



# Menù settimanale di gennaio

## SETTIMANA 1

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<b>CAPODANNO</b>	Riso con olio al timo e lenticchie Carote alla salvia	Spaghetti integrali con broccoli, ricotta, pinoli e uvette Cavolfiori colorati	Bocconcini di pollo al sugo Zucca in padella	Fusilli di piselli con ragù di verdure
<b>cena</b>		Minestrone di sola verdura Frittata con i carciofi	Merluzzo all'acqua pazza Carote e finocchi in pinzimonio	<u>Risottino agli spinaci</u> Bietole saltate in padella	Rana pescatrice con patate e pomodorini secchi Insalata di radicchio

## SETTIMANA 2

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Vellutata di verdure Coscia di pollo in umido  Pisellini al sugo	Orzo con pomodoro e triglie  Broccoli in padella	Zuppa di verdure Ceci in umido con carote e zucca	Risottino allo zafferano  Cavolfiori al forno	<u>Pennette integrali con sugo di noci</u> Finocchi al vapore
<b>cena</b>	Riso venere, lenticchie e parmigiano Finocchi in insalata	Uova strapazzate con piselli aromatici Carote alla julienne	Orata in padella con granella di pistacchi Carote allo zenzero	Fesa di tacchino con succo e scorza d'arancia Bietola al vapore	Salmerino al forno con radicchio e pinoli Carote al prezzemolo



### SETTIMANA 3

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Ravioli di magro al pomodoro Insalata di carote	Vellutata di zucca con riso venere Canellini in umido e finocchi	Minestrone di verdure con orzo Petto di pollo allo zenzero Fagiolini all'olio	Grano saraceno con crema di carote speziata e noci Carote alla julienne	Salmone al cartoccio con limone e zenzero Insalata di carote
<b>cena</b>	Frittata con le patate Radicchio in padella con pinoli	Tortiglioni con carciofi e zafferano Cavolo romano al vapore	Risotto al radicchio e scamorza Spinacini all'olio	Branzino al forno in crosta di patate Cavolfiori al forno	<u>Zuppa toscana</u> Broccoletti saltati in padella

### SETTIMANA 4

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Zuppetta di lenticchie e rosmarino Insalata di carote	Risottino alla parmigiana Broccoletti e pinoli	Pastina in brodo Platessa agli aromi Radicchio in insalata	Gnocchetti di patate con pesto e parmigiano Pisellini aromatici	Passato di patate e carote Polipetto in umido Fagiolini
<b>cena</b>	Coscetta di pollo in padella con riso basmati Indivia alla griglia	Farinata di ceci e radicchio Crema di spinaci, carote e pepe	Pasta e fagioli Spinaci con scorza d'arancia	<u>Polpette di tonno in umido</u> Fagiolini all'olio	Orzo con piselli e cannellini Cavolo nero in padella

\*LE RICETTE CONTRASSEGNALE DALL'ASTERISCO LE TROVATE NEL POST