

Menù di Settembre

PRANZO

CENA

VENERDÌ 1 SETTEMBRE

Insalata con lattuga,
carote e ceci alla
curcuma, pane i.

Tofu alle spezie
Spinaci al limone
Pane integrale

SABATO 2 SETTEMBRE

Pasta di farro con
sgombro e julienne di
carote e zucchine

Burger di lenticchie
Pane integrale
Passato di verdura

DOMENICA 3 SETTEMBRE

Lasagne vegetariane

Pizza integrale senza
lievito con verdure
grigliate e scamorza

LUNEDÌ 4 SETTEMBRE

Orzo con peperoni e
piselli

Zuppa tiepida di legumi
con crostini di pane
Insalata

MARTEDÌ 5 SETTEMBRE

Spaghetti integrali con
vongole e zucchine

Crocchette di ceci e
verdure

MERCOLEDÌ 6 SETTEMBRE

Pasta con crema di
ricotta e spinaci

Crespelle con funghi
Carote alla julienne

GIOVEDÌ 7 SETTEMBRE

Pasta di mais con pesto
di fagiolini e tofu

Insalata di orata e patate
Pane integrale

VENERDÌ 8 SETTEMBRE

Quinoa con broccoli e
fagioli

Bruschette con
mozzarella e verdure
grigliate

SABATO 9 SETTEMBRE

Insalata di riso venere,
gamberetti e zucchine

Pizzette di melanzane
Pane integrale

Menù di Settembre

PRANZO

CENA

DOMENICA 10 SETTEMBRE

Involtini di seitan e olive
Crackers homemade

Frittata con spinaci
Pane integrale tostato
alle erbette

LUNEDÌ 11 SETTEMBRE

Bulgur alle verdure e ceci

Focaccia rustica con
erbette e ricotta

MARTEDÌ 12 SETTEMBRE

Pasta integrale con pesto
di basilico

Filetto di merluzzo al
limone
Indivia al forno

MERCOLEDÌ 13 SETTEMBRE

Migliotto ai piselli

Zuppa di legumi con
zucca

GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE

Pasta di kamut con olio
evo e semi

Hummus di fave con
carote, cetrioli e zucchine

VENERDÌ 15 SETTEMBRE

Panino integrale con
salmone e rucola

Broccoli al vapore
Platessa alle erbette
Pane integrale

SABATO 16 SETTEMBRE

Risotto alle verdure
mantecato alla robiola

Branzino in crosta di
patate e timo
Carote al forno

DOMENICA 17 SETTEMBRE

Insalata di grano
saraceno, zucca e ceci

Gnocchi di semolino con
crema di spinaci e
formaggio di capra

LUNEDÌ 18 SETTEMBRE

Pasta integrale con ragù
di lenticchie

Uova sode con carote e
zucchine al vapore

Menù di Settembre

PRANZO

CENA

MARTEDÌ 19 SETTEMBRE

Insalata di legumi con
carote, sedano e pane
integrale

Filetto di platessa allo
zenzero Pane integrale
Bieta all'olio

MERCOLEDÌ 20 SETTEMBRE

Bruschetta con fagiolini e
julienne di verdure crude

Finocchi al latte
Polpette di tonno e olive

GIOVEDÌ 21 SETTEMBRE

Pasta di mais con crema
di zucca e semi di lino

Minestrone con pasta e
fagioli

VENERDÌ 22 SETTEMBRE

Riso integrale con rucola
e noci

Cotolette di lenticchie e
ceci
Bietola all'olio

SABATO 23 SETTEMBRE

Pasta con ragù di pesce
Carote al prezzemolo

Pizza integrale senza
lievito con verdure, noci e
caprino

DOMENICA 24 SETTEMBRE

Insalata di farro con
peperoni, zucchine e
pomodorini

Cotolette di cavolfiore
Cicoria saltata

LUNEDÌ 25 SETTEMBRE

Pasta integrale con pesto
di noci

Frittata di ceci al forno
Insalata di finocchi

MARTEDÌ 26 AGOSTO

Cous cous con tofu e
verdure

Crocchette di verdure
Pane integrale

MERCOLEDÌ 27 SETTEMBRE

Pasta integrale con sugo
di verdure

Filetto di merluzzo
Carpaccio di zucca e
finocchi

Menù di Settembre

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ 28 SETTEMBRE

Panino integrale con
filetti di sgombro e
verdure grigliate

Uova strapazzate con
verdure miste
Pane integrale

VENERDÌ 29 SETTEMBRE

Pasta di lenticchie con
pesto di broccoli

Frittatine di verdura
Pane i. e insalata verde

SABATO 30 SETTEMBRE

Polpette di zucca
Fagiolini al vapore

Bruschette di pane
integrale con verdure
miste e stracchino