

Menù settimanale di marzo

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 ricotta</p> <p>spinaci in padella</p>	<p>cous cous con catalogna spadellata e cannellini</p> <p>finocchi a listarelle</p>	<p>riso venere "alla cantonese" con pisellini, carote e uovo strapazzato spezzettato</p> <p>broccoletto</p>	<p>grano saraceno risottato con parmigiano</p> <p>carciofi in padella</p>
cena	<p>pasta in brodo e ceci</p> <p>fagiolini al sugo</p>	<p>trota salmonata al forno</p> <p>pane integrale mix di verdure al forno</p>	<p>fettina di tacchino alla pizzaiola</p> <p>pane di grano duro spinaci</p>	<p>passato di verdure e legumi misti</p> <p>crostini homemade</p>	<p>frittata con spinaci</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>pasta di ceci al pesto</p> <p>fagiolini all'olio</p>	<p>ravioli con formaggio</p> <p>insalata mista</p>	<p>spaghetti con sugo di alici</p> <p>carote in insalata</p>	<p>tortiglioni di grano saraceno con sugo di pomodoro e cannellini</p> <p>misticanza</p>
cena	<p>tofu strapazzato</p> <p>pane integrale carote e finocchi a listarelle</p>	<p>uova strapazzate</p> <p>focaccia integrale carciofi in padella</p>	<p>pollo 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 ricotta</p>	<p>calamaretti 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 gamberetti</p> <p>spinaci crudi</p>	<p>mezzepenne al sugo di verdure</p> <p>lenticchie in umido</p>	<p>gnocchetti di spinaci con parmigiano</p> <p>fagiolini</p>	<p>farro con sugo di lenticchie e pomodori</p> <p>insalata</p>
cena	<p>farinata di ceci</p> <p>riso basmati</p> <p>fagiolini</p>	<p>vellutata di porri e carote</p> <p>crecenza</p> <p>pane</p>	<p>frittata con piselli</p> <p>riso venere</p> <p>asparagi</p>	<p>straccetti di tacchino con radicchio</p> <p>pane di semi</p> <p>carote a listarelle</p>	<p>salmone al forno con crema di yogurt e limone</p> <p>patate</p> <p>fagiolini</p>

QUARTA SETTIMANA

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