



| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| settimana 1 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | Pasta al pomodoro | Cous cous con tonno e verdure | Risotto alla crema di zucchine | Pasta al pomodoro | Gnocchi alla romana |
| | Piselli trifolati | Rotolo di frittata | Scaloppina di carne avicola al limone | Filetto di trota al forno | Crescenza |
| | 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 | Risotto allo zafferano | Pasta al pomodoro e basilico | Polenta | Pasta estiva con mozzarella e pomodoro fresco |
| | Pizza margherita | Polpette di legumi al sugo | Pesce gratinato | Arrostato di carne avicola | Bocconcini di pollo |
| | --- | 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 ragù | Pastina in brodo vegetale |
| | Pesce al forno | Legumi in umido | Mozzarella Caprese | Piselli trifolati | Strudel zucchine e formaggio |
| | 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 |
| | Risotto agli aromi | Lasagne goccia d'oro | Orzetto alla trentina | Pasta alla mediterranea | Pasta alle verdure brasate |
| | Spezzatino di bovino | --- | Cotoletta di carne avicola | Burger vegetariano | Pesce gratinato |
| | 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 olio e grana | Crema di carote | Risotto allo zafferano | Pasta al pomodoro | Pollo al forno con patate |
| | Frittata | Pizza margherita | Hamburger di manzo | Bocconcini di persico agli aromi | --- |
| | 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 | Risotto alla zucca | Gnocchi di patate al pomodoro | Pasta al pesto di broccoli | Pasta agli aromi |
| | Scaloppina di carne avicola al limone | Polpette di pesce in umido | Formaggio | Petto di pollo | 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 ragù | Pasta al pesto di verdure | Spatzle verdi burro e salvia | Risotto alla parmigiana |
| | Strudel ricotta e spinaci | Legumi brasati | Filetto di trota gratinato | Formaggio | Involtini di carne avicola |
| | 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 | Canederli con formaggio al burro | | |
| | Straccetti di tacchino | Polpette di tonno e patate | 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 tacchino in umido con purè | Crema di verdure | Pasta al pesto di verdure |
| | Pesce panato | Formaggio | ---- | Pizza margherita | Scaloppina di carne avicola |
| | 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 |
| | Gnocchi alla romana | Riso in bianco con | Cous cous alle verdure | Pasta alla crema di grana Trentino | Pasta porta d'oro |
| | Tonno | Polpette di legumi al sugo | Bocconcini di pollo | Frittata | Pesce al limone |
| | 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 |
| | Risotto al radicchio | Farro al pomodoro | Spatzle verdi burro e salvia | Crema di zucca con crostini | Pasta agli aromi |
| | Sofficetti al formaggio | Pesce al forno | Legumi | Strudel formaggio e piselli | Involcini di carne avicola |
| | 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 | Risotto al pomodoro | Strangolapreti burro e salvia | Crema di porri e patate |
| | Scaloppina di tacchino | Spezzatino di manzo | Polpettine di trota | Formaggio | Pizza margherita |
| | 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.

○ 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 alla crema di grana Trentino | Passatelli in brodo | Gnocchi di patate al ragù bianco | Risotto d'inverno | Pasta olio e grana |
| | Burger vegetariano | Formaggio | --- | Polpette di manzo al sugo | Cotoletta di pesce |
| | 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 |
| | Risotto alla parmigiana | Spatzle verdi burro e salvia | Pasta alle verdure brasate | Crema di zucca con crostini | Pasta al pesto di broccoli |
| | Uova strapazzate | Legumi in umido | Arrosto di carne avicola | Pesce al forno | Polpettone di tacchino |
| | 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 burro e salvia | Risotto alla zucca | Canederli di formaggio in brodo | Pasta al pomodoro | Orzetto alla trentina |
| | Piselli in umido | Bocconcini di tacchino | Formaggio | Rotolo di frittata | Polpette di tonno e patate |
| | 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 goccia d'oro | Pasta goccia d'oro | Risotto agli aromi | Polenta | Pasta al pomodoro |
| | Piselli trifolati | Piselli trifolati | Pesce panato | Spezzatino | Sofficetti al formaggio |
| | 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 17 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Pasta al radicchio | Tre cereali al pomodoro | Pasta al pesto di broccoli | Lasagne al ragù | Crema di zucca |
| | Scaloppina di carne avicola | Polpette di ceci e olive | Pesce gratinato | --- | Pizza margherita |
| | 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 |
| | Girelle di ricotta e spinaci | Pasta con crema di grana trentino | Gnocchi di patate al pomodoro | Risotto allo zafferano | Purè |
| | Schiacciata vegetariana | Pesce al forno | Piselli in umido | Uova strapazzate | Arrosto |
| | 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 aurora | Polenta | Pasta alle verdure brasate | Gnocchi alla romana | Risotto al pomodoro |
| | Rotolo di frittata | Polpette di manzo al sugo | Strudel formaggio e piselli | Cannellini in umido | Merluzzo alla mediterranea |
| | 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 |
| | Risotto al radicchio | Pasta al pomodoro | Crema di carote | Pollo al forno con patate | Pasta alla crema di grana Trentino |
| | Scaloppina di carne avicola agli aromi | Bocconcini di pesce gratinati | Pizza margherita | --- | Schiacciata vegetariana |
| | 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 ricotta e pomodoro | Purè di patate | Risotto alla parmigiana | Pasta al ragù bianco | Gnocchi di patate al pomodoro |
| | Cuore di merluzzo alla mediterranea | Brasato di manzo | Uova strapazzate | Formaggio | 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 | Canederli di formaggio in brodo | Pasta alla crema di grana | Lasagne goccia d'oro |
| | Bocconcini di pollo | Cotoletta di pesce | Piselli in umido | Polpette di carne avicola al sugo | ---- |
| | 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 | Gnocchi alla romana | Pasta e fagioli alla piacentina | Risotto alla parmigiana | Pasta olio e grana |
| | Pizza margherita | Lenticchie in umido | Scaloppina di carne avicola | Frittata | Pesce in crosta di patate |
| | --- | 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 matur

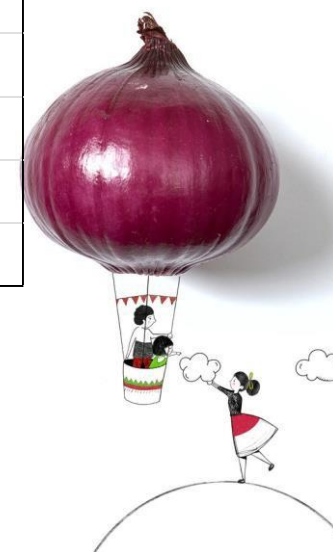




| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------|---|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| settimana 24 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | Risotto al pomodoro | Polenta |
| | | | | Formaggio | 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 | Risotto ai porri | Pasta alla mediterranea | Spatzle verdi burro e salvia | Lasagne goccia d'oro |
| | Scaloppina di carne avicola agli aromi | Uova strapazzate | Pesce gratinato | 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 ragù | Crema di legumi | Risotto allo zafferano | Polenta | Pasta alla pizzaiola |
| | Piselli trifolati | Strudel con formaggio e verdure | Farinata di ceci | Brasato di manzo | Trota al forno |
| | 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 |
| | Lasagne al forno con verdure, formaggio e besciamella | Risotto agli aromi | Strangolapreti burro e grana | Pasta alla crema di grana Trentino | Pasta ricotta e pomodoro |
| | ---- | Pesce | Cannellini in umido | Timballo di legumi | Uova strapazzate |
| | 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.

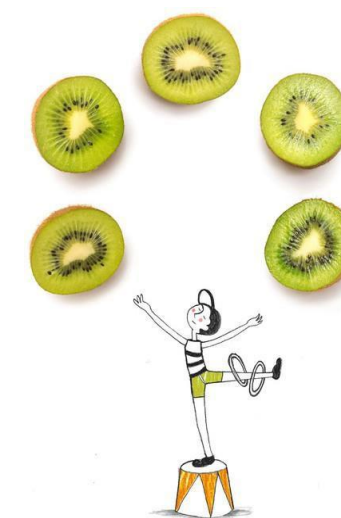




| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------|--|---|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| settimana 28 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Risotto al pomodoro | Canederli con formaggio al burro | Purè con | Pasta burro e grana | Pasta al pesto di verdure |
| | Bocconcini di carne avicola agli aromi | Frittata | Polpette di legumi al sugo | Cotoletta di carne avicola | Pesce al forno |
| | 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 | Lasagna al ragù | Risotto alla crema di zucchine | Pasta al pomodoro | Spatzle verdi burro e salvia |
| | Pizza margherita | Piselli trifolati | Rotolo di frittata | Pesce gratinato | Formaggio |
| | --- | 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 al tonno | Risotto alla crema di zucchine | Gnocchi alla romana | Patate agli aromi | |
| | Formaggio | Scaloppina di carne avicola alla pizzaiaola | Legumi in umido | Arrosto di carne avicola | |
| | 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 burro e salvia | Pasta olio e grana | Risotto alla crema di grana trentino | | |
| | Formaggio | Strudel zucchine e formaggio | Bocconcini gratinati di tacchino | | |
| | 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.

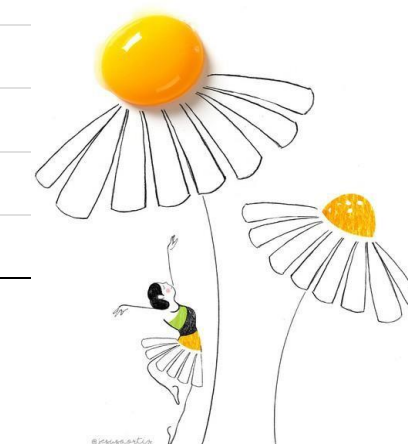




| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|
| settimana 32 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Pasta alle verdure | Risotto al pomodoro | Crema di zucchini | Strangolapreti burro e salvia | Pasta al ragù |
| | Arrostito di carne avicola | Polpette di pesce | Pizza margherita | Formaggio | 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 | GIORNATA SENZA GLUTINE 16 |
| | Tre cereali alle verdure | Insalata di riso con formaggio, tonno e verdure | Gnocchi alla romana | Pasta olio e grana | Risotto alla crema di zucchini |
| | Pesce al forno | --- | Legumi | Cotoletta di carne avicola | Polpette di carne avicola 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 burro e grana | Pasta al pesto con basilico, fagiolini, patate | Lasagne al ragù | Tre cereali alle verdure |
| | Rotolo di frittata | Fagioli all'olio | Formaggio | Legumi | Pesce gratinato |
| | 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 mozzarella e piselli | Pasta al pesto di zucchini | Risotto al pomodoro | Cous cous alle verdure miste | Canederli con formaggio al burro |
| | --- | Mozzarella Caprese | Pesce al forno | Arrostito di tacchino | 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 al burro e grana | Lasagne al ragù vegetale | Pizza margherita | Pasta alle zucchini | |
| | Cotoletta di carne avicola | Formaggio | --- | Burger vegetariano | |
| | 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 | |
| | Risotto alla parmigiana | Strangolapreti burro e salvia | Pasta al pesto | Insalata di farro con pomodoro fresco e verdure miste | |
| | Uova strapazzate | Legumi | Mozzarella caprese | Pesce | |
| | 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.

