

Menu della settimana

IDEALE PER I BAMBINI

LUNEDÌ

PRANZO

PASTA AL SUGO, FETTINA DI VITELLA E CONTORNO DI ZUCCHINE

CENA

PASTINA CON BRODO VEGETALE, PASSATO DI VERDURE
E UN FORMAGGIO CREMOSO

MARTEDÌ

PRANZO

MALTAGLIATI ALL'UOVO E CECI, CONTORNO DI FINOCCHI GRATINATI

CENA

PETTO DI POLLO CON PATATE LESSE, CONTORNO DI INSALATA

MERCOLEDÌ

PRANZO

PASTA AL POMODORO E BASILICO, SOGLIOLA IN UMIDO
CON OLIVE, MELANZANE AL FORNO

CENA

ZUPPA DI FARRO E LEGUMI, SPINACI IN PADELLA

GIOVEDÌ

PRANZO

PASTA E FAGIOLI, POLPETTE DI LEGUMI, INSALATA DI POMODORI

CENA

FRITTATA DI ZUCCHINE, BIETOLA IN PADELLA CON
POMODORO E OLIVE E PANE

VENERDÌ

PRANZO

RISO E PISELLI, CAROTE E ZUCCHINE AL VAPORE

CENA

PROSCIUTTO COTTO, SUCCA GRATINATA AL FORNO E PANE

SABATO

PRANZO

PASTA AL PESTO, HAMBURGER DI POLLO, VERDURE GRIGLiate

CENA

VELLUTATA DI VERDURE, MERLUZZO GRATINATO AL FORNO E PANE

DOMENICA

PRANZO

LASAGNA CON SALMONE, CAVOLFIORE IN PADELLA

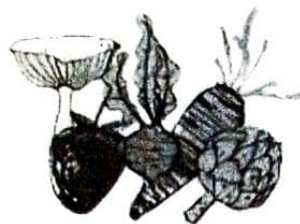
CENA

LENTICCHIE IN UMIDO AL POMODORO
CON CROSTINI DI PANE E INSALATA MISTA



**PANE, PASTA, RISO,
PASTA FRESCA
ALL'UOVO, PATATE,
PRODOTTI DA FORNO**
(es. biscotti, crackers,
fette biscottate)

- fino a 3 di pane
- 1 a scelta tra prodotti da forno, pasta o riso
- 1 di patate (1 volta a settimana)



**ORTAGGI, FRUTTA,
SUCCO FATTO IN CASA
O 100% FRUTTA**
(controllare in etichetta
che non contenga
zuccheri aggiunti)

- 2 di ortaggi complessive tra crudi e cotti
- 3 di frutta (compreso un succo)

- 50 g. di ortaggi crudi
- 70 g. di ortaggi cotti
- 150 g. di frutta
- 50 ml di succo



**CARNE FRESCA, PESCE,
UOVA, LEGUMI SECCHI,
LEGUMI FRESCHI,
SALUMI**
(prosciutto crudo, bresaola
e affettati di pollo o tacchino)

- 1 porzione a pasto, alternando carne fresca, salumi, pesce, legumi secchi o freschi
- 3 uova a settimana

- 70 g. di carne fresca
- 50 g. di salumi
- 100 g. di pesce
- 1 uovo
- 30 g. di legumi secchi
- 80 g. di legumi freschi



**LATTE, YOGURT,
FORMAGGIO FRESCO,
FORMAGGIO
STAGIONATO**

- fino a 3 complessive, tra latte, yogurt e formaggio fresco
- 2 porzioni a settimana di formaggio stagionato

- 125 ml di latte
- 125 g. di yogurt
- 100 g. formaggio fresco
- 50 g. formaggio stagionato



**OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA**

- fino a 3
- 10 g di olio extravergine di oliva