

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè latte con pane , miele e noci	Porridge con frutti di bosco e nocciole	Frisella con fiocchi di latte e pomodorini	Yerba mate e plumcake di avena e ciliegie	Cappuccino con pane e marmellata di mirtilli	Yogurt greco con fiocchi di mais e pesche	Tè con crostata di rabarbaro
Spuntino	Prugne	Pesche	Anguria	Fragole	Albicocche	Pane e noci	Nespole
Pranzo	Orzotto al nero di seppia con salicornia e pomodorini Scarola ripassata	Crepes di segale con borragine e patate	Tagliatelle al ragù di fagioli bianchi e funghi estivi Pinzimonio di verdure	Risotto al cavolo viola con fiori di zucca e stracciatella	Spaghetti integrali in crema di uovo , cipolla rossa e pimientos	Insalata di farro e lupini con cicoria, scalogno e pomodorini	Troccoli con sarde , pinoli e finocchietto Insalata di rucola e melone
Merenda	Kefir e albicocche	Ciliegie	Yogurt con more di gelso	Melone	Susine	Amarene	Gelato artigianale
Cena	Peperoni ripieni di soia e cous cous con carote e taccole	Rigatoni integrali alla norma con ricotta salata Asparagi marinati	Riso Venere al salmone tandoori con bietole, zucchine e carote	Burger di lupini e amaranto con pomodori e insalata di crescione	Lumachine di mare al sugo con pane tostato e insalata di carciofi	Pizza!	Piadina integrale con hummus di fave e verdure grigliate

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi