

# Menù settimanale di giugno 2020

## PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Spaghetti con pesto di fagiolini, basilico e pinoli</p> <p>insalata di carote</p>	<p>quinoa con <b>feta</b> e pomodorini</p> <p>insalata novella</p>	<p>insalata di farro con zucchine, olive e <b>piselli</b></p> <p>insalata di carote</p>	<p>conchiglie con sugo di melanzane e scaglie di <b>parmigiano</b></p> <p>insalatina</p>	<p>riso venere con rucola e <b>gamberetti</b></p> <p>cetrioli</p>
cena	<p>vellutata fresca di zucchine e menta</p> <p>pane tostato con <b>hummus di ceci</b></p>	<p><b>filetto di orata</b> con capperi e olive nere</p> <p>patate al forno zucchine al forno</p>	<p><b>polpette di pollo</b></p> <p>pane integrale melanzane al pomodoro</p>	<p>zucchine ripiene di <b>lenticchie rosse</b> al sugo e basilico</p> <p>cous cous con verdure</p>	<p><b>uova strapazzate al pomodoro</b></p> <p>pane di segale zucchine alla menta</p>

## SECONDA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<p>insalata di orzo con zucchini, pomodorini, origano e <b>piselli</b></p> <p>insalata mista</p>	<p>spaghetti al pesto e pomodorini</p> <p>melanzane a dadini</p>	<p>fusilli di <b>ceci</b> con sugo di pomodoro</p> <p>insalata mista</p>	<p>rigatoni con sugo di <b>acciughe</b></p> <p>melanzane in padella al pomodoro</p>	<p>cous cous con zucchini e <b>pollo a dadini</b></p> <p>mix di verdure in padella</p>
<b>cena</b>	<p><b>“spezzatino” di tonno fresco</b> con semi di sesamo</p> <p>patate in padella spinaci</p>	<p><b>frittata</b> con zucchini e pomodorini</p> <p>pane ai cereali carote a listarelle</p>	<p><b>straccetti di vitello</b> con peperoni</p> <p>piadina integrale fatta a triangolini insalata misticanza</p>	<p>involtini di melanzane, basilico e <b>ricotta</b></p> <p>pane integrale carote in pinzimonio</p>	<p><b>sgombro gratinato con erbe aromatiche</b></p> <p>riso rosso d'accompagnamento taccole</p>

## TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>risotto con <b>piselli</b></p> <p>tabulé di verdure</p>	<p>fusilli con zucchine e <b>sugo di merluzzo</b> e pomodorini</p> <p> cetrioli</p>	<p>spaghetti di grano saraceno con zucchine e <b>ceci</b></p> <p>insalata di rucola</p>	<p>ravioli di <b>magro</b> al pomodoro fresco</p> <p>fagiolini</p>	<p>insalata di burger con verdure</p> <p><b>farinata a dadini</b></p>
cena	<p>caprese di <b>mozzarella</b></p> <p>pane di farro carote a listarelle</p>	<p>insalata mista con i <b>tacchino a dadini</b></p> <p>pane integrale</p>	<p><b>uova all'occhio di bue</b></p> <p>pane tostato asparagi e crema di avocado</p>	<p><b>pollo</b> al curry</p> <p>patate, carote e zucchine al forno</p>	<p>frisella con <b>acciughe</b>, olive taggiasche e pomodorini</p> <p>insalata valeriana</p>

## QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>orzo con <b>ragù di tempeh</b></p> <p>insalata di pomodori e basilico</p>	<p>gnocchetti al pomodoro fresco e <b>parmigiano</b></p> <p>insalata di rucola e carote con noci</p>	<p>pennette al <b>ragù di carne</b></p> <p>carote in insalata</p>	<p>cous cous con zucchine e <b>ceci croccanti</b></p> <p>peperoni</p>	<p>riso venere con zucchine e <b>gamberetti</b></p> <p>melanzane grigliate</p>
cena	<p><b>salmone alla griglia</b></p> <p>patate e verdure grigliate</p>	<p>gaspacho</p> <p><b>hummus di cannellini</b> con pane tostato</p>	<p>torta salata con <b>tonno</b>, pomodorini e olive</p> <p>insalata mista</p>	<p><b>frittata con melanzane e basilico</b></p> <p>bruschetta con pomodori</p>	<p>polpette di <b>ricotta</b> melanzane e menta</p> <p>pane carasau insalata lattuga</p>