

Menù Settimanale

dal 1 al 5 Febbraio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">latte2 fette di pane con miele	<ul style="list-style-type: none">spremuta2 fette di pane con prosciutto	<ul style="list-style-type: none">yogurt bianco con miele e noci	<ul style="list-style-type: none">tè nero2 fette di pane con marmellata	<ul style="list-style-type: none">crepes di grano saraceno
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">1 mela3 noci	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">tè verde	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">1 frutto
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">insalata di finocchispezzatino di pollo con patate e olive	<ul style="list-style-type: none">insalata di quinoa con salmone e verdure	<ul style="list-style-type: none">Insalata di cannellini e verdure crude	<ul style="list-style-type: none">verdura crudagnocchetti con crema di broccoli e speck	<ul style="list-style-type: none">Insalata verdebistecca di tonno al sesamo
Merenda	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">frutta	<ul style="list-style-type: none">tè verde
Cena	<ul style="list-style-type: none">verdura cottahamburger di ceci	<ul style="list-style-type: none">vellutata di carciofiuova in camicia	<ul style="list-style-type: none">verdure cottepolpette di carne magra	<ul style="list-style-type: none">passato di verdureformaggio magro	<ul style="list-style-type: none">verdure cottepesce al forno

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.