Dr.ssa Giorgia Arosio

FEBBRAIO

Menù settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	**Cappuccio** di soia con **pane** e burro d'arachidi	**Pancakes** di spinaci con miele e noci	**Yogurt** con **fiocchi d'avena**, pera e nocciole	**French toast** alle mele	**Porridge** con cioccolato e pistacchi	**Caffè latte** con **biscotti** integrali	**Yogurt** con **torta** alle carote e mandorle
Spuntino	Mela	Pompelmo	Kiwi	Arancia	Mandarino	Pera	Mela
Pranzo	**Piadina integrale** agli spinaci con hummus di **lupini** e carote	**Risotto** al nero di seppia con crudo di **gamberi** Scorzonera al prezzemolo	Involtini di **tacchino** e cicoria con **cous cous** al limone Rape in padella	Zuppa di **pane di segale** con cipolle e cardi gratinata con **caciocavallo**	**Penne integrali** con **uova** e cavolini di Bruxelles	**Orecchiette** in crema di cime di rapa e **acciughe** Barbabietola alle arance	Curry di **lenticchie rosse** con **riso thai** al cavolo nero
Merenda	Arancia	Yogurt di kefir	Mandarino	Pera	Mela	Kiwi	Pane e cioccolato
Cena	**Orzo** al pesto di radicchio e **burrata** Insalata di scarola e olive taggiasche	**Quiche** di cavolo riccio e porri Insalata con pere e noci	Vellutata di **cicerchie** con zucca e daikon	**Troccoli** al sugo di **scorfano** e bietole Pinzimonio di sedano e finocchi	Burger di **ceci** e carciofi con **pane raffermo** Insalata di lattuga e cavolo cappuccio viola	Crocchette di **patate**, cavolfiore e **groviera**	Carpaccio di **struzzo** con erba cipollina e capperi e **miglio** ai broccoli

Legumi · Pesce · Carne · Uova · Formaggi