

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè latte e pane tostato con miele e noci	Porridge con pera e cioccolato	Pancake con marmellata di mandarino	Tè e torta di ricotta e cachi	Caffè latte e biscotti allo zenzero	Pudding di riso con kiwi	Mugcake con farina di castagne e cioccolato
Spuntino	Mela alla cannella	Spremuta d'arancia	Mandorle	Pera	Mandarino e nocciole	Mandorle	Mela e pinoli
Pranzo	Tagliolini in crema di tofu, zucca e funghi	Torta salata con spinaci, feta e nocciole	Fusilli al pesto di cavolo riccio e anacardi	Sgombro all'arancia con riso basmati e cavolfiore viola	Vellutata di zucca, daikon e ceci con pane tostato	Polpo alla piastra su purea di sedano rapa e quinoa	Lasagne al ragù di lenticchie e carciofi
Merenda	Chips di cavolo nero e taralli	Yogurt con melagrana	Uva e parmigiano	Pane e noci	Caco mela	Pompelmo e carote	Kiwi e noci
Cena	Riso Venere ai carciofi con alici panate	Zuppa di farro con cicerchie, cipolle e cardi	Frittata di broccoli e patate	Polenta taragna con ragù di piselli, funghi e carote	Gnocchi di spinaci con parmigiano, radicchio e noci	Pita con hummus di fave e insalata di scarola e melagrana	Orzotto con bietole e mozzarella filante

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi