

Menù Settimanale

dal 15 al 19 Novembre 2020

| | LUN | MAR | MER | GIO | VEN |
|-----------|--|---|---|--|---|
| Colazione | <ul style="list-style-type: none">• Yogurt greco con miele | <ul style="list-style-type: none">• Tè verde• 5 biscotti light | <ul style="list-style-type: none">• Tè nero• 2 fette di pane ai cereali con marmellata | <ul style="list-style-type: none">• Tè verde• 5 biscotti light | <ul style="list-style-type: none">• Yogurt greco con miele |
| Spuntino | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 noci | <ul style="list-style-type: none">• yogurt | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto | <ul style="list-style-type: none">• 1 frutto |
| Pranzo | <ul style="list-style-type: none">• Bresaola, funghi e rucola (piatto unico) | <ul style="list-style-type: none">• verdura cruda• pasta di grano antico con ragù di carne | <ul style="list-style-type: none">• insalata, verdure crude, cannellini e crostini di pane | <ul style="list-style-type: none">• insalata mista• orecchiette con le cime di rapa | <ul style="list-style-type: none">• verdura cruda• farro con vongole |
| Merenda | <ul style="list-style-type: none">• 25 gr di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">• yogurt | <ul style="list-style-type: none">• 25 gr di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">• yogurt | <ul style="list-style-type: none">• 1 mela |
| Cena | <ul style="list-style-type: none">• Straccetti di arista con bietoline | <ul style="list-style-type: none">• passato di verdura• ricotta di mucca | <ul style="list-style-type: none">• filetti di merluzzo gratinati con verdura al forno | <ul style="list-style-type: none">• insalata di finocchi• polpette di ceci | <ul style="list-style-type: none">• zuppa di fagioli e verdure (piatto unico) |

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA