

# Menù settimanale di marzo

2020

## PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>gnocchetti con pesto di carciofi e anacardi</p> <p>carote in insalata</p>	<p>fusilli integrali con <b>ricotta</b></p> <p>spinaci in padella</p>	<p>cous cous con catalogna spadellata e <b>cannellini</b></p> <p>finocchi a listarelle</p>	<p>riso venere "alla cantonese" con pisellini, carote e <b>uovo strapazzato spezzettato</b></p> <p>broccoletto</p>	<p>grano saraceno risottato con <b>parmigiano</b></p> <p>carciofi in padella</p>
cena	<p>pasta in brodo e <b>ceci</b></p> <p>fagiolini al sugo</p>	<p><b>trota salmonata</b> al forno</p> <p>pane integrale mix di verdure al forno</p>	<p><b>fettina di tacchino</b> alla pizzaiola</p> <p>pane di grano duro spinaci</p>	<p>passato di verdure e <b>legumi misti</b></p> <p>crostini homemade</p>	<p><b>frittata con spinaci</b></p> <p>insalata novella pane integrale</p>

## SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>orzo con verdure a dadini e semi di sesamo</p> <p>taccole</p>	<p><b>pasta di ceci</b> al pesto</p> <p>fagiolini all'olio</p>	<p>ravioli con <b>formaggio</b></p> <p>insalata mista</p>	<p>spaghetti con sugo di <b>alici</b></p> <p>carote in insalata</p>	<p>tortiglioni di grano saraceno con sugo di pomodoro e <b>cannellini</b></p> <p>misticanza</p>
cena	<p><b>tofu strapazzato</b></p> <p>pane integrale carote e finocchi a listarelle</p>	<p><b>uova strapazzate</b></p> <p>focaccia integrale carciofi in padella</p>	<p><b>pollo</b> con "impanatura" croccante di granella di mandorle e semi di sesamo</p> <p>pane integrale erbette spadellate</p>	<p>passato di verdure</p> <p>torta salata con spinaci e <b>ricotta</b></p>	<p><b>calamaretti</b> con piselli in umido</p> <p>patate fagiolini</p>

## TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>paccheri con carciofi</p> <p>biete spadellate</p>	<p>riso basmati con zenzero e <b>gamberetti</b></p> <p>spinaci crudi</p>	<p>mezzepenne al sugo di verdure</p> <p><b>lenticchie</b> in umido</p>	<p>gnocchetti di spinaci con <b>parmigiano</b></p> <p>fagiolini</p>	<p>farro con sugo di <b>lenticchie</b> e pomodori</p> <p>insalata</p>
cena	<p><b>farinata di ceci</b></p> <p>riso basmati</p> <p>fagiolini</p>	<p>vellutata di porri e carote</p> <p><b>crescenza</b></p> <p>pane</p>	<p><b>frittata con piselli</b></p> <p>riso venere</p> <p>asparagi</p>	<p>straccetti di <b>tacchino</b> con radicchio</p> <p>pane di semi</p> <p>carote a listarelle</p>	<p><b>salmone</b> al forno con crema di yogurt e limone</p> <p>patate</p> <p>fagiolini</p>

## QUARTA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<p>risotto allo zafferano con tahina</p> <p>carciofi crudi in insalata con <b>parmigiano in scaglie</b></p>	<p>ravioli di <b>legumi</b> al sugo</p> <p>taccole</p>	<p>pennette con <b>sugo di pesce</b></p> <p>mix di verdure crude o cotte</p>	<p>tortiglioni con <b>prosciutto cotto a dadini</b></p> <p>carote e finocchi a listarelle</p>	<p>risi e <b>bisi</b></p> <p>misticanza e carote</p>
<b>cena</b>	<p>passato di verdure</p> <p><b>polpette di ceci e erbe al forno</b></p> <p>pane</p>	<p>spezzatino di <b>pollo</b> al sugo</p> <p>catalogna spadellata</p> <p>pane ai cereali</p>	<p><b>ricotta al forno</b></p> <p>pane tostato</p> <p>insalata mista</p>	<p><b>frittata con piselli</b></p> <p>pane ai semi</p> <p>asparagi</p>	<p>bocconcini di <b>pesce spada</b> al pomodoro</p> <p>patate al forno</p> <p>spinaci saltati</p>