



# Menù settimanale di maggio

## SETTIMANA 1

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Paccheri con pesto di lenticchie Insalata di songino	<b>PRIMO MAGGIO</b> <u>Lasagnette di verdure</u> Carote alla julienne	Orzo con ceci e zucchine alla menta Carciofi e prezzemolo	Frittata con spinaci Patate lessate	Tagliolini all'uovo con ragù di verdure
<b>cena</b>	Straccetti di tacchino con sugo di pomodoro e origano Cavoletti di Bruxelles	Branzino al forno con erbe aromatiche Verdure gratinate (con pangrattato e origano) al forno	Merluzzo al forno con crema di rucola Carote all'olio	Vellutata di verdure con pastina integrale Crocchette di legumi	Tonno con granella di pistacchi Agretti sbollentati

## SETTIMANA 2

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Risottino allo zafferano e piselli Carote in padella	Tortiglioni di grano saraceno con sugo di ricotta e melanzane Carciofi crudi con limone	Raviolini alle verdure Pisellini aromatici	Spghettini integrali al tonno e olive Carote alla julienne	Caserecce di ceci con pesto alla genovese Fagiolini con salsa di soia
<b>cena</b>	Crema di legumi con crostini di pane di segale Fagiolini all'olio	Uova in camicia con erbe Contorno di riso rosso e verdure	Salmone in padella con zenzero ed erbe aromatiche Mix di verdure e patate	<u>Petto di pollo allo zenzero</u> Misticanza e pomodorini	Sogliola al limone Spinaci in padella



### SETTIMANA 3

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Pennette al pesto di spinaci e anacardi Carciofi in padella	Farro con ceci e melanzane Taccole saltate in padella	Gnocchetti di patate con sugo di pomodoro Songino e carote	Uova all'occhio di bue Asparagi sbollentati e passati in padella	Risottino con verdure verdi (zucchine, asparagi) Carote in padella
<b>cena</b>	Bocconcini di pollo con agretti passati in padella Insalata verde	Passato di verdura Burger di trota e patate	Farinata di ceci e zucchine Mix di verdure al forno	Cous cous con pollo alle erbe aromatiche Insalata di pomodorini e rucola con limone	<u>Gratin di platessa e verdure</u> Lattughino e carote

### SETTIMANA 4

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Insalata con ceci e feta, avocado Crostone di pane di segale	Orzotto con gli asparagi e scaglie di parmigiano Carote alla julienne	Orata al cartoccio Zucchine, patate, carote croccanti	Cous cous con rucola, gamberetti alla curcuma e pomodorini Songino e valeriana	Conchiglie integrali con crema di melanzane e ricotta Insalata novella
<b>cena</b>	Riso con piselli e prezzemolo Frittata con le taccole	<u>Crocchette di ceci e quinoa</u> Misticanza, rucola e carote	Raviolini di magro al burro e salvia Fagiolini	Passato di verdure Hummus di lenticchie e carote su pane tostato	Salmone con crema di yogurt e origano Carciofi in padella

\*LE RICETTE SOTTOLINEATE LE TROVATE NEL POST

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONNI

[WWW.FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT](http://WWW.FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT) • [INFO@FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT](mailto:INFO@FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT) • [@UNAMELAPERDIETISTA](https://www.instagram.com/UNAMELAPERDIETISTA)