

# Menù PRIMAVERA - ESTATE

## Dieta - vegana

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA DESSERT
1° settimana	LUN	Gnocchetti sardi al pesto fresco ( basilico , prezzemolo, olio di oliva)	Legumi al pomodoro	Insalata verde	Frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Hamburger di Soja	Verdure a bastoncino (carote e peperoni)	Frutta
		Pizza solo pomodoro (elem.)	Crema di ceci ( elem)	Insalata e finocchi ( elem)	Frutta
	MER	Vellutata di verdura con pastina ( MAT)	Piselli al tegame ( MAT)	Patate al vapore (MAT)	Frutta (mat)
	GIO	Vellutata di verdura con pastina ( elem.)	Piselli al tegame (elem.)	Patate al vapore(elem.)	Frutta
		Pizza solo pomodoro (mat)	Crema di ceci (mat)	Insalata e finocchi (mat)	Frutta( mat)
VEN	Riso all'olio	Legumi	Carote alla julienne	Frutta	

2° settimana	LUN	Pasta al pomodoro	Crema di ceci	Insalata e fagioli	Frutta
	MAR	Riso all'olio	Legumi al pomodoro	Carote al vapore	Frutta
	MER	Fusilli al Pomodoro	Hamburger di soja	Insalata e finocchi	Frutta
	GIO	Pasta all'olio	Legumi al pomodoro	Zucchine trifolate	Frutta
	VEN	Crema di legumi con pasta	Doppio contorno	Carote alla julienne e cetrioli	Frutta

3° settimana	LUN	Mezze penne pomodoro e basilico	Crema di ceci	Tris di verdura cruda (insalata, carote e cappucci)	Frutta
	MAR	Gnocchetti sardi al pesto fresco ( basilico , prezzemolo, olio di oliva)	Legumi al pomodoro	Fagiolini al vapore	frutta
	MER	Pasta all'olio	Legumi al pomodoro	Insalata e mais	Frutta
	GIO	Crema di piselli con riso	Doppio contorno	Insalata verde	frutta
	VEN	Pasta al pomodoro	Hamburger di soja	Insalata e pomodori	Frutta

4° settimana	LUN	Gnocchi al pomodoro	Piselli al tegame	Carote al vapore	Frutta
	MAR	Pasta all'olio	Crema di ceci	Carote alla julienne	Frutta
	MER	Pasta al pomodoro	Legumi	Insalata verde	Frutta
	GIO	Farfalle alla contadina	Hamburger di soja	Insalata e cetrioli	Frutta
	VEN	Vellutata di verdure con pastina	Legumi al pomodoro	Patate e fagiolini al vapore	Frutta

5° settimana	LUN	Pasta al pomodoro	Legumi	Verdure a bastoncino (carote e peperoni)	Frutta
	MAR	Fusilli al Pomodoro e piselli	Crema di legumi	Zucchine trifolate	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Legumi al pomodoro	Fagiolini al vapore	Frutta
	GIO	Risotto primavera	Legumi	Carote alla julienne	frutta
	VEN	Vellutata di verdure con orzo	Hamburger di soja	Insalata verde	Frutta

### NOTE:

**Verdura cruda:** variabili abbinamenti tra i seguenti ortaggi: lattuga, radicchio, cavolo cappuccio, finocchi , carote

**frutta fresca di stagione:** mele, pere, banane, pesche, albicocche, fragole

**Il pane** è compreso in ogni pasto