

Menù Settimanale

dal 15 al 19 Febbraio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">lattecereali	<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 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">verdure crudebresaola, rucola e funghi	<ul style="list-style-type: none">Insalata di spinaci, filetto e melagrana	<ul style="list-style-type: none">insalata mistapasta di farro con ragù di ceci	<ul style="list-style-type: none">verdura crudaseppie con piselli	<ul style="list-style-type: none">Insalata verderisotto con pesce
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">vellutata di zucca al curry con gamberi	<ul style="list-style-type: none">filetti di merluzzo gratinati con verdura al forno	<ul style="list-style-type: none">verdure cottepolpette di carne magra	<ul style="list-style-type: none">involtini di verza con mozzarella e speck	<ul style="list-style-type: none">verdure cottezuppa di cannellini

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA