



SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENU' PRIMAVERA-ESTATE

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

*verdura cruda di stagione