

MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt alla frutta + fette biscottate	Schiacciata rosmarino	Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(1) Risotto bianco con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(4) Gnocchi al ragù	(2) Pasta al pomodoro
(38) Frittata alle verdure	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(32) Spezzatino di tacchino	(41) Insalata di ceci	(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	Pane e prosciutto	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto ai porri con verdura	(16)Crema di fagioli con pastina	(2)Pasta al pomodoro	(26)Passato di verdure con crostini di Pane	(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
Frutta e yogurt bianco	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 bianco e frutta	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	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(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 alla frutta + fette biscottate	Schiacciata	Pane e olio	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6)Pasta con verdure e pomodoro	(34)Vellutata di ceci	(6)Pasta con verdure	(17)Passato di verdure con riso	(5) Riso in bianco
(*) Prosciutto cotto	(44) Crocchette di pollo al forno	(30) Frittata al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(40) Pesce al pomodoro
(*)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 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 bianco + frutta	Pane e marmellata	Pane e olio/ Pane e noci

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Orzo con piselli	(6) Pasta con verdure al pomodoro	(28)Passato di verdure e legumi con riso	(*)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	(34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	(5)Pasta all'olio
(35)Roast beef maiale al latte	(31) Pesce al forno	(50) Petto di pollo alla salvia	(38)Frittata al forno con verdure	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) 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
Frutta e yogurt bianco	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 orzo	(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 frutta + fetta biscottata	Pane e marmellata	Pane e olio	Tortina al formaggio	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
Yogurt bianco+Frutta	Pane e olio	Schiacciata	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(14)Risotto con lenticchie decorticate	(10)Minestra in brodo di carne	(23)Pasta al ragù	(2)Pasta alla marinara	(3) Crema di verdure e orzo
(*)Prosciutto cotto AQ	(37)Bollito all'agro	(51)Sformato di verdura	(31)Pesce al forno	(*)Stracchino
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) 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 alla frutta + fette biscottate	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(2)Pasta al pomodoro	(5)Risotto olio e parmigiano	(12) Crema di verdure	(13)Pasta in bianco con cannellini	(17)Passato di verdure con orzo perlato
(30)Frittata al formaggio	(32)Tacchino alle erbe	(55)Pesce alla mugnaia	(50)Bocconcini di pollo	(*)Prosciutto cotto
(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) 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 bianco e Frutta	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 orzo	(57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
(38)Frittata di porri/cipolle	(*Prosciutto cotto	(50) Bocconcini di pollo	(31)Pesce al forno	(37)Straccetti di tacchino
(*Verdura cotta	(* Verdura cruda	(* Verdura cotta	(* Verdura cruda	(* 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 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

