

# Primavera

Lunedì

**Pranzo**

Pasta e **fagioli**  
Insalata mista

**Cena**

**Frittata** con  
cipolle e  
zucchine  
Pane integrale

Martedì

**Pranzo**

Pasta al  
pomodoro,  
basilico e **ricotta**  
Cimette di  
cavolfiore

**Cena**

Risotto con  
asparagi e **piselli**  
al profumo di  
limone  
Insalata mista

Mercoledì

**Pranzo**

Riso venere con  
pomodorini e  
**soia edamame**  
Finocchi in  
insalata con  
pepe e limone

**Cena**

Chips di cavolo  
nero  
**Ceci** croccanti al  
forno  
Pane integrale

Giovedì

**Pranzo**

Gnocchi di  
patate con  
pomodoro e  
**mozzarella**  
Insalata mista

**Cena**

**Hummus di ceci**  
Verdure crude  
(carote, finocchi  
e sedano)  
Pane integrale

Venerdì

**Pranzo**

**Uova** all'occhio  
di bue su letto di  
asparagi  
Pane integrale

**Cena**

Orzo saltato in  
padella con  
verdure  
croccanti e  
**Tofu** marinato  
in salsa di soia

Sabato

**Pranzo**

Pasta integrale  
con ragù di  
**tempeh**  
Carciofi crudi in  
pinzimonio

**Cena**

**Pizza**

Domenica

**Pranzo**

Patate al forno  
**Burger di ceci** e  
zucchine  
Insalata mista

**Cena**

Pokè bowl: riso  
integrale, **soia**  
**edamame**,  
carote crude,  
pomodorini,  
mango e  
avocado