

Menù Primavera-Estate
Dieta NO POMODORO



		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Gnocchi al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	Frutta
	MAR	Sedanini all'olio	Frittata con formaggio	Insalata con fagioli	Frutta
	MER	Vellutata di verdura (inf.)	Svizzera di manzo (inf.)	Patate a vapore (inf.)	Frutta
		Pasta all'olio (prim.)	Prosciutto cotto (prim.)	Verdure a bastoncino (prim.)	Yogurt
	GIO	Pasta all'olio (inf.)	Prosciutto cotto (inf.)	Verdure a bastoncino (inf.)	Yogurt
		Vellutata di verdura (prim.)	Svizzera di manzo (prim.)	Patate a vapore (prim.)	Frutta
	VEN	Riso alla parmigiana	Polpette di pesce con salmone	Insalata con mais	Frutta
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci al burro e salvia	Uova al forno (inf.)	Carote a bastoncino	Frutta
			Uovo sodo (da sguisciare) (prim)		
	MAR	Riso all'olio	Hamburger di merluzzo	Insalata e cetrioli	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Polpette di tacchino al forno	Zucchine al forno	Frutta
	GIO	Carote al vapore	Fettina di manzo in bianco con polenta/ patate al vapore	Frutta	Panecioc
VEN	Crema di cannellini con crostini	Mozzarella bio	Carote al vapore	Frutta	
3° settimana	LUN	Lumachine all'olio	Filetto di merluzzo al rosmarino	Insalata con mais	Frutta
	MAR	Fusilli integrali al pesto genovese	Fettina di pollo al limone	Carote e cappucci julienne	Frutta
	MER	Gnocchi all'olio	Formaggio	Sformato di verdure	Frutta
	GIO	Riso al burro	Uova strapazzate con ricotta	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)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e ravanelli	Frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Filetto di merluzzo al forno (inf.)	Insalata di fagiolini	Budino
			Tonno sott'olio (elem.)		
	MER	Pasta all'olio	Prosciutto cotto	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta
	GIO	Riso all'olio	Polpette di pesce al forno con salmone	Carote al vapore	Frutta
VEN	Crema di piselli e zucchine con crostini	Grana Padano DOP	Spinaci all'olio	Frutta	
5° settimana	LUN	Fusilli all'olio (inf.) Fusilli integrali al tonno (prim.)	Frittatina con patate	Insalata	Frutta
	MAR	Vellutata di porri e carote	Arrosto di tacchino	Patate al forno/vapore	Frutta
	MER	Caserecce alla ricotta	Farinata di ceci	Carote julienne	Frutta
	GIO	Riso all'olio	Tortino di pesce	Insalata e mais	Frutta
VEN	Pennette all'olio	Formaggio	Zucchine al forno	Yogurt	