

Menù Settimanale

dal 4 al 8 Aprile 2022

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• estratto di frutta• 3 noci	<ul style="list-style-type: none">• bevanda• pane integrale e confettura	<ul style="list-style-type: none">• frullato con latte vegetale	<ul style="list-style-type: none">• tè nero• 2 fette di pane con miele	<ul style="list-style-type: none">• latte vegetale• 4 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">• insalata di valeriana con farinata di ceci	<ul style="list-style-type: none">• insalata verde• farro con carciofi e salmone	<ul style="list-style-type: none">• patate e verdure in padella con uova	<ul style="list-style-type: none">• insalata• spaghetti di farro con radicchio e speck	<ul style="list-style-type: none">• insalata• vellutata di funghi con crostini di pane
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">• verdura cotta• spezzatino di carne e verdure	<ul style="list-style-type: none">• verdure• involtini di platessa al pomodoro	<ul style="list-style-type: none">• verdure crude• zuppa al curry con petto di tacchino	<ul style="list-style-type: none">• verdure cotte• borlotti in insalata	<ul style="list-style-type: none">• verdura cruda• zuppa di pesce

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA