

Menù Settimanale

dal 18 al 22 Gennaio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">latte vegetale2 fette biscottate	<ul style="list-style-type: none">yogurt con frutta e semi di lino	<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 vegetale2 fette biscottate
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">verdura crudaorzotto con zafferano, radicchio e noci	<ul style="list-style-type: none">verdura crudasogliola alla mugnaia	<ul style="list-style-type: none">Insalata mistabresaola rucola e funghi	<ul style="list-style-type: none">verdure crudeInsalata di pollo e patate	<ul style="list-style-type: none">minestrone di verdure e legumi
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">verdure in padella con uova (piatto unico)	<ul style="list-style-type: none">insalatapolpette di carne	<ul style="list-style-type: none">vellutata di carciofiricotta di mucca	<ul style="list-style-type: none">verdura cottahamburger di lenticchie	<ul style="list-style-type: none">insalata mistaseppie al forno

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA