

Menù Settimanale

dal 22 al 26 Marzo 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">latte vegetalebastoncini di crusca3 noci	<ul style="list-style-type: none">lattepane e marmellata	<ul style="list-style-type: none">macedonia di frutta	<ul style="list-style-type: none">yogurt greco con frutta	<ul style="list-style-type: none">tè verde2 fette di pane ai cereali con ricotta
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<ul style="list-style-type: none">tè verde	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<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 lenticchie con carote, sedano e rucola	<ul style="list-style-type: none">verdura crudariso venere con broccoli e speck	<ul style="list-style-type: none">verdure crudeinsalata di patate e uova	<ul style="list-style-type: none">insalata mistapasta di farro con crema di piselli	<ul style="list-style-type: none">insalata di finocchicous cous con gamberi e seppie
Merenda	<ul style="list-style-type: none">frutto	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<ul style="list-style-type: none">1 frutto + 3 noci	<ul style="list-style-type: none">tè verde
Cena	<ul style="list-style-type: none">cicoria cottafiletto di sgombrò al naturale	<ul style="list-style-type: none">verdure miste grigliatespezzatino di carne magra	<ul style="list-style-type: none">vellutata di topinamburformaggio caprino	<ul style="list-style-type: none">verdure cottefettine di vitello alle erbe	<ul style="list-style-type: none">cavolfiori al fornohamburger di pesce

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.