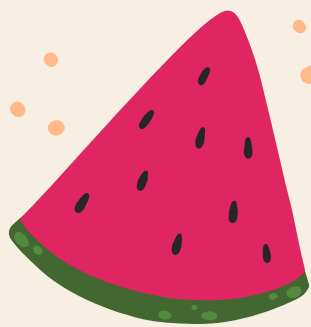


MENÙ SETTIMANALE PRIMAVERA- ESTATE



LUN

Colazione: Yogurt bianco con cereali soffiati e crema di nocciole

Pranzo: Purè di fave e patate
Zucchine panate al forno

Cena: Polpette di quinoa e melanzane
Straccetti di tacchino

MAR

Colazione: Pane tostato con crema di mandorle

Pranzo: Cous cous melanzane e pomodorini e uovo strapazzato

Cena: Gateau di patate con spinaci e formaggio

MER

Colazione: Porridge fresco con fragole

Pranzo: Farfalle al pesto di rucola e polpette di sgombero con pomodorini

Cena: Farinata di piselli con peperoni e patate, carote julienne

GIO

Colazione: Pancake con crema di nocciole e frutta fresca

Pranzo: Trofie al pesto di zucchine e crescenza

Cena: Risotto all'orata con spezie e pomodorini

VEN

Colazione: Muffins al cioccolato con bevanda vegetale

Pranzo: Pipe al ragù e melanzane

Cena: Hummus di ceci con verdure e pane tostato

SAB

Colazione: Budino ai semi di chia con fragole e anacardi

Pranzo: Pasta al salmone con agretti

Cena: Pizza

DOM

Colazione: Frullato fragola, banana e yogurt con cereali soffiati e frutta secca

Pranzo: Gnocchi al pomodoro, polpette di vitello, fagiolini

Cena: Frittata ai fiori di zucca con crostini di pane

