

Menù Settimanale

dal 25 al 29 Gennaio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">latte vegetale2 fette di pane con miele	<ul style="list-style-type: none">yogurt e cereali	<ul style="list-style-type: none">tè nero2 fette di pane con marmellata	<ul style="list-style-type: none">yogurt greco con avena	<ul style="list-style-type: none">latte vegetalecereali
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">1 mela3 noci	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">tè verde	<ul style="list-style-type: none">1 frutto
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">Insalata mista di legumi e verdura	<ul style="list-style-type: none">Insalata mistafettine di pollo gratinate	<ul style="list-style-type: none">Insalata mistapolenta radicchio, noci e pecorino	<ul style="list-style-type: none">Insalata mistazuppa di farro	<ul style="list-style-type: none">cous cous verdure, gamberi, vongole e cozze (piatto unico)
Merenda	<ul style="list-style-type: none">frutta	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">tè verde
Cena	<ul style="list-style-type: none">radicchio al forno con noce moscataarista all'arancia	<ul style="list-style-type: none">Vellutata di finocchimerluzzo al forno	<ul style="list-style-type: none">verza ripassatabresaola	<ul style="list-style-type: none">verdure al fornofrittata con spinaci	<ul style="list-style-type: none">verdure cottefarinata di ceci

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.