



SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

		PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI
I settimana	Lunedì	Pasta con crema di mandorle	Carne	Verdura cotta
	Martedì	Riso al sugo di pesce	Medaglione di ricotta e spinaci	Verdura cruda*
	Mercoledì	Pasta al ragù di lenticchie	Frittata	Verdura cotta
	Giovedì	Pasta integrale al pomodoro	Pesce	Pinzimonio*
	Venerdì	Orzo con verdure di stagione	Ceci	Verdura cruda*
II settimana	Lunedì	Pasta alle melanzane	Pesce	Patate
	Martedì	Pizza al pomodoro	Prosciutto cotto/crudo	Verdura cruda*
	Mercoledì	Riso alla parmigiana	Hamburger di legumi	Verdura cotta
	Giovedì	Couscous con verdure	Carne	Verdura cruda*
	Venerdì	Tagliatelle al ragù di carne	Sformato di verdure	Verdura cruda*
III settimana	Lunedì	Pasta integrale al pomodoro	Pesce	Pinzimonio*
	Martedì	Mix di cereali con fagioli	Formaggio	Verdura cruda*
	Mercoledì	Pasta alle zucchine	Carne	Verdura cotta
	Giovedì	Riso e piselli	Uova sode	Verdura cruda*
	Venerdì	Pasta al ragù di carne	Tortino di verdure miste	Verdura cruda*
IV settimana	Lunedì	Pasta integrale al pomodoro	Formaggio	Piselli
	Martedì	Insalata di farro con verdure	Carne	Verdura cruda*
	Mercoledì	Riso allo zafferano	Lenticchie	Verdura cruda*
	Giovedì	Pasta al pesto di rucola	Pesce	Verdura cotta
	Venerdì	Pasta al sugo di pesce	Crocchette di verdure	Verdura cruda*
V settimana	Lunedì	Pasta al sugo di pesce azzurro	Tortino di verdura	Verdura cruda*
	Martedì	Riso agli asparagi	Carne	Verdura cotta
	Mercoledì	Insalata di orzo con piselli e verdure	Frittata	Verdura cruda*
	Giovedì	Pasta integrale al pesto	Pesce	Pinzimonio*
	Venerdì	Pasta al pomodoro e ricotta	Fagioli	Verdura cotta