

Menù Settimanale

dal 22 al 26 Novembre 2021

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">tè nero1 fetta ciambellone con cioccolato e pere	<ul style="list-style-type: none">Latte vegetale con cereali	<ul style="list-style-type: none">Tè nero2 fette di pane ai cereali con marmellata	<ul style="list-style-type: none">Latte vegetale con cereali	<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">Vellutata di finocchi con ricotta e crostini	<ul style="list-style-type: none">insalata mistariso venere con broccoli e speck	<ul style="list-style-type: none">verdura crudapolpo in insalata con patate e olive	<ul style="list-style-type: none">insalata mistapasta di grano saraceno con ragù di verdure	<ul style="list-style-type: none">verdura crudagnocchetti al sugo di pesce
Merenda	<ul style="list-style-type: none">1 frutto e 3 noci	<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">Verdura crudapollo in padella con verza	<ul style="list-style-type: none">Zuppa di legumi (piatto unico)	<ul style="list-style-type: none">verdure al fornospiedini di carne magra	<ul style="list-style-type: none">insalata di finocchifrittata di spinaci	<ul style="list-style-type: none">verdure cottepesce al forno

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA