

Inverno

Lunedì

Pranzo

Torta salata di
broccoli e patate

Cena

Pasta integrale
con verza

Tacchino alla
piastra

Martedì

Pranzo

Zuppa di orzo
ceci e cavolo
nero

Cena

Sogliole
impanate al
forno

Cavolfiori con
besciamella
gratinati

Mercoledì

Pranzo

Risotto ai porri
mantecato con
caprino

Cena

Sgombro

Finocchi
ripassati in
padella al pepe

Pane integrale

Giovedì

Pranzo

Pasta e fagioli
con alloro

Spinaci ripassati
in padella

Cena

Pasta integrale
con zucchine

Involtini di
verza ripieni di
pollo

Venerdì

Pranzo

Tagliatelle con
cavoletti di
bruxelles e uovo
morbido

Cena

Trota salmonata
con limone e
prezzemolo

Farro in padella
con pomodorini
zucchine e olive

Sabato

Pranzo

Pizza

Cena

Spiedini di
seppioline
gratinate

Carciofi trifolati

Pane integrale

Domenica

Pranzo

Pasta con
polpette al sugo

Carciofi trifolati

Cena

Pasta e
lenticchie

Insalata di
finocchi e
arance