

## Menù Primavera-Estate



### dieta no legumi

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Stortini al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Uova sode	<b>Solo Insalata</b>	frutta
	MER	Vellutata di verdura (mat)	Casatella DOP (mat)	Patate a vapore (mat.)	frutta
		Pizza margherita (elem)	Prosciutto cotto (ele)	Carote e peperoni a bastoncino (elem)	
	GIO	Pizza margherita (mat)	Prosciutto cotto (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	<b>Pasta all'olio</b>	Frittatina al forno	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	<b>Riso all'olio</b>	Halibut gratinato	Carote a vapore	yogurt
	MER	Mezze penne al pomodoro	Polpette di tacchino al forno	Zucchine al forno	frutta
	GIO	Farfalle all'olio	Fettina di manzo alla pizzaiola	Carote a bastoncino	frutta
	VEN	<b>Pasta all'olio</b>	Mozzarella bio	Pomodori	frutta
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammarsosa (pomodoro e ricotta)	<b>Merluzzo al forno</b>	Insalata con mais	frutta
	MAR	Fusilli al pesto genovese	Polpette di manzo al forno	Insalata, carote e cappucci	frutta
	MER	Insalata di mezze penne Tricolore (mozz, pom, olive verdi)	Fettina di pollo al limone	<b>Carote al vapore</b>	frutta
	GIO	Riso al burro	Uova sode	<b>Solo pomodori</b>	Budino
	VEN	Vellutata di verdure con crostini	Stracchino	Patate a vapore	frutta
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (pom, pep, zucchine,carote,cipolla)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Filetto di merluzzo al forno (mat.)	<b>Carote al vapore</b>	Budino
			Tonno sott'olio ( elem.)		
	MER	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b>	Bresaola IGP (elem) Prosciutto cotto (mat)	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	<b>Pasta all'olio</b>	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	Insalata di pollo (patate,carote)	Cappucci e mais	Yogurt
	MER	Caserecce alla ricotta	Svizzeria di manzo al forno	<b>Carote al vapore</b>	frutta
	GIO	<b>Riso all'olio</b>	Asiago DOP	Zucchine al forno	frutta
	VEN	Pennette pasticciate al ragù veget.	Merluzzo gratinato	Insalata e cetrioli	frutta