

**Menù Primavera-Estate**  
**Dieta NO CARNE E PESCE**



	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA	
1° settimana	LUN	Gnocchi al pesto genovese	Ceci spadellati	Spinaci all'olio	Frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Frittata con formaggio	Insalata con fagioli	Frutta
	MER	Vellutata di verdura (mat)	Casatella DOP (mat)	Patate a vapore (mat.)	Frutta
		Pizza margherita (elem)	Carote e peperoni a bastoncino (elem)	Frutta	Yogurt
	GIO	Pizza margherita (mat)	Carote e peperoni a bastoncino (mat)	Frutta	Yogurt
		Vellutata di verdura (elem)	Casatella DOP (elem)	Patate a vapore (elem)	Frutta
VEN	Riso alla parmigiana	Piselli spadellati	Insalata con mais	Frutta	
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci al burro e salvia	Uova sode	Carote a bastoncino	Frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Formaggio	Insalata e cetrioli	Yogurt
	MER	Mezze penne al pomodoro	Polpette vegetariene	Zucchine al forno	Frutta
	GIO	Farfalle all'olio	Lenticchie al pomodoro	Carote al vapore	Frutta
	VEN	Crema di legumi con crostini	Mozzarella bio	Pomodori	Frutta
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammарosa ( pomodoro e ricotta)	Polpette vegetariene	Insalata con mais	Frutta
	MAR	Fusilli integrali al pesto genovese	Fagioli spadellati	Carote e cappucci julienne	Frutta
	MER	Mezze penne al pomodoro	Formaggio	Carote al vapore	Pane cioc
	GIO	Riso al burro	Uova strapazzate con ricotta	Pomodori e fagioli	Frutta
	VEN	Vellutata di verdure con crostini	Stracchino	Patate al forno	Frutta
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (pom, pep, zucchine,carote,cipolla)	Ceci spadellati	Insalata e cetrioli	Frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Formaggio	Insalata di fagiolini	Budino
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	Uova sode	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta
	GIO	Riso all'olio	Polpette vegetariene	Spinaci all'olio	Frutta
	VEN	Crema di piselli e zucchine con crostini	Grana Padano DOP	Pomodori in insalata	Frutta
5° settimana	LUN	Sedanini all'olio	Frittatina con patate	Insalata e mais	Frutta
	MAR	Vellutata di porri e patate	Formaggio	Carote e peperoni a bastoncino	Yogurt
	MER	Caserecce alla ricotta	Hamburger vegetale	Fagiolini a vapore	Frutta
	GIO	Crema di fagioli con pastina	Asiago DOP	Carote julienne	Frutta
	VEN	Pennette pasticciate al ragù vegetale	Fagioli spadellati	Zucchine al forno	Frutta