MENU' INVERNALE - DIETA VEGANA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Crema di zucca con pasta/farro (senza parmigiano)	Pasta con legumi	Risotto allo zafferano (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)
Polpette di soia	Burger di tofu	Insalata di legumi	Crocchette di piselli (senza uova)	Polpette di soia
Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
		2° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pastina con passato di verdura (senza parmigiano)	Pasta/orzo con passato di lenticchie	Risotto alle carote (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro (senza parmigiano)
Burger di legumi (senza latte e uova)	Crocchette di legumi (senza latte e uova)	Tofu al forno	Polpette di soia	Insalata di legumi
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi gratinati	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
		3° SETTIMANA		
Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Pastina con legumi	Pasta al pomodoro (senza parmigiano)	Pastina con passato di verdure (senza parmigiano)	Risotto alla zucca (senza parmigiano)
Burger di tofu	Polpette di soia	Farinata di ceci	Piselli e carotine	Polpette di legumi (senza latte e uova)
Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Purè di patate	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
		4° SETTIMANA		
Riso al pomodoro (senza parmigiano)	Pasta con crema di broccoli (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Pasta e legumi	Pasta al pomodoro (senza parmigiano)
Burger di legumi (senza latte e uova)	Tofu al forno	Polpette di soia	Insalata di legumi	Burger di ceci
Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta e patate	Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci 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

