

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pera cotta ripiena di yogurt con miele e lamelle di mandorle	Latte macchiato con biscotti integrali	Porridge alle mele con burro d'arachidi	Cappuccino con pane e marmellata di mandarini	Pancakes alla barbabietola con noci e kiwi	Yogurt greco con cereali soffiati e semi di chia e zucca	Uovo alla coque con bastoncini di pane tostato
Spuntino	Mela	Pera	Kiwi	Pompelmo	Arancia	Mandarino	Mela
Pranzo	Soba saltati con verdure (cavolfiori, cipolle, carote) e gamberi	Crespelle integrali con radicchio e salsa di noci Carciofi trifolati	Tagliatelle integrali al pesto di edamame Scarola ripassata	Malfatti di ricotta e spinaci al ragù di nocciole Lampascioni olio e pepe	Vellutata di ceci e cardi con pane di segale Pinzimonio di sedano e carote	Braciola di maiale al rosmarino con riso basmati e pak choi in padella	Fregola al ragù di rana pescatrice Cime di rapa stufate
Merenda	Arancia	Mandarino	Cioccolato e nocciole	Mela	Pera	Kiwi	Tè speziato con biscotti
Cena	Ribollita di pane raffermo con cavolo nero e fagioli borlotti	Gnocchi di zucca in crema di parmigiano e salvia Insalata di cavolo cinese	Pollo al wok con bietole e carote in salsa di soia e riso rosso al cumino	Uova ai broccoletti con pane integrale profumato all'aglio	Paccheri con polpo e patate su crema di fave Cipolle al forno gratinate	Polenta taragna al bitto su letto di verze stufate Insalata di finocchi e mele	Burger di barbabietola, fagioli rossi e quinoa su letto di bietole in padella

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi