

## MENÙ SETTIMANALE dal 29 al 31 marzo

Pranzo:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pesto	Insalata di orzo con verdure	Pasta integrale con zucchine	Risotto al pomodoro	Pasta e ceci
Omelette / frittata con verdure	Pesce al forno	Pizzaiola di vitello	Pollo con ortaggi e piselli	Mozzarella
Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
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	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt frutta
Pane e marmellata	Pane e miele	Torcolo artigianale	Pizza al rosmarino	Fette biscottate integrali 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 e cereali

Spuntino mattutino (sezione Primavera):

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta fresca	Pane integrale con olio	Banana	Schiacciata bianca / Pizza al rosmarino	Frutta fresca

Cena:

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