

# Menù Settimanale

Ottobre settimana 1

|           | LUN  | MAR   | MER  | GIO   | VEN  |
|-----------|--|---|--|---|--|
| Colazione | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 fette di pane tostato con prosciutto</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• tè nero con 2 fette biscottate</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• latte vegetale</li><li>• 2 fette di pane int. con marmellata</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• tè nero con 2 fette biscottate</li></ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Macedonia di frutta</li></ul>                                  |
| Spuntino  | <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>• 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>• verdura cruda</li><li>• bresaola rucola e pomodorini</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• insalata mista</li><li>• ravioli di ricotta e spinaci</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• insalata mista</li><li>• hummus di ceci con verdure</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• insalata fredda di riso venere e lenticchie</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• verdure crude</li><li>• insalata di patate e sgombro</li></ul> |
| Merenda   | <ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 25 gr parmigiano</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>• verdura cotta</li><li>• spiedini di carne bianca</li></ul>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• verdure cotte</li><li>• sogliola in padella</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• zucca al forno</li><li>• polpettone</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• verdure cotte</li><li>• frittata</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• insalata verde</li><li>• salmone grigliato</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.