

# Vitto ipoproteico: menù invernale prima e terza settimana

## Lunedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta con cavolfiore, arrosto di tacchino, bieta saltata, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pastina in brodo, carote all'olio, pane comune, frutta fresca

## Martedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

### Pranzo

Minestra di farro e ceci, filetto di salmone gratinato, insalata, pane comune, frutta fresca

### Cena

Minestra di verdure con pastina, cavolfiore all'insalata, pane comune, frutta fresca

## Mercoledì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta e patate, polpette al pomodoro, funghi trifolati, pane comune, frutta fresca

### Cena

Riso e verza, carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

## Giovedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

### Pranzo

Riso e zucca, scaloppine ai funghi, insalata, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta con piselli, verza stufata, pane comune, frutta fresca

## Venerdì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta alla marinara, merluzzo al pomodoro, scarole stufate, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta al pomodoro, carote all'olio, pane comune, frutta fresca

## Sabato

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta con carciofi, involtini in umido, broccoletti in padella, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta con fagioli, bieta saltata, pane comune, frutta fresca

## Domenica

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta alla sorrentina, cosce di pollo al forno, patate al gratin, pane comune, frutta fresca

### Cena

Risotto allo zafferano, finocchi al tegame, pane comune, frutta fresca

## Vitto ipoproteico: menù estivo prima e terza settimana

### Lunedì

#### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

#### Pranzo

Pasta con peperoni, arrosto di tacchino, zucchine gratinate, pane comune, frutta fresca

#### Cena

Pastina all'olio, fagiolini, pane comune, frutta fresca

### Martedì

#### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

#### Pranzo

Pasta al pomodoro, pesce agli aromi, melanzane gratinate, pane comune, frutta fresca

#### Cena

Pastina in brodo vegetale, insalata, pane comune, frutta fresca

### Mercoledì

#### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

#### Pranzo

Crema di lenticchie con pastina, polpette al rosmarino, finocchi all'insalata, pane comune, frutta fresca

#### Cena

Risotto al pomodoro, carote all'olio, pane comune, frutta fresca

### Giovedì

#### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

#### Pranzo

Pasta al pesto, hamburger di vitello, pomodori, pane comune, frutta fresca

#### Cena

Pasta con piselli, carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

### Venerdì

#### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

#### Pranzo

Pasta con zucchine, merluzzo con pomodorini e olive, melanzane gratinate al forno, pane comune, frutta fresca

#### Cena

Pasta al pomodoro, insalata, pane comune, frutta fresca

### Sabato

#### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

#### Pranzo

Pasta primavera, pollo al forno, patate arrosto, pane comune, frutta fresca

#### Cena

Pasta e fagioli, fagiolini, pane comune, frutta fresca

### Domenica

#### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate, marmellata, zucchero

#### Pranzo

Pasta al pomodoro, scaloppine al limone, finocchi all'insalata, pane comune, frutta fresca

#### Cena

Risotto allo zafferano, zucchine in padella, pane comune, frutta fresca

# Vitto ipoproteico: menù invernale seconda e quarta settimana

## Lunedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Risotto ai funghi, vitello alla pizzaiola,  
cavolfiore all'insalata, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pastina all'olio, funghi trifolati  
pane comune, frutta fresca

## Martedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta al pesto, polpettone al forno,  
spinaci in padella, pane comune, frutta fresca

### Cena

Passato di verdure con pastina, carciofi saltati  
pane comune, frutta fresca

## Mercoledì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta olive e capperi, pesce agli aromi,  
bieta al limone, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta al pomodoro, broccoli in padella  
pane comune, frutta fresca

## Giovedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta e lenticchie, frittata di zucchine,  
carote all'olio, frutta fresca

### Cena

Riso e piselli, cicoria all'olio,  
pane comune, frutta fresca

## Venerdì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Risotto al pomodoro, merluzzo con pomodorini e olive,  
scarole stufate, pane comune, frutta fresca

### Cena

Minestrone invernale,  
finocchi al tegame, pane comune, frutta fresca

## Sabato

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta al pomodoro, pollo al forno,  
patate prezzemolate, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pastina in brodo vegetale, spinaci  
in padella, pane comune, frutta fresca

## Domenica

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta con carciofi, scaloppine al limone,  
insalata, pane comune, frutta fresca

### Cena

Risotto con la zucca, verza stufata,  
pane comune, frutta fresca

# Vitto ipoproteico: menù estivo seconda e quarta settimana

## Lunedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta olive e capperi, spezzatino di vitello,  
carote all'olio, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta con zucchine, carciofi saltati,  
pane comune, frutta fresca

## Martedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta al pomodoro, pesce agli aromi,  
insalata, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pastina all'olio, melanzane  
gratinate, pane comune, frutta fresca

## Mercoledì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Riso e piselli, fesa di tacchino,  
purè, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta pomodoro e basilico, finocchi all'insalata,  
pane comune, frutta fresca

## Giovedì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Risotto gamberi e zucchine, merluzzo con pomodorini  
e olive, pomodori, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pastina in brodo vegetale, carote all'olio,  
pane comune, frutta fresca

## Venerdì

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta fredda, polpette al rosmarino,  
fagiolini, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta al pomodoro, insalata,  
pane comune, frutta fresca

## Sabato

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta con melanzane, petto di pollo alla salvia,  
patate arrosto, pane comune, frutta fresca

### Cena

Risotto all'ortolana, pomodori,  
pane comune, frutta fresca

## Domenica

### Colazione

The, biscotti secchi, fette biscottate,  
marmellata, zucchero

### Pranzo

Pasta al pomodoro, polpettone al forno,  
carciofi saltati, pane comune, frutta fresca

### Cena

Pasta e ceci, zucchine in padella,  
pane comune, frutta fresca