

DIETA NO CARNE

<i>GIORNO</i>	<i>1^a Settimana</i>	<i>2^a Settimana</i>	<i>3^a Settimana</i>	<i>4^aSettimana</i>	<i>5^aSettimana</i>	<i>6^a Settimana</i>	<i>7^a Settimana</i>	<i>8^a Settimana</i>
<i>Lunedì</i>	Verdura di stagione Pasta pasticciata AL RAGU' DI LENTICCHIE Pane Frutta fresca	Verdura di stagione LEGUMI IN UMIDO con patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta alle verdure Uova strapazzate Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Verdura di stagione Pizza Pane Frutta fresca	Pasta al burro FORMAGGIO Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Verdura di stagione Frico con polenta Pane Frutta fresca	Raviolini alla crema di verdure Merluzzo* mantecato Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Verdura di stagione Pasta pasticciata AL RAGU' DI LENTICCHIE Pane Frutta fresca
<i>Martedì</i>	SFORMATO/TORTINO DI LEGUMI con riso basmati Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola FORMAGGIO Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Crema di ceci e orzo Robiola e grana Verdura di stagione Pane integrale Frutta fresca	SFORMATO/TORTINO DI LEGUMI con patate Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola con piselli* Crocchette di ricotta Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta alle melanzane Uova in funghetto Verdura di stagione Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto di verdure Uova strapazzate Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta all'ortolana Polpettine di merluzzo* al sugo Verdura di stagione Pane integrale Frutta fresca
<i>Mercoledì</i>	Pasta con crema di carote e piselli* Montasio e ricotta Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Raviolini al burro e salvia Merluzzo* mantecato Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Platessa* gratinata Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Gnocchi di semolino alla romana CECI IN UMIDO Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Risotto alle verdure Frittata al grana Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Risotto al pomodoro PISELLI* AL TEGAME Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Orzotto alle verdure CECI IN UMIDO Verdura di stagione Pane integrale Frutta fresca	Risotto freddo con verdure Uova in funghetto Verdura di stagione Pane Frutta fresca
<i>Giovedì</i>	Pasta integrale al pomodoro Frittata semplice Verdura di stagione Pane integrale Frutta fresca	Risotto alle verdure Farinata farcita con pomodoro Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Verdura di stagione Gnocchi al ragù DI LENTICCHIE Pane Frutta fresca	Risotto zucchine e cannellini Polpette di tonno Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Verdura di stagione PISELLI* AL TEGAME con patate al forno Pane Frutta fresca	Gnocchi di spinaci all'olio Platessa* olio e limone Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Verdura di stagione SFORMATO/TORTINO DI LEGUMI con patate Pane Frutta fresca	Gnocchi di semolino alla romana Latteria e caciotta Verdura di stagione Pane Frutta fresca
<i>Venerdì</i>	Orzotto alle verdure Filetto di halibut* gratinato Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta all'olio Piadina con pomodoro e formaggio Verdura di stagione Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla crema di peperoni CECI/FAGIOLI IN UMIDO Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta alle verdure Omelette alle erbe Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Polpettine di orata* al forno Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Crema di lenticchie rosse con farro SFORMATO/TORTINO DI LEGUMI Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta con piselli* e verdure Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro fresco e olive Piselli* al tegame Verdura di stagione Pane Frutta fresca