

DIETA VEGANA dal 09/10/2023 al 10/11/2023

ALIMENTI VIETATI O TIPO DIETA	GG	SETTIMANA	PASTA / RISO	SUGO / PASSATO	SECONDO	CONTORNO	PANE	FRUTTA	PARMIGIANO	DOLCI / VARIE
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	LUN	9/10	PASTINA DI SEMOLA	BRODO VEGETALE	LEGUMI IN UMIDO + PATATE ARROSTO DA MENU	CETRIOLI DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MAR	10/10	PENNE ALL'OLIO DA MENU		POLPETTE DI LEGUMI	VERDURE CRUDE DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MER	11/10	FUSILLI	PESTO DI VERDURA E FR.SECCA NO LATTE E DE.	INSALATA FREDDA DI LEGUMI	VERDURE CRUDE DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	GIO	12/10	RISO ALL'OLIO		SFORMATO DI LEGUMI	VERDURE COTTE CON PISELLI DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	VEN	13/10	SPAGHETTI DA MENU	POMODORO E BASILICO DA MENU	CROCCHETTE DI LEGUMI	VERDURE IN INSALATA DA MENU	PANE DA MENU	GELATO NO LATTE, UOVA	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	LUN	16/10	RISOTTO	SPINACIO ALTRA VERDURA	LEGUMI MISTI IN UMIDO	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MAR	17/10	FARRO	PASSATO DI VERDURE MISTE	INSALATA FREDDA DI LEGUMI	VERDURE CRUDE IN INSALATA DA MENU	FORNARINA/PIADINA DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MER	18/10	LASAGNA NO UOVO CON SUGO DI LEGUMI E BESCIAPELLA DI RISO		VERDURE COTTE DA MENU	VERDURE CRUDE DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	GIO	19/10	PENNETTE	POMODORO	CROCCHETTE DI LEGUMI	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	VEN	20/10	ORZO/ FARRO/ RISO	PASSATO DI LEGUMI MISTI	SFORMATO DI LEGUMI E VERDURE	VERDURE CRUDE DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	LUN	23/10	CORONCINE	MINISTRA DI LENTICCHIE	INSALATA FREDDA DI LEGUMI	VERDURE IN INSALATA CON FR.SECCA DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MAR	24/10	GNOCCHETTI SARDI	PESTO DI BASILICO NO LATTE E DE.	POLPETTE DI LEGUMI	VERDURE CRUDE DA MENU	PANE DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MER	25/10	PASTA ALL'OLIO		BURGER DI LEGUMI AL POMODORO	VERDURE IN INSALATA DA MENU	PIADINA DA MENU	FRUTTA DA MENU	NO	

NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	GIO	26/10	PASTINA DI SEMOLA		BRODO VEGETALE		LEGUMI MISTI IN UMIDO + PATATE E ZUCCA ARROSTO DA MENU		VERDURE CRUDE DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	VEN	27/10	RISOTTO		SALSA ZAFFERANO NO LATTE E DE.		SFORMATO DI LEGUMI		FAGIOLINI LESSATI DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	LUN	30/10	RISOTTO		CON ZUCCA		POLPETTE DI LEGUMI		VERDURE CRUDE DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MAR	31/10	PENNETTE ALL'OLIO				LEGUMI MISTI IN UMIDO		VERDURE CRUDE DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	VEN	3/11	ORZO/ FARRO/ RISO		PASSATO DI LEGUMI MISTI		PIZZA ROSSA NO MOZZARELLA		VERDURE IN INSALATA CON FR.SECCA DA MENU				FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	LUN	6/11	GNOCCHETTI SARDI		PESTO DI VERDURA NO LATTE E DE.		LEGUMI MISTI IN UMIDO		FAGIOLINI LESSATI DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MAR	7/11	FARRO/ RISO/ ORZO		PASSATO DI VERDURE		SFORMATO DI LEGUMI		CAROTE CRUDE CON HUMMUS DI CECI DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	MER	8/11	FUSILLI		POMODORO		BURGER DI LEGUMI		VERDURE IN INSALATA DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	GIO	9/11	COUS-COUS/ ORZO/ RISO		PASSATO DI LEGUMI		INSALATA FREDDA DI LEGUMI		VERDURE IN INSALATA DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	
NO CARNE, PESCE, UOVA, LATTE	VEN	10/11	GOBBETTI ALL'OLIO				POLPETTINE DI LEGUMI AL POMODORO		VERDURE CRUDE DA MENU		PANE DA MENU		FRUTTA DA MENU		NO	