

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<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</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 pomodoro e basilico</li> <li>· <b>Finocchi gratinati</b></li> <li>· Torta di mele</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</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>· Torta di zucca</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Polpettine di quinoa</li> <li>· <b>Cavolfiori 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>· Torta pere e cioccolato</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**