MENÙ

Vegetariano

Gennaio 2024

	PRANZO	CENA
LUNEDÌ	RISO VENERE CON BROCCOLI E PISTACCHI INSALATA DI RUCOLA	FRITTATA DI FUNGHI CAVOLFIORE CON OLIVE ACCIUGHE
MARTEDÌ	CECI CON CAVOLFIORE RADICCHIO ROSSO E DATTERI	INVOLTINI DI VERZA E RICOTTA INSALATA DI LATTUGA CON SEDANO E CAROTE
MERCOLEDÌ	PENNETTE AL RAGÙ DI LENTICCHIE CAVOLINI DI BRUXELLES AL VAPORE	MINESTRA DI PASTA IN BRODO E FAGIOLI BORLOTTI. CIME DI RAPA LESSATI E PASSATI IN PADELLA CON OLIO E PEPERONCINO
GIOVEDÌ	GNOCCHI AL SUGO. INSALATA DI LATTUGA	ZUPPA DI FAVE INSALATINA CON VEDURE SVUOTA FRIGO
VENERDÌ	RISOTTINO ALLA ZUCCA CARCIOFI LESSATI AL LIMONE	POLPETTE DI FAGIOLI ROSSI VERZA AL VAPORE CONDITA CON ACETO DI MELE E SALSA DI SOIA
SABATO	SPAGHETTI INTEGRALI PESTO E NOCI INDIVIA BELGA ALLA PIASTRA	SFORMATO DI TOFU AI FUNGHI CREMA DI ZUCCA
DOMENICA	TORTIGLIONI CON SUGO DI FINOCCHI BIETA LESSATA E RIPASSATA IN PADELLA	BURGER DI PISELLI E PATATE AL FORNO INSALATA DI FINOCCHI ALL'ARANCIA

dott.ssa Carmen Zedda
dietanutrizionista.it