

Menù Settimanale

dal 8 al 12 Marzo 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">latte vegetale2 fette di pane integrale con marmellata	<ul style="list-style-type: none">yogurt con frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">spremuta2 fette di pane con prosciutto	<ul style="list-style-type: none">tè nero2 fette di pane con miele	<ul style="list-style-type: none">latte vegetale4 biscotti integrali o ai cereali
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">frutta	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<ul style="list-style-type: none">1 frutto
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">vellutata di cavolfioremerluzzo al forno	<ul style="list-style-type: none">verdura crudacous cous di verdure e legumi	<ul style="list-style-type: none">verdura crudarisotto di pesce	<ul style="list-style-type: none">insalata mistapasta di grano saraceno con verdure	<ul style="list-style-type: none">Insalata mistacrepes con ricotta e spinaci
Merenda	<ul style="list-style-type: none">frutto	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<ul style="list-style-type: none">tè verde	<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">insalata mistapollo al forno	<ul style="list-style-type: none">bietole cottececi in insalata	<ul style="list-style-type: none">verdure cotteformaggio magro	<ul style="list-style-type: none">insalata mistaarista alla pizzaiola	<ul style="list-style-type: none">verdure crudespiedini 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.