

Menù Settimanale

Ottobre settimana 4

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• Latte di mandorla• 2 Fette di pane con marmellata	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt con muesli e frutta	<ul style="list-style-type: none">• Tè nero• 2 fette di pane di segale e miele	<ul style="list-style-type: none">• Latte vegetale• 2 Fette di pane con marmellata	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt con muesli e frutta
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 castagne	<ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano e 3 noci	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 castagne	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• Insalata verde• Arrosto di tacchino con pomodorini e rucola	<ul style="list-style-type: none">• Finocchi in insalata• riso venere con piselli e carote	<ul style="list-style-type: none">• Vellutata di porro con formaggio magro e crostini di pane	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• spaghetti olive e alici	<ul style="list-style-type: none">• Bietole cotte• Omelette con funghi
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• 25gr di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 mela
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Involtoni di verza con mozzarella e prosciutto (piatto unico)	<ul style="list-style-type: none">• Zucca al forno• polpette di lenticchie	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Filetti di merluzzo alle erbe	<ul style="list-style-type: none">• Cavolo nero ripassato• Straccetti di vitello al limone	<ul style="list-style-type: none">• zuppa di ceci e verdure

Raffaella Bocchetti

BIOLOGA NUTRIZIONISTA