

# Menù Settimanale

Menù dal 20 al 24 Giugno

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>• estratto di frutta</li><li>• pane di segale e marmellata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• macedonia di fragole con yogurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tè nero con 2 fette biscottate e marmellata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt con cereali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• macedonia di frutta con noci e gocce di cioccolato</li></ul>
Spuntino	<ul style="list-style-type: none"><li>• tè verde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 gr parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 frutto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt greco</li></ul>
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalatona con gamberetti, avocado e crostini di pane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure</li><li>• insalata di farro fredda con lenticchie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure</li><li>• piadina di ceci con verdure grigliate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure</li><li>• spaghetti di farro con finocchietto, acciughe e olive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• pomodori ripieni alla quinoa</li></ul>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tè verde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 gr di parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tè verde</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalata</li><li>• straccetti di pollo al curry</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdura grigliata</li><li>• frittata di cipolle e patate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insalatona con verdure crude e legumi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure</li><li>• involtini di melanzane con caprino</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verdure arrosto</li><li>• sgombro con aceto e cipolla rossa</li></ul>

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.