

## MENÙ SETTIMANALE: dal 12 al 16 aprile

Pranzo:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pesto	Insalata di orzo con verdure	Pasta integrale con zucchine	Risotto al pomodoro	Quadrucci e ceci
Frittata con verdure	Pesce al forno	Pizzaiola di vitello	Insalata di pollo, ortaggi e piselli	Mozzarella
Contorno crudo	Contorno cruda	Contorno cotto	Contorno crudo	Contorno cotto
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 Torcolo artigianale	Frutta fresca e Torcolo artigianale	Frutta fresca e Pizza al rosmarino	Yogurt di frutta e fette biscottate con miele

## 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 (solo per sezione Primavera):

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

Consigli per la cena:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pomodoro	Minestra	Riso e piselli	Piatto unico con legumi	Primo piatto con verdure
Carne bianca	Pesce	Contorno	Contorno	Pesce o carne bianca
Contorno	Contorno	Frutta	Pane	Contorno
Frutta	Pane		Frutta	Pane integrale
	Frutta			Frutta