



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 1	9	10	11	12	13
	Pasta al pomodoro	Cous cous con verdure	Risotto alla crema di zucchine	Pasta al pomodoro	Gnocchi alla romana
	Piselli trifolati	Rotolo di frittata	Schiacciata vegetariana	Burger vegetariano	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	Cannellini brasati	Formaggio	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	
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	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
	Formaggio	---	Schiacciata vegetariana	Burger vegetariano	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 olio e grana	Crema di carote	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro	Crocchette di formaggio con patate al forno
	Frittata	Pizza margherita	Burger vegetariano	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	Risotto alla zucca	Gnocchi di patate al pomodoro	Pasta al pesto di broccoli	Pasta agli aromi
	Lenticchie in umido	Frittata	Formaggio	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 burro e salvia	Risotto alla parmigiana
	Strudel ricotta e spinaci	Legumi brasati	Schiacciata vegetariana	Formaggio	Burger vegetariano
	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		
	Frittata	Crocchette di formaggio	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 purè	Crema di verdure	Pasta al pesto di verdure
	Piselli trifolati	Formaggio	----	Pizza margherita	Schiacciata vegetariana
	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
	Farinata di ceci	Polpette di legumi al sugo	Formaggio	Frittata	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
	Risotto al radicchio	Farro al pomodoro	Spatzle verdi burro e salvia	Crema di zucca con crostini	Pasta agli aromi
	Sofficetti al formaggio	Burger vegetariano	Legumi	Strudel al formaggio e piselli	Schiacciata vegetariana
	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
	Crocchette di formaggio	Polpette di legumi al sugo	Farinata di ceci	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.

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 alla crema di grana Trentino	Passatelli in brodo	Gnocchi di patate al ragù vegetale	Risotto d'inverno	Pasta olio e grana
	Burger vegetariano	Formaggio	---	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
	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	Farinata di ceci	Formaggio	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 burro e salvia	Risotto alla zucca	Canederli di formaggio in brodo	Pasta al pomodoro	Orzetto alla trentina
	Lenticchie in umido	Schiacciata vegetariana	Formaggio	Rotolo di frittata	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	

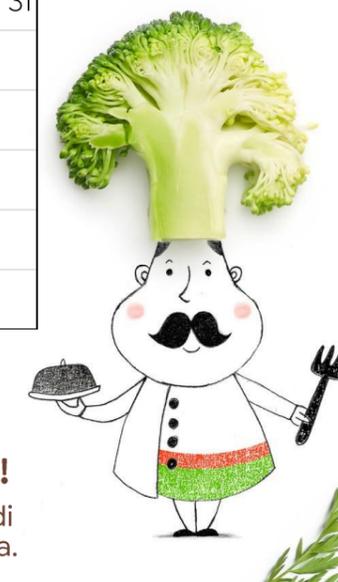
这是国语 **Che cosa c'è scritto?**

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 goccia d'oro	Risotto agli aromi	Polenta	Pasta al pomodoro
		Piselli trifolati	Farinata di ceci	Polpette di legumi al sugo	Sofficetti al formaggio
		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	Lasagne al ragù vegetale	Crema di zucca
	Formaggio	Polpette di ceci e olive	Uova strapazzate	---	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	Legumi trifolati	Piselli in umido	Uova strapazzate	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 aurora	Polenta	Pasta alle verdure brasate	Gnocchi alla romana	Risotto al pomodoro
	Rotolo di frittata	Polpette di legumi al sugo	Strudel al formaggio e piselli	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
	Risotto al radicchio	Pasta al pomodoro	Crema di carote	Polpettone di legumi in umido con patate al forno	Pasta alla crema di grana Trentino
	Formaggio	Burger vegetariano	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 vegetale	Gnocchi di patate al pomodoro
	Lenticchie brasate	Polpette di legumi al sugo	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
	Formaggio	Frittata	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	Gnocchi alla romana	Pasta e fagioli alla piacentina	Risotto alla parmigiana	Pasta olio e grana
	Pizza margherita	Lenticchie in umido	Formaggio	Frittata	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.

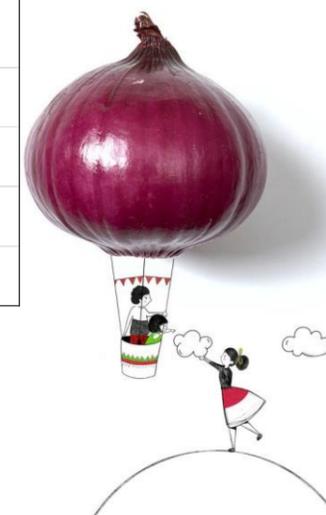




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 24	3	4	5	6	7
				Risotto al pomodoro	Polenta
				Formaggio	Polpette di legumi al sugo
				Verdura cotta	Verdura cotta
				Verdura cruda mista	Verdura cruda
			Frutta di stagione	Frutta di stagione	
settimana 25	10	11	12	13	14
	Pasta alle verdure brasate	Risotto ai porri	Pasta alla mediterranea	Spatzle verdi burro e salvia	Lasagne goccia d'oro
	Formaggio	Uova strapazzate	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	Risotto allo zafferano	Polenta	Pasta alla pizzaiola
	Piselli trifolati	Strudel con formaggio e 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
	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
	----	Formaggio	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.

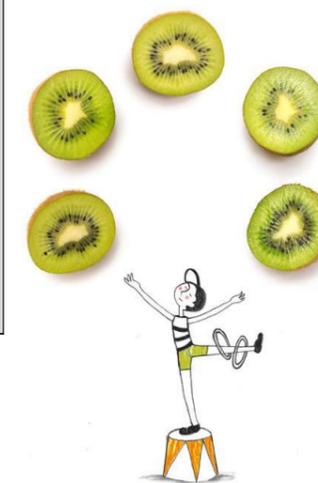




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 28	31	1	2	3	4
	Risotto al pomodoro	Canederli con formaggio al burro	Purè con	Pasta burro e grana	Pasta al pesto di verdure
	Formaggio	Frittata	Polpette di legumi al sugo	Legumi brasati	Pesce al forno
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura 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 vegetale	Risotto alla crema di zucchine	Pasta al pomodoro	Spatzle verdi burro e salvia
	Pizza margherita	Piselli trifolati	Rotolo di frittata	Burger vegetariano	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 agli aromi	Risotto alla crema di zucchine	Gnocchi alla romana	Patate agli aromi	
	Formaggio	Uova strapazzate	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 burro e salvia	Pasta olio e grana	Risotto alla crema di grana trentino		
	Formaggio	Strudel zucchine e formaggio	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.

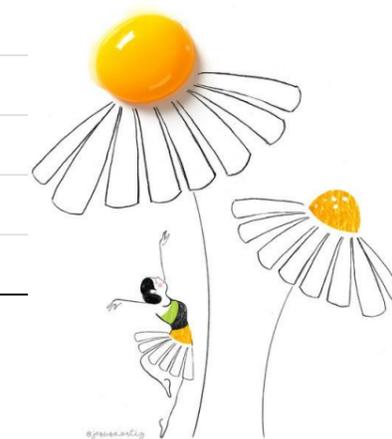




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 32	5	6	7	8	9
	Pasta alle verdure	Risotto al pomodoro	Crema di zucchine	Strangolapreti burro e salvia	Pasta al pomodoro
	Uova strapazzate	Polpette di legumi	Pizza margherita	Formaggio	Piselli trifolati
	Verdura cotta	Verdura cotta	---	Verdura cotta	Verdura 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	16
	Tre cereali alle verdure	Insalata di riso con formaggio, piselli e verdure	Gnocchi alla romana	Pasta olio e grana	GIORNATA SENZA GLUTINE Risotto alla crema di zucchine
	Formaggio	---	Legumi	Frittata	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 burro e grana	Pasta al pesto con basilico, fagiolini, patate	Lasagne al ragù vegetale	Tre cereali alle verdure
	Rotolo di frittata	Fagioli all'olio	Formaggio	Legumi	Schiacciata vegetariana
	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	Risotto al pomodoro	Cous cous alle verdure miste	Canederli con formaggio al burro
	---	Mozzarella Caprese	Uova strapazzate	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 al burro e grana	Lasagne al ragù vegetale	Pizza margherita	Pasta alle zucchini	
	Frittata	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	Schiacciata vegetariana	
	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.

