



Menù settimanale di marzo

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fesa di tacchino alla pizzaiola Broccoletto scottato	Sgombro alla rucola Carciofi in padella	Burger di borlotti e quinoa Insalata di finocchi e arance	<u>Gnocchi di pane al pomodoro</u> Insalata lattughina	Spaghetti di farro con sugo di tonno e piselli Carote alla julienne
cena	Pasta e ceci Insalata di radicchio e noci	Vellutata di verdure con farro Caprino	Sovracosce di pollo allo zafferano Carciofi in padella	Filetti di trota con mandorle e misticanza Fagiolini e patate lessate	Minestrone di verdure Frittata di cipolle

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Orzo al prezzemolo Bocconcini di pollo alla salvia Insalata lattughina	Frittata con le patate Cavolfiore agli agrumi	Ravioli ripieni di ricotta e ortiche Radicchio e noci	Risotto agli asparagi Piselli aromatici	Crema di carote e patate Sogliola gratinata con nocciole e rosmarino
cena	Zuppa di farro e ceci Fagiolini	Pennette integrali allo sgombro Finocchi crudi	Spigola al cartoccio Verdure al forno	Polpette di manzo al sugo e origano Puntarelle	<u>Lenticchie speziate e riso basmati</u> Carote crude alla julienne



SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Bocconcini di pollo agli agrumi e mandorle Carote in insalata	Riso e verdure Uova strapazzate Insalata di cicoria	Orzotto allo zafferano con pisellini Bietole spadellate	<u>Involtini di tacchino con carciofi</u> Radicchio e pinoli	Riso e verdure Uova strapazzate Insalata di misticanza
cena	Pennette di lenticchie con pesto di spinaci e pinoli Taccole	Salmone in padella con aneto Spinacini crudi	Polpette di fagioli e zucchine Fagiolini	Spaghetti integrali alle vongole Insalata mista e carote	Vellutata di verdure Torta salata con ricotta e spinaci

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Coscie di pollo in umido con patate Songino e misticanza	Uova al tegamino con asparagi Insalata di lattuga	Burger di trota Fagiolini	Spaghetti di farro con carciofi e prezzemolo <u>Insalata di verdure primaverile</u>	Risi e bisì Carciofi crudi con scaglie di parmigiano
cena	Pennette integrali con ricotta e pepe Finocchi in padella	Zuppa di orzo con cannellini Carote al vapore	Vellutata di spinaci con crostini di pane Farinata di ceci e pomodori secchi	Tacchino in crosta di mandorle e salvia Broccoli in padella	Bocconcini di pesce spada al pomodoro Spinaci saltati in padella

*LE RICETTE CONTRASSEGNALE DALL'ASTERISCO LE TROVATE NEL POST