

Menù Settimanale

Ottobre settimana 3

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• Tè verde• Yogurt bianco, miele e noci	<ul style="list-style-type: none">• Latte vegetale• Fiocchi di avena con frutta secca	<ul style="list-style-type: none">• Tè verde• 2 fette di pane di segale con ricotta	<ul style="list-style-type: none">• Latte vegetale• Fiocchi di avena con frutta secca	<ul style="list-style-type: none">• Tè verde• Yogurt bianco, miele e noci
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• frutta di stagione
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• polpettine di carne magra	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone di verdure, legumi e orzo (piatto unico)	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa con vongole e verdure (piatto unico)	<ul style="list-style-type: none">• verza con patate• Straccetti di tacchino alle spezie	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Pasta di grano antico e fagioli
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• Macedonia	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta	<ul style="list-style-type: none">• frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none">• yogurt alla frutta	<ul style="list-style-type: none">• frutta di stagione
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Insalata di finocchi• Vellutata di zucca	<ul style="list-style-type: none">• Insalata verde• Arista di maiale in padella	<ul style="list-style-type: none">• verdure crude• orata alle olive	<ul style="list-style-type: none">• finocchi al forno• Frittata di spinaci	<ul style="list-style-type: none">• Zucca al forno• trigliette al forno

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA