



SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENÙ AUTUNNO-INVERNO

		PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI
I settimana	Lunedì	Pasta al sugo di pesce azzurro	Tortino di patate	Verdura cruda*
	Martedì	Riso alla zucca	Carne	Verdura cotta
	Mercoledì	Pasta integrale al pesto	Pesce	Pinzimonio*
	Giovedì	Minestrone di verdura con orzo	Frittata	Verdura cruda*
	Venerdì	Pasta al pomodoro e ricotta	Fagioli	Verdura cotta
II settimana	Lunedì	Pasta al ragù di verdure	Pesce	Verdura cotta
	Martedì	Pizza al pomodoro	Prosciutto cotto/crudo	Verdura cruda*
	Mercoledì	Riso alla parmigiana	Hamburger di legumi	Verdura cotta
	Giovedì	Crema di verdure con cereali	Carne	Verdura cruda*
	Venerdì	Tagliatelle al ragù di carne	Sformato di verdure	Verdura cruda*
III settimana	Lunedì	Pasta con crema di mandorle	Carne	Verdura cotta
	Martedì	Riso al sugo di pesce	Medaglione di ricotta e spinaci	Verdura cruda*
	Mercoledì	Zuppa di legumi con cereali	Frittata	Verdura cotta
	Giovedì	Pasta integrale al pomodoro	Pesce	Pinzimonio*
	Venerdì	Gnocchi di patate al pomodoro	Ceci	Verdura cruda*
IV settimana	Lunedì	Pasta integrale al pomodoro	Formaggio	Piselli
	Martedì	Minestrone di verdure con farro/altro cereale	Carne	Verdura cotta
	Mercoledì	Riso allo zafferano	Lenticchie	Verdura cruda*
	Giovedì	Pasta al ragù di verdure	Pesce	Verdura cotta
	Venerdì	Pasta al sugo di pesce	Crocchette di verdure	Verdura cruda*
V settimana	Lunedì	Pasta integrale al pomodoro	Pesce	Pinzimonio*
	Martedì	Pasta al ragù di lenticchie	Formaggio	Verdura cruda*
	Mercoledì	Crema di verdure con cereali	Carne	Purè
	Giovedì	Riso alle zucchine	Pesce	Verdura cruda*
	Venerdì	Pasta integrale al ragù di carne	Tortino di verdure miste	Verdura cotta