

# Menù Settimanale

dal 5 al 11 Ottobre 2020

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Latte di mandorle</li><li>• Fiocchi di avena con frutta secca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tè verde</li><li>• Pane ai cereali tostato e miele</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogurt greco con frutta fresca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Latte di mandorle</li><li>• Fiocchi di avena con frutta secca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tè verde</li><li>• Pane ai cereali tostato e miele</li></ul>
<b>Spuntino</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25gr di parmigiano e 3 noci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25gr di parmigiano e 3 noci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Involcini di speck con philadelphia e insalata valeriana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata mista</li><li>• Ravioli con ricotta e spinaci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdure crude</li><li>• Risotto con i piselli</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata verde con cannellini e pomodori</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata mista</li><li>• Pasta al salmone</li></ul>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt alla frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 mela</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt alla frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 mela</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zuppa di legumi e verdure</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• Pizzette di melanzane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zucchine grigliate</li><li>• Frittata con erba cipollina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata</li><li>• polpettone di carne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Misto di verdure al forno</li><li>• Sgombro 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.