

Menù settimanale di ottobre

•2021•

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Pasta di farro con sugo di ricotta e pomodori secchi</p> <p>Cavolo cappuccio</p>	<p>Migliotto allo zafferano con ceci alla paprika</p> <p>Cime di broccoletto</p>	<p>Risottino al radicchio e scamorza</p> <p>Indivia alla griglia</p>	<p>Pennette integrali con tonno e piselli</p> <p>Insalata di radicchio e mandorle</p>	<p>Ravioli di carne burro e salvia</p> <p>Zucca arrosto</p>
cena	<p>Frittata con broccoletti</p> <p>Carote al vapore</p> <p>Pane integrale</p>	<p>Polpette di pesce</p> <p>Verdure e patate al forno</p>	<p>Pollo al curry</p> <p>Riso basmati</p> <p>Fagiolini</p>	<p>Farinata di ceci con zucca e timo</p> <p>Crostino di pane integrale con spinacini</p>	<p>Merluzzo con gratinatura</p> <p>Polentina e sugo di pomodoro</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Risotto con lenticchie rosse e zucca Insalatina	Orzo al sughetto di sgombro Finocchi crudi	Gnocchi di zucca con olio, rosmarino e parmigiano Fagiolini	Fusilli al ragù di lenticchie Broccoletti	Pasta all'uovo al sugo di verdure Carote in padella
cena	Crema di patate Polpette di cannellini con sugo di pomodoro	Vellutata di zucca e ceci con crostini di pane al rosmarino	Zuppa di pesce Crostone di pane tostato Carote a listarelle	Polpette di manzo al sugo con carote Stick di polenta	Crema di patate Polpette di cannellini con sugo di pomodoro

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Pennette al ragù bianco di carne</p> <p>Finocchi al vapore</p>	<p>Pasta al pesto di spinaci e anacardi</p> <p>Carote alla julienne</p>	<p>Polenta morbida con sugo di merluzzo</p> <p>Broccoletto</p>	<p>Orzotto con piselli e curcuma</p> <p>Verdura di stagione spadellata</p>	<p>Riso basmati con gamberetti al curry</p> <p>Insalata di radicchio</p>
cena	<p>Crocchette di zucca e ricotta</p> <p>Pane tostato</p>	<p>Uova al tegame</p> <p>Insalata di patate e fagiolini</p>	<p>Piadina integrale con robiola e verdure grigliate</p> <p>Carote a listarelle</p>	<p>Burger di salmone</p> <p>Pane integrale</p> <p>Radicchio spadellato</p>	<p>Zuppa di farro e lenticchie rosse</p> <p>Finocchi crudi</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Pasta di lenticchie al pesto</p> <p>Zucca al forno al rosmarino</p>	<p>Risotto allo zafferano con parmigiano</p> <p>Spinacini</p>	<p>Fusilli di grano saraceno con sugo di ricotta e pepe</p> <p>Bietole e porri spadellati</p>	<p>Paccheri con sugo di seppioline e pomodoro</p> <p>Fagiolini al prezzemolo</p>	<p>Pasta e ceci</p> <p>Cavolfiori con aromi</p>
cena	<p>Scaloppine di vitello con radicchio</p> <p>Riso venere</p>	<p>Trota salmonata e patate</p> <p>Spinaci in padella</p>	<p>Vellutata di cannellini con pasta</p> <p>Bruschetta di pane con spinaci ripassati in padella</p>	<p>Vellutata di cavolfiori, patate e semi di zucca</p> <p>Frittata con i porri</p>	<p>Rana pescatrice su crema di spinaci</p> <p>Pane</p> <p>Cavoletti di bruxelles</p>