

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane con ricotta e marmellata	Yogurt greco con miele e noci	Cappuccino e crepes con frutti di bosco	Uovo alla coque con pane tostato	Latte macchiato alla cannella con biscotti integrali	Porridge d'avena con fichi	Cappuccino e pane con crema di nocciole
Spuntino	Pesca	Ciliegie	Kefir e mandorle	Anguria	Susine	Melone	Yogurt e gelsi
Pranzo	Fregola ai frutti di mare con timo Insalata di radicchio e mais	Insalata di quinoa con zucchine, pomodori e primosale	Gazpacho al basilico con crostini di pane integrale Insalata di rucola e fave	Gnocchi con fagiolini e mozzarella Insalata di finocchi e carote	Bocconcini di pollo alle spezie e riso basmati Insalata di cavolo cappuccio viola	Uovo in camicia con asparagi Insalata iceberg con pomodorini Pane integrale	Riso viola con pomodorini, capperi, tonno e menta Scarola in padella
Merenda	Yogurt e lamponi	Albicocche	Fichi	Yogurt e fragole	Pesca	Yogurt e ciliegie	Anguria
Cena	Peperoni ripieni di bulgur, melanzane, scalogno e tofu	Coniglio in umido con insalata di patate con cipolle rosse e prezzemolo	Mezze maniche integrali con crema di zucchine all'uovo Melone	Spaghetti con le sarde Bietole in padella	Hummus di ceci Pinzimonio di sedano, finocchi, carote e ravanelli Pane integrale	Piadina integrale con zucchine e peperoni grigliati e squacquerone	Vellutata fresca di zucchine, pomodori, peperoni, cipolle rosse, patate e cannellini

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi