

Menù settimanale di gennaio 2022

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	spaghetti di farro al pesto di radicchio e noci	Riso con olio al timo e lenticchie Carote alla salvia	Spaghetti integrali con broccoli, ricotta, pinoli e uvette Cavolfiori colorati	Bocconcini di pollo al sugo Zucca in padella	Fusilli di piselli con ragù di verdure
cena	broccoletti al vapore con salsa di soia	Minestrone di sola verdura Frittata con i carciofi	Merluzzo all'acqua pazza Carote e finocchi in pinzimonio	<u>Risottino agli spinaci</u> Bietole saltate in padella	Rana pescatrice con patate e pomodorini secchi Insalata di radicchio

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Vellutata di verdure Coscia di pollo in umido Pisellini al sugo	Orzo con pomodoro e triglie Broccoli in padella	Zuppa di verdure Ceci in umido con carote e zucca	Risottino allo zafferano Cavolfiori al forno	<u>Pennette integrali con sugo di noci</u> Finocchi al vapore
cena	Riso venere, lenticchie e parmigiano Finocchi in insalata	Uova strapazzate con piselli aromatici Carote alla julienne	Orata in padella con granella di pistacchi Carote allo zenzero	Fesa di tacchino con succo e scorza d'arancia Bietola al vapore	Salmerino al forno con radicchio e pinoli Carote al prezzemolo

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Ravioli di magro al pomodoro Insalata di carote	Vellutata di zucca con riso venere Canellini in umido e finocchi	Minestrone di verdure con orzo Petto di pollo allo zenzero Fagiolini all'olio	Grano saraceno con crema di carote speziata e noci Carote alla julienne	Salmone al cartoccio con limone e zenzero Insalata di carote
cena	Frittata con le patate Radicchio in padella con pinoli	Tortiglioni con carciofi e zafferano Cavolo romano al vapore	Risotto al radicchio e scamorza Spinacini all'olio	Branzino al forno in crosta di patate Cavolfiori al forno	<u>Zuppa toscana</u> Broccoletti saltati in padella

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Zuppetta di lenticchie e rosmarino Insalata di carote	Risottino alla parmigiana Broccoletti e pinoli	Pastina in brodo Platessa agli aromi Radicchio in insalata	Gnocchetti di patate con pesto e parmigiano Pisellini aromatici	Passato di patate e carote Polipetto in umido Fagiolini
cena	Coscetta di pollo in padella con riso basmati Indivia alla griglia	Farinata di ceci e radicchio Crema di spinaci, carote e pepe	Pasta e fagioli Spinaci con scorza d'arancia	<u>Polpette di tonno in umido</u> Fagiolini all'olio	Orzo con piselli e cannellini Cavolo nero in padella