

# Menù Settimanale

dal 17 al 21 Maggio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<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>• tè nero con 2 fette biscottate</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</li><li>• bresaola, rucola e funghi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• insalata fredda di farro, cannellini e olive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata mista</li><li>• risotto agli asparagi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• tacchino con sesamo alla piastra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata verde</li><li>• salmone alla piastra</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>• verdura cotta</li><li>• pollo con verza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• minestrone di verdure</li><li>• ricotta magra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdura cotte</li><li>• alici scottadito</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• radicchio al forno</li><li>• frittata con patate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure grigliate</li><li>• orata al forno</li></ul>

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.