

# MENU' ESTIVO

|             | Lunedì  | Martedì   | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì   |
|-------------|---|---|--|--|---|
| 1 settimana | Pasta al ragù<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane        | Sogliola agli agrumi<br>con patate al prezzemolo<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane | Pasta fredda<br>con mozzarella e pomodorini<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane | Orzotto con ceci e verdure<br>Verdura mista<br>Frutta<br>Pane                                  | Pasta pomodoro e basilico<br>Frittata<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane              |
| 2 settimana | Pizza<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane                | Risotto giallo<br>Petto di pollo ai ferri<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane        | Merluzzo panato<br>Patate al forno<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane          | Riso alle erbe<br>Prosciutto cotto<br>Verdura mista<br>Frutta<br>Pane                          | Pasta integrale al pesto<br>con fagioli cannellini<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane |
| 3 settimana | Crocchette di legumi<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane | Arrosto con patate al forno<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane                      | Pasta al pomodoro<br>Frittata<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane               | Riso alla parmigiana<br>Bocconcini di vitello<br>agli aromi<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane | Pasta al ragù di pesce<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane                             |
| 4 settimana | Pasta con ragù<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane       | Riso bianco<br>Cotoletta al forno<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane                | Pasta integrale<br>con piselli<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane              | Sogliola al forno<br>con patate<br>Verdura cotta<br>Frutta<br>Pane                             | Piadina al prosciutto<br>Verdura cruda<br>Frutta<br>Pane                              |