



dieta no maiale

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA DESSERT
1° settimana	LUN	Gnocchetti sardi al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	frutta bio
	MAR	Sedanini al pomodoro	Uova sode	Insalata con fagioli	frutta bio
	MER	Carote/peperoni a bastoncino (elem) Vellutata di verdura (mat)	Pizza Margherita (elem) Casatella DOP (mat)	Frutta bio (elem) Patate a vapore (mat.)	budino (el.) frutta bio (m)
	GIO	Vellutata di verdura (elem) Finocchi/carote a bastoncino (mat)	Casatella DOP (elem) Pizza Margherita (mat)	Patate a vapore (elem) Frutta bio (mat)	frutta bio (el) budino (m)
	VEN	Riso all'olio	Medaglioni di merluzzo al forno	Insalata con mais	frutta bio
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci all'olio e salvia	Mozzarella bio	Insalata e pomodori	frutta bio
	MAR	Risotto Primavera (pom, piselli, carote, zucchine)	Halibut gratinato	Carote a vapore	yogurt
	MER	Orecchiette al pomodoro	Polpette di tacchino al forno	Zucchine al forno	frutta bio
	GIO	Farfalle all'olio	Fettina di manzo alla pizzaiola	Insalata e cetrioli	frutta bio
	VEN	Crema di legumi con crostini	Frittatina al formaggio	Carote julienne	frutta bio
3° settimana	LUN	Ditalini all'olio	Bastoncini di merluzzo al forno	Insalata con mais	yogurt
	MAR	Fusilli al pesto genovese	Polpette di manzo al forno	Insalata, carote e cappucci	frutta bio
	MER	Insalata di penne Tricolore (mozz, pom, olive verdi)	Bocconcini di pollo al limone	Fagiolini a vapore	frutta bio
	GIO	Crema di fagioli con riso	Uova sode	Insalata e pomodori	frutta bio
	VEN	Pipette rigate Mammарosa (pom. e ricotta)	Grana Padano DOP	Spinaci all'olio	frutta bio
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (pom, pep, zucchine, carote, cipolla)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e pomodori	frutta bio
	MAR	Mezze maniche all'olio	Crocchette di ceci al forno	Carote julienne	frutta bio
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	Bresaola IGP (elem) formaggio (mat)	Carote e peperoni a bastoncino	frutta bio
	GIO	Insalata di riso Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)	Polpette di pesce al forno	Insalata e cetrioli	frutta bio
	VEN	Vellutata di verdure con crostini	Stracchino	Patate e fagiolini a vapore	frutta bio
5° settimana	LUN	Riso all'olio	Frittatina al formaggio	Insalata con fagioli	frutta bio
	MAR	Vellutata di zucchine con orzo	Insalata di pollo (patate, carote)	Carote julienne	frutta bio
	MER	Caserecce alla ricotta	Svizzera di manzo al forno	Fagiolini a vapore	frutta bio
	GIO	"Risi e bisì" alla veneta	Asiago DOP	Zucchine al forno	frutta bio
	VEN	Pennette pasticciate al ragù veget.	Merluzzo gratinato	Insalata verde	frutta bio