



# POCHI MINUTI E SI MANGIA!

## RECUPERA IL TUO PRANZO

Prendi il pranzo scelto

## APRI LA SIGILLATURA

effettua dei piccoli fori sul rivestimento trasparente

## SCALDA DAL MICROONDE

Scalda all'interno del forno microonde...  
2/3 minuti saranno sufficienti

## PRONTO DA GUSTARE!

Ora il tuo pranzo è pronto  
Buon appetito!

# Menu

## SETTIMANA 1

### LUNEDÌ

GNOCCHI ALLA ROMANA

COSCE DI POLLO

SPINACI

FRUTTA DI STAGIONE

### MARTEDÌ

PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE

STRACCETTI DI MANZO ALL'ACETO  
BALSAMICO RUCOLA E GRANA

CAVOLFIORI

FRUTTA DI STAGIONE

### MERCOLEDÌ

CREPELLE VEGETARIANE E  
BASCIAPELLA ALLA BARBABIETOLA

SFORMATO DI PATATE E ZUCCHINE  
CON CIPOLLE CARAMELLATE

FAGIOLINI

FRUTTA DI STAGIONE

### GIOVEDÌ

CASONCELLI AL BURRO E SALVIA

SPIEDINI ALLA GRIGLIA

PATATE AL FORNO

FRUTTA DI STAGIONE

### VENERDÌ

RISOTTO CON ZUCCHINE,  
GAMBERETTI E ZENZERO

TROTA SALMONATA CON  
CAPONATA DI MELANZANE

CAROTE

FRUTTA DI STAGIONE



# Menu

## SETTIMANA 2

### LUNEDÌ

FUSILLI TRICOLORE  
AL POMODORO E BASILICO

PLATESSA AGLI AGRUMI  
E PEPERONCINO

BROCCOLI

FRUTTA DI STAGIONE

### MERCOLEDÌ

CANNELLONI CON RICOTTA E SPINACI

TACCHINO TONNATO

VERDURE GRIGLIATE

FRUTTA DI STAGIONE

### MARTEDÌ

LASAGNE ALLA BOLOGNESE

ARISTA DI MAIALE CON CONFETTURA  
DI POMODORI E ASPARAGI

CAVOLETTI DI BRUXELLES

FRUTTA DI STAGIONE

### GIOVEDÌ

INSALATA DI RISO VEGANA

STRACCETTI DI VITELLO CON RUCOLA,  
POMODORINI E SCAGLIE DI GRANA

PATATE AL FORNO

FRUTTA DI STAGIONE

### VENERDÌ

PASTA AL RAGU'

BURGER DI PESCE CON VERDURE

FINOCCHI

FRUTTA DI STAGIONE



# Menu

## SETTIMANA 3

### LUNEDÌ

PACCHERI AL POMODORO

SPINACINE DI POLLO

VERDURE GRIGLIATE

FRUTTA DI STAGIONE

### MARTEDÌ

RISO ROSSO CON CECI E ZUCCHINE

MOZZARELLA DI BUFALA E  
VERDURE GRILL

FAGIOLINI

FRUTTA DI STAGIONE

### MERCOLEDÌ

PASTA AL POMODORO,  
SPADA E ARANCIA

BACCALA' E CECI

CAROTE

FRUTTA DI STAGIONE

### GIOVEDÌ

CRESPILLE VEGETARIANE

STRACCETTI DI SUINO  
ALLE ZUCCHINE, NOCI E TIMO

PATATE AL FORNO

FRUTTA DI STAGIONE

### VENERDÌ

CASONCELLI BURRO E SALVIA

CROCCHETTE DI PESCE E VERDURE

CAVOLFIORI

FRUTTA DI STAGIONE



# Menu

## SETTIMANA 4

### LUNEDÌ

PASTA AL PESTO

BOCCONCINI DI POLLO CON  
POMODORINI E BASILICO

BROCCOLI

FRUTTA DI STAGIONE

### MERCOLEDÌ

INSALATA DI RISO VENERE ESOTICA

TAGLIATA DI MANZO CON RUCOLA,  
GRANA E POMODORINI

SPINACI

FRUTTA DI STAGIONE

### MARTEDÌ

PASTA CON ZUCCHINE E TONNO

MUFFIN SALATI AGLI ALBUMI CON  
BASILICO E POMODORINI

FINOCCHI

FRUTTA DI STAGIONE

### GIOVEDÌ

PASTA AL FORNO

TORTA SALATA

CAROTE

FRUTTA DI STAGIONE

### VENERDÌ

PENNE ALL'ARRABBIATA

POLIPETTI IN INSALATA

FAGIOLINI

FRUTTA DI STAGIONE

