

Menù Settimanale

dal 12 al 17 Ottobre 2020

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• Tè verde• Yogurt magro bianco, miele e noci	<ul style="list-style-type: none">• Latte vegetale• Muesli con frutta secca	<ul style="list-style-type: none">• Tè verde• 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 verde• 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">• Insalata mista con petto di pollo e crostini alla senape	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Risotto con spinacii	<ul style="list-style-type: none">• Verdure crude• Pasta di grano saraceno con ragù di verdure	<ul style="list-style-type: none">• Zuppa di farro e legumi	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Pasta tonno e piselli
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• Macedonia	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta	<ul style="list-style-type: none">• 1 mela	<ul style="list-style-type: none">• yogurt alla frutta	<ul style="list-style-type: none">• 1 mela
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Vellutata di porri• Formaggio fresco tipo ricotta	<ul style="list-style-type: none">• Zucchine al forno• Zuppa di lenticchie	<ul style="list-style-type: none">• Insalata• Hamburger di pesce	<ul style="list-style-type: none">• Insalata belga al forno• Spezzatino con patate	<ul style="list-style-type: none">• Misticanza• Sardoncini scottadito

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA