

# Genitorialmente

## Menù della Settimana

Dal 30 settembre  
Al 6 ottobre

Promemoria 

### Lunedì

- ❖ Risotto con zucca e speck

### Martedì

- ❖ Filetti di merluzzo al forno con pomodorini

### Mercoledì

- ❖ Salsiccia con patate
- ❖ Peperoni grigliati

### Giovedì

- ❖ Pasta con i legumi
- ❖ Spinaci ripassati in padella

### Venerdì

- ❖ Uova strapazzate
- ❖ Fagiolini patate e pomodori

### Sabato

- ❖ Spaghetti cacio e pepe
- ❖ Insalata mista
- ❖ Hot dog e patatine fritte

### Domenica

- ❖ Lasagne
- ❖ Zucchine saltate con pangrattato e pancetta
- ❖ Hamburger vegetariani
- ❖ Carote al forno