

MENÙ AUTUNNALE-INVERNALE



1 settimana



Lunedì

RISOTTO ZUCCA

FORMAGGIO
FAGIOLINI ALL'OLIO

Martedì

POLENTA

SPEZZATINO
CON CAROTE E PISELLI

Mercoledì

VELLUTATA DI
LEGUMI CON PASTINA

FRITTATA
INSALATA
(BROCCOLI - PRIMAVERA)

Giovedì

PASTA AL
POMODORO

ARROSTO DI LONZA
FINOCCHI GRATINATI

Venerdì

PASTA AROMI

MERLUZZO
POMODORI E OLIVE
SPINACI ALL'OLIO

MERENDA

BUDINO
YOGURT
SUCCO

BISCOTTI+ TE
FRUTTA FRESCA
PANE E MARMELLATA
CRACKERS

PANE TUTTI I GIORNI (GIOVEDÌ' INTEGRALE)

**assaggio ogni alimento
mangio perché mi fa bene**

