



## Menù Primavera-Estate

### dieta vegetariana

		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	Legumi al pomodoro	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)	Formaggio	Carote a vapore	yogurt
	MER	Mezze penne al pomodoro	Polpette vegetariane	Zucchine al forno	frutta
	GIO	Farfalle all'olio	Legumi al pomodoro	Carote a bastoncino	frutta
	VEN	Crema di legumi con crostini	Mozzarella bio	Pomodori	frutta
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammarsosa (pomodoro e ricotta)	Legumi spadellati	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	Uovo sodo o frittata	Insalata di fagiolini	Budino
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	Legumi spadellati	Carote e peperoni a bastoncino	frutta
	GIO	Pasta all'olio	Polpette vegetariane	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 bisi" alla veneta	Asiago DOP	Zucchine al forno	frutta
	VEN	Pennette pasticciate al ragù veget.	Legumi spadellati	Insalata e cetrioli	frutta