MENU' ESTIVO - DIETA VEGANA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Risotto con piselli (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Insalata di riso/farro con verdure e pomodorini
Insalata di fagioli	Polpette di soia	Ceci con rosmarino	Crocchette di legumi (senza latte e uova)	Burger di tofu
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		2° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta all'ortolana (senza parmigiano)	Pasta/orzo e legumi (senza parmigiano)	Risotto allo zafferano (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e melanzane (senza parmigiano)
Polpette di soia	Polpette di legumi	Insalata di fagioli	Tofu alla piastra	Burger di ceci
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		3° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta e legumi (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta/farro alle verdure miste (senza parmigiano)	Risotto alle zucchine (senza parmigiano)
Burger di legumi (senza latte e uova)	Burger di tofu	Polpette di soia	Piselli e carotine	Crocchette di legumi
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
		4° SETTIMANA		
Cous Cous/Pasta con zucchine (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Pasta e lenticchie (senza parmigiano)	Risotto alle carote (senza parmigiano)
Polpette di legumi	Burger di legumi (senza latte e uova)	Tofu al forno	Polpette di soia	Insalata di fagioli
Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Verdure miste di stagione (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
° ACQUA

