

Menù settimanale di novembre

2020

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	orecchiette integrali con broccoli e parmigiano carotine	risottino zafferano e pinoli finocchio gratinato	orzo, carote e lenticchie spinacini	spaghetti con sugo di seppioline radicchio in insalata	penne al pomodoro e carote e crema di ceci zucca in padella
cena	zuppa di ceci e pane tostato zucca al forno	polpette in umido con erbe aromatiche riso basmati d'accompagnamento fagiolini	burger di salmone con scorza d'arancia patate e radicchio al forno	vellutata di zucca crescenza crostini di pane al rosmarino	frittatine con porri carote arrosto al timo

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	penne con ragù di lenticchie taccole	gnocchetti di spinaci e parmigiano zucca	penne al ragù di carne fagiolini	riso venere con broccoli e tonno carote in insalata	riso basmati con salsa di soia piselli finocchi in insalata
cena	minestrone di verdure uova strapazzate con pomodoro pane integrale	polipo al sugo spinacini con uvetta	vellutata di legumi e farro carote	passato di verdure con riso polpette di zucca e scamorza	rana pescatrice in umido purè di patate cavolfiore

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>gnocchi di patate al pomodoro</p> <p>biete</p>	<p>spaghetti integrali con sugo allo scoglio</p> <p>finocchi in padella</p>	<p>cous cous di farro con carote e lenticchie rosse</p> <p>cavoletti di Bruxelles</p>	<p>ravioli di magro (con ricotta e spinaci)</p> <p>broccoletti</p>	<p>riso basmati con zucca e ceci croccanti</p> <p>spinaci saltati</p>
cena	<p>vellutata di patate e porri</p> <p>caprino fresco</p>	<p>pollo in umido al curry</p> <p>mix di cereali d'accompagnamento</p> <p>carote crude</p>	<p>passato di verdure con crostini</p> <p>frittata con le patate</p>	<p>pastina o riso in brodo</p> <p>farinata con zucca</p> <p>carote</p>	<p>sgombro al forno gratinato</p> <p>patate</p> <p>mix di verdure al forno</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	grano saraceno con zucca e broccoli pisellini e carote con aromi in padella	spaghetti con zucca e robiola insalata mista	penne di farro con salmone insalata di radicchio con uvetta e noci	risottino con funghi e parmigiano finocchi a listarelle	cous cous con carote e tacchino spinaci
cena	bocconcini di pollo con radicchio pane ai cereali	passato di verdure e gramigna integrale farinata di ceci	vellutata di zucca con crostini omelette con prosciutto	polpette di tonno chips di zucca al forno pane integrale	zuppa di lenticchie pane di segale fagiolini