Dr.ssa Giorgia Arosio

MAGGIO

Menù settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	**Yogurt** con fiocchi di **farro**, miele e nocciole	Caffè **latte** e **pane** con crema di pinoli e marmellata	**Pancake** con fragole, mandorle e sciroppo d'acero	Spremuta d'arancia con **pane** e gianduia	Torta in tazza al caffè con **avena** e **tofu** vellutato	**Frappé** di nespole con **biscotto**	**Ricotta toast** con gelsi e mandorle
Spuntino	Ciliegie	Nespole	Mela	Kiwi	Fragole	Noci	Yogurt e cioccolato
Pranzo	**Gnocchi** di borragine al ragù di **lenticchie gialle**	**Fusilli** al pesto di rucola con **pecorino** e noci + insalata di puntarelle	**Orzotto** ai tenerumi + insalata di sedano e **fagioli bianchi**	Burger di **pollo** e **amaranto** con cipolla caramellata, spinacino e mandorle	**Spaghetti** saltati con taccole, carote, **fagioli di soia** e anacardi	Insalata di **quinoa tricolore** e **sgombro** con crescione e carote	**Torta salata** di ortiche e cipolle con crema di **tofu** affumicato e nocciole
Merenda	Mela e carote	Arancia	Yogurt con burro di pistacchi	Pinzimonio di verdure	Ciliegie	Mela e parmigiano	Kiwi
Cena	**Paccheri** ai **cannolicchi** con limone e pangrattato + agretti alle **acciughe**	Zuppa di **ceci** e **riso basmati** al curry con bruscandoli	**Galette bretonne** con **uovo**, cipollotti e cavolo cinese	**Patate** saltate in padella con **piselli**, scalogno e asparagi	Involtini di scarola con **cacioricotta** al sugo di pomodoro + **pane** tostato	Farinata di **fave** e zucchine con **pane ai cereali** e insalata viola	Braciola di **maiale** al miele e rosmarino con **riso rosso** e cicoria

Legumi Pesce Carne Uova Formaggi