

# Menù Settimanale

dal 19 al 23 luglio 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>yogurt bianco greco con confettura e avena</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 fette di pane con miele</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>2 fette di pane di segale con prosciutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>yogurt bianco greco con confettura e avena</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>tè verde</li></ul>
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"><li>verdura cruda</li><li>prosciutto e melone</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>insalatona</li><li>piadina di grano saraceno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>frittata con pomodori e cipolla</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>farro con verdure grigliate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>insalata</li><li>tagliatelle ai moscioli</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>frutta</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure miste</li><li>straccetti di tacchino in insalata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdura cotta</li><li>caprese</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdura cotta</li><li>farinata di ceci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure cotte</li><li>pecorino poco stagionato</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdura cruda</li><li>pesce alla griglia</li></ul>

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA