

Menù Primavera-Estate
Dieta NO UOVO


		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Gnocchi al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	Frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Formaggio	Insalata con fagioli	Frutta
	MER	Vellutata di verdura (inf.)	Hamburger di manzo sola carne (inf.)	Patate a vapore (inf.)	Frutta
		Carote e peperoni a bastoncino (prim.)	Pizza margherita (prim.)	Frutta (Prim.)	Yogurt
	GIO	Carote e peperoni a bastoncino (inf.)	Pizza margherita (inf.)	Frutta (Inf.)	Yogurt
		Vellutata di verdura (prim.)	Hamburger di manzo sola carne (prim.)	Patate a vapore (prim.)	Frutta
VEN	Riso alla parmigiana	Merluzzo al forno	Insalata con mais	Frutta	
2° settimana	LUN	Pasta all'olio	Formaggio	Carote a bastoncino	Frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Merluzzo al forno	Insalata e cetrioli	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Petto di tacchino al forno	Zucchine al forno	Frutta
	GIO	Carote julienne	Fettina di manzo alla pizzaiola con polenta/ patate al vapore	Frutta	Panecioc
	VEN	Crema di cannellini con crostini	Mozzarella bio	Pomodori in insalata	Frutta
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammarosa (pomodoro e ricotta)	Filetto di merluzzo al forno	Insalata con mais	Frutta
	MAR	Fusilli integrali al pesto genovese	Fettina di pollo al limone	Carote e cappucci julienne	Frutta
	MER	Carote al vapore	Gnocchi al ragù di manzo	Frutta	Yogurt
	GIO	Riso al burro	Petto di pollo	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)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e ravanelli	Frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Filetto di merluzzo al forno (inf.)	Insalata di fagiolini	Frutta
			Tonno sott'olio (prim.)		
	MER	Lumachine al pomodoro e basilico	Prosciutto cotto	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta
	GIO	Cous cous/riso alla Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)	Petto di pollo	Pomodori in insalata	Frutta
VEN	Crema di piselli e zucchine con crostini	Asiago DOP	Spinaci all'olio	Yogurt	
5° settimana	LUN	Fusilli all'olio (inf.)	Formaggio	Insalata e pomodori	Frutta
		Fusilli integrali al tonno (prim.)			
	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 al pomodoro	Filetto di merluzzo al forno	Insalata e mais	Frutta
VEN	Zucchine al forno	Pennette pasticciate al ragù di manzo	Frutta	Yogurt	