

Menù settimanale di ottobre

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Gnocchi di patate e spinaci al pomodoro Carotine a listarelle	Orecchiette integrali con tonno e pomodori a dadini	Orzo e lenticchie (in zuppa o no) Carote alla julienne	Fusilli integrali con i funghi Taccole al sugo	Orzotto allo zafferano e crema di ceci Cime di broccoletto
cena	Passato delicato di verdura Farfritata con zucca e timo	Platessa avvolta nelle zucchine sottili Fagiolini all'olio	Polpette di pollo e purea di zucca Spinacini	Orzo in brodo vegetale Uova sodo con purè di carote	Spiedini di salmone e sesamo e pomodorini al forno

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spaghettoni con le alici Fagiolini	Orzotto alla zucca Finocchio a fettine	Farfalle con zucchine e salmone	Riso con crema di lenticchie Radicchio	Burger di spinaci e quinoa Carotine a listarelle
cena	Riso in brodo Frittatina con spinacini	Crema di ceci e rosmarino Pane tostato con pesto di verdure	Vellutata di zucca con robiola e semi di zucca Crostini all'olio	Spiedino di merluzzo al sugo Purè di patate e verdure	Pollo in umido con pisellini, sugo di pomodoro e carote

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilli con crema di verdure e sgombro	Risottino con Parmigiano Fagiolini al sugo	Zuppetta di farro e lenticchie	Raviolini di magro Carote a rondelle	Pasta di legumi al pomodoro
cena	Uova strapazzate con piselli Spinacini saltati	Crema di carote, zenzero e fagioli cannellini Crostone di pane integrale	Merluzzo "impanato" nella farina di mais fioretto Cimette di broccoletti	Involtini di tacchino con erbe aromatiche Dadini di zucca e patate in padella	Pastina in brodo "Pizzette" di cavolfiori

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Riso con crema di piselli Radicchio	Farfalle con crema di peperoni Spinacini saltati	Gnocchetti di patate e zucca all'olio Fagiolini	Orzotto allo zafferano con fagiolini	Eliche con sughetto di ricotta e pepe Carotine a listarelle
cena	Polpette di salmone Chips di zucca al forno con rosmarino	Minestrone di verdura Farinata di ceci con rosmarino	Rombo al cartoccio con olive Cavolfiore al forno leggermente gratinato	Crema di patate e broccoli con lenticchie e spolverata di Parmigiano	Frittata al forno con pisellini Mix di verdure al forno