

# Menù Settimanale

dal 19 al 23 Ottobre 2020

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tè verde</li><li>• Yogurt bianco, miele e noci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Latte vegetale</li><li>• Fiocchi di avena con frutta secca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tè verde</li><li>• 2 fette di pane di segale con ricotta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Latte vegetale</li><li>• Fiocchi di avena con frutta secca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tè verde</li><li>• Yogurt bianco, miele e noci</li></ul>
Spuntino	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25gr di parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25gr di parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta di stagione</li></ul>
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata mista</li><li>• polpettine di carne magra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minestrone di verdure, legumi e orzo (piatto unico)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdure crude</li><li>• Risotto alla zucca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zucchine trifolate</li><li>• Straccetti di tacchino con verdure</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata mista</li><li>• Pasta di grano antico e fagioli</li></ul>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macedonia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogurt alla frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt alla frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta di stagione</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata di finocchi</li><li>• Vellutata di zucca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata verde</li><li>• Arista di maiale in padella</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quinoa con vongole e verdure (piatto unico)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melanzane gratinate</li><li>• Frittata di spinaci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zucca al forno</li><li>• trigliette al forno</li></ul>

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.