

# Menù Settimanale

dal 5 al 9 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 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>gallette di cereali con ricotta</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>pasta di farro fredda con verdure e ceci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>frittata di zucchine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>insalata</li><li>pasta integrale zucchine e gamberetti</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>insalata</li><li>pasta con le vongole</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</li><li>filetto di maiale ai funghi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure cotte</li><li>prosciutto e melone</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>insalata mista</li><li>hamburger di lenticchie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure cotte</li><li>pizzette di melanzane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdura cruda</li><li>rana pescatrice in padella</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.