

Menù Settimanale

dal 22 al 26 Febbraio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">lattetorta di grano saraceno	<ul style="list-style-type: none">spremuta2 fette di pane con ricotta	<ul style="list-style-type: none">yogurt greco con fiocchi di avena	<ul style="list-style-type: none">tè nero2 fette di pane con marmellata	<ul style="list-style-type: none">yogurt bianco con miele e noci
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">1 mela	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">tè verde3 noci	<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 mista con verdure, legumi e crostini di pane	<ul style="list-style-type: none">cous cous integrale con verdure e gamberi (piatto unico)	<ul style="list-style-type: none">verdura crudainsalata di polpo e patate	<ul style="list-style-type: none">verdura crudazuppa di farro e lenticchie	<ul style="list-style-type: none">Insalata verdesalmone alla piastra con semi di sesamo
Merenda	<ul style="list-style-type: none">frutto	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<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">vellutata di finocchifrittata con funghi	<ul style="list-style-type: none">insalata belga al fornopolpette di carne magra	<ul style="list-style-type: none">verdure cottecrema di cicerchia con girdiniera	<ul style="list-style-type: none">insalata mistastraccetti di pollo alla verza	<ul style="list-style-type: none">verdure cotteformaggio magro

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.