

Menù settimanale di ottobre

2020

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	risottino alla zucca con parmigiano insalata misticanza	fusilli di grano saraceno con sugo allo sgombro bietole	penne al sugo di piselli carote al prezzemolo	trofie al pesto di fagiolini spinaci	orzotto allo zafferano con ceci insalata iceberg
cena	polpette di ceci e broccoli zucca spadellata pane di farro tostato	saltimbocca di tacchino con erbe aromatiche riso venere d'accompagnamento fagiolini	orata con olive e capperi patate al forno radicchio	minestrone di verdure robiola crostini di pane al rosmarino	frittata al forno con porri carote arrosto al timo

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>pasta e fagioli broccoletti</p>	<p>risotto ai funghi radicchio in insalata</p>	<p>tortiglioni al ragù di carne carote a listarelle</p>	<p>paccheri con sugo di trota zucca al forno</p>	<p>orzo con piselli fagiolini</p>
cena	<p>vellutata di zucca e patate uova all'occhio di bue pane bruschettato</p>	<p>calamari grigliati su polentina spinacini con uvetta</p>	<p>zuppa di ceci con rosmarino pane di farro fagiolini</p>	<p>passato di verdura con crostini all'olio crescenza</p>	<p>merluzzo in umido purè di patate verdure al vapore</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>gnocchi di patate al pomodoro</p> <p>taccole</p>	<p>caserecce integrali con sugo di pesce</p> <p>tabulè di verdure di stagione</p>	<p>fusilli di lenticchie rosse al pesto</p> <p>zucca in padella</p>	<p>spaghetti con radicchio e scaglie di parmigiano</p> <p>carote alla julienne</p>	<p>orzo con zucca e ceci</p> <p>porri</p>
cena	<p>minestrone di verdure</p> <p>caprino fresco</p> <p>pane di segale</p>	<p>cosce si pollo al curry</p> <p>riso basmati d'accompagnamento</p> <p>broccoletti</p>	<p>frittata con le patate</p> <p>spinaci</p>	<p>riso in brodo</p> <p>farinata con zucca e rosmarino</p> <p>fagiolini</p>	<p>burger di salmone</p> <p>pane integrale</p> <p>fagiolini</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	grano saraceno con ragù di tempeh cavolfiore arrostito	sedanini ai formaggi insalata mista con semi di zucca	linguine con sardine radicchio con uvetta e aceto balsamico	orzotto allo zafferano con fagiolini e parmigiano finocchi a listarelle	ravioli di carne spinaci
cena	stracotti di tacchino con radicchio pane ai cereali	passato di verdure hummus di ceci con pane tostato	vellutata di zucca con orzo uova strapazzate con porri	polpette di tonno chips di zucca al forno pane integrale	zuppa di legumi misti con mix di cereali fagiolini