

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 |
| | | Carote e peperoni 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 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 | Frittata 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 julienne | 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) | Formaggio | 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 | 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 | Frittata al forno | Zucchine al forno | Frutta | |