



	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<b>I Settimana</b> (07/01/20;3/02/20; 02/03/20;30/03/20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenticchie in umido</b></li> <li>• Risotto semi integrale ai porri</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carote jullienne</b></li> <li>• Zuppa di farro con verdure e cannellini</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza di farina integrale</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchetti sardi al pesto di broccoli e mandorle</li> <li>• Torta all'acqua al profumo di frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verza stufata</b></li> <li>• Polenta</li> <li>• Crescenza</li> <li>• Frutta</li> </ul>
<b>II settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ratatouille di verdura</b></li> <li>• Risotto semi integrale con crema di zucca mantecato alla ricotta</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Finocchi in insalata</b></li> <li>• Crema di verdure con pastina di farro e parmigiano</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata verde</li> <li>• Tortino di miglio</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Broccoli all'olio</b></li> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Torta di mele e cannella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biete olio e parmigiano</b></li> <li>• Cous cous con verdure croccanti</li> <li>• Frutta</li> </ul>
<b>III settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto semi integrale con crema di piselli</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Finocchi all'olio</b></li> <li>• Crema di fagioli con pasta</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza di farina integrale</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erbette all'olio</b></li> <li>• Pasta integrale con cavolfiori e pinoli tostati</li> <li>• Torta di carote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rape allo zafferano</b></li> <li>• Polenta con ragù di verdure e lenticchie</li> <li>• Frutta</li> </ul>
<b>IV settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenticchie stufate</b></li> <li>• Risotto con crema di carote</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuppa di verdura con ceci</li> <li>• <b>Patate al forno</b></li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema arancione con crostini</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di farro al pomodoro</li> <li>• Torta di zucca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carote e sedano rapa</b></li> <li>• Medaglioni di verdura con piselli</li> <li>• Frutta</li> </ul>

**OGNI GIORNO saranno a disposizione pane e verdure di stagione da sgranocchiare**

NB: nel primo giorno di rientro dopo un periodo di sospensioni delle lezioni, viene sempre servito il menù del lunedì (che non richiede preparazioni preliminari).

**IN BLU CONTORNI FREDDI  
IN ROSSO CONTORNI CALDI**