Dr.ssa Giorgia Arosio

# FEBBRAIO

Menù settimanale

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Colazione** | Caffè **latte** con **biscotti** al cioccolato | **Pane** con **ricotta**, pera e nocciole | **Quinoa porridge** con mela e burro d'arachidi | **Mug cake** al caffè con noci Pecan | **Pancakes** ai kiwi con pinoli e sciroppo d'acero | Tè bianco con **torta** alla zucca | **Pane** con **yogurt greco**, miele e semi di girasole |
| **Spuntino** | Mela e noci | Kiwi | Yogurt e datteri | Mandarino | Pera | Arancia | Yogurt e mandorle |
| **Pranzo** | Crema di pastinaca, carote e spinaci con **halloumi** alla piastra | Crema di **batata rossa** con polpette di **fagioli neri** e spinaci | Bocconcini di **tacchino** al curry con **riso basmati** e pak choi | **Orzotto** ai cardi + insalata di barbabietola e **lenticchie** | **Uova** all'occhio di bue con **pane di segale** + broccoli e cipolle al forno | **Quinoa** con cavolfiore e nocciole + purea di **fave** al limone | **Sardine** con carciofi e **patate** + insalata di radicchio e arance |
| **Merenda** | Arancia | Carote e mandorle | Pera e cioccolato | Mela e pistacchi | Pompelmo e finocchio | Pane e noci | Kiwi |
| **Cena** | **Pappardelle** al ragù di mandorle + insalata di **ceci** e finocchi | **Spaghetti** al broccolo romanesco con **acciughe** e **bottarga** | Minestra di **farro** con zucca e **piselli** | **Pinsa romana** con porro, radicchio e **mozzarella** | **Udon** in brodo con cavolo cinese e **tofu** | Minestra di **gallina** con **patate**, funghi e zafferano | **Orecchiette** alle cime di rapa con **fagioli bianchi** |

Legumi  Pesce  Carne  Uova  Formaggi