

MENU' GENNAIO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1°			- Ravioli di magro con olio, salvia e pomodorini - Minestra di cereali con verdure* - Polpettine di carne in umido - Torta salata con verdure - Broccoli* all'olio - Frutta di stagione - Mousse di frutta	- Risotto ricotta e zucchine - Vellutata di zucca* - Pangasio gratinato al forno - Lenticchie al rosmarino - Fagiolini* al forno - Frutta di stagione - Yogurt	- Pasta bianca al tonno - Passato di verdura* - Frittata con ricotta - Fagioli in umido - Cavolfiori* al forno - Frutta di stagione
2°	- Pasta alla crudaiola - Vellutata di zucca* - Primo sale - Polpettine di <u>soia</u> con verdure - Zucchine* trifolate - Frutta di stagione	- Risotto alla zucca - Minestrone* - Arrosto di lonza agli aromi - Burger di cannellini alle erbe - Carote* al forno - Frutta di stagione - Budino	- Pizzoccheri - Minestra d'orzo - Merluzzo alla mugnaia - Verdure ripiene - Broccoli* all'olio - Frutta di stagione - Mousse di frutta	- Insalata di cous cous - Harira: zuppa di verdure e legumi - Tajine di pollo e verdure - Humus di ceci - Carote, patate e piselli - Frutta di stagione - Yogurt	- Pasta ai broccoli* - Passato di verdura* - Uova strapazzate - Tortino di legumi - Spinaci* all'olio - Frutta di stagione

MENU' GENNAIO

	<u>LUNEDI'</u>	<u>MARTEDI'</u>	<u>MERCOLEDI'</u>	<u>GIOVEDI'</u>	<u>VENERDI'</u>
3°	- Risotto al pomodoro ● - Vellutata di carote* - Stracchino ● - Tortino di verdure ● ● - Spinaci all'olio - Frutta di stagione	- Pasta alla norma - Vellutata di ceci - Uova strapazzate ● ● - Farinata di ceci - Cavolfiori* al forno - Frutta di stagione - Budino ●	- Lasagna vegetariana ● ● - Minestrone* - Burger di cannellini alle erbe - Brie in crosta di verdure ● ● - Zucchine* al forno - Frutta di stagione - Mousse di frutta	- Pizza margherita ● - Vellutata di zucchine* - Crocchette di merluzzo ● ● - Tortino di zucca - Broccoli* all'olio - Frutta di stagione - Yogurt ●	- Polenta - Passato di verdura* - Spezzatino di vitello in umido - Ceci al rosmarino - Carote* al forno - Frutta di stagione
4°	- Pasta al pesto ● ● - Vellutata di carote* - Mozzarella ● - Lenticchie in umido - Zucchine* al forno - Frutta di stagione	- Cous cous con verdure - Vellutata di zucchine* - Coscia di pollo al forno - Tortino di legumi - Erbette* all'olio - Frutta di stagione - Yogurt ●	- Crespelle ricotta e spinaci ● ● - Minestra di cereali e legumi - Platessa impanata al forno - Torta salata con verdure ● ● - Carote* al forno - Frutta di stagione - Mousse di frutta	- Spätzle al pomodoro ● - Zuppa di crauti - Wurstel - Arrosto di lonza in salsa mele e uvetta - Purè ● - Frutta di stagione - Strudel ● ● ●	- Pasta al ragù - Passato di verdura* - Rollè di frittata con formaggio ● ● - Sfoglia con ceci, zucca e asiago ● ● - Broccoli* all'olio - Frutta di stagione