

# Menù Settimanale

dal 14 al 18 giugno 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 fette di pane di segale con prosciutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• macedonia di frutta con noci e mandorle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 gallette di riso al cioccolato fondente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 fette di pane di segale con 2 uova</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>• insalata di cicerchia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• maccheroncini integrali con crema di asparagi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalatona con verdure e legumi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata mista</li><li>• riso venere con salmone e rucola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata</li><li>• piadina di mais con prosciutto e verdure</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>• zucchine trifolate</li><li>• frittata di carciofi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure cotte</li><li>• fettine di arista in padella</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata di spinaci</li><li>• pesce azzurro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• minestrone con verdure di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata mista</li><li>• sogliola alla mugnaia</li></ul>

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA