

Menù Settimanale

dal 5 al 9 Dicembre

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Colazione	<ul style="list-style-type: none">• Latte di avena• 2 fette di pane con marmellata	<ul style="list-style-type: none">• yogurt greco bianco con cereali	<ul style="list-style-type: none">• Latte vegetale con cereali	<ul style="list-style-type: none">• Tè verde• 2 fette di pane con marmellata	<ul style="list-style-type: none">• Orzo• 4 biscotti light
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 noci
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• vellutata di zucca (piatto unico) con philadelphia e crostini	<ul style="list-style-type: none">• Verdura cruda• frittata alle verdure	<ul style="list-style-type: none">• insalata mista• pasta di farro con broccoli e pomodori secchi	 <p>libero</p>	<ul style="list-style-type: none">• Verdura cruda• Riso e lenticchie
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• 1 frutto e 3 noci	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• frutta	<ul style="list-style-type: none">• yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 25 gr di parmigiano
Cena	<ul style="list-style-type: none">• insalata mista• arista all'arancia	<ul style="list-style-type: none">• verdura cotta• gamberoni alla piastra	<ul style="list-style-type: none">• bietole in padella• polpettone di carne	<ul style="list-style-type: none">• minestrone di verdure	<ul style="list-style-type: none">• insalata di finocchi, arance e olive• spiedini di pesce

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.