

PRIMA SETTIMANA					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.								
Gnocchi di patate				120				Pasta				30				Riso parboiled/semintegrale/integrale				80				Pasta				80				Carote/Finocchi				40			
Pomodori pelati				50				Pomodori pelati				50				Cavolo verza				50				Olio				5				Zucchine				10			
Odori				qb				Fagioli secchi				30				Odori				qb				Parmigiani reggiano				5				Bieta				10			
Olio				5				Odori				qb				Olio				5				Uovo pastorizzato				25				Patate				10			
Parmigiano reggiano				5				Olio				5				Parmigiano reggiano				5				Misto verdure di stagione fresche/ surg.				100				Cavolo verza				10			
Prosciutto cotto				40				Parmigiano reggiano				5				Porri				70				Ricotta				20				Carote				10			
Insalata				20				Pomodori pelati				50				Odori				qb				Parmigiano reggiano				5				Porri				10			
Radicchio rosso				20				Fagioli secchi/lenticchie secche/ceci secchi				30				Parmigiano reggiano				5				Olio				5				Fagioli secchi				10			
Mais				10				Odori				qb				Cuone di filetto di merluzzo/nasello				70				Pane integrale				50				Odori				qb			
Olio				5				Olio				5				Farina/pangrattato				qb				Banana				150				Pomodori pelati				5			
Pane integrale				50				Parmigiano reggiano				5				Odori				q.b.												Olio				5			
Crostata				50				Petto di pollo				70				Aglio/prezzemolo				qb												Parmigiano reggiano				5			
								Farina/pangrattato				qb				Capperi/origano/limone				qb												Base pizza precotta				150			
								Salvia				qb				Olio				5												Pomodori pelati				50			
								Odori				qb				Fagiolini surg./broccoli/carote				150												Mozzarella				30			
								Olio				5				Olio				5												Capperi/origano				qb			
								Biete surgelate				150				Pane integrale				50												Olio				5			
								Aglio				qb				Frutta				150												Pane integrale				qb			
								Olio				5																				Frutta				150			
								Fagiolini surg.				150																											
								Olio				5																											
								Pane bianco				50																											
								Frutta				150																											
Totale gr.				375	0	0	0	Totale gr.				795	0	0	0	Totale gr.				645	0	0	0	Totale gr.				445	0	0	0	Totale gr.				510	0	0	0

SECONDA 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.						
Orzo		30				Riso parboiled/semintegrale/integrale		80				Pasta		30				Pasta		80				Pasta		80			
Patate		50				Burro		5				Ceci secchi		30				Cavolo nero		50				Pomodori pelati		50			
Cavolo cappuccio/cavolo nero/cavolfiore		100				Odori		qb				Odori		qb				Aglio		qb				Odori		qb			
Odori		qb				Parmigiano reggiano		5				Olio		5				Olio		5				Olio		5			
Olio		5				Cuori di filetti di merluzzo/nasello surg.		70				Parmigiano reggiano		5				Parmigiano reggiano		5				Parmigiano reggiano		5			
Parmigiano reggiano		5				Pomodori pelati		50				Stracchino/ricotta/mozzarella		70				Broccoli/piselli surg./fagiolini surg.		80				Uovo pastorizzato		60			
Patate		50				Farina/aglio/prezzemolo		qb				Caciotta		50				Aglio		qb				Porri		50			
Porri		70				Olive		5				Finocchi		150				Olio		5				Ricotta		20			
Odori		qb				Olio		5				Olio		5				Parmigiano reggiano		5				Parmigiano reggiano		5			
Olio		5				Cavolfiore		80				Pane bianco		50				Fesa di tacchino		60				Olio		5			
Parmigiano reggiano		5				Patate		50				Banana		150				Uovo pastorizzato		5				Cavolo cappuccio		20			
Arista di maiale		70				Noce moscata		qb										Pane/patate		10				Carote		40			
Odori		qb				Olio		5										Odori		qb				Olio		5			
Olio		5				Pangrattato		qb										Pomodori pelati		50				Pane integrale		50			
Piselli surg.		120				Olio		5										Olio		5				Frutta		150			
Aglio/prezzemolo		qb				Pane integrale		50										Broccoli di cavolo		150									
Olio		5				Frutta		150										Olio		5									
Pane integrale		50																Pane integrale		50									
Frutta		150																Frutta		150									

TERZA SETTIMANA					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.						
Pasta		80				Carote/finocchi		40				Tortellini		80				Riso parboiled/semintegrale/integrale	80				Farro/Orzo		80				
Broccoli di cavolo		80				Zucchine		10				Zucchine		qb				Olio	5				Pomodori pelati		50				
Olio		5				Bieta		10				Porri		qb				Parmigiano reggiano	5				Odori		qb				
Parmigiano reggiano		5				Patate		10				Patate		qb				Piadina	120				Olio		5				
Spinaci surg.		50				Cavolo verza		10				Pomodori pelati		qb				Petto di pollo	70				Parmigiano reggiano		5				
Olio		5				Carote		10				Odori		qb				Pomodori pelati	50				Stracchino/Ricotta/mozzarella		70				
Parmigiano reggiano		5				Porri		10				Olio		5				Odori	qb				Caciotta		50				
Cuori di filetto di merluzzo/nasello surg.		70				Piselli surg.		20				Parmigiano reggiano		5				Farina	qb				Biete surg.		150				
Uovo pastorizzato		qb				Lenticchie secche		10				Ceci secchi/fagioli secchi/lenticchie secche		15				Olive	5				Aglio		qb				
Farine/pangrattato		qb				Fagioli secchi		10				Patate		50				Olio	5				Olio		5				
Olio		5				Odori		qb				Farina/pangrattato		qb				Patate	150				Spinaci surg.		150				
Carote		100				Pomodori pelati		5				Odori		qb				Olio	5				Aglio		qb				
Odori		qb				Olio		5				Pomodori pelati		5				Odori	qb				Olio		5				
Olio		5				Parmigiano reggiano		5				Olio		5				Pane integrale	50				Pane integrale		50				
Pane bianco		50				Base pizza precotta		150				Pane bianco		40				Frutta	150				Frutta		150				
Frutta		150				Pomodori pelati		50				Uovo pastorizzato		10															
						Mozzarella		30				Ricotta/latte		20															
						Capperi/origano		qb				Parmigiano reggiano		5															
						Olio		5				Odori		q.b.															
						Pane integrale		qb				Pomodori pelati		50															
						Banana		150				Olio		5															
												Fagiolini surg.		150															
												Olio		5															
												Pane integrale		50															
												Frutta		150															
Totale gr.		610	0	0	0	Totale gr.		540	0	0	0	Totale gr.		650	0	0	0	Totale gr.		695	0	0	0	Totale gr.		770	0	0	0

QUARTA SETTIMANA					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì				
Lunedì																								
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				Pasta	30				Farro/Orzo	30				Pasta all'uovo	40				Riso parboiled/semintegrale/integrale	80			
Funghi	30				Olio	5				Carote	5				Pasta di semola	80				Zucca gialla	100			
Pomodori pelati	50				Parmigiano reggiano	5				Zucchine	5				Vitellone magro	25				Odori	q.b.			
Odori	qb				Vitellone magro	70				Patate	5				Pomodori pelati	30				Olio	5			
Olio	5				Odori	qb				Sedano/porri/cipolle	15				Odori/spezie	qb				Parmigiano reggiano	5			
Parmigiano reggiano	5				Olio	5				Odori	qb				Olio	5				Cuore filetto merluzzo/nasello surg.	70			
Pomodori pelati	50				Patate	150				Pomodori pelati	5				Latte	30				Farina/pangrattato	qb			
Aglio	qb				Latte	20				Olio	5				Burro	5				Aglio/prezzemolo/limone	qb			
Prezzemolo	qb				Noce moscata	qb				Parmigiano reggiano	5				Farina/Pangrattato	5				Olio	5			
Olio	5				Burro	5				Petto di pollo/fesa di tacchino	70				Parmigiano reggiano	5				Fagiolini surg./broccoli di cavolo/carote	150			
Parmigiano reggiano	5				Pane integrale	50				Odori	qb				Finocchi	150				Olio	5			
Uovo pastorizzato	60				Frutta	150				Farina	qb				Olio	5				Pane bianco	50			
Emmental/Edam	30									Limone	qb				Pane integrale	50				Frutta	150			
Latte	qb									Olio	5				Crostata	50								
Parmigiano reggiano	5									Insalata	40													
Olio	5									Olio	5													
Broccoli di cavolo	150									Pane integrale	50													
Olio	5									Banana	150													
Pane integrale	50																							
Frutta	150																							
Totale gr.	685	0	0	0	Totale gr.	490	0	0	0	Totale gr.	395	0	0	0	Totale gr.	480	0	0	0	Totale gr.	620	0	0	0