

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 1				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
14-set	15-set	16-set	17-set	18-set
	risotto con le zucchine	pasta al pesto genovese	risotto al pomodoro	pasta olio e parmigiano
	frittata	stracchino	fagioli all'olio	insalata di ceci
	fagiolini all'olio	carote filangè	zucchine trifolate	pomodori e basilico
	frutta	frutta	frutta	frutta
	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco
	-	-	-	-
settimana 2				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
21-set	22-set	23-set	24-set	25-set
ravioli ricotta e spinaci all'olio	spaghetti al pomodoro	pasta con le zucchine	cous cous con verdure	risotto al pomodoro
lenticchie stufate	mozzarella	frittata al formaggio	stracchino	fagioli all'uccelletto (secondo)
finocchi crudi all'olio	pomodori e basilico	carote filangè	pomodori e cetrioli	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-
settimana 3				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
28-set	29-set	30-set	01-ott	02-ott
riso all'olio	pizza margherita	pasta al pesto genovese	pasta pomodoro e basilico	vellutata di carote con pastina
uova strapazzate con zucchine	affettato vegano	fagioli cannellini all'olio	stracchino	frittata
carote stufate	insalata mista di lattuga e radicchio rosso	zucchine trifolate	pomodori e cetrioli	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	Cioccolato 50%
pane bianco	pane bianco porzione ridotta	pane integrale	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 4				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
05-ott	06-ott	07-ott	08-ott	09-ott
Pasta burro e parmigiano	spaghetti all'olio e pecorino	risotto al pomodoro	cous cous con verdure	pasta al sugo finto
frittata di zucchine	caciotta	lenticchie stufate	uova strapazzate	insalata di ceci
carote filangè	bieta all'olio	pomodori e cetrioli	patate lesse	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 5				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
12-ott	13-ott	14-ott	15-ott	16-ott
pasta al ragù di lenticchie	pasta al pesto genovese	risotto alla zucca gialla	spaghetti alla pomarola	crema autunnale con riso
stracchino	uova strapazzate	fagioli all'uccelletto (secondo)	frittata con le patate	edamer
spinaci al burro	insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Patate arrosto	carote filangè	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	biscotto di frolla
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-
settimana 6				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
19-ott	20-ott	21-ott	22-ott	23-ott
risotto al burro	passato di verdure con pastina	pasta al ragù di lenticchie	risotto alla zucca gialla	pasta al sugo finto
lenticchie stufate	edamer	frittata	stracchino	fagioli all'uccelletto (secondo)
bieta all'olio	zucchine e carote saltate	insalata verde	carote filangè	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	Cioccolato 50%	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 7				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
26-ott	27-ott	28-ott	29-ott	30-ott
ravioli ricotta e spinaci burro e salvia	pasta alla pomarola	crema di zucchine e cannellini con riso	passato di verdure con pastina	pastina in brodo vegetale
uova strapazzate	legumi agli aromi	stracchino	frittata con le patate	gateau di patate e formaggio
insalata di lattuga e carote	insalata di cavolo cappuccio	piselli stufati	insalata verde	spinaci all'olio
frutta	frutta	biscotto di frolla	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	panino per burger	pane bianco porzione ridotta
-	-	-	maionese	-
settimana 8				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov
pasta al pesto genovese	crema autunnale con riso	pasta olio e parmigiano	risotto al pomodoro	crema di zucca di mamma Colette
edamer	fagioli all'olio	frittata	lenticchie stufate	stracchino
finocchi crudi all'olio	fagiolini all'olio	insalata di lattuga e carote	bieta all'olio	Patate arrosto
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-
settimana 9				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov
pasta al pesto genovese	spaghetti alla pomarola	minestra di lenticchie	pizza margherita	riso all'olio
uova strapazzate	sformato di ceci e carote	mozzarella	affettato vegano	fagioli all'olio
insalata verde	fagiolini all'olio	finocchi gratinati	Insalata di mais lattuga e carote	carote all'olio
frutta	frutta	biscotto di frolla	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco porzione ridotta	pane integrale
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 10				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov
pasta olio e parmigiano	pasta alla pomarola	risotto alla zucca gialla	lasagne pomodoro e besciamella	risotto allo zafferano
lenticchie stufate	stracchino	frittata	fagioli all'olio	frittata al formaggio
spinaci all'olio	finocchi crudi all'olio	piselli stufati	carote filangè	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane bianco porzione ridotta	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 11				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov
risotto al pomodoro	pastina in brodo vegetale	spaghetti alla pomarola	pasta al ragù di verdure	crema invernale con riso
lenticchie stufate	gateau di patate e formaggio	frittata	ceci all'olio	mozzarella
finocchi gratinati	carote all'olio	spinaci all'olio	Insalata di mais lattuga e carote	piselli stufati
frutta	frutta	frutta	frutta	Cioccolato 50%
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 12				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
30-nov	01-dic	02-dic	03-dic	04-dic
pasta rosè	riso con piselli	passato di verdure con pastina	pasta alla pomarola	vellutata di zucca con riso
uova strapazzate	burger di verdure	mozzarella	fagioli cannellini all'olio	frittata con le patate
fagiolini all'olio	carote all'olio	Patate arrosto	insalata verde	bieta all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 13				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
07-dic	08-dic	09-dic	10-dic	11-dic
pasta alla pomarola		pasta al sugo finto	risotto alla zucca gialla	pizza margherita
lenticchie stufate		uova strapazzate	ceci all'olio	affettato vegano
fagiolini all'olio		finocchi gratinati	spinaci all'olio	Insalata di mais lattuga e carote
frutta		frutta	frutta	frutta
pane bianco		pane bianco	pane integrale	pane bianco porzione ridotta
-		-	-	-
settimana 14				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
14-dic	15-dic	16-dic	17-dic	18-dic
risotto al pomodoro	passato di verdure con pastina	risotto al burro	Pasta burro e parmigiano	pasta al ragù di lenticchie
frittata al formaggio	edamer	fagioli all'uccelletto (secondo)	frittata	stracchino
insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Patate arrosto	broccoli all'olio	spinaci all'olio	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 15				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
21-dic	22-dic	23-dic	24-dic	25-dic
pasta alla pomarola	tortelli mugellani burro e salvia	risotto allo zafferano		
edamer	fagioli all'olio	uova strapazzate		
carote filangè	insalata verde	finocchi gratinati		
frutta	pandoro	frutta		
pane bianco	pane bianco	pane integrale		
-	-	-		

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 16				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
04-gen	05-gen	06-gen	07-gen	08-gen
			pasta olio e parmigiano	vellutata di carote con pastina
			lenticchie stufate	frittata al formaggio
			fagiolini all'olio	piselli stufati
			frutta	frutta
			pane bianco	pane bianco
			-	-
settimana 17				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
11-gen	12-gen	13-gen	14-gen	15-gen
pasta olio e parmigiano	vellutata di cannellini e verdure con riso	risotto alla zucca gialla	polenta all'olio	pasta al sugo finto
uova strapazzate	burger di verdure	fagioli all'uccelletto (secondo)	frittata	stracchino
finocchi gratinati	piselli stufati	insalata verde	carote filangè	bieta all'olio
frutta	frutta	frutta	Cioccolato 50%	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 18				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
18-gen	19-gen	20-gen	21-gen	22-gen
risotto al burro	spaghetti alla pomarola	pasta al pesto genovese	pasta e ceci (minestra)	risotto al pomodoro
edamer	fagioli cannellini all'olio	stracchino	frittata	ceci all'olio
insalata di lattuga e carote	bieta all'olio	insalata di cavolo cappuccio	carote filangè	piselli stufati
frutta	frutta	frutta	biscotto di frolla	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 19				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
25-gen	26-gen	27-gen	28-gen	29-gen
pasta alla pomarola	tortelli mugellani burro e salvia	risotto alla zucca gialla	pasta al ragù di lenticchie	minestra di riso in brodo vegetale
frittata al formaggio	edamer	fagioli all'olio	burger di verdure	mozzarella
spinaci saltati	insalata verde	finocchi crudi all'olio	carote stufate	Patate arrosto
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 20				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
01-feb	02-feb	03-feb	04-feb	05-feb
risotto al pomodoro	pasta al pesto genovese	pizza margherita	pasta olio e parmigiano	pasta alla pomarola
edamer	ceci all'olio	affettato vegano	fagioli all'uccelletto (secondo)	frittata con le patate
verza e carote stufate	fagiolini all'olio	insalata verde	broccoli all'olio	carote all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco porzione ridotta	pane integrale	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 21				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
08-feb	09-feb	10-feb	11-feb	12-feb
Pasta burro e parmigiano	riso con piselli	spaghetti alla pomarola	vellutata di zucca con riso	pasta al pesto genovese
lenticchie stufate	ceci all'olio	uova strapazzate	stracchino	frittata
carote filangè	broccoli all'olio	insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Patate arrosto	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 22				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
15-feb	16-feb	17-feb	18-feb	19-feb
pasta alla pomarola	spatzle tirolesi con burro	pasta al sugo finto	pastina in brodo vegetale	risotto alla zucca gialla
uova strapazzate	mozzarella	fagioli all'uccelletto	frittata al formaggio	legumi agli aromi
insalata di cavolo cappuccio	spinaci all'olio	carote all'olio	piselli stufati	finocchi gratinati
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-
settimana 23				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
22-feb	23-feb	24-feb	25-feb	26-feb
ravioli ricotta e spinaci all'olio	crema invernale con riso	risotto al pomodoro	vellutata di carote con pastina	pasta al pesto genovese
lenticchie stufate	edamer	frittata al formaggio	stracchino	burger di verdure
carote filangè	spinaci saltati	insalata di cavolo cappuccio	patate lesse	finocchi all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 24				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
01-mar	02-mar	03-mar	04-mar	05-mar
pasta alla pomarola	vellutata di carote e piselli	riso con uovo e piselli	pasta con besciamella	pasta al sugo finto
uova strapazzate	stracchino	lenticchie stufate	burger di verdure	fagioli cannellini all'olio
fagiolini all'olio	carote filangè	piselli stufati	insalata mista di lattuga finocchi, carote, mais	insalata mista di lattuga e radicchio rosso
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	piadina	pane bianco	pane integrale	pane bianco
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 25				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
08-mar	09-mar	10-mar	11-mar	12-mar
minestra di lenticchie	spaghetti al pomodoro	spaghetti alla pomarola	crema primaverile con riso	riso all'olio
mozzarella	frittata	fagioli all'olio	uova strapazzate	ceci all'olio
spinaci al burro	Insalata di mais lattuga e carote	finocchi all'olio	fagiolini all'olio	carote filangè
Cioccolato 50%	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 26				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
15-mar	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar
pasta pomodoro e basilico	minestra di riso con patate	pasta al ragù di verdure	risotto al pomodoro	pasta olio e parmigiano
lenticchie stufate	stracchino	uova strapazzate	fagioli all'olio	sformato di ceci e carote
Insalata di mais lattuga e carote	carote all'olio	fagiolini all'olio	broccoli all'olio	bieta all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 27				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar
riso con piselli	pasta con panna	passato di verdure con riso		
stracchino	fagioli cannellini all'olio	frittata		
bieta all'olio	insalata di lattuga e carote	fagiolini all'olio		
frutta	frutta	Cioccolato 50%		
pane bianco	pane integrale	pane bianco		
-	-	-		

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 28				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
29-mar	30-mar	31-mar	01-apr	02-apr
			pasta al pesto genovese	riso all'olio
			lenticchie stufate	uova strapazzate
			bieta all'olio	carote stufate
			frutta	frutta
			pane integrale	pane bianco
			-	-
settimana 29				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
05-apr	06-apr	07-apr	08-apr	09-apr
pasta al pesto genovese	riso all'olio	spaghetti alla pomarola	lasagna bianca besciamella con verdure	risotto al pomodoro
uova strapazzate	burger di verdure	edamer	fagioli all'uccelletto (secondo)	frittata al formaggio
fagiolini all'olio	purè di patate	spinaci al burro	insalata di lattuga e finocchi	piselli stufati
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 30				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
12-apr	13-apr	14-apr	15-apr	16-apr
Pasta burro e parmigiano	ravioli ricotta e spinaci burro e salvia	risotto al pomodoro	pasta alla pomarola	crema primaverile con riso
lenticchie stufate	affettato vegano	mozzarella	frittata	fagioli all'olio
insalata di lattuga e carote	insalata verde	carote all'olio	spinaci saltati	patate lesse
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane integrale	pane bianco
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 31				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
19-apr	20-apr	21-apr	22-apr	23-apr
pasta pomodoro e basilico	vellutata di carote con pastina	riso con uovo e piselli	spaghetti al burro	pasta al ragù di verdure
edamer	frittata al formaggio	insalata di ceci	insalata russa di legumi	uova strapazzate
piselli stufati	finocchi crudi all'olio	carote filangè	insalata verde	spinaci saltati
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-
settimana 32				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
26-apr	27-apr	28-apr	29-apr	30-apr
pasta alla pomarola	vellutata di carote e piselli	pasta olio e parmigiano	spatzle tirolesi con burro	risotto al pomodoro
frittata di zucchine	burger di verdure	fagioli all'uccelletto (secondo)	mozzarella	ceci all'olio
fagiolini all'olio	Insalata di mais lattuga e carote	spinaci all'olio	carote filangè	broccoli all'olio
Cioccolato 50%	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	piadina	pane bianco	pane integrale	pane bianco
-	salsa allo yogurt	-	-	-
settimana 33				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
03-mag	04-mag	05-mag	06-mag	07-mag
riso all'olio	cous cous con verdure	pasta pomodoro e basilico	crema primaverile con riso	spaghetti alla pomarola
lenticchie stufate	frittata al formaggio	fagioli all'olio	mozzarella	uova strapazzate con zucchine
carote filangè	pomodori e cetrioli	zucchine trifolate	patate lesse	piselli stufati
frutta	biscotto di frolla	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 34				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10-mag	11-mag	12-mag	13-mag	14-mag
pasta con le zucchine	pasta con panna	pasta alla pomarola	riso all'olio	crema primaverile con riso
frittata	legumi agli aromi	frittata	stracchino	fagioli all'uccelletto (secondo)
spinaci all'olio	carote all'olio	purè di patate	zucchine trifolate	insalata di lattuga e carote
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-
settimana 35				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17-mag	18-mag	19-mag	20-mag	21-mag
pasta pomodoro e basilico	pasta con le zucchine	crema primaverile con riso	pizza margherita	pasta al pesto genovese
frittata al formaggio	stracchino	burger di verdure	affettato vegano	fagioli all'olio
carote filangè	fagiolini all'olio	pomodori, cetrioli, mais, fagioli	insalata di lattuga e carote	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco porzione ridotta	pane integrale
-	-	maionese	-	-
settimana 36				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
24-mag	25-mag	26-mag	27-mag	28-mag
risotto al pomodoro	pasta con le zucchine	vellutata di zucchine con riso	riso con uovo e piselli	pasta con ricotta di mamma Alice
stracchino	lenticchie stufate	frittata al formaggio	ceci all'olio	uova strapazzate
carote filangè	piselli stufati	carote all'olio	pomodori e basilico	insalata di lattuga e carote
biscotto di frolla	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 37				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
31-mag	01-giu	02-giu	03-giu	04-giu
riso all'olio	pasta con le zucchine		spaghetti alla pomarola	minestra di riso in brodo vegetale
lenticchie stufate	stracchino		mozzarella	burger di verdure
fagiolini all'olio	insalata mista di lattuga finocchi, carote, mais		pomodori e origano	insalata mista di lattuga, cetrioli, pomodori, e mais
frutta	frutta		frutta	frutta
pane bianco	pane integrale		pane bianco	panino per burger
-	-		-	maionese
settimana 38				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
07-giu	08-giu	09-giu	10-giu	11-giu
pasta pomodoro e basilico	cous cous con verdure	pasta al ragù di verdure	risotto al pomodoro	pasta con le zucchine
caciotta	fagioli cannellini all'olio	uova strapazzate con zucchine	mozzarella	fagioli all'uccelletto (secondo)
carote filangè	pomodori e basilico	insalata di lattuga e carote	patate lesse	bieta all'olio
frutta	biscotto di frolla	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco
-	-	-	-	-
settimana 39				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
14-giu	15-giu	16-giu	17-giu	18-giu
pasta con besciamella	pasta al ragù di lenticchie	ravioli ricotta e spinaci burro e salvia	pasta pomodoro e basilico	risotto con le zucchine
uova strapazzate	edamer	insalata di ceci	stracchino	fagioli all'olio
pomodori e basilico	insalata di lattuga e carote	zucchine trifolate	carote stufate	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane integrale
-	-	-	-	-

menu vegetariano a.s. 2026/2027

settimana 40				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
21-giu	22-giu	23-giu	24-giu	25-giu
pasta al pomodoro con zucchine	cous cous con verdure	pasta alla pomarola		riso con piselli
lenticchie stufate	stracchino	fagioli all'olio		frittata di zucchine
insalata verde	patate lesse	carote filangè		insalata di lattuga e carote
frutta	frutta	frutta		frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale		pane bianco
-	-	-		-
settimana 41				
Lunedì	Martedì	mercoledì		
28-giu	29-giu	30-giu		
pasta pomodoro e basilico	riso all'olio	pasta al pesto genovese		
stracchino	ceci all'olio	frittata al formaggio		
carote filangè	pomodori e basilico	pomodori e basilico		
frutta	frutta	frutta		
pane integrale	pane bianco	pane bianco		