

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Porridge con pera e cioccolato	Latte macchiato con focchi di cereali e datteri	Pane caldo con ricotta e marmellata di mirtilli	Mousse al caffè con silken tofu	Cappuccino con biscotti speziati	Yogurt greco e pane caldo con burro d'arachidi	Torta di mele e ricotta
Spuntino	Mela	Kiwi	Uva	Pompelmo	Caco	Castagne	Melagrana
Pranzo	Torta salata con cicoria e ricotta Carote in pinzimonio	Crema di fave e grano saraceno Insalata di finocchi e arance	Conchiglie integrali al pesto di cavolo riccio Uova alla trevigiana	Riso Venere alle cime di rapa con spiedini di papaline gratinate al forno	Ceci in zimino con crostini di pane integrale tostato Cipolle stufate	Risotto integrale ai carciofi con parmigiano Radicchio con uvetta e pinoli	Bocconcini di maiale allo zafferano con cavolfiore viola e patate al forno
Merenda	Succo di melagrana	Mandarino	Yogurt di kefir	Mela	Spremuta d'arancia	Pera	Noci al cioccolato
Cena	Zuppa di scorfano con pane tostato all'aglio Scarola in padella	Farro con straccetti di pollo e broccoli alla curcuma	Sformato di patate dolci , cicerchia e spinaci	Zuppa di orzo e verza nella zucca Insalata con primosale , lattuga e noci	Riso viola ai porri con uova e cavolini di Bruxelles	Tagliolini verdi alle capesante Scorzonera all' acciuga	Fusilli integrali al ragù di lenticchie nere Insalata di cavolo viola

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi