

Menù Settimanale

Menù dal 18 al 22 Aprile 2022

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">kefir con fiocchi d'avena e frutta	<ul style="list-style-type: none">tè nero con 2 fette biscottate e marmellata	<ul style="list-style-type: none">macedonia con noci	<ul style="list-style-type: none">yogurt con cereali	<ul style="list-style-type: none">tè nero con 2 fette biscottate e marmellata
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">tè verde	<ul style="list-style-type: none">frutta	<ul style="list-style-type: none">yogurt	<ul style="list-style-type: none">1 frutto	<ul style="list-style-type: none">yogurt greco
Pranzo		<ul style="list-style-type: none">insalata di cavolo rosso, con noci, pistacchi e riso rosso	<ul style="list-style-type: none">insalata mistaspaghetti integrali con ragù di pesce	<ul style="list-style-type: none">verdure cottecrepes con yogurt greco e verdure	<ul style="list-style-type: none">verdureinsalata di farro con sgombero e asparagi
Merenda	<ul style="list-style-type: none">frutta	<ul style="list-style-type: none">25 gr parmigiano	<ul style="list-style-type: none">frutta	<ul style="list-style-type: none">25 gr di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">tè verde
Cena	<ul style="list-style-type: none">vellutata di asparagiformaggio caprino	<ul style="list-style-type: none">verdure cottebocconcini di pollo al curry	<ul style="list-style-type: none">zuppa di piselli con erbe e speck grigliato	<ul style="list-style-type: none">bietole al limonespiedini di carne magra	<ul style="list-style-type: none">vellutata di ceci con gamberi

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA