

Menù di gennaio

Verdure di stagione: AGLIO, BIETA, CARCIOFO, CARDO, CAROTA, CAVOLO, CECE, CICORIA, CIPOLLA, ERBA CIPOLLINA, FAGIOLO, FINOCCHIO, LATTUGA, LENTICCHIA, PATATA, PISELLO, PORRO, RADICCHIO, SCALOGNO, SEDANO, SPINACIO, TOPINAMBUR, ZUCCA

settimane 1 e 3

www.vegamami.it

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
PRANZO						
Pasta con i broccoli	Riso con verdure	Pasta con ragù veg	Pasta con patate	Pasta pomodoro e funghi	Riso ai 4 formaggi	Polpette di legumi in salsa di pomodoro
CENA						
Miglio con crema di piselli e granella di noci	Quinoa e uova strapazzate	Minestrone di verdure	Seitan con lenticchie	Zuppa di legumi	Pizza	Insalata (tutto quello che vi viene in mente!)

www.vegamami.it

settimane 2 e 4

www.vegamami.it

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
PRANZO						
Orzo e ceci con cavoletti di Bruxelles	Riso basmati con piselli	Pasta con pesto di tofu e noci	Farro con le nocciole	Pasta con cavolfiore e olive	Risotto con carote e mandorle	Sformatini di polenta con broccoli
CENA						
Miglio con verdure	Arrostito di lenticchie	Vellutata di patate e porri	Seitan e verdure	Crema di carciofi	Pizza	Insalata fantasia (tutto quello che vi viene in mente!)

www.vegamami.it