

# Autunno

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

**Pranzo**

Pasta integrale con zucchine e melanzane

Uova al sugo

**Pranzo**

Pasta e fagioli con rosmarino

Spinaci ripassati in padella

**Pranzo**

Risotto alla zucca

Tacchino alla piastra  
Bietole bollite con limone

**Pranzo**

Tagliatelle con ragù di lenticchie

Insalata mista

**Pranzo**

Orzotto ai funghi e uovo con cuore morbido

Rosette di cavolfiore

**Pranzo**

Pizza

**Pranzo**

Polenta con coniglio in umido, funghi e rosmarino

Insalata mista

**Cena**

Filetti di orata con funghi

Pane integrale

Fagiolini in insalata

**Cena**

Involtoni di pollo e speck con salvia e vino bianco

Farrotto con radicchio rosso

**Cena**

Passato di verdure surgelato

Polpette di tonno e patate

**Cena**

Vellutata di zucchine

Crostoni di pane integrale biscottato con caprino

**Cena**

Seppie e piselli al sugo

Pane integrale bruschettato

**Cena**

Merluzzo al sugo e olive

Melanzane, zucchine e peperoni in padella

**Cena**

Zuppa di farro ceci e cavolo nero