

Menù Settimanale

dal 2 al 6 Novembre 2020

| | LUN | MAR | MER | GIO | VEN |
|-----------|--|---|---|---|---|
| Colazione | <ul style="list-style-type: none">• Latte di mandorla• 2 Fette di pane con marmellata | <ul style="list-style-type: none">• Yogurt con muesli e frutta | <ul style="list-style-type: none">• Tè nero• 2 fette di pane di segale e miele | <ul style="list-style-type: none">• Latte vegetale• 2 Fette di pane con marmellata | <ul style="list-style-type: none">• Yogurt con muesli e frutta |
| Spuntino | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 castagne | <ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano e 3 noci | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 castagne | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto |
| Pranzo | <ul style="list-style-type: none">• Insalata verde• Arrosto di tacchino con pomodorini e rucola | <ul style="list-style-type: none">• Finocchi in insalata• riso venere con piselli e carote | <ul style="list-style-type: none">• Vellutata di porro con formaggio magro e crostini di pane | <ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• spaghetti olive e alici | <ul style="list-style-type: none">• Bietole cotte• Omelette con funghi |
| Merenda | <ul style="list-style-type: none">• yogurt | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto | <ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">• yogurt | <ul style="list-style-type: none">• 1 mela |
| Cena | <ul style="list-style-type: none">• Involtoni di verza con mozzarella e prosciutto (piatto unico) | <ul style="list-style-type: none">• Zucca al forno• Polpette di carne magra | <ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Filetti di orata alle erbe | <ul style="list-style-type: none">• Cavolo nero ripassato• Straccetti di vitello al limone | <ul style="list-style-type: none">• zuppa di ceci e castagne (piatto unico) |

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA