



Settimane del

1/4 - 6/5 - 10/6

8/4 - 13/5 - 17/6

15/4 - 20/5 - 24/6

22/4 - 27/5

29/4 - 3/6

Lunedì

Pasta pomodoro e olive
Legumi
Fagiolini all'olio

Cracker e succo di frutta

1

Pasta pomodoro e basilico
Legumi
Insalata verde

Succo e biscotti

Pasta integrale al pomodoro
Legumi
Insalata verde

Yogurt di soia

Pasta al pomodoro
Legumi
Fagiolini all'olio

Yogurt di soia

Riso allo zafferano
Legumi
Pomodori

Yogurt di soia

Martedì

Pasta al pomodoro
Legumi
Insalata verde

Frutta fresca

Crema di lenticchie con riso
Burger vegetale
Carote all'olio

Frutta fresca

2

Riso in crema di erbe
Farinata di ceci
Insalata mista

Frutta fresca

Pasta alla pizzaiola
Piadina vegana
Pomodori

Pane e cioccolato

Pasta al pesto di mandorle
Farinata di ceci
Insalata mista

Pizza rossa

Mercoledì

Crema di legumi con riso
Burger di tofu
Carote julienne

Yogurt di soia

Pasta zucchine e salvia
Farinata di ceci
Patate

Crescenta

Pasta all'olio
Legumi
Patate al forno

Tortino no latte-uovo

3

Riso all'olio
Burger di legumi
Carote julienne

Frutta fresca

Cous cous
Piselli al pomodoro
Patate o verdura

Frutta fresca

Giovedì

Pasta all'olio
Legumi
Pomodori

Succo e biscotti

Pizza rossa
Legumi
Insalata mista

Pane con gocce di cioccolato

Pasta al pomodoro
Medaglione di lenticchie
Carote julienne

Pizza rossa

Pasta al pesto delicato
Legumi
Insalata verde

Grissoni e succo di frutta

4

Pasta all'olio
Medaglione di ceci e zucchine
Carote julienne

Tortino no latte-uovo

Venerdì

Pasta al pesto
Farinata di ceci
Zucchine trifolate

Frutta fresca

Riso allo zafferano
Legumi
Pomodori

Frutta fresca

Crema di fagioli con riso
Burger di tofu
Pomodori

Frutta fresca

Crema di ceci con riso
Burger di tofu
Insalata mista

Frutta fresca

Pasta integrale al pomodoro
Medaglione di melanzane
Insalata verde

Frutta fresca

5