

PRIMA SETTIMANA					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì														
Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.						
Ravioli	120				Pasta	80					Carote/Cetrioli/Pomod	40					Pasta	80					Carote/Cetrioli/Pomod	40										
Burro	5				Basilico	15					Piadina	120					Pomodori pel/fresc mat	50					Insalata	20										
Salvia	q.b.				Pinoli	5					oppure Riso parb/semint/int	80					Odori	q.b.					Pomodori insalatari	100										
Parmigiano reggiano	5				oppure Carote	30					Olio	5					Olio	5					Mais	10										
Prosciutto cotto	40				Zucchine	30					Parmigiano reggiano	5					Parmigiano reggiano	5					Olio	5										
Insalata	20				Piselli surg.	20					Petto di pollo	70					Ceci/Fagioli/Lentic sec.	15					Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70										
Radicchio rosso	20				Odori	q.b.					Farina	q.b.					Patate	50					Uovo pastorizzato	q.b.										
Pomodori/Cetrioli	40				Olio	5					Odori	q.b.					Farina/Pangrattato	q.b.					Farina/Pangrattato	q.b.										
Carote	20				Parmigiano reggiano	5					Olio	5					Odori	q.b.					Olio	5										
Olio	5				Stracchino/Ricotta	70					Insalata	20					Pomodori pelati	30					Riso parboiled	80										
Pane integrale	50				oppure Caciotta/Emment	50					Carote	20					Aglio/prezzemolo	q.b.					Olio	5										
Frutta	150				Pomodori insalatari	150					Mais	10					Olio	5					Pane bianco	50										
					Basilico	q.b.					oppure Pomodori insalatari	20					oppure Ceci/Fagioli/Lentic sec.	30					Banana	150										
					oppure Fagiolini surg.	150					Olio	5					Olio	5																
					Olio	5					Pane integrale	50					Zucchine	150																
					Pane integrale	50					Yogurt alla frutta	125					Odori	q.b.																
					Frutta	150											oppure Pomodori insalatri	80																
																	Cetrioli	70																
																	Olio	5																
																	Pane integrale	50																
																	Frutta	150																
Totale gr.	475	0	0	0	Totale gr.	815	0	0	0	Totale gr.	575	0	0	0	Totale gr.	780	0	0	0	Totale gr.	535	0	0	0										

SECONDA SETTIMANA					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì													
Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil.	Cor4a	Equo S.					
Gnocchi di patate	120				Carote/Cetrioli/Pomod	40					Pasta	80					Carote/Cetrioli/Pomod	40					Orzo	80									
Pomodori pelati	50				Riso parb/semint/int	80					Olio	5					Base pizza precotta	150					Pomodori pelati	50									
Odori	q.b.				Carote	100					oppure Basilico	15					Pomodori pelati	50					Odori	q.b.									
Olio	5				oppure Zucchine	100					Pinoli	5					Mozzarella	30					Olio	5									
Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.					Parmigiano reggiano	5					Capperi/Origano	q.b.					Parmigiano reggiano	5									
Vitellone magro	70				Olio	5					Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70					Olio	5					Stracchino/Ricotta	70									
Odori	q.b.				Parmigiano reggiano	5					Aglio/Prezzemolo	q.b.					Insalata	40					oppure Caciot/Emment	50									
Olio	5				Uovo pastorizzato	60					Origano/Limone	q.b.					Mais	10					Insalata	20									
Prezzemolo	q.b.				Emmental/Edam	30					Olive	5					Olio	5					Carote	40									

<i>Sottoli/Sottaceti</i>	q.b.					<i>Latte</i>	q.b.					<i>oppure Farina/Pangrattato</i>	q.b.					<i>Pane bianco</i>	q.b.					<i>Mais</i>	10				
<i>Odori</i>	q.b.					<i>Parmigiano reggiano</i>	5					<i>Odori</i>	q.b.					<i>Frutta</i>	150					<i>oppure Piselli surg.</i>	150				
<i>Pane</i>	q.b.					<i>Olio</i>	5					<i>Olio</i>	5											<i>Odori</i>	q.b.				
<i>Carote</i>	100					<i>oppure Uovo sodo</i>	1,5					<i>Pomodori insalatari</i>	150											<i>Olio</i>	5				
<i>oppure Biete surg.</i>	150					<i>Insalata</i>	20					<i>Basilico</i>	q.b.											<i>Pane integrale</i>	50				
<i>Olio</i>	5					<i>Carote</i>	40					<i>oppure Carote/Fagiolini surg.</i>	150											<i>Frutta</i>	150				
<i>Pane integrale</i>	50					<i>Mais</i>	10					<i>Olio</i>	5																
<i>Yogurt alla frutta</i>	125					<i>Olio</i>	5					<i>Pane integrale</i>	50																
						<i>Pane integrale</i>	50					<i>Banana</i>	150																
						<i>Frutta</i>	150																						
Totale gr.	685	0	0	0	0	Totale gr.	707	0	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	0	Totale gr.	480	0	0	0	0	Totale gr.	685	0	0	0	0

TERZA SETTIMANA					Lunedì					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Pasta	80				Farro oppure Riso parb/semint/int	80				Carote/Cetrioli/Pomod	40				Pasta	80				Carote/Cetrioli/Pomod	40				Pomodori pelati	50				Pomodori pel/fresc matur	50				Pasta	80				Olio	5				Insalata	20				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Odori	q.b.				Pomodori pelati	30				Parmigiano reggiano	5				Carote	10				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	40				Seppie/Totani surg.	70				Mais	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Pomodori pelati	20				Olive	5				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Olio	5				Odori	q.b.				Pomodori insalatari	20				Uovo pastorizzato	60				Farina	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Biete surg.	100				Olio	5				Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0
Pomodori pelati	50				Pomodori pel/fresc matur	50				Pasta	80				Olio	5				Insalata	20				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Odori	q.b.				Pomodori pelati	30				Parmigiano reggiano	5				Carote	10				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	40				Seppie/Totani surg.	70				Mais	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Pomodori pelati	20				Olive	5				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Olio	5				Odori	q.b.				Pomodori insalatari	20				Uovo pastorizzato	60				Farina	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Biete surg.	100				Olio	5				Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																									
Aglione/Prezzemolo	q.b.				Odori	q.b.				Pomodori pelati	30				Parmigiano reggiano	5				Carote	10				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	40				Seppie/Totani surg.	70				Mais	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Pomodori pelati	20				Olive	5				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Olio	5				Odori	q.b.				Pomodori insalatari	20				Uovo pastorizzato	60				Farina	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Biete surg.	100				Olio	5				Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																		
Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	40				Seppie/Totani surg.	70				Mais	5				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Pomodori pelati	20				Olive	5				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Olio	5				Odori	q.b.				Pomodori insalatari	20				Uovo pastorizzato	60				Farina	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Biete surg.	100				Olio	5				Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																											
Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Odori	q.b.				Pomodori pelati	20				Olive	5				Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Olio	5				Odori	q.b.				Pomodori insalatari	20				Uovo pastorizzato	60				Farina	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Biete surg.	100				Olio	5				Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																				
Parmigiano reggiano	5				Petto di pollo	70				Olio	5				Odori	q.b.				Pomodori insalatari	20				Uovo pastorizzato	60				Farina	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Biete surg.	100				Olio	5				Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																													
Uovo pastorizzato	60				Farina	q.b.				Stracchino/Ricotta	70				Biete surg.	100				Olio	5				Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																						
Ricotta	30				Salvia	q.b.				oppure Caciote/Emmen	50				oppure Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Base pizza precotta	150				Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																															
Latte	q.b.				oppure Odori	q.b.				Insalata	20				Farina	q.b.				Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																								
Parmigiano reggiano	5				Limone	q.b.				Radicchio rosso	20				Odori	q.b.				Capperi/Origano	q.b.				Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																	
Olio	5				Olio	5				oppure Carote	100				Limone	q.b.				Olio	5				oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																										
oppure Uovo sodo n.	1 e 1/2				Pomodori insalatari	150				Odori	q.b.				Olio	5				Prosciutto cotto	40				Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Insalata	20				Basilico	q.b.				Olio	5				Biete surg.	150				Pane integrale	q.b.				Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Carote	40				oppure Zucchine	150				Pane integrale	50				Aglione	q.b.				Frutta	150				oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
oppure Carote/Pisel/Fagiolini s	150				Aglione/Prezzemolo	q.b.				Frutta	150				Olio	5									Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Olio	5				Olio	5									Pane integrale	50									Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Pane bianco	50				Pane integrale	50									Banana	150									Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Frutta	150				Yogurt alla frutta	125																																												Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
																									Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Totale gr.	655	0	0	0	Totale gr.	695	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	Totale gr.	500	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

QUARTA SETTIMANA					Lunedì					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì																																																																																																																																																																														
Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.	Elenco Alimenti	Gr.	Bio	Fil. Corta	Equo S.																																																																																																																																																																										
Carote/Cetrioli/Pomod	40				Orzo	80				Riso parb/semint/int	80				Pasta	80				Carote/Cetrioli/Pomod	40				Pasta	80				Spinaci surg.	30				Piselli surg.	30				Burro	5				Pasta	80				Pomodori pel/fresch mat	50				Ricotta	10				Zucchine	30				Parmigiano reggiano	5				Basilico	15				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Carote	30				Fesa di tacchino	70				Pinoli	5				Olio	5				Olio	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Olio	5				oppure Farina/Pangrattato	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Stracchino/Ricotta	70				Arista di maiale	70				Parmigiano reggiano	5				Uovo pastorizzato	q.b.				Uovo pastorizzato	30				oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80			
Pasta	80				Spinaci surg.	30				Piselli surg.	30				Burro	5				Pasta	80				Pomodori pel/fresch mat	50				Ricotta	10				Zucchine	30				Parmigiano reggiano	5				Basilico	15				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Carote	30				Fesa di tacchino	70				Pinoli	5				Olio	5				Olio	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Olio	5				oppure Farina/Pangrattato	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Stracchino/Ricotta	70				Arista di maiale	70				Parmigiano reggiano	5				Uovo pastorizzato	q.b.				Uovo pastorizzato	30				oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80																												
Pomodori pel/fresch mat	50				Ricotta	10				Zucchine	30				Parmigiano reggiano	5				Basilico	15				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Carote	30				Fesa di tacchino	70				Pinoli	5				Olio	5				Olio	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Olio	5				oppure Farina/Pangrattato	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Stracchino/Ricotta	70				Arista di maiale	70				Parmigiano reggiano	5				Uovo pastorizzato	q.b.				Uovo pastorizzato	30				oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80																																																					
Odori	q.b.				Odori	q.b.				Carote	30				Fesa di tacchino	70				Pinoli	5				Olio	5				Olio	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Olio	5				oppure Farina/Pangrattato	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Stracchino/Ricotta	70				Arista di maiale	70				Parmigiano reggiano	5				Uovo pastorizzato	q.b.				Uovo pastorizzato	30				oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80																																																																														
Olio	5				Olio	5				Odori	q.b.				Odori	q.b.				Olio	5				Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Olio	5				oppure Farina/Pangrattato	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Stracchino/Ricotta	70				Arista di maiale	70				Parmigiano reggiano	5				Uovo pastorizzato	q.b.				Uovo pastorizzato	30				oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80																																																																																																							
Parmigiano reggiano	5				Parmigiano reggiano	5				Olio	5				oppure Farina/Pangrattato	q.b.				Parmigiano reggiano	5				Stracchino/Ricotta	70				Arista di maiale	70				Parmigiano reggiano	5				Uovo pastorizzato	q.b.				Uovo pastorizzato	30				oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80																																																																																																																																
Stracchino/Ricotta	70				Arista di maiale	70				Parmigiano reggiano	5				Uovo pastorizzato	q.b.				Uovo pastorizzato	30				oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80																																																																																																																																																									
oppure Caciote/Emment	50				Odori	q.b.				Cuore filetto merluzzo /nasello surg.	70				Olio	5				Patate	80																																																																																																																																																																																		

<i>Fagiolini surg.</i>	100					<i>Olio</i>	5					<i>Farina/Pangrattato</i>	q.b.					<i>Pomodori insalatari</i>	150					<i>Ricot/Latte/Parm. Reg</i>	30				
<i>Olio</i>	5					<i>Carote</i>	100					<i>Odori</i>	q.b.					<i>Basilico</i>	q.b.					<i>Olio</i>	5				
<i>Pane integrale</i>	50					<i>oppure Carote</i>	70					<i>oppure Aglio/Prezzem</i>	q.b.					<i>oppure Zucchine</i>	150					<i>Insalata</i>	40				
<i>Frutta</i>	150					<i>Zucchine</i>	80					<i>Capperi/Orig/Limon</i>	q.b.					<i>Odori</i>	q.b.					<i>Mais</i>	10				
						<i>Odori</i>	q.b.					<i>Olive</i>	5					<i>Olio</i>	5					<i>Olio</i>	5				
						<i>Olio</i>	5					<i>Olio</i>	5					<i>Pane integrale</i>	50					<i>Pane integrale</i>	50				
						<i>Pane bianco</i>	50					<i>Insalata</i>	20					<i>Crostata</i>	50					<i>Frutta</i>	150				
						<i>Frutta</i>	150					<i>Pomodori insalatari</i>	100																
												<i>oppure Spinaci surg.</i>	150																
												<i>Aglio</i>	q.b.																
												<i>Olio</i>	5																
												<i>Pane integrale</i>	50																
												<i>Yogurt alla frutta</i>	125																
Totale gr.	605	0	0	0	0	Totale gr.	660	0	0	0	0	Totale gr.	710	0	0	0	0	Totale gr.	570	0	0	0	0	Totale gr.	550	0	0	0	0