

Menù personalizzato - VEGETARIANO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	Pasta al pomodoro Formaggio fresco Zucchine	Pasta al ragù di legumi 1/2 porzione formaggio Pomodori	Pasta integrale alle zucchine legumi Carote	Risotto coi piselli Frittata Spinaci	Pasta alle verdure legumi insalata
SETTIMANA 2	Pizza margherita 1/2 porzione formaggio Insalata	Pasta agli aromi Polpette di verdure e legumi Carote	Risotto al pomodoro legumi \ uova Fagiolini	Pasta al pesto Mozzarella Pomodori	Ravioli di magro legumi Piselli
SETTIMANA 3	Risotto alla parmigiana Frittata Spinaci	Pasta alle melanzane Grana Carote	Lasagne al pesto formaggio ½ porzione Fagiolini	Pasta alle zucchine legumi Pomodori	Crema di cannellini legumi Insalata
SETTIMANA 4	Pasta al pomodoro Uovo sodo Zucchine	Pasta integrale al pesto pesce al forno Fagiolini	Risotto allo zafferano Crocchette di legumi Pomodori	Pasta alle verdure Mozzarella/Formaggio Erbette/spinaci	Gnocchi al pomodoro legumi Carote
SETTIMANA 5	Ravioli di magro formaggio Pomodori	Orzotto alle verdure legumi Insalata	Pasta al pomodoro Formaggio fresco Fagiolini	Risotto alla parmigiana Farinata/polpette di ceci Carote	Pasta coi piselli legumi \ uova Patate
SETTIMANA 6	Pizza margherita 1/2 porzione formaggio Insalata	Crema di cannellini legumi \ uova Carote	Farro al pesto legumi Pomodori	Pasta al pomodoro Tortino di patate e formaggio Spinaci/erbette	Risotto allo zafferano legumi Zucchine