

Menù Primavera-Estate

dieta no pesce



		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	Insalata con fagioli	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	Petto di pollo	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)	prosciutto cotto	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	Crema di legumi con crostini	Mozzarella bio	Pomodori	frutta
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammарosa (pomodoro e ricotta)	Petto di pollo	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	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)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Formaggio	Insalata di fagiolini	Budino
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	Bresaola IGP (elem) Prosciutto cotto (mat)	Carote e peperoni a bastoncino	frutta
	GIO	Riso all'olio	Petto di pollo	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	Insalata di pollo (patate,carote)	Cappucci e mais	Yogurt
	MER	Caserecce alla ricotta	Svizzerà di manzo al forno	Fagiolini a vapore	frutta
	GIO	"Risi e bisi" alla veneta	Asiago DOP	Zucchine al forno	frutta
	VEN	Pennette pasticciate al ragù veget.	Petto di pollo	Insalata e cetrioli	frutta