

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane caldo con ricotta, mele e cannella	Torta in tazza con pera e cioccolato	Porridge con kiwi e nocciole	Yogurt greco con pane e marmellata di mandarini	Pancakes con miele e noci	Caffè latte con fiocchi d'avena e scaglie di cioccolato	Chai latte con biscotti integrali
Spuntino	Arancia	Pompelmo	Mela	Arancia	Mandarino	Pera	Mela
Pranzo	Fusilli di piselli al ragù di cavolfiore e arachidi Friselle alle cime di rapa	Orata al forno con carote, cipolle e agretti e pane ai cereali	Torta salata di radicchio, cipolle e caprino	Tempeh e patate al forno con porro e cavolini di Bruxelles	Risotto di avena con scarola e ciuffi di calamaro Cavolo cinese brasato	Crêpe salata con carciofi e cipolle Insalata di finocchi e arance	Purea di fave e cicoria con crostoni di pane di segale
Merenda	Kiwi	Clementina	Mandarino	Pera	Mela	Kiwi	Yogurt bianco
Cena	Vellutata di sedano rapa e patate con parmigiano	Grano saraceno agli asparagi con uova al tegamino	Penne integrali in crema di broccoli Farinata di ceci	Zuppa di pesce San Pietro e broccolo romanesco	Crema di cannellini e barbabietola con grissini artigianali	Ricotta al forno con insalata di cavolo viola e rucola e pane integrale	Linguine allo sgombro con finocchietto selvatico Insalata di spinaci e uvetta

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi