

# Menù Settimanale

Ottobre settimana 2

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none"><li>kefir con fiocchi d'avena e frutta</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>2 fette di pane con prosciutto</li><li>3 noci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>yogurt con cereali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>tè nero con 2 fette biscottate e marmellata</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>petto di tacchino alla piastra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>insalata</li><li>risotto alla zucca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>filetto di merluzzo in padella</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>insalata di patate e fagiolini</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>cous cous con pesce</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>tè verde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>25 gr di parmigiano</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure cotte</li><li>uova al pomodoro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure crude</li><li>polpette di lenticchie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdura cotta</li><li>spezzatino di carne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>verdure cotte</li><li>ricotta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>zuppa di legumi misti</li></ul>

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA