

DIETA LEGGETA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Riso all'olio RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA al pomodoro PESCE AL VAPORE Spinaci* ALL'OLIO Pane FRUTTA	PASTA AL POMODORO RICOTTA Carote julienne Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Cavolo Cappuccio Pane integrale PORZ INTERA Frutta fresca	ORZO IN BRODO VEGETALE POLLO AL FORNO Patate al vapore Pane FRUTTA
2	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Insalata verde Pane FRUTTA	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA al pomodoro PESCE AL VAPORE Cavolo cappuccio Pane FRUTTA	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane integrale Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Finocchi al forno Pane Frutta fresca
3	RISO ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO FETTINA DI POLLO Carote julienne Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Cavolo Cappuccio Pane integrale PORZ INTERA Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Spinaci* ALL'OLIO Pane FRUTTA	Mezze penne al pomodoro RICOTTA Insalata verde e radicchio Pane FRUTTA
4	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Carote all'olio Pane FRUTTA	PASTA AL POMODORO RICOTTA Spinaci* ALL'OLIO Pane Frutta fresca	PASTA AL POMODORO PESCE AL VAPORE Misto crudo Pane FRUTTA	PASTA AL POMODORO RICOTTA Insalata verde Pane Frutta fresca	Riso all'olio TACCHINO AL VAPORE Cavolfiori* all'olio Pane integrale Frutta fresca
5	RISO ALL'OLIO RICOTTA VERDURA COTTA Pane Frutta fresca	PASTA AL POMODORO POLLO AL FORNO Insalata verde Pane Frutta fresca	Farfalle all'olio RICOTTA Carote stufate Pane FRUTTA	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Broccoli all'olio Pane FRUTTA
6	PASTINA in brodo vegetale Tacchino AL FORNO Cavolfiore al vapore Pane FRUTTA	Fusilli al pomodoro RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Carote all'olio Pane FRUTTA	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Insalata verde e finocchi Pane Frutta fresca	Gnocchetti sardi all'olio RICOTTA Cavolo Cappuccio Pane Frutta fresca