



Menù Primavera-Estate

dieta no uova e derivati

		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	Hamburger di manzo sola carne	Insalata con fagioli	frutta
	MER	Vellutata di verdura (mat)	Casatella DOP (mat)	Patate a vapore (mat.)	frutta
		Pizza margherita (elem)	Prosciutto cotto (ele)		
	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	Merluzzo al forno	Insalata con mais	budino	
2° settimana	LUN	Pasta all'olio	Formaggio	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom, piselli, carote, zucchine)	Halibut gratinato	Carote a vapore	yogurt
	MER	Mezze penne al pomodoro	Petto di pollo o tacchino	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)	Merluzzo al forno	Insalata con mais	frutta
	MAR	Fusilli al pesto genovese	Hamburger di manzo sola carne	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	Prosciutto cotto	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	Filetto di merluzzo al forno (mat.)	Insalata di fagiolini	Budino
			Tonno sott'olio (elem.)		
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	Bresaola IGP (elem) Prosciutto cotto (mat)	Carote e peperoni a bastoncino	frutta
	GIO	Insalata di riso Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)	Halibut 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	Formaggio	Carote jullienne	frutta
	MAR	Vellutata di zucchine con riso	Insalata di pollo (patate, carote)	Cappucci e mais	Yogurt
	MER	Caserecce alla ricotta	Hamburger di manzo sola carne	Fagiolini a vapore	frutta
	GIO	"Risi e bisì" alla veneta	Asiago DOP	Zucchine al forno	frutta
	VEN	Pennette pasticcate al ragù veget.	Merluzzo gratinato	Insalata e cetrioli	frutta