

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte macchiato con pane integrale e miele Mela	Yogurt bianco con biscotti integrali Kiwi	Latte con fiocchi d'avena e cacao Banana	Pancakes al miele Mela	Yogurt greco con fiocchi d'avena Pera	Pane integrale con avocado, pepe e limone Spremuta d'arance	Porridge con miele e cannella Mela
Spuntino	Kiwi e mandorle	Pane integrale e cioccolato fondente	Mela e noci del Brasile	Yogurt e cioccolato fondente	Pompelmo e mandorle	Yogurt e nocciole	Albicocche secche e noci
Pranzo	Risotto di orzo e asparagi Insalata di spinaci con ceci	Polenta con uovo all'occhio di bue e cavolini di Bruxelles al vapore con olio, peperoncino e limone	Zuppa di farro e lenticchie rosse con broccoli Insalata di rucola, radicchio e carote	Gnocchi con asparagi e mozzarella Spinaci in padella con olio e limone	Vellutata di fave con cicoria e crostini di pane integrale	Risotto di riso rosso ai carciofi Uovo alla coque Insalata di radicchio e lattuga	Pasta integrale al pesto di cavolo riccio Funghi e piselli in padella con aglio, alloro e prezzemolo
Merenda	Yogurt e nocciole	Arancia e noci	Pane integrale e parmigiano	Kiwi e nocciole	Pane integrale miele e noci	Pera e cioccolato fondente	Yogurt greco e miele
Cena	Pasta integrale al salmone con scarola e olive taggiasche Verza in padella con aglio, pepe e alloro	Fesa di tacchino al rosmarino Vellutata di cavolfiore e patate dolci	Orata al vapore con prezzemolo, olio e limone Cavolo nero in padella con aglio e peperoncino Pane integrale	Pasta integrale al ragù di suino e tacchino Verdure al forno (carote, cipolle, cavolfiore, cavolini di B.)	Polpo con patate al forno Insalata di rucola e cavolo viola con limone	Petto di pollo al curry con broccoli al forno e ciotola di riso integrale al timo	Sgombro con biette e limone Insalata di spinaci, rucola e finocchi Pane integrale

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi