

Menù Primavera-Estate
Dieta NO CARNE



	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.)	Hamburger vegetariano (inf.)	Patate a vapore (inf.)	Frutta
		Verdure a bastoncino (prim.)	Pizza margherita (prim.)	Frutta (prim.)	Yogurt
	GIO	Verdure a bastoncino (inf.)	Pizza margherita (inf.)	Frutta (inf.)	Yogurt
		Vellutata di verdura (prim.)	Hamburger vegetariano (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.) Uovo sodo (da sgusciare) (prim.)	Carote a bastoncino	Frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom.piselli.carote.zucchine)	Hamburger di merluzzo gratinato	Insalata e cetrioli	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Polpette vegetariane	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)	Filetto di merluzzo al rosmarino	Insalata con mais	Frutta
	MAR	Penne 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	Filetto di merluzzo al forno (inf.)	Insalata di fagiolini	Frutta
			Tonno sott'olio (elem.)		
	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	Yogurt	
5° settimana	LUN	Fusilli all'olio (inf.)	Frittatina con patate	Insalata e pomodori	Frutta
		Fusilli integrali al tonno (prim.)			
	MAR	Vellutata di porri e carote	Formaggio	Patate al forno/vapore	Yogurt
	MER	Caserecce alla ricotta	Farinata di ceci	Carote julienne	Frutta
	GIO	Riso al pomodoro	Tortino di pesce	Insalata e mais	Frutta
VEN	Pennette al pomodoro	Formaggio	Zucchine al forno	Frutta	