

Menù settimanale di febbraio

•2021•

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>conchiglie integrali con sugo di broccoli e tonno</p> <p>insalata di carote e mela verde</p>	<p>risotto alla zucca con parmigiano</p> <p>broccoletti al vapore</p>	<p>mezzelune con ricotta e spinaci</p> <p>chips di verdure</p>	<p>spaghetti al pesto di cavolfiori e nocciole</p> <p>carote in pinzimonio</p>	<p>penne di grano saraceno con sugo di pomodoro</p> <p>insalata di finocchi e lenticchie</p>
cena	<p>vellutata di cannellini e rosmarino con crostini di pane</p> <p>radicchio spadellato e aceto balsamico di Modena</p>	<p>fesa di tacchino al pomodoro</p> <p>patate spinacini</p>	<p>passato di verdure con orzo</p> <p>farinata di ceci e timo</p>	<p>frittata al forno con erbe</p> <p>cavoletti di Bruxelles pane di farro</p>	<p>sgombro al forno</p> <p>stick di polenta cavolfiori</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>vermicelli di riso con gamberi, carote, cavolo cinese e salsa di soia</p> <p>finocchi in pinzimonio</p>	<p>lenticchie in umido con riso basmati</p> <p>spinaci spadellati</p>	<p>farro con lenticchie rosse</p> <p>finocchi al vapore</p>	<p>penne integrali con sugo di ricotta e pepe nero</p> <p>insalata di cavolo cappuccio e carote</p>	<p>agnolotti piemontesi con sugo di pomodoro</p> <p>radicchio spadellato e uvetta</p>
cena	<p>passato di verdure con crostini di pane di farro</p> <p>polpette di lenticchie</p>	<p>zuppa d'orzo con speck</p> <p>cavolfiori al vapore</p>	<p>sogliola al cartoccio pane di farro</p> <p>fagiolini al sugo</p>	<p>uova all'occhio di bue</p> <p>patate saltate broccoli</p>	<p>piadina integrale con hummus di ceci</p> <p>insalata di radicchio con semi di zucca</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	tortiglioni di farro con sugo di merluzzo e capperi insalata di stagione	risottino con radicchio piselli e carote	gnocchetti di patate al pesto taccole	fusilli con ragù di lenticchie carote in padella	pasta e ceci spinaci spadellati
cena	minestrone di verdure torta salata con ricotta e spinaci	pollo a bocconcini in padella con carciofi pane integrale	zuppa di legumi con pane tostato fagiolini	salmone al forno con semi di sesamo patate radicchio e indivia al forno	frittata con pomodoro finocchi in pinzimonio pane

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>farro con ragù di verdure e pecorino</p> <p>insalata di finocchi</p>	<p>cous cous di mais con fagiolini e ceci</p> <p>carote in pinzimonio</p>	<p>pennette al sugo di noci</p> <p>catalogna spadellata</p>	<p>spaghetti di grano saraceno con sugo di sepioline</p> <p>radicchio in insalata</p>	<p>orzo con fagioli cannellini e spinacini</p> <p>carciofi crudi</p>
cena	<p>frittata con patate</p> <p>catalogna spadellata</p>	<p>polpette di carne al sugo</p> <p>patate al vapore broccoletti</p>	<p>vellutata di verdure</p> <p>robiola pane tostato</p>	<p>curry di lenticchie rosse con riso venere</p> <p>fagiolini</p>	<p>sardine gratinate al forno con mix di verdure di stagione</p> <p>pane integrale</p>