

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Cappuccino di soia con <b>granola</b>	Yogurt greco con <b>pane</b> e noci	Pancake con gelsi e nocciole	Bruschette con miele e <b>ricotta</b>	Skyr con <b>fiochi d'avena</b> e marmellata	Caffè d'orzo e <b>banana bread</b> alla frutta secca	<b>Porridge</b> con mousse di fragole
Spuntino	Fragole	Ciliegie	Mela	Nespole	Arancia	Yogurt con gelsi	Ciliegie
Pranzo	<b>Pennette integrali</b> con taccole e <b>mozzarella filante</b>	<b>Uova</b> strapazzate ai fiori di zucca con <b>pane multicereale</b>	Vellutata di <b>piselli</b> e zucchine con mix di semi e <b>crostini</b> all'aglio	<b>Sgombro</b> marinato con zucchine e <b>patate</b>  Insalata di ravanelli	<b>Panino</b> agli spinaci con farinata di <b>ceci</b> e fettine di cavolo viola	<b>Torta salata integrale</b> con borragine, cipolla e <b>stracchino</b>	<b>Paccheri</b> al ragù di rana <b>pescatrice</b> con olive e agretti  Carote in pinzimonio
Merenda	Nespole	Kiwi	Fragole	Ciliegie	Mela	Kiwi	Gelato artigianale
Cena	<b>Riso rosso e tempeh</b> alla piastra in agrodolce con fagiolini e carote	<b>Spigola</b> al forno con asparagi e <b>riso Venere</b>	<b>Risotto</b> in crema di rucola e zafferano ricoperto con <b>raspadura</b>	Zuppa di <b>pane</b> raffermo e <b>fagioli borlotti</b> con scalogno e crescione	Risotto di <b>avena</b> ai <b>polipetti</b> con rabarbaro  Insalata di rucola	<b>Uova</b> all'occhio di bue con asparagi e <b>patate dolci</b>	Polpette di <b>cicerchia</b> al sugo con cicoria e <b>polenta</b> grigliata

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi