

## MENÙ SETTIMANALE: dal 26 al 30 aprile

Pranzo:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Orzo con dadini di ortaggi e parmigiano	Pasta melanzane e olive	Crema di fagioli con minestra	Pasta al ragù di verdure	Risotto con zucchine e grana
Formaggio morbido	Pollo panato al forno	Frittata al forno con grana	Pesce al forno o al pomodoro	Straccetti di vitello e aromi
Contorno crudo	Contorno cotto	Contorno cruda	Contorno cotto	Contorno crudo
Pane integrale	Pane tipo 2	Pane integrale	Pane tipo 2	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Merenda pomeridiana:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta fresca e Pane e marmellata	Frutta fresca e Yogurt	Frutta fresca e Torcolo artigianale	Frutta fresca e Pane e miele	Frutta fresca e Yogurt

## I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

Colazione:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Latte e cereali	Yogurt e fette biscottate integrali	Latte e fette biscottate	Yogurt e fette biscottate integrali	Latte vegetale (mandorle o riso e cocco) e cereali

Spuntino mattutino:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta fresca	Pane integrale con olio	Mela	Schiacciata bianca	Frutta fresca

Cena:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto con verdure	Piatto unico con legumi e riso	Passato di verdura con pastina	Riso al pomodoro	Pizza margherita
Pesce	Contorno	Pesce o formaggio	Carne bianca	Macedonia
Contorno	Pane	Contorno	Contorno	
Pane	Frutta		Pane	
Frutta		Pane	Frutta	
		Frutta		