

# Menù Settimanale

dal 8 al 12 Novembre 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogurt con muesli e frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tè nero</li><li>• 1 fetta di castagnaccio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tè nero</li><li>• 2 fette di pane di segale e miele</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Latte vegetale</li><li>• 2 Fette di pane con marmellata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogurt con muesli e frutta</li></ul>
Spuntino	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto e 3 noci</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>• 1 frutto</li></ul>
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata di spinaci, pollo e melagrana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalata mista</li><li>• riso e lenticchie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• cous cous di ceci e verdure (piatto unico)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdura cruda</li><li>• Mix di cereali con broccoli e speck</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdura cruda</li><li>• insalata di patate e merluzzo</li></ul>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 gr di parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 gr di parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 mela</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minestrone di verdure e legumi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata</li><li>• coscette di pollo al forno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cavolfiore in umido</li><li>• uova in camicia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• finocchi al forno con noce moscata</li><li>• hamburger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vellutata di zucca con curry e gamberi</li></ul>

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA