



# SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PRANZO	<p>Gnocchi al pomodoro</p> <p>Piccatina di tacchino al rosmarino</p> <p>Mix di cavolo cappuccio bianco e rosso</p>	<p>Riso integrale alla rapa rossa</p> <p>Sgombro al limone</p> <p>Erbette all'evo</p>	<p>Orzotto ai broccoli</p> <p>Coscia di pollo al forno</p> <p>Carote julienne</p>	<p>Pasta integrale pomodoro e ricotta</p> <p>Carciofi saltati in padella</p>	<p>Pasta integrale alle cime di rapa</p> <p>Sogliola gratinata al forno</p> <p>Biete coste</p>	<p>Crostone di pane integrale, humus di ceci e barbabietola e pinzimonio di verdure</p>	<p>Polenta con sugo, lenticchie rosse e verza stufata</p>
CENA	<p>Passato di verdure con crostini</p> <p>Farinata di ceci e porri</p> <p>Patate al forno</p>	<p>Pasta e fagioli borlotti in brodo</p> <p>Insalata verde</p>	<p>Vellutata di sedano e mela</p> <p>Zuppetta di pesce con patate</p>	<p>Risotto al radicchio</p> <p>Frittata con cipolle</p> <p>Insalata di finocchi</p>	<p>Pizza margherita</p> <p>Fagiolini aglio e prezzemolo</p> <p>Cavolfiori al piccante</p>	<p>Paella integrale di mare</p> <p>Sedano rapa stufato</p>	<p>Crepes al latte di avena con spinaci</p> <p>Ratatouille autunnale</p>