

Menù Autunnale

DIETA NO CARNE E PESCE



		PRIMO	SECONDO	CONTORNO
1° settimana	LUN	Fusilli integrali mammarosa	Formaggio casatella	Insalata e cappuccio
	MAR	Vellutata di zucca con crostini	Polpette vegetariane*	Patate al forno
	MER	Pennette al burro	Legumi spadellati*	Fagiolini a vapore*
	GIO	Carote julienne	Pasta pomodoro e piselli*	Panecioc del fornaio
	VEN	Crema di fagioli con pastina	Frittata al forno (mat) Uovo sodo (da sgusciare) (elem)	Spinaci all'olio*
2° settimana	LUN	Riso all'olio e parmigiano	Legumi spadellati*	Zucca al forno
	MAR	Noccioline con piselli* e pomodoro	Formaggio asiago dop	Insalata verde con mais
	MER	Mezze penne al burro	Uova strapazzate con ricotta	Carote a vapore*
	GIO	Passato di verdure con crostini	Formaggio	Purè di patate
	VEN	Gnocchetti sardi al pomodoro	Legumi spadellati*	Fagiolini a vapore*
3° settimana	LUN	Farfalle alla parmigiana	Frittata al forno	Insalata verde e finocchi
	MAR	Ravioli ric.spinaci al burro (mat)*	Tortino di legumi (mat)	Zucchine al forno (mat)
		Carote julienne (elem)	Pizza margherita (elem)	Yogurt da bere (elem)
	MER	Carote julienne (mat)	Pizza margherita (mat)	Yogurt (mat)
		Ravioli ric.spinaci al burro (elem)*	Tortino di legumi (elem)	Zucchine al forno (elem)
	GIO	Mezze penne al pomodoro	Hamburger vegetariani*	Spinaci all'olio*
	VEN	Risotto di porri e zucca	Formaggio	Tris di verdure a vapore*
4° settimana	LUN	Fusilli integrali al pomodoro (elem)	Mozzarella bio	Insalata verde e fagioli
		Fusilli integrali al pomodoro (mat)		
	MAR	Riso al pomodoro	Frittata al forno con patate	Insalata di finocchi
	MER	Fagiolini a vapore *	Gnocchi* al pomodoro e piselli*	Mousse di frutta
	GIO	Vellutata di carote con crostini	Polpette vegetariane*	Patate al forno
	VEN	Pastina in brodo vegetale	Formaggio	Zucca al forno
5° settimana	LUN	Chifferi al pomodoro	Legumi spadellati*	Cappuccio julienne
	MAR	Verdure julienne (elem) (carote e/o finocchi e/o peperoni)	Pizza margherita (mat)	Yogurt (mat)
		Riso agli spinaci* (elem)	Formaggio (elem)	Tris di verdura al vapore (elem) (carote, broccoli, cavolfiori) *
	MER	Riso agli spinaci* (mat)	Formaggio (mat)	Tris di verdura al vapore (mat) (carote, broccoli, cavolfiori) *
		Verdure julienne (elem) (carote e/o finocchi e/o peperoni)	Pizza margherita (elem)	Yogurt da bere (elem)
	GIO	Noccioline all'olio	Frittata al forno	Piselli al tegame*
	VEN	Crema di patate con pastina	Formaggio	Carote julienne

*prodotto surgelato o che potrebbe essere surgelato