

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane caldo con ricotta e miele	Yogurt greco con granola	Latte macchiato e muffin alle carote e noci	Pane con yogurt, nocciole e melagrana	Cappuccino con biscotti alla cannella	Pane e hummus con spremuta di pompelmo	Caffè latte e castagnaccio
Spuntino	Kiwi	Pompelmo	Uva	Castagne	Caco	Mandorle e carote	Uva
Pranzo	Spaghetti all'arancia con rucola e alici	Riso Venere con zucca, spinaci e feta	Curry di lenticchie gialle con riso basmati e cavolo nero	Polenta taragna con broccoli gratinati al parmigiano	Riso rosso alla soia con ceci, scarola e mandorle	Spinacine di tacchino con patate e topinambur	Maccheroni al ragù di funghi e noci + insalata di cavolo viola e tofu
Merenda	Chips di cavolo nero	Mandarino	Pera	Mela	Yogurt con datteri	Kiwi	Pera cotta con cannella
Cena	Fregola con piselli, radicchio e funghi	Straccetti di pollo in padella con patata dolce e cavolfiore viola	Carciofi e uova al tegamino con pane integrale	Zuppa di farro con fagioli borlotti, cipolle e cardi	Tagliolini alle seppie + insalata di radicchio, finocchi e arance	Tortillas con fagioli neri e cicoria in padella	Orzotto con bietole e mozzarella filante

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi