



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 1	9	10	11	12	13
	Pasta all'amatriciana con prosciutto cotto	Cous cous con tonno e verdure	Risotto alla crema di zucchini	Pasta al pomodoro	Gnocchi alla romana
	Piselli trifolati	Rotolo di frittata	Scaloppina 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 zucchini	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	Arrosto	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	Prosciutto cotto	Mozzarella Caprese	Piselli trifolati	Strudel zucchini 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 maiale	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 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
	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
	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
	Prosciutto cotto	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 prosciutto e formaggio	Involtini di carne
	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.**

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 bianco	Risotto d'inverno	Pasta olio e grana
	Burger vegetariano	Prosciutto cotto	---	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	Arrostato di maiale	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 in brodo	Pasta al pomodoro	Orzetto alla trentina
	Prosciutto cotto	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	

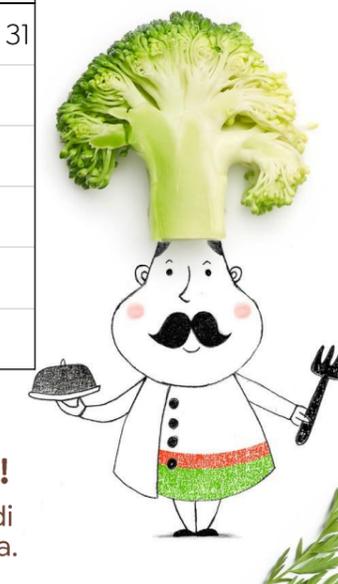
这是国语 **Che cosa c'è scritto?**

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	Risotto agli aromi	Polenta	Pasta al pomodoro
		Piselli trifolati	Pesce panato	Spezzatino	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	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	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
	Prosciutto cotto	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 prosciutto e formaggio	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 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 in brodo	Pasta alla crema di grana trentino	Lasagne goccia d'oro
	Bocconcini di pollo	Cotoletta di pesce	Piselli in umido	Polpette di suino 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	Prosciutto cotto	Scaloppina di carne	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 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
	Scaloppina di maiale 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	Prosciutto cotto	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.

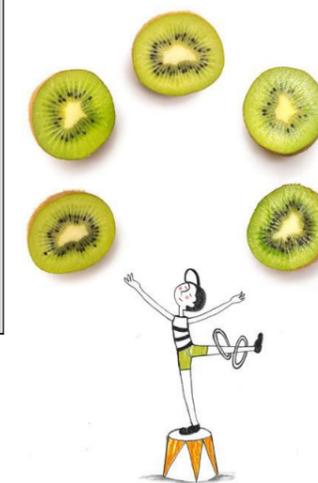




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 28	31	1	2	3	4
	Risotto al pomodoro	Canederli con formaggio al burro	Purè con	Pasta burro e grana	Pasta al pesto di verdure
	Bocconcini di maiale agli aromi	Frittata	Polpette di legumi al sugo	Cotoletta	Pesce al forno
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura 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 alla pizzaiola	Legumi in umido	Arrosto	
	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.

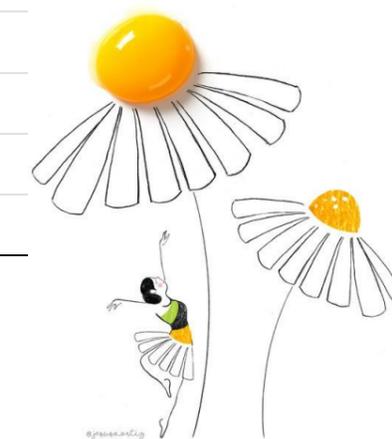




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settimana 32	5	6	7	8	9
	Pasta alle verdure	Risotto al pomodoro	Crema di zucchini	Strangolapreti burro e salvia	Pasta al ragù
	Arrosto	Polpette di pesce	Pizza margherita	Formaggio	Piselli trifolati
	Verdura cotta	Verdura cotta	---	Verdura cotta	Verdura cotta
	Verdura 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, prosciutto e verdure	Gnocchi alla romana	Pasta olio e grana	Risotto alla crema di zucchini
	Pesce al forno	---	Legumi	Cotoletta	Polpette di suino 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, prosciutto cotto 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	Arrosto 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 maiale	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	
	Prosciutto cotto	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.

