



SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENU' AUTUNNO-INVERNO

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

*verdura cruda di stagione