

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

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