

Menù settimanale di novembre

•2021•

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Spaghetti integrali al pesto di broccoli e pinoli</p> <p>Catolagna e cannellini spadellati</p>	<p>Risotto con la zucca e quartirolo</p> <p>Indivia spadellata</p>	<p>Pasta e fagioli</p> <p>Taccole al sugo</p>	<p>Tortiglioni di grano saraceno con ragù di pesce</p> <p>Radicchio in insalata</p>	<p>Farro con zucca e lenticchie rosse</p> <p>Cavolfiori</p>
cena	<p>Passato di verdure con amaranto</p> <p>Uova strapazzate con passata di pomodoro</p>	<p>Polpette di manzo al sugo</p> <p>Polentina morbida Fagiolini</p>	<p>Salmone al forno</p> <p>Patate al forno e broccoli gratinati</p>	<p>Pastina in brodo vegetale</p> <p>Farinata di ceci Carote</p>	<p>Vellutata di zucca</p> <p>Robiola Pane integrale tostato</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Spatzle con lo speck</p> <p>Radicchio spadellato</p>	<p>Pasta di ceci con pesto di broccoletto</p> <p>Bruschetta di pane tostato</p>	<p>Pasta con crema di fagiolini e mandorle</p> <p>Carote a listarelle</p>	<p>Polenta con lenticchie rosse al sugo</p> <p>Broccoletti saltati</p>	<p>Risottino con zucca e parmigiano</p> <p>Fagiolini</p>
cena	<p>Zuppetta di lenticchie con crostini di pane</p> <p>Fagiolini</p>	<p>Straccetti di tacchino al sugo</p> <p>Cous cous con cavolo cappuccio</p>	<p>Vellutata di cavolfiore con miglio</p> <p>Sogliola "gratinata" al forno</p>	<p>Minestrone di verdure con crostone di pane integrale tostato</p> <p>Frittata con zucca</p>	<p>Polpette di zucca, lenticchie e broccoli con sughetto di carote</p> <p>Riso basmati</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Ravioli mantovani con parmigiano Radicchio spadellato	Farrotto con erbe aromatiche Piselli e carote aromatiche	Pasta e ceci Insalata di radicchio e noci	Farro con broccoletti e pinoli Carote e finocchi a listarelle	Spaghetti al sugo di merluzzo Taccole al sugo
cena	Minestrone di verdura Hummus di ceci su crostini di pane	Spiedini di pollo al rosmarino Riso basmati Spinaci spadellati	Burger di trota Patate e verdure miste al forno	Vellutata di ceci e rosmarino Pane bruschettato Carote arrosto	Passato di verdure con riso Frittata con radicchio al forno



QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Fusilli con sugo di radicchio e ricotta</p> <p>Carote a listarelle</p>	<p>Cous cous di farro con cavolfiore sbriciolato e sgombro</p> <p>Radicchio in insalata</p>	<p>Farrotto con piselli</p> <p>Fagiolini al sugo</p>	<p>Ravioli di carne con sugo di pomodoro</p> <p>Spinaci spadellati</p>	<p>Pasta di lenticchie rosse con crema di zucca</p> <p>Pane</p>
cena	<p>Passato di verdure</p> <p>Farinata di ceci con patate</p>	<p>Uova all'occhio di bue</p> <p>Pezzettino di focaccia</p> <p>Fagiolini</p>	<p>Coscia di pollo in umido con purè di patate</p> <p>Carote arrosto</p>	<p>Dahl di lenticchie al curry con zucca</p> <p>Riso basmati</p>	<p>Merluzzo gratinato con pangrattato e capperi</p> <p>Polenta croccante</p> <p>Cavolfiori</p>