

Menu mensile



GIUGNO

Le regole della casa

	Pranzo	Cena
1	Carpaccio di bresaola con verdure	Kebab di seitan
2	Grigliata mista di verdure	Pasta primavera
3	Quinoa con formaggi	Panino veggie
4	Pasta fredda con ceci e pomodoro secco	Cous Cous di pesce
5	Pasta alla Norma	Pizza
6	Insalatona mista	Polpettine di patate e funghi
7	Nuggie di Soia con peperoni	Crepes con prosciutto e formaggio
8	Panzanella	Pesce grigliato con verdure
9	Insalata di fagioli e patate	Vellutata di piselli e carote
10	Sandwich con provola e verdure grigliate	Panino con hamburger
11	Insalata di cereali con tonno	Pasta con pomodoro fresco
12	Peperoni ripieni	Pizza
13	Insalata Caprese	Bastoncini di salmone con fagiolino
14	Pasta insalata	Falafel con insalata
15	Torta salata alle verdure	Piatto freddo con salumi e formaggi
16	Cotolette di cannellini	Pizzoccheri con verdure
17	Cesar salad	Moussaka vegetariana
18	Insalata di polpo e patate	Uova strappazate con insalata
19	Insalata di riso	Pizza
20	Caponata di verdure	Panino ai formaggi
21	Pasta al pesto rosso	Tortino di tonno e patate
22	Prosciutto e melone	Pane e panelle
23	Crepes agli spinaci	Torta salata alle verdure
24	Grigliata di pesce e verdure	Polpettine di quinoa con ricotta
25	Pasta con piselli e cipollina	Piadina con salumi
26	Polpettone di peperoni	Pizza
27	Pasta al ragu di seitan	Panino con burger di pesce
28	Riso con melone	Polpettine arrosto con verdure
29	Pennette, gamberetti e zucchine	Pomodori ripieni
30	Polpettine di legumi e cereali	Bastoncini di verdure