



Settimane del

14/4 - 19/5 - 23/6

21/4 - 26/5 - 30/6

28/4 - 2/6

5/5 - 9/6

7/4 - 12/5 - 16/6

Lunedì

Pasta al pesto alla genovese  
Burger di legumi  
Verdura fresca o cotta

Paella di pesce  
Verdura fresca  
Verdura cotta

Pasta con le fave  
Hummus di legumi con verdure fresche  
Verdura cotta

Risotto con gamberetti e zucchine  
Verdura fresca

Veggie burger con stick di patate e di verdure

Martedì

Pasta olio e parmigiano  
Salmone alla piastra  
Verdura fresca o cotta

Pasta al pesto rosso  
Uova sode  
Verdura fresca o cotta

Pasta al tonno  
Verdura fresca  
Verdura cotta

Pasta olio e parmigiano  
Fagioli, tonno e pomodori  
Verdura cotta

Pomodori ripieni di riso con prosciutto  
Verdura fresca in pinzimonio

Mercoledì

Pasta con pesto di pomodorini secchi  
Polpette di lenticchie al sugo  
Verdura fresca

Pasta al ragù  
Verdura fresca  
Verdura cotta

Risotto agli asparagi  
Tomino alla piastra  
Verdura fresca

Pasta al pesto alla genovese  
Falafel con salsa yogurt  
Verdura fresca

Pasta di legumi con pomodoro e ricotta  
Verdura fresca  
Verdura cotta

Giovedì

Pasta al pomodoro  
Involtini di melanzane con ricotta  
Verdura fresca

Pasta olio e parmigiano  
Farinata di ceci  
Verdura fresca o cotta

Pasta al pomodoro  
Nuggets di tofu al forno  
Verdura fresca o cotta

Farro freddo con mozzarella, pomodorini e basilico  
Verdura cotta

Pasta al pesto di rucola  
Moscardini al sugo  
Verdura fresca o cotta

Venerdì

Riso alla cantonese  
Verdura fresca  
Verdura cotta

Piadina con squacquerone e verdure grigliate  
Verdura fresca

Pasta olio e parmigiano  
Frittelle di zucchine in padella  
Verdura fresca

Gnocchi di patate al pomodoro  
Muffin frittata con verdure  
Verdura fresca

Pasta con crema di peperoni  
Uova strapazzate  
Verdura fresca o cotta