

# 28 ricette per febbraio

---

- polenta al pomodoro e parmigiano
- minestra di riso e fagioli
- [farifrittata](#) alle verdure; cous cous
- uova alla coque con bastoncini di pane e insalata mista
- [pizza finta](#)
- [tortiglioni pomodoro e ricotta](#)
- [polpette di zucca](#)
- [uova al forno](#) con patate al vapore e insalata mista
- riso con i piselli
- formaggio magro con insalata di cavolo cappuccio, carote e finocchi
- [zuppa di lenticchie e miglio](#)
- pesce impanato con corn flakes e erbe aromatiche al forno; riso basmati
- pasta al pesto
- risotto con barbabietola e parmigiano
- [polpette di ceci e sesamo](#); insalata mista
- polpettine di ricotta al pomodoro; contorno di riso integrale
- pasta con [pesto di broccoli e mandorle](#)
- polpettine di pesce; insalata mista
- pasta al pomodoro; pinzimonio di verdure croccanti
- [focaccine di verdura](#)
- [tortine salate di zucca \(senza uova\)](#)
- [polpette di fagioli e zucchine](#)
- [cake salato di ceci e verdure](#)
- [fagottini di verdura \(in padella\)](#)
- [plumcake di zucchine](#)
- [chips di zucchine](#)
- [apericena per bambini](#)
- [mini cotolette di salmone e patate al pesto](#)
- [crepes ricotta e formaggio](#)

**Buon appetito!**