



## Menù Primavera-Estate

### dieta no carne

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Stortini al pesto genovese	Formaggio	Spinaci all'olio	frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Uova sode	Insalata con fagioli	frutta
	MER	Vellutata di verdura (mat)	Casatella DOP (mat)	Patate a vapore (mat.)	frutta
		Pizza margherita (elem)	Legumi spadellati (elem)	Carote e peperoni a bastoncino (elem)	
	GIO	Pizza margherita (mat)	Legumi spadellati (mat)	Carote e peperoni a bastoncino (mat)	frutta
		Vellutata di verdura (elem)	Casatella DOP (ele)	Patate a vapore (elem)	
VEN	Riso all'olio	Medaglioni di merluzzo al forno	Insalata con mais	budino	
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci al burro e salvia	Frittatina al forno	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Halibut gratinato	Carote a vapore	yogurt
	MER	Mezze penne al pomodoro	Formaggio	Zucchine al forno	frutta
	GIO	Farfalle all'olio	Polpette vegetali	Carote a bastoncino	frutta
	VEN	Crema di legumi con crostini	Mozzarella bio	Pomodori	frutta
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammарosa ( pomodoro e ricotta)	Bastoncini di merluzzo al forno	Insalata con mais	frutta
	MAR	Fusilli al pesto genovese	Formaggio	Insalata, carote e cappucci	frutta
	MER	Insalata di mezze penne Tricolore (mozz, pom, olive verdi)	polpette vegetariane	Fagiolini a vapore	frutta
	GIO	Riso al burro	Uova sode	Pomodori e fagioli	Pane cioc
	VEN	Vellutata di verdure con crostini	Stracchino	Patate a vapore	frutta
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (pom, pep, zucchine,carote,cipolla)	Formaggio	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Filetto di merluzzo al forno (mat.)	Insalata di fagiolini	Budino
			Tonno sott'olio ( elem.)		
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	legumi spadellati	Carote e peperoni a bastoncino	frutta
	GIO	Insalata di riso Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)	Polpette di pesce al forno	Pomodori in insalata	frutta
VEN	Crema di fagioli con pasta	Grana Padano DOP	Spinaci all'olio	frutta	
5° settimana	LUN	Pasta all'olio	Frittatina con patate	Carote jullienne	frutta
	MAR	Vellutata di zucchine con riso	formaggio	Cappucci e mais	Yogurt
	MER	Caserecce alla ricotta	Polpette vegetariane	Fagiolini a vapore	frutta
	GIO	"Risi e bisì" alla veneta	Asiago DOP	Zucchine al forno	frutta
	VEN	Pennette pasticciate al ragù veget.	Merluzzo gratinato	Insalata e cetrioli	frutta