

Menù Settimanale

dal 26 al 31 Ottobre 2020

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• Tè verde• Torta di zucca e noci	<ul style="list-style-type: none">• Orzo• 3 fette biscottate con marmellata	<ul style="list-style-type: none">• Tè nero• 2 fette di pane di segale con ricotta	<ul style="list-style-type: none">• Latte vegetale• Muesli con frutta secca	<ul style="list-style-type: none">• Tè bianco• Yogurt magro bianco, miele e noci
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano e 3 noci	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano e 3 noci	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• bresaola, funghi, rucola e parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Riso e lenticchie	<ul style="list-style-type: none">• Insalata di finocchi• Pasta di farro con ricotta e zucca	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Gnocchetti con crema di cavoli	<ul style="list-style-type: none">• Cuos cous con verdure e gamberetti (piatto unico)
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 e 3 noci	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 mela
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Spinaci in padella• Farinata di ceci	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• coscette di pollo al forno	<ul style="list-style-type: none">• Verdure in padella• Uova in camicia	<ul style="list-style-type: none">• Finocchi al forno gratinati• Fettine di tacchino alla arancia	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Seppie e piselli

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Tutti i diritti sono riservati - Vietata la riproduzione parziale o totale - Per uso personale non commerciale.
Tutti gli usi illegittimi saranno perseguiti a norma di legge.