

# Menù Settimanale

dal 3 al 7 Maggio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>• crepés con farina di farro e marmellata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 fette di pane tostato con prosciutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tè nero con 2 fette biscottate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• latte vegetale</li><li>• 2 fette di pane int. con marmellata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macedonia di frutta</li></ul>
Spuntino	<ul style="list-style-type: none"><li>• tè verde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt greco</li></ul>
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata di carciofi</li><li>• salmone alle erbe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• cous cous di verdure e legumi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• insalata di patate e sgombro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• risotto ai funghi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata verde</li><li>• spaghetti al tonno</li></ul>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 gr parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 gr di parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tè verde</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• spinaci in padella</li><li>• tacchino alla piastra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdura cotta</li><li>• tagliere di formaggi magri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdura cruda</li><li>• bocconcini di pollo al curry</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• asparagi lessati</li><li>• uova in camicia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata verde</li><li>• merluzzo al cartoccio con olive e capperi</li></ul>

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA