

Menù PRIMAVERA - ESTATE

Dieta - VEGETARIANA

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA DESSERT
1° settimana	LUN	Gnocchetti sardi al pesto	Mozzarella	Insalata verde	Frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Hamburger di soja	Verdure a bastoncino (carote e peperoni)	Frutta
		Pizza Margherita (elem.)	crema di ceci (elem)	Insalata e finocchi (elem)	Frutta
	MER	Vellutata di verdura con pastina (MAT)	Asiago Dop (MAT)	Piselli al tegame (MAT)	Yogurt (mat)
	GIO	Vellutata di verdura con pastina (elem.)	Asiago Dop (elem.)	Piselli al tegame (elem.)	yogurt
		Pizza Margherita (mat)	Crema di ceci (mat)	Insalata e finocchi (mat)	Frutta(mat)
VEN	Riso all'olio	Legumi	Carote alla julienne	Frutta	
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta e spinaci all'olio e salvia	Mozzarella bio	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	Stracchino	Zucchine trifolate	Frutta
	VEN	Crema di legumi	Omelette al formaggio	Carote alla julienne e cetrioli	Yogurt
3° settimana	LUN	Mezze penne pomodoro e basilico	Mozzarella	Tris di verdura cruda (insalata, carote e cappucci)	Frutta
	MAR	Gnocchetti sardi al pesto	Legumi al pomodoro	Fagiolini al vapore	Budino
	MER	Pasta al pomodoro	Frittata di solo uovo	Insalata e mais	Frutta
	GIO	Crema di piselli con riso	Grana padano Dop	Insalata verde	frutta
	VEN	Pipette rigate alla mammarosa	Legumi al pomodoro	Insalata e pomodori	Frutta
4° settimana	LUN	Gnocchi al pomodoro	Frittata di solo uovo	Piselli al tegame	Frutta
	MAR	Pipette rigate alla ricotta	Crema di ceci	Carote alla julienne	Frutta
	MER	Pasta al pomodoro	Mozzarella bio	Insalata verde	Frutta
	GIO	Farfalle alla contadina	Hamburger di soja	Insalata e cetrioli	Frutta
	VEN	Vellutata di verdure con pastina	Stracchino	Patate e fagiolini al vapore	Yogurt
5° settimana	LUN	Mezze maniche pasticciate al ragù vegetale	Stracchino	Verdure a bastoncino (carote e peperoni)	Frutta
	MAR	Fusilli al Pomodoro e piselli	Frittata solo uovo	Zucchine trifolate	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Polpette vegetali	Fagiolini al vapore	Frutta
	GIO	Risotto primavera	Legumi	Carote alla julienne	Budino
	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