Dr.ssa Giorgia Arosio

AGOSTO

Menù settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè **latte** e **pane di segale** con composta di mirtilli e noci	**Yogurt** con **fiocchi di farro**, fichi e miele	**Toast** con crema di **tofu** e granella di pistacchi	**Latte d'avena** e **pane** con ribes e burro d'arachidi	**Yogurt greco** con macedonia di frutti rossi	Avocado **toast** con olio, pepe e limone	**Uova** stapazzate con **pane tostato**
Spuntino	Anguria	Mandorle	Albicocche	Prugne	Carote e taralli	Crema al caffè	Melone
Pranzo	**Riso rosso** con **sgombro** e bietole e insalata iceberg con pomodori	**Panino** con avocado, lattuga, limone e scaglie di **parmigiano**	**Cous cous** alle spezie con **ceci**, rucola e carote	**Prosciutto crudo** e melone con insalata verde e **pane integrale**	**Pancake salati** alle zucchine con insalata di pomodori	**Wrap** con **fagioli bianchi** schiacciati, ravanelli e melanzane grigliate	Insalata di **farro** con zucchine, peperoni e **primosale**
Merenda	Pesca	Cocco bello!	Mela e sedano	Skyr e mirtilli	Fichi d'India e anacardi	Pera e noci	Granita di yogurt e more
Cena	Insalatona con cipolla rossa, cetrioli, **fave** e **pecorino** e **pane tostato**	**Friselle** con pomodorini all'origano e insalata di barbabietola e **uova** sode	**Paccheri** al ragù di **cernia** e cicoria ripassata	Insalata di **orzo** e **piselli** con cavolo viola e menta	**Pasta integrale** fredda con **mozzarella**, taccole e basilico	**Orata** al cartoccio con **patate** e pak choi	**Pollo** al curry con **riso thai integrale** e insalata di fagiolini

Legumi Pesce Carne Uova Formaggi