

Menù Settimanale

dal 12 al 16 Aprile 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• estratto di frutta• 5 noci	<ul style="list-style-type: none">• yoghurt greco con frutta	<ul style="list-style-type: none">• tè nero con 2 fette biscottate	<ul style="list-style-type: none">• latte vegetale• 2 fette di pane int. con marmellata	<ul style="list-style-type: none">• Macedonia di frutta
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• tè verde	<ul style="list-style-type: none">• frutta	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• yogurt greco
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• vellutata di carciofi• ricotta magra	<ul style="list-style-type: none">• insalata verde• pasta di grano saraceno con ragù di verdure	<ul style="list-style-type: none">• insalatona con verdura cruda, olive, ceci o lupini	<ul style="list-style-type: none">• verdure crude• hummus di ceci con pane carasau	<ul style="list-style-type: none">• insalata mista• riso con gamberi e carciofi
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• frutta	<ul style="list-style-type: none">• 25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• frutta	<ul style="list-style-type: none">• 25 gr di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• tè verde
Cena	<ul style="list-style-type: none">• insalata mista• arista di maiale al limone	<ul style="list-style-type: none">• spigola al forno con verdure	<ul style="list-style-type: none">• vellutata di asparagi• 2 uova	<ul style="list-style-type: none">• finocchi gratinati• spezzatino di carne	<ul style="list-style-type: none">• cavolfiore al forno• alici scottadito

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.