		PRIMI PIATTI								SECONDI PIATTI								CONTORNI				
LUN	1	pasta alla siciliana							A	spezzatino di manzo					s	P	carote vap	v		
	2	pasta cacio e pepe				L			B	uova sode/ tonno/ russa		u	p	L		Q	fagiolini in umido	v		
21	3	riso e piselli			sd				C	melanzane primavera		u		L		R	insalata mista	v		
	4	pasta bianca	v						D	insalatona delicata	v			L	s	S	cetrioli in aceto	v		
	5	riso bianco	v						E	bistecca ai ferri						T	patatine in sacchetto	v		
	6	frutta	v						F	carne bianca ai ferri						X	Budino cioccolato			L
Ottobre	7	yogurt	v			L			G	emmental e brie	v			L		Y	budino vaniglia			L
	8	crem caramel	v			L			H	prosciutto cotto naturale g 100					s	Z	yogurt soia			
	9	formaggio g 60	v			L			I	affettati misti g 100						W	yogurt soia			L
	10	riso al burro	v			L			L	mozzarella g 100	v			L						
									M	insalata di tofu con verdure	v									
									N	tonno sc.la marchi diversi				p						
MAR	1	pasta alla carbonara		u			s		A	braciola ai ferri					s	P	patate prezzemolate	v		
	2	pasta burro e salvia				L			B	scamorza ai ferri				L		Q	legumi in umido	v		
22	3	crema di zucchine e patate			sd				C	piadina prosciutto e formaggio				L	s	R	insalata verde	v		
	4	pasta bianca	v						D	insalatona nizzarda		u				S	pomodori e mais	v		
	5	riso bianco	v						E	bistecca ai ferri						T	patatine in sacchetto	v		
	6	frutta	v						F	carne bianca ai ferri						X	Budino cioccolato			L
Ottobre	7	yogurt	v			L			G	caciotta e salame piccante	*			L	s	Y	budino vaniglia			L
	8	torta	v		U	L	fs		H	prosciutto cotto naturale g 100					s	Z	yogurt soia			
	9	formaggio g 60	v			L			I	affettati misti g 100					s	W	yogurt soia			L
	10	pasta integrale al pesto	v		u	L	fs		L	mozzarella g 100	v			L						
									M	carne scatola			sd							
									N	tonno sc.la marchi diversi			p							
MER	1	risotto alla milanese		u	sd	L	sl		A	hamburger di manzo						P	cavolfiori al vapore	v		
	2	pasta alle acciughe	a			p			B	torta pasqualina	v	u		L		Q	finocchi al burro	v		L
23	3	pasta e fagioli			sd				C	cotoletta alla milanese		u			s	R	insalata mista	v		
	4	pasta bianca	v						D	insalata pomodori e mozzarella	v			L		S	barbabietole	v		
	5	riso bianco	v						E	bistecca ai ferri						T	Patatine in sacchetto	v		
	6	frutta	v						F	carne bianca ai ferri						X	Budino cioccolato			L
Ottobre	7	yogurt	v			L			G	tris di formaggi	v			L		Y	budino vaniglia			L
	8	mela al forno	v						H	prosciutto cotto naturale g 100					s	Z	yogurt soia			
	9	formaggio g 60	v			L			I	affettati misti g 100					s	W	yogurt soia			L
	10	cous cous di verdure		u					L	mozzarella g 100	v			L						
									M	carne scatola			sd							
									N	tonno sc.la marchi diversi				p						
GIO	1	spaghetti al tonno				p			A	petto di pollo al marsala				sl		P	purè	v		L
	2	pizzoccheri	a			L			B	frittata cipolle e spinaci	v		u			Q	tris verdure vap	v		
24	3	riso e lenticchie			sd				C	trippa			sd			R	insalata verde	v		
	4	pasta bianca	v						D	insalatona autunnale			u	L		S	fagioli in insalata	v		
	5	riso bianco	v						E	bistecca ai ferri						T	patatine in sacchetto	v		
	6	frutta	v						F	carne bianca ai ferri						X	Budino cioccolato			L
ottobre	7	yogurt	v			L			G	zola e taleggio				L		Y	budino vaniglia			L
	8	ananas fresco	v						H	prosciutto cotto naturale gr.100					s	Z	yogurt soia			
	9	formaggio g 60	v			L			I	affettati misti g 100					s	W	yogurt soia			L
	10	riso integrale con verdure	v						L	mozzarella g 100	v			L						
									M	seitan con verdure alla griglia	v									
									N	tonno sc.la marchi diversi										
VEN	1	risotto al salmone		sd	L	p	sl		A	arrosto di lonza al pepe verde				L	s	P	erbette all'olio	v		
	2	pasta alle olive	v						B	tilapia in crosta di zucchine			p			Q	cavolini di bruxelles	v		
25	3	crema di cavolfiori	v	sd					C	pizza			L			R	insalata mista	v		
	4	pasta bianca	v						D	insalatone messicana			p			S	fave condite	v		
	5	riso bianco	v						E	bistecca ai ferri						T	patatine in sacchetto	v		
	6	frutta	v						F	carne bianca ai ferri						X	Budino cioccolato			L
ottobre	7	yogurt	v			L			G	crescenza				L		Y	budino vaniglia			L
	8	pesca sciroppata	v						H	prosciutto crudo				s		Z	yogurt soia			
	9	formaggio g 60	v			L			I	affettati misti g 100				s		W	yogurt soia			L
	10	insalata di orzo con verdure	v						L	mozzarella g 100				L						
									M	carne scatola			sd							
									N	tonno sc.la marchi diversi			p							

IN ROSSO: ALIMENTI CONTENENTI GLUTINE
S: ALIMENTI CONTENENTI CARNE DI SUINO
A: ALIMENTI CONTENENTI AGLIO
L: ALIMENTI CONTENENTI LATTICINI
SD : ALIMENTI CONTENENTE SEDANO
V : PIETANZA PRIVA DI CARNE E DERIVATI

FS ALIMENTO CONTENENTE FRUTTA SECCA E ARACHIDI
*** ALIMENTO CONTENENTE PEPERONCINO PICCANTE**
C : ALIMENTI CONTENENTI CROSTACEI
U: ALIMENTI CONTENENTI UOVA O PRODOTTI DERIVATI
SE: ALIMENTI CONTENENTI SESAMO
IN GIALLO: PIETANZA ADATTA AD UN REGIME ALIMENTARE VEGANO