

Menù Settimanale

dal 9 al 12 Novembre 2020

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt con muesli e frutta	<ul style="list-style-type: none">• Tè nero• 1 fetta di castagnaccio	<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	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 noci	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• Insalata di spinaci, pollo e melograna	<ul style="list-style-type: none">• Insalata verde• Risotto ai funghi	<ul style="list-style-type: none">• cous cous di ceci e verdure (piatto unico)	<ul style="list-style-type: none">• Verdura cruda• Mix di cereali con broccoli e speck	<ul style="list-style-type: none">• Verdura cruda• insalata di patate e merluzzo
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• 25 gr di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 25 gr di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 mela
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone di verdure e legumi	<ul style="list-style-type: none">• Verdure cotte• Arista di maiale con peperoni	<ul style="list-style-type: none">• Cavolfiore in umido• uova in camicia	<ul style="list-style-type: none">• finocchi al forno con noce moscata• hamburger	<ul style="list-style-type: none">• Vellutata di zucca con curry e gamberi

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA