



Menù Primavera-Estate

DIETA LATTE - OVO- VEGETARIANA

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA	PANE
1° settimana	LUN	 FESTIVITA' PASQUALI 				
	MAR					
	MER	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Legumi spadellati	Zucchine al forno	Frutta	Pane integrale
	GIO	Carote julienne	Lenticchie al pomodoro con polenta/patate al vapore	Frutta	Panecioc	Pane
	VEN	Crema di cannellini con crostini	Mozzarella bio	Pomodori in insalata	Frutta	Pane

2° settimana	LUN	Lumachine alla Mammara (pomodoro e ricotta)	Legumi in umido	Insalata con mais	Frutta	Pane
	MAR	Fusilli integrali al pesto genovese	Legumi spadellati	Carote e cappucci julienne	Frutta BIO	Pane
	MER	Sformato di verdure	Gnocchi pomodoro e piselli	Frutta	Yogurt da bere	Pane
	GIO	Riso al burro	Uova strapazzate con ricotta	Pomodori e fagioli	Frutta	Pane
	VEN	Vellutata di verdure	Stracchino	Patate al forno	Frutta	Pane

3° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (crema di peperoni, zucchine,carote con besciamella)	Humus di legumi	Insalata e ravanelli	Frutta	Pane
	MAR	Mezze penne all'olio	Formaggio	Insalata di fagiolini	Frutta	Pane
	MER	Lumachine al pomodoro e basilico	Legumi spadellati	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta BIO	Pane integrale
	GIO	Insalata di riso alla Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)	Frittata con formaggio	Pomodori in insalata	Frutta	Pane
	VEN	Crema di piselli e zucchine con crostini	Latteria	Zucchine al forno	Frutta	Pane

4° settimana	LUN	Caserecce alla ricotta	Frittata al forno	Insalata e pomodori	Frutta	Pane
	MAR	Vellutata di porri e carote	Formaggio	Patate al forno/vapore	Frutta	Pane
	MER	Fusilli integrali al pomodoro (inf)	Insalata di ceci (ceci, pomodorini, cetrioli, olive nere, mozzarella)	Carote julienne	Frutta	Pane
		Fusilli integrali al pomodoro (elem)				
	GIO	Sedanini al burro	Legumi spadellati	Insalata e mais	Frutta BIO	Pane integrale
	VEN	Zucchine al forno	Pasta pomodoro e piselli	Frutta	Yogurt da bere	Pane

5° settimana	LUN	Gnocchi al pesto genovese	Humus di legumi	Spinaci all'olio	Frutta	Pane
	MAR	Sedanini al pomodoro	Frittata con formaggio	Insalata con fagioli	Frutta	Pane
	MER	Verdura cruda (carote , peperoni, cetrioli)	Pizza margherita	Frutta	Yogurt da bere	Pane
	GIO	Vellutata di verdura	Legumi in umido	Patate a vapore	Frutta	Pane
	VEN	Riso alla parmigiana	Legumi spadellati	Insalata con mais	Frutta BIO	Pane