



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>I Settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso agli asparagi con mimosa d'uovo</li> <li>• <b>Contorno mediterraneo</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orzotto alle verdure</li> <li>• <b>Lenticchie</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Insalata mista</b></li> <li>• Pizza alle verdure</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al battuto di zucchine</li> <li>• <b>Carote julienne</b></li> <li>• Torta al limone</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cous cous con verdurine e legumi</li> <li>• <b>Zucchine saltate</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
<b>II settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso ai piselli con crema di lattuga</li> <li>• <b>Insalata verde</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di farro con pomodoro</li> <li>• <b>Erbette saltate</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Finocchi e carote</b></li> <li>• Pizza alle verdure</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta alla crema di basilico</li> <li>• <b>Verdure miste al forno</b></li> <li>• Torta pere e cioccolato</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdure ripiene di legumi</li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
<b>III settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso alle zucchine</li> <li>• <b>Carote al vapore</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato alla ligure con crostini</li> <li>• <b>Insalata di pomodori e cannellini</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carote julienne</b></li> <li>• Pizza alle verdure</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro fresco e basilico</li> <li>• <b>Insalata mista</b></li> <li>• Budino di riso/soia</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine di quinoa e legumi</li> <li>• <b>Biete all'olio</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
<b>IV settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro e crema di basilico</li> <li>• <b>Lenticchie</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta zucchine</li> <li>• Tofu saltato</li> <li>• <b>Carote all'olio</b></li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Insalata verde</b></li> <li>• Pizza alle verdure</li> <li>• Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di carote</li> <li>• <b>Hummus con pinzimonio</b></li> <li>• Torta all'acqua</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta agli aromi</li> <li>• <b>Pomodori in insalata</b></li> <li>• Macedonia di frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>

*In nessun piatto verrà aggiunto parmigiano reggiano bio.*

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

**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)