

Menù settimanale di settembre

2020

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>spaghettoni pomodoro e basilico con ricotta</p> <p>insalata misticanza</p>	<p>farro con pomodorini e gamberetti al curry</p> <p>carote alla julienne e timo</p>	<p>risottino con zucchine e piselli</p> <p>pomodori in insalata</p>	<p>gnocchetti con pesto di zucchine e anacardi</p> <p>fagiolini</p>	<p>cous cous vegetariano con peperoni e ceci</p> <p>insalata iceberg</p>
cena	<p>farinata di ceci</p> <p>zucchine grigliate con menta fresca</p> <p>pane di segale</p>	<p>involtini di tacchino con erbe aromatiche</p> <p>pane integrale</p>	<p>spigola al cartoccio</p> <p>patate e carote al forno con timo e rosmarino</p>	<p>parmigiana leggera di melanzane grigliate e mozzarella</p> <p>pane integrale</p> <p>insalata mista</p>	<p>frittata con spinaci</p> <p>frisella con pomodorini</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>farro con lenticchie e melograno</p> <p>insalata mista</p>	<p>tagliolini all'uovo con verdure a listarelle</p> <p>spinacini con uvetta e mandorle a lamelle</p>	<p>raviolini di carne</p> <p>zucchine trifolate</p>	<p>riso basmati con tonno scottato</p> <p>taccole</p>	<p>farfalle con sugo di pomodoro e cannellini</p> <p>fagiolini</p>
cena	<p>uova in camicia</p> <p>pane bruschettato melanzane al funghetto</p>	<p>calamari grigliati su crema di zucchine e semi di sesamo</p> <p>carote alla julienne</p>	<p>ceci al sugo di pomodoro</p> <p>pane di farro tabula di verdure in padella</p>	<p>vellutata di zucchine con crostini di pane</p> <p>fiori di zucca ripieni di ricotta</p>	<p>branzino al sale</p> <p>patate al rosmarino</p> <p>insalata mista</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>risotto allo zafferano mantecato con tahina</p> <p>fagiolini</p>	<p>spaghetti con sugo al pomodoro e acciughe</p> <p>tabulé di verdure</p>	<p>fusilli di ceci con "ragù" di verdure</p> <p>zucca in padella</p>	<p>gnocchetti di spinaci con parmigiano</p> <p>insalata di carote</p>	<p>orzo con melanzane, ceci e menta</p> <p>pomodori con origano</p>
cena	<p>insalata di verdure grigliate con aceto balsamico e caprino</p> <p>pane di segale</p>	<p>"spezzatino" di pollo</p> <p>mini piadinette con farina di kamut</p> <p>pomodori in insalata</p>	<p>uova strapazzate</p> <p>patate saltate spinaci</p>	<p>vitello alla pizzaiola</p> <p>melanzana arrosto pane ai cereali</p>	<p>salmone con granella di pistacchi</p> <p>insalata mista con olive taggiasche</p> <p>riso basmati d'accompagnamento</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	riso venere con tofu e zucchine melanzana arrosto	gnocchi di ricotta al pomodoro insalata mista con semi di zucca	fusilli al ragù zucchine trifolate	penne integrali con melanzane e cubetti di mozzarella carote e finocchi a listarelle	risottino con gamberetti pomodorini spadellati
cena	polpette di tacchino al sugo pane tostato spinaci spadellati	piadina di farro hummus di fagioli radicchio grigliato	vellutata di zucca con orzo frittata ai porri	tonno scottato insalata di pomodori pane integrale	vellutata di ceci fagiolini pane integrale tostato