

# Menù Settimanale

dal 28 giugno al 2 luglio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>yogurt bianco greco con miele</li><li>3 noci</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>riso basmati con vitello alla piastra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>bresaola rucola e funghi</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>spaghetti con ragù di carne magra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>insalata</li><li>bistecca di tonno al sesamo</li></ul>
Merenda	<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>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>verdure miste in padella</li><li>frittata con zucchine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure cotte</li><li>insalata di fagiolini e tonno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>zucchine in padella</li><li>zuppa di cozze e vongole</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure cotte</li><li>formaggio magro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdura cruda</li><li>insalata fredda di ceci</li></ul>

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA