



dieta no pomodoro

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Gnocchetti sardi al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	frutta bio
	MAR	Sedani all'olio	Uova sode	Insalata con fagioli	frutta bio
	MER	Pasta all'olio (elem) Vellutata di verdura (mat)	Prosciutto cotto (ele) Casatella DOP (m)	Frutta bio (elem) Patate a vapore (mat.)	budino (el.) frutta bio (m)
	GIO	Vellutata di verdura (elem) Pasta all'olio (mat)	Casatella DOP (ele) Petto di pollo (m)	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	Solo insalata	frutta bio
	MAR	Risotto Primavera no pomodoro	Halibut gratinato	Carote a vapore	yogurt
	MER	Orecchiette all'olio	Polpette di tacchino al forno	Zucchine al forno	frutta bio
	GIO	Farfalle all'olio	Fettina di manzo in bianco	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	Pasta all'olio	Bocconcini di pollo al limone	Fagiolini a vapore	frutta bio
	GIO	Crema di fagioli con riso	Uova sode	Solo insalata	frutta bio
	VEN	Pasta all'olio	Grana Padano DOP	Spinaci all'olio	frutta bio
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina no pomodoro	Sovracoscia di pollo al forno	Solo insalata	frutta bio
	MAR	Mezze maniche all'olio	Crocchette di ceci al forno	Carote julienne	frutta bio
	MER	Gnocchi all'olio	Bresaola IGP (elem) Prosciutto cotto (mat)	Carote e peperoni a bastoncino	frutta bio
	GIO	Riso all'olio	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	Pasta all'olio	Merluzzo gratinato	Insalata verde	frutta bio