

Alimentazione e Armonia

Dott.ssa AGNESE BETTIN BIOLOGA NUTRIZIONISTA

IDEA MENÚ SETTIMANALE

	LUNEDÍ	MARTEDÍ	MERCOLEDÍ	GIOVEDÍ	VENERDÍ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Vellutata di fagioli borlotti con orzo Insalata mista	Pasta di grano saraceno con ricotta Carciofi	Cous Cous con lenticchie, carote, curry e paprika	Salmone al forno Peperoni Pane ai cereali	Farro con pomodorini secchi e feta Insalata mista	Filetti di spigola in padella con capperi e olive Radicchio Pane ai cereali	Risotto agli asparagi Arrosto di vitello
CENA	Orata al forno Finocchi gratinati Pane ai semi	Hamburger di vitello Zucca grigliata Pane ai cereali	Frittata con erba cipollina Cicoria spadellata Pane di segale	Cous Cous con bocconcini di pollo e broccoletti	Piadina di ceci ripiena con cavolo nero	Spritz + 3-4 olive PIZZA	Polipetti in umido Spinaci