

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>I settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Risotto allo zafferano</li> <li>· <b>Carote saltate</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vellutata di zucca</li> <li>· <b>Fagioli all'uccelletto</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza di farina semintegrale con verdure grigliate</li> <li>· <b>Finocchi</b></li> <li>· Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gnocchetti sardi ai broccoli e mandorle</li> <li>· <b>Verza stufata</b></li> <li>· Torta all'acqua al profumo di frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Polenta con ragù di verdure e lenticchie</li> <li>· <b>Biete saltate</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>
<b>II settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Risotto al radicchio</li> <li>· <b>Cavolfiori gratinati</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta e ceci</li> <li>· <b>Ratatouille di verdura</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza di farina semintegrale con verdure grigliate</li> <li>· <b>Carote jullienne</b></li> <li>· Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta integrale pomodoro e basilico</li> <li>· <b>Finocchi gratinati</b></li> <li>· Galletta al cioccolato</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta olio evo e salvia</li> <li>· <b>Broccoli agli aromi</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>
<b>III settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Risotto alla zucca con lamelle di mandorle tostate</li> <li>· <b>Lenticchie in umido</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zuppa d'orzo con verdure e legumi</li> <li>· <b>Finocchi in insalata</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza di farina semintegrale con verdure grigliate</li> <li>· <b>Insalata mista</b></li> <li>· Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta al pomodoro</li> <li>· <b>Biete all'olio</b></li> <li>· Budino di riso</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Polpettine di quinoa</li> <li>· <b>Cavolfiore all'olio</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>
<b>IV settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Riso all'olio</li> <li>· Tofu alla piastra</li> <li>· <b>Biete all'olio</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vellutata di cannellini con farro</li> <li>· <b>Patate al forno</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza di farina semintegrale con verdure grigliate</li> <li>· <b>Insalata verde</b></li> <li>· Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta integrale con pomodoro olive e capperi</li> <li>· <b>Coste all'agro</b></li> <li>· Galletta con marmellata</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Polenta con ragù di verdure e lenticchie</li> <li>· <b>Carote all'olio</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>

**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 nessun piatto verrà aggiunto parmigiano reggiano bio.**

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