

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">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">insalatona con frittata al tartufo	<ul style="list-style-type: none">verdura crudainsalata di merluzzo e patate	<ul style="list-style-type: none">insalata mistariso venere con rucola e ceci	<ul style="list-style-type: none">verdura crudazuppa di farro e lenticchie	<ul style="list-style-type: none">Insalata verdepasta di grano saraceno con ragù di verdure
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">spezzatino con verdure miste	<ul style="list-style-type: none">radicchio al fornoformaggio magro	<ul style="list-style-type: none">verdure cottearista con limone	<ul style="list-style-type: none">verdure cotteprosciutto crudo	<ul style="list-style-type: none">verdure cottespiedini di pesce

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA