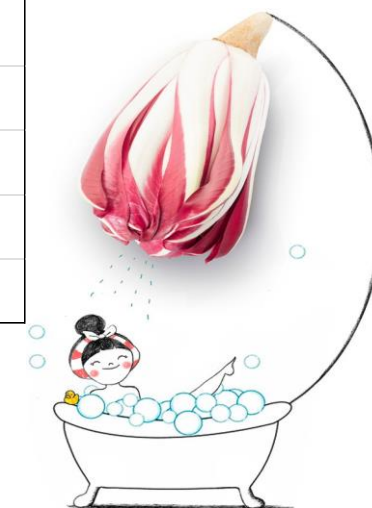




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 1	9	10	11	12	13
	Pasta al pomodoro	Cous cous con verdure	Riso alla crema di zucchine	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio
	Piselli trifolati	Legumi in umido	Schiacciata vegana	Burger vegano	Polpette di legumi
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 2	16	17	18	19	20
	Crema di zucchine	Riso allo zafferano	Pasta al pomodoro e basilico	Polenta	Pasta estiva con pomodoro fresco
	Pizza vegana	Polpette di legumi al sugo	Cannellini brasati	Legumi in umido	Schiacciata vegana
	---	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 3	23	24	25	26	27
	Tre cereali alle verdure	Gnocchi di patate al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	Pastina in brodo vegetale
	Farinata di ceci	Legumi in umido	Legumi alla Caprese	Piselli trifolati	Strudel di piselli e zucchine
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 4	30	1	2	3	4
	Riso agli aromi	Pasta al forno al ragù vegetale	Orzetto alla trentina	Pasta alla mediterranea	Pasta alle verdure brasate
	Lenticchie brasate	---	Schiacciata vegana	Burger vegano	Legumi in umido
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda mista	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

Da grande voglio fare il radicchio!

Proprio così: nel 1998 i semi di Radicchio Rosso di Treviso sono andati in orbita su uno Shuttle, per un progetto della NASA sugli effetti della microgravità





	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 5	7	8	9	10	11
	Pasta all'olio	Crema di carote	Riso allo zafferano	Pasta al pomodoro	Polpette di legumi con patate al forno
	Legumi trifolati	Pizza vegana	Burger vegano	Farinata di ceci	---
	Verdura cotta	---	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 6	14	15	16	17	18
	Cous cous alle verdure	Riso alla zucca	Gnocchi di patate al pomodoro	Pasta al pesto di broccoli	Pasta agli aromi
	Lenticchie in umido	Schiacciata vegana	Piselli trifolati	Legumi in umido	Polpette di ceci e olive
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 7	21	22	23	24	25
	Pastina in brodo vegetale	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto di verdure	Spatzle verdi olio e salvia	Riso all'olio
	Strudel agli spinaci	Legumi brasati	Schiacciata vegana	Lenticchie in umido	Burger vegano
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 8	28	29	30	31	1
	Risi e bisì	Pasta alla pizzaiola	Pancotto		
	Farinata di ceci	Polpette di patate e piselli	Lenticchie in umido		
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta		
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda		
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione			

Che noia, che barba... bietola

Se siamo stanchi o debilitati, la rapa rossa (detta anche barbabietola) è un ricostituente naturale, ricco di minerali, vitamine e oligoelementi.





	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 9	4	5	6	7	8
	Pasta agli aromi	Gnocchi di patate al pomodoro	Polpettone di legumi in umido con mousse di patate	Crema di verdure	Pasta al pesto di verdure
	Piselli trifolati	Legumi in umido	----	Pizza vegana	Schiacciata vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	---	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 10	11	12	13	14	15
	Semolino in brodo	Riso in bianco con	Cous cous alle verdure	Pasta all'olio	Pasta al pomodoro
	Farinata di ceci	Polpette di legumi al sugo	Cannellini brasati	Burger vegano	Legumi in umido
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 11	18	19	20	21	22
	Riso al radicchio	Farro al pomodoro	Spatzle verdi olio e salvia	Crema di zucca con crostini	Pasta agli aromi
	Lenticchie brasate	Burger vegano	Legumi	Strudel alle verdure	Schiacciata vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda mista	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 12	25	26	27	28	29
	Pasta alle verdure	Polenta	Riso al pomodoro	Strangolapreti olio e salvia	Crema di porri e patate
	Crocchette di piselli	Polpette di legumi al sugo	Farinata di ceci	Legumi in umido	Pizza vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	---
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	



La carota non è arancione.

O meglio, non solo! Esistono infatti ben cinque tipologie di carote, con proprietà diverse: arancione, violacea, gialla, bianca e rossa.



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 13	2	3	4	5	6
	Pasta all'olio	Pancotto	Gnocchi di patate al ragù vegetale	Riso d'inverno	Pasta all' olio
	Burger vegano	Legumi in umido	---	Polpette di legumi al sugo	Schiacciata vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	Fagiolini	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 14	9	10	11	12	13
	Riso all' olio	Spatzle verdi olio e salvia	Pasta alle verdure brasate	Crema di zucca con crostini	Pasta al pesto di broccoli
	Legumi trifolati	Legumi in umido	Farinata di ceci	Burger vegano	Polpette di legumi
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 15	16	17	18	19	20
	Strangolapreti olio e salvia	Riso alla zucca	Pancotto	Pasta al pomodoro	Orzetto alla trentina
	Lenticchie in umido	Schiacciata vegana	Legumi in umido	Farinata di ceci	Polpette di legumi
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

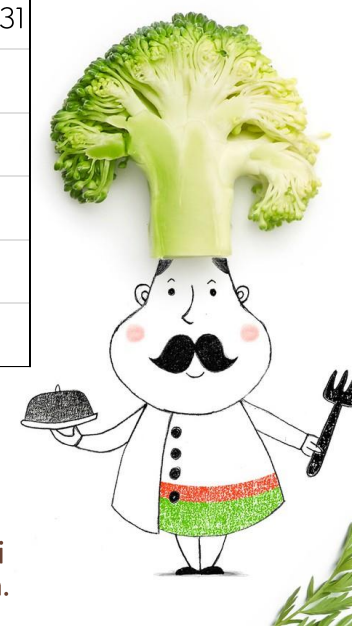
这是国语 **Che cosa c'è scritto?**

Beh, che questo è il mandarino! Si chiama proprio come il piccolo frutto arancione, ma è una lingua parlata in Cina





	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 16	6	7	8	9	10
	Pasta al pomodoro	Riso agli aromi	Polenta	Pasta al pomodoro	
	Piselli trifolati	Farinata di ceci	Polpette di legumi al sugo	Legumi in umido	
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 17	13	14	15	16	17
	Pasta al radicchio	Tre cereali al pomodoro	Pasta al pesto di broccoli	Pasta al forno con legumi e verdure	Crema di zucca
	Piselli in umido	Polpette di ceci e olive	Legumi brasati	---	Pizza vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	---
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
settimana 18	20	21	22	23	24
	Riso alla crema di spinaci	Pasta all'olio	Gnocchi di patate al pomodoro	Riso allo zafferano	Mousse di patate
	Schiacciata vegana	Legumi trifolati	Piselli in umido	Burger vegano	Polpettone di legumi al forno
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
settimana 19	27	28	29	30	31
	Pasta al pomodoro	Polenta	Pasta alle verdure brasate	Semolino in brodo	Riso al pomodoro
	Legumi brasati	Polpette di legumi al sugo	Strudel con piselli e verdure	Cannellini in umido	Legumi trifolati
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Se son broccoli fioriranno!

Eh già, perché ciò che noi mangiamo di questo ortaggio ricco di vitamina C, ferro, fosforo e magnesio è l'infiorescenza della pianta non ancora matura.



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 20	3	4	5	6	7
	Riso al radicchio	Pasta al pomodoro	Crema di carote	Polpettone di legumi in umido con patate al forno	Pasta all'olio
	Legumi in umido	Burger vegano	Pizza vegana	---	Schiacciata vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	---	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 21	10	11	12	13	14
	Pasta al pomodoro	Mousse di patate	Riso all'olio	Pasta al ragù vegetale	Gnocchi di patate al pomodoro
	Lenticchie brasate	Polpette di legumi al sugo	Legumi in umido	Farinata di ceci	Fagioli trifolati
	Verdura cotta	Verdura cotta	verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 22	17	18	19	20	21
	Polenta	Pasta al pesto di broccoli	Pancotto	Pasta all'olio	Pasta al forno con legumi e verdure
	Legumi in umido	Burger vegano	Piselli in umido	Farinata di ceci	----
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 23	24	25	26	27	28
	Crema di verdure	Semolino in brodo	Pasta e fagioli alla piacentina	Riso all'olio	Pasta all'olio
	Pizza vegana	Lenticchie in umido	Polpette di legumi	Legumi brasati	Schiacciata vegetariana
	---	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

Potere della bietola vieni a me!

Eh già, perché ciò che noi mangiamo di questo ortaggio ricco di vitamina C, ferro, fosforo e magnesio è l'infiorescenza della pianta non ancora matura.

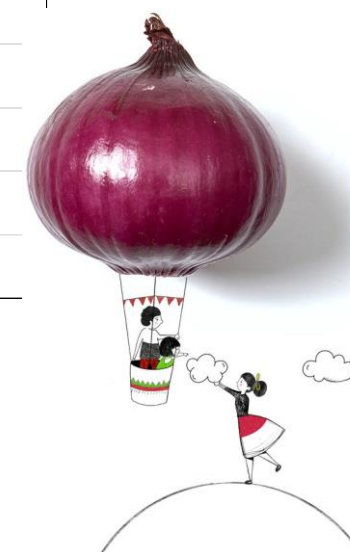




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 24	3	4	5	6	7
				Riso al pomodoro	Polenta
				Farinata di ceci	Polpette di legumi al sugo
				Verdura cotta	Verdura cotta
				Verdura cruda mista	Verdura cruda
			Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 25	10	11	12	13	14
	Pasta alle verdure brasate	Riso ai porri	Pasta alla mediterranea	Spatzle verdi olio e salvia	Pasta al ragù vegetale
	Schiacciata vegana	Burger vegano	Ceci stufati	Fagioli brasati	---
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura Cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 26	17	18	19	20	21
	Pasta al pomodoro	Crema di legumi	Riso allo zafferano	Polenta	Pasta alla pizzaiola
	Piselli trifolati	Strudel alle verdure	Farinata di ceci	Polpette di legumi al sugo	Legumi brasati
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 27	24	25	26	27	28
	Pasta al forno con legumi e verdure	Riso agli aromi	Strangolapreti all'olio	Pasta all'olio	Pasta al pomodoro
	----	Farinata di ceci	Cannellini in umido	Timballo di legumi	Burger vegano
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Patate prezzemolate	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

Vèstiti a cipolla!

Lo ripetono spesso le mamme per non farci ammalare. Ma non sono le uniche ad apprezzare i suoi strati concentrici: gli antichi Egizi li consideravano simbolo di vita eterna.

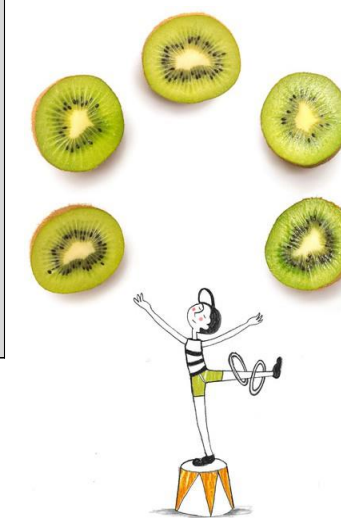




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 28	31	1	2	3	4
	Riso al pomodoro	Pancotto	Mousse di patate con	Pasta all'olio	Pasta al pesto di verdure
	Legumi trifolati	Burger vegano	Polpette di legumi al sugo	Legumi brasati	Schiacciata vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 29	7	8	9	10	11
	Crema di verdure	Pasta al ragù vegetale	Riso alla crema di zucchine	Pasta al pomodoro	Spatzle verdi olio e salvia
	Pizza vegana	Piselli trifolati	Polpette di legumi	Burger vegano	Legumi in umido
	---	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 30	14	15	16	17	18
	Pasta agli aromi	Riso alla crema di zucchine	Semolino in brodo	Patate agli aromi	
	Burger vegano	Schiacciata vegana	Legumi in umido	Polpettone di legumi	
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione		
settimana 31	28	29	30	1	2
	Spatzle verdi olio e salvia	Pasta all'olio	Riso all'olio		
	Piselli in umido	Strudel alle zucchine	Farinata di ceci		
	Verdure gratinate	Verdura cotta	Verdura cotta		
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista		
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione			

Li vuoi quei kiwi?

Eh sì, perché ci sono due tipi di kiwi: uno è il frutto ricco di potassio che tutti conosciamo, l'altro un tenero volatile neozelandese.

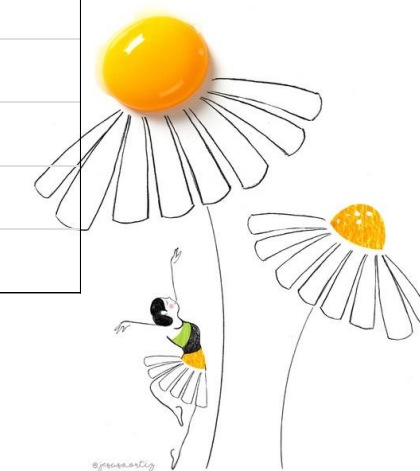




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 32	5	6	7	8	9
	Pasta alle verdure	Riso al pomodoro	Crema di zucchine	Strangolapreti olio e salvia	Pasta al pomodoro
	Farinata di ceci	Polpette di legumi	Pizza vegana	Legumi in umido	Piselli trifolati
	Verdura cotta	Verdura cotta	---	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 33	12	13	14	15	16
	Tre cereali alle verdure	Insalata di riso con piselli e verdure	Pasta agli aromi	Pasta all'olio	GIORNATA SENZA GLUTINE Riso alla crema di zucchine
	Legumi trifolati	---	Legumi	Schiacciata vegana	Polpette di legumi al sugo
	Verdura cotta	verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 34	19	20	21	22	23
	Pasta alla mediterranea	Spatzle bianchi olio e salvia	Pasta al pesto con basilico, fagiolini, patate	Pasta al ragù vegetale	Tre cereali alle verdure
	Legumi in umido	Fagioli all'olio	Farinata di ceci	Legumi	Schiacciata vegana
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 35	26	27	28	29	30
	Pasta estiva con verdure e piselli	Pasta al pesto di zucchine	Riso al pomodoro	Cous cous alle verdure miste	Pasta all'olio
	---	Legumi alla Caprese	Polpette di legumi	Farinata di ceci	Cannellini in umido
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

**Eva dava l'uva ad Ava, Ava dava uova ad Eva,
ora Eva è priva d'uva, mentre Ava è priva d'uova.**

Prova a ripeterlo per tre volte di fila, e se non riesci mangia un uovo: aiuta a migliorare la memoria!





	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 36	2	3	4	5	6
		Pasta all'olio	Pasta al ragù vegetale	Pizza vegana	Pasta alle zucchini
		Lenticchie in umido	Schiacciata vegana	---	Burger vegano
		Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
		Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda mista
	Frutta di stagione	frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 37	9	10	11	12	
	Riso all'olio	Strangolapreti olio e salvia	Pasta al pesto	Insalata di farro con pomodoro fresco e verdure miste	
	Farinata di ceci	Legumi	Legumi alla caprese	Schiacciata vegana	
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione		

È ora di spiegare la rava e la fava.

Ma anche i ceci, le lenticchie, i fagioli, i piselli, la soia, le cicerchie e i lupini!
Perché i legumi sono tantissimi (questi sono solo i principali) e sono un'ottima alternativa alla carne.

