

Menù Settimanale

dal 11 al 18 Aprile 2022

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">estratto di frutta3 noci	<ul style="list-style-type: none">bevandapane integrale e confettura	<ul style="list-style-type: none">frullato con latte vegetale	<ul style="list-style-type: none">tè nero2 fette di pane con miele	<ul style="list-style-type: none">latte vegetale4 biscotti integrali o ai cereali
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">frutta	<ul style="list-style-type: none">tè verde	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">1 frutto
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">vellutata di carciofiuova in camicia	<ul style="list-style-type: none">insalata verdepasta di grano saraceno con ragù di verdure	<ul style="list-style-type: none">insalatona con verdura cruda e lupini	<ul style="list-style-type: none">verdure crudegnocchetti di ricotta e spinaci con burro e salvia	<ul style="list-style-type: none">verdure crudehummus di ceci con pane carasau
Merenda	<ul style="list-style-type: none">frutto	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<ul style="list-style-type: none">1 frutto + 3 noci	<ul style="list-style-type: none">tè verde
Cena	<ul style="list-style-type: none">insalata mistaarista di maiale al limone	<ul style="list-style-type: none">verdurespigola al forno con verdure	<ul style="list-style-type: none">passato di verdura con crostini di pane	<ul style="list-style-type: none">finocchirotolo di pollo e verdure	<ul style="list-style-type: none">verdure crudepolpette di pesce

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.