al forno con verdure | (*)Formaggio fresco |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) 1/2 Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|--|--|
| Piatto unico con legumi Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto con verdura (Minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro salumi Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno,Pane, Frutta |



MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Schiacciata | Dolce artigianale | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|-------------------------|--------------------------|--|---------------------------|
| (11) Pasta al pesto | (4) Gnocchi al pomodoro | (20) Risotto al pomodoro | (7) Minestra di legumi passati e farro | (6) Pasta con verdure |
| (32) Rollè di tacchino con crema di carote | (*) Formaggio fresco | (36) Seppie gratinate | (48) Fettina alla pizzaiola | (38) Frittata con piselli |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---------------------------------|---|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta |



MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|
| Yogurt bianco + frutta | Pane e marmellata | Pane e olio | Schiacciata | Dolce artigianale |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| (27) Crema di piselli e patate con riso | (6) Pasta alle verdure e pomodoro | (17) Minestrone in brodo vegetale | (2) Pasta al pomodoro | (*) Antipasto di verdura |
| (32) Bocconcini di tacchino | (55) Pesce all'agro | (*) Parmigiano | (50) Scaloppina di arista al limone | (58) Risotto allo zafferano |
| (*) Verdura cotta | Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Prosciutto cotto |
| (*) 1/2 Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|--|
| Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |



MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------------------|-------------|-------------|----------------------|---------------------------------------|
| Fette biscottate e marmellata | Pane e olio | Schiacciata | Dolce tipo casalingo | Yogurt alla frutta + fette biscottate |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|
| (3) Crema di verdure e farro | (2) Pasta alla marinara | (23) Pasta al ragù | (10) Minestra in brodo di carne | (14) Risotto con lenticchie decorticate |
| (*) Caciotta | (31) Pesce al forno | (38) Frittata con verdure al forno | (37) Bollito all'agro | Prosciutto cotto |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta |



MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------|-------------------|-------------------|------------------------|-------------|
| Pizza | Pane e marmellata | Dolce artigianale | Yogurt bianco + frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDI | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|--|-----------------------------------|
| (2) Pasta al pomodoro | (5) Risotto olio e parmigiano | (12) Crema di verdure | (13) Pasta in bianco con cannellini | (17) Passato di verdure con farro |
| (30) Frittata al formaggio | (32) Tacchino alle erbe | (55) Pesce alla mugnaia | (44) Bocconcini di pollo impanati al forno | (*) Prosciutto cotto |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) 1/2 Pane integrale | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---------------------------|--|--|
| Primo piatto con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta |



MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------------|-------------|
| Fette biscottate con marmellata | Dolce artigianale | Pane e ricotta | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------|----------------------|--|-----------------------------------|---|
| (8)Risotto all'ortolana | (16)Quadrucci e ceci | (6)Pasta al ragù vegetale | (17) Passato di verdure con farro | (57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro |
| (38)Frittata alle verdure | (*)Prosciutto cotto | (44) Bocconcini di pollo impanati al forno | (31)Pesce al forno | (37)Straccetti di tacchino |
| (*)Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) 1/2 Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|--|-------------------|
| primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Sformato di patate e Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno |

