

1 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo							
Bimbo	Pastina alla ricotta e spinaci	Crema di fagioli con pastina	Pastina al ragù di carne bianca e purè di carote	Risoni con piselli	Pastina con sugo di pesce e verdure	Orzo (o pastina) con zucca e carote	Pastina con crema di porri e zafferano + polpette di pollo
Mamma e papà	Pasta con ricotta e mandorle + spinaci lessati	Pasta e fagioli Insalata mista	Pasta al ragù e carote al prezzemolo	Risi e bisi + verdura cruda mista di stagione	Pasta con pesce e verdure	Orzo con zucca e carote + insalata mista	Risotto allo zafferano e porri + polpette di pollo e verdura cruda mista di stagione
Cena							
Bimbo	Crema di zucca e ceci con quinoa	Polpette di pesce e purè di cavolfiori e patate	Frittatina e purè di finocchi e patate	Hamburger di vitello + purè di zucca	Farinata di ceci con purè di broccoli	Polpette di pollo con purè di patate e zucchine	Pesce al pomodoro con polenta
Mamma e papà	Uguale con aggiunta di insalata mista	Polpette di pesce + cavolfiori lessati/al forno e patate	Frittatina con finocchi al forno + pane	Hamburger di vitello + zucca al forno e insalata mista	Farinata di ceci con broccoli al forno	Polpette di pollo + zucchine spadellate + pane	Uguale con aggiunta di insalata mista



2 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo							
Bimbo	Pastina alla zucca e stracchino	Pastina con carote e lenticchie rosse	Pastina al pomodoro e basilico + macinato di pollo e verdure	Miglio con sugo alle verdure e ricotta	Pastina con sugo di pesce e verdure	Pastina con crema di cannellini e pomodoro	Pastina al ragù di carni bianche e verdure
Mamma e papà	Pasta alla zucca e stracchino + verdura cruda mista di stagione	Pasta con carote e lenticchie rosse + verdura cruda mista di stagione	Pastina al pomodoro e basilico + petto di pollo e insalata	Uguale	Pasta con pesce e verdure	Pasta con cannellini e pomodoro	Uguale
Cena							
Bimbo	Polpettone di vitello e verdure con purè di patate	Polpette di pesce e patate con purè di cavolfiori	Polpette di ceci e patate con salsa alle verdure	Vellutata di zucca e ceci con tahina	Frittatina con spinaci e purè di patate	Polpette di tacchino al pomodoro con polenta	Pesce al forno con purè di zucchine e patate
Mamma e papà	Uguale	Polpette di pesce e patate con cavolfiori al vapore/al forno	Uguale con aggiunta di verdura cruda mista di stagione	Uguale + una porzione di broccoli o cavolfiori	Uguale con una porzione di verdura cruda mista di stagione	Uguale con una porzione di broccoli o cavolfiori al forno	Pesce al forno con zucchine spadellate e pane



3 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo							
Bimbo	Minestrina d'orzo, ceci e verdure	Pastina con pomodoro e piselli	Vellutata di verdure con pastina + macinato di pollo	Pastina con ricotta e carciofi	Miglio con sugo di pesce e verdure	Pastina con crema di cavolfiori + polpette di pollo	Risoni con zucca e taleggio
Mamma e papà	Uguale	Pasta con pomodoro e piselli	Vellutata di verdure con pasta + polpette di pollo e verdura cruda mista	Pasta con ricotta e carciofi + 1 porzione di verdura cruda mista	Uguale	Uguale + 1 porzione di spinaci	Risotto con zucca e taleggio + 1 porzione di verdura cruda mista
Cena							
Bimbo	Burger di tacchino con purè di rape rosse	Pesce al forno con purè di zucca e patate	Polpette di ceci con purè di carote	Straccetti di vitello in umido con polenta	Crema di cannellini e zucca	Minestrina in brodo + frittatina con spinaci	Burger di pesce con purè di broccoli e patate
Mamma e papà	Burger di tacchino con rape rosse all'agro	Pesce al forno + zucca e cavolfiori al forno	Polpette di ceci + carote al forno + pane	Uguale con una porzione di verdura cruda mista di stagione	Uguale con una porzione di verdura cruda mista di stagione	Uguale con una porzione di verdura cruda mista di stagione	Burger di pesce con broccoli al forno e patate



4 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo							
Bimbo	Pastina con crema di ceci e cavolfiori	Pastina con zucchine + polpette di pollo	Pastina con ragù di lenticchie	Pastina con i broccoli a ricotta	Pastina con sugo di pesce e verdure	Pastina al pomodoro e basilico + macinato di coniglio	Lasagnette con verdure e crescenza
Mamma e papà	Pasta con crema di ceci e cavolfiori	Pasta con zucchine + polpette di pollo e carote al forno	Pasta con ragù di lenticchie + una porzione di verdura cruda mista di stagione	Pasta con broccoli e ricotta	Pasta con pesce e verdure	Pasta al pomodoro e basilico + coniglio a forno e spinaci all'olio	Uguale
Cena							
Bimbo	Vellutata di verdure con quinoa e parmigiano	Pesce con verdure e purè di patate	Straccetti di tacchino con purè di carote e patate	Burger di ceci e zucca con verdure	Frittatina con purè di broccoli e patate	Pesce in umido con polenta	Hamburger di vitello con purè di porri e patate
Mamma e papà	Uguale	Pesce con verdure + di verdura cruda mista di stagione + pane	Uguale con una porzione di verdura cruda mista di stagione	Burger di ceci e zucca con verdure + spinaci e pane	Frittatina con broccoli al forno + pane	Uguale con una porzione di verdura cruda mista di stagione	Hamburger di vitello + porri gratinati e patate al forno

