

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta di semola al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato , olio evo , cipolla
	Frittata	Uovo, olio evo
	Zucchine gratinate	Zucchine, pangrattato, olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Antipasto: Carote	Carote alla julienne
	Piatto unico: pizza margherita e/o pizza bianca con mozzarella	Farina (70% tipo 0 + 30% tipo integrale), lievito, acqua, sale, zucchero. Condimento: passata di pomodoro, mozzarella, olio evo, sale, basilico e/o origano oppure Bianca senza passata di pomodoro ma con mozzarella
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Pasta alla crema di piselli	Pasta di semola, piselli, olio evo
	Polpette di pesce	Merluzzo, platessa, mollica di pane, uova, farina, latte, olio evo, prezzemolo
	Pomodori in insalata	Pomodori, olio evo
	Pane integrale	Pane integrale
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Gnocchi al ragù vegetale	Gnocchi , bietola, zucchina, carota , cipolla, olio evo
	Petto di pollo	Petto di pollo, olio evo
	Insalata di finocchi e/o carote	Finocchi, carote, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Risotto al pomodoro	Riso pomodoro, carota , sedano, cipolla, aglio, polpa di pomodoro , olio evo
	Filetto di platessa panato al forno	Filetto di Platessa surgelato, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo
	Insalata mista	Lattuga romana, carote , olio evo
	Pane	Pane
	Macedonia	

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta alla crema di zucchine	Pasta di semola, zucchine, olio evo, cipolla
	Mozzarella	
	Pomodoro	Pomodoro, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Pasta di semola al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato , olio evo , cipolla
	Codine di rospo in potacchio	Codine di rospo, olive nere o verdi denocciolate, olio evo, rosmarino
	Fagiolini	Fagiolini , olio evo
	Pane integrale	Pane integrale
	Macedonia	
MERCOLEDÌ	Risotto olio e parmigiano	Riso, parmigiano grattugiato, olio evo
	Hamburger di ceci	Ceci, uovo, pangrattato, parmigiano, olio evo
	Carote	carote, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Zucchine gratinate	Zucchine, pangrattato, olio evo ;
	Piatto unico: Pasta di farro al ragù di carne di manzo	Pasta di farro , carne di manzo macinata, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
	Ciambellone	Uova in bric, latte, zucchero, olio di semi, farina, cacao. (Preparato dalla cuoca)
VENERDÌ	Pasta con battuto di seppioline	Pasta di semola, seppioline, pomodoro, olio evo
	Frittata	Uovo, limone grattugiato, olio evo
	Frecandò piceno	Patate, zucchine, melanzane, pomodoro, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto allo zafferano	Riso , brodo vegetale, zafferano, aglio, cipolla, olio evo , prezzemolo
	Bocconcini di nasello con pomodori e olive	Nasello, pomodori, olive nere denocciolate, aglio, olio evo
	Insalata	Insalata , olio evo
	Pane	Pane
	Macedonia	Pesca, susina, mela , nocciole in granella
MARTEDÌ	Pasta al ragù vegetale	Pasta di semola, verdure fresche di stagione, olio evo
	Polpette di carne	Carne di manzo macinata, uovo, mollica di pane, latte, parmigiano grattugiato, olio evo , noce moscata, cipolla
	Pomodori e/o cetrioli	Pomodori e/o cetrioli, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Verdure cotte	Fagiolini/pomodori arrosto, olio evo
	Piatto unico: Ravioli al pomodoro di ricotta e spinaci	Ravioli ripieni di ricotta e spinaci, pomodoro pelato , cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato
	Pane <i>integrale</i>	Pane integrale
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Crema di zucca/zucchina e ceci con pastina	Zucca/zucchine , ceci , pastina, bietolina, cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato
	Frittata	Uovo, olio evo
	Cetrioli	Cetrioli , olio evo
	Pane	Pane
	Melone/Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Orzo tricolore	Orzo perlato , pomodorini , olive denocciolate, tocchetti di parmigiano, olio evo
	Piselli e carote	Piselli, carote, olio evo
	Parmigiano	Parmigiano
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta alla norma	Pasta di semola , melanzane, ricotta salata, pomodoro, cipolla, olio evo
	Frittata	Uovo, limone grattugiato, olio evo
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Pane integrale	Pane integrale
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Antipasto : crudità	Carote, finocchi, olio evo
	Piatto unico: pasta e ceci	Pasta di semola , ceci , pomodoro, sedano, carota, cipolla, parmigiano grattugiato, olio evo
	Crocchette di patate	Patate , uovo, parmigiano grattugiato, pangrattato, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Pastina in brodo vegetale	Pastina di semola, brodo vegetale, olio evo, parmigiano grattugiato
	Fish burger	Panino ai cereali, hamburger di pesce, olio evo
		Ingredienti per hamburger: Merluzzo , seppie, mollica di pane, uovo, prezzemolo, limone grattugiato, cipolla, pomodoro
	Insalata bicolore	Lattughino, radicchio(anche per farcimento panino)
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Orzo olio e parmigiano	Orzo , olio evo , parmigiano grattugiato
	Scaloppina di carne	Carne di bovino, farina, olio evo
	Insalata di Pomodori	Pomodori, olio evo
	Pane <i>integrale</i>	Pane integrale
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Pasta di semola con pomodorini e basilico	Pasta di semola , pomodorini, olio evo , basilico
	Robiolino o mozzarella	Robiolino o mozzarella
	Fagiolini	Fagiolini , olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale
	Frutta fresca di stagione	

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Verdure gratinate	zucchine gratinate con pangrattato e olio evo
	PIATTO UNICO :Pasta integrale con polpettine di carne bianca e pomodoro	Pasta integrale , carne di pollo o tacchino, pomodoro pelato , olio evo, parmigiano grattugiato
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Risotto con verdure di stagione	Riso, verdure di stagione, olio evo, cipolla
	Rotolo variopinto	Uovo, carote, zucchine o spinaci, olio evo
	Piselli	Piselli, olio evo
	Pane integrale	Pane integrale
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Pasta con olio e parmigiano	Pasta di semola , olio evo , parmigiano grattugiato
	Cotoletta di mare	Filetto di platessa, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo
	Carote julienne	Carote , olio evo
	Pane	Pane
	Macedonia	
GIOVEDÌ	Crema di zucca/zucchina con fagioli e pastina	Zucca/zucchine , fagioli , pastina, bietolina, cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato
	Ricotta/mozzarella/caciotta	Ricotta/mozzarella /caciotta
	insalata di pomodori	tomodori, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Risotto alla pescatora	Riso , totani, seppie, vongole sgusciate, brodo vegetale, pomodoro , olio evo
	Polpette di pesce croccanti al forno	Filetti di merluzzo e seppie mollica di pane, uovo, parmigiano gratt olio evo , prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota , cipolla, pomodoro, noce moscata Pangrattato
	fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione e Ciambellone	Frutta+ Uova in brick, latte, zucchero, olio di semi, farina, cacao. (Preparato dalla cuoca)