

## DIETA PRIVA DI CARNE E SALUMI

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a settimana	Pasta al pesto Piselli Brasati Carote alla julienne Pane bio Frutta fresca	Fusilli zucchine e curcuma <b>Filetto di merluzzo al forno</b> Pomodori Pane bio Frutta fresca	Tris di cereali al pomodoro (riso, farro, orzo) Mozzarella Insalata mista Pane integrale Frutta fresca	Pasta pomodoro e melanzane Frittatina Zucchine al forno Pane bio Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Polpette di merluzzo fatte dalla cuoca Fagiolini Pane bio Frutta fresca
2a settimana	Risotto allo zafferano Formaggio fresco Pomodori Pane integrale Frutta fresca	Pasta integrale alla rustica fredda (con olive e pomodoro) <b>Frittata</b> Carote julienne Pane bio Frutta fresca	Insalata mista Pizza margherita  Gelato	Pasta all'olio e grana Hamburger di legumi (fatti dal cuoco) Zucchine fresche al forno Pane bio Frutta fresca	Pasta olio e basilico Anelli di totano al forno Fagiolini Pane bio Frutta fresca
3a settimana	Tris di cereali al pesto di zucchine Mozzarella Carote julienne Pane bio Frutta fresca	Pasta estiva alle verdure Hamburger di legumi fatti dalla cuoca Insalata Pane integrale Frutta fresca	Tris di verdure fresche <b>Pasta al ragù di lenticchie</b>  Pane bio Frutta fresca	Pasta al pesto fatto dal cuoco Uova strapazzate Fagiolini Pane bio Frutta fresca	Riso bianco all'olio Polpette di merluzzo fatte dal cuoco Pomodori Pane bio Frutta fresca
4a settimana	Pasta integrale al pomodoro Frittatina Carote a rondelle Pane bio Frutta fresca	Risotto alla milanese <b>Hamburger di legumi fatti dalla cuoca</b> Cavolo cappuccio bianco e viola Pane bio Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure Platessa panata Pomodori Pane bio Frutta fresca	Pasta all'olio extravergine Sformato di legumi fatto dal cuoco Insalata mista Pane integrale Frutta fresca	Fagiolini Pizza margherita  Frutta fresca