

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 (inf.) Verdure a bastoncino (prim.)	Hamburger vegetariano (inf.) Pizza margherita (prim.)	Patate a vapore (inf.) Frutta (prim)	Frutta Yogurt
	GIO	Verdure a bastoncino (inf.) Vellutata di verdura (prim.)	Pizza margherita (inf.) Hamburger vegetariano (prim.)	Frutta (inf.) Patate a vapore (prim.)	Yogurt Frutta
	VEN	Riso alla parmigiana	Piselli spadellati	Insalata con mais	Frutta
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci al burro e salvia	Uova al forno (inf.) Uovo sodo (da sgusciare) (prim)	Carote a bastoncino	Frutta
	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	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Polpette vegetariiane	Zucchine al forno	Frutta
	GIO	Carote al vapore	Lenticchie al pomodoro con polenta/patate al vapore	Frutta	Panecioc
VEN	Crema di cannellini con crostini	Mozzarella bio	Pomodori in insalata	Frutta	
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammарosa (pomodoro e ricotta)	Polpette vegetariiane	Insalata con mais	Frutta
	MAR	Fusilli integrali al pesto genovese	Fagioli spadellati	Carote e cappucci julienne	Frutta
	MER	Gnocchi al pomodoro	Formaggio	Sformato di verdure	Frutta
	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 (crema di peperoni, zucchine,carote con besciamella)	Ceci spadellati	Insalata e ravanelli	Frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Formaggio	Insalata di fagiolini	Budino
	MER	Lumachine al pomodoro e basilico	Lenticchie agli aromi	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta
	GIO	Cous cous/riso alla Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)	Frittata con formaggio	Pomodori in insalata	Frutta
	VEN	Crema di piselli e zucchine con crostini	Formaggio grana in scaglie	Spinaci all'olio	Frutta
5° settimana	LUN	Fusilli all'olio	Frittatina con patate	Insalata e pomodori	Frutta
	MAR	Vellutata di porri e carote	Formaggio	Patate al forno/vapore	Frutta
	MER	Caserecce alla ricotta	Farinata di ceci	Carote julienne	Frutta
	GIO	Riso al pomodoro	Fagioli spadellati	Insalata e mais	Frutta
	VEN	Pennette al pomodoro	Formaggio	Zucchine al forno	Frutta