

dieta no carne

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	SUPPL.
1° settimana	LUN	Riso al burro	Merluzzo gratinato	Tris di verdure a vapore (carote, cavoli, broccoli)	Frutta
	MAR	Minestra di ceci con pastina	Omelette al formaggio	Ins. Verde con radicchio	Frutta
	MER	Fusilli all'olio	Polpette vegetali al pomodoro	Carote julienne	Yogurt
	GIO	Vellutata di zucca con crostini	Formaggio Casatella (ELEM) Pizza Margherita (MAT)	Purè di patate (ELEM) Frutta (MAT)	Frutta (ELEM) Budino (MAT)
	VEN	Riso al radicchio	Legumi in padella	Spinaci a vapore	Frutta
2° settimana	LUN	Orecchiette con crema di piselli	Formaggio Asiago DOP	Finocchi julienne	Frutta
	MAR	Riso al pomodoro	Polpette vegetali	Carote a vapore	Frutta
	MER	Passato di verdura	Pizza margherita (ELEM) Hamburger vegetariani (MAT)	Frutta (ELEM) Purè di patate (MAT)	Budino (ELEM) Frutta (MAT)
	GIO	Mezze penne all'olio	Frittatina al forno	Ins. verde con cappucci	Frutta
	VEN	Semini in brodo vegetale	Polpette di pesce	Cavolfiore a vapore	Frutta
3° settimana	LUN	Gnocchi di patate al burro e salvia	Legumi in padella	Ins. verde con radicchio	Frutta
	MAR	Riso alla parmigiana	Formaggio Emmental	Piselli e carote al tegame	Frutta
	MER	Anellini in brodo vegetale	Polpette vegetali	Spinaci a vapore	Frutta
	GIO	Chifferi al pomodoro	Uova sode	Carote julienne	Yogurt
	VEN	Vellutata di carote con orzo	Halibut gratinato	Patate al forno	Frutta
4° settimana	LUN	Ditalini all'olio	Bastoncini di merluzzo	Ins. verde con cappucci	Dolce bio
	MAR	Riso agli spinaci	Formaggio stracchino	Fagiolini a vapore	Frutta
	MER	Minestra di fagioli con pastina	Omelette al formaggio	Finocchi julienne	Frutta
	GIO	Farfalline in brodo vegetale	Polpette vegetale	Patate e carote al vapore	Frutta
	VEN	Riso con la zucca	Formaggio stracchino	Ins. verde con mais	Frutta
5° settimana	LUN	Riso ai carciofi	Legumi in padella	Spinaci a vapore	Frutta
	MAR	Farfalle al pomodoro	Polpette di pesce	Ins. verde con Cappucci	Yogurt
	MER	Vellutata di verdure	Formaggio stracchino	Polenta	Frutta
	GIO	Pasticciata al ragu vegetale	Uova sode	Ins. verde con finocchi	Frutta
	VEN	Crema di legumi	Formaggio Montasio DOP	Purè di carote e patate	Frutta