Dr.ssa Giorgia Arosio

DICEMBRE

Menù settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè **latte** e **pane** con miele e noci	**Porridge** con pera e cioccolato	**Pancake** con marmellata di mandarini	Tè e **torta** di **ricotta** e cachi	**Caffè latte** e **biscotti** allo zenzero	**Yogurt** con **granola**	**Torta** di castagne e cioccolato
Spuntino	Mela alla cannella	Spremuta d'arancia	Mandorle	Noci	Mandarino e nocciole	Kiwi	Mela e pinoli
Pranzo	**Spaghetti** in crema di **ceci**, zucca e funghi	**Torta salata** con bietole, **ricotta** e nocciole	**Orzo** con **fagioli borlotti** e cavolo nero	**Rigatoni** all'arancia con **sgombro** e cavolfiore viola	Vellutata di zucca e spinaci con **ceci** e **pane** tostato	**Orecchiette** con **alici** e cime di rapa	Pure di **fave** con **pane integrale** e cicoria
Merenda	Tarallini e carote	Yogurt con semi di zucca	Uva e parmigiano	Finocchio e pistacchi	Caco mela	Pompelmo e mandorle	Kiwi e noci
Cena	**Riso Venere** con **gamberi** e carciofi	Zuppa di **farro**, **piselli** e verza	**Uova** al tegamino con broccoli e **pane integrale**	**Polenta taragna** con ragù di **tofu**, funghi e carote	**Gnocchi** al radicchio con **parmigiano** e noci	Zuppa d'**orzo**, **lenticchie rosse** e scarola	**Patate** al forno con cavolini di Bruxelles e **mozzarella** filante

Legumi Pesce Uova Formaggi