

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 | Frittata al forno (inf.) Uovo sodo (da sgusciare) (prim) | Carote a bastoncino | Frutta |
| | 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 julienne | 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.) Tonno sott'olio (elem.) | Insalata di fagiolini | Budino |
| | 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 | Arrosti 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 |