



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>I Settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Risotto 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</li> <li>· Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta al battuto di zucchine e ricotta</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 verdure</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>· Risotto ai piselli con pesto 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 e mozzarella</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</li> <li>· Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta al pesto</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</li> <li>· <b>Patate</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>
<b>III settimana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Risotto alle zucchine mantecato al caprino</li> <li>· <b>Carote Vichy</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</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>· Crostata alla ricotta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Polpettine di quinoa</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>· Risotto al pomodoro e pesto</li> <li>· <b>Lenticchie</b></li> <li>· Frutta</li> <li>· Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta zucchine e ricotta</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</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>· Ravioli di magro</li> <li>· <b>Pomodori in insalata</b></li> <li>· Macedonia di 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)

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