

## Menù settimanale di Gennaio

### SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<b>CAPODANNO</b>	Passato di verdura con riso integrale e <b>cannellini</b>	Orzotto con zucca e <b>parmigiano</b> Zucca saltata	Spaghetti alla chitarra con olive e <b>calamari</b>  Scarola	Gnocchetti di grano saraceno all'olio e salvia  <b>Pisellini</b> aromatici
cena		<b>Frittata</b> al forno  Pane integrale Cavolfiori al forno	Zuppa di <b>lenticchie</b> , patate e cavolo nero  Pane bruschettato	Crema di zucca e patate <b>Polpette di tacchino</b>  Lattuga	<b>Salmone</b> marinato all'arancia con barbabietola rossa  Carote crude e semi di lino Cucchiaino di orzo

### SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Sedanini di <b>lenticchie</b> rosse alla zucca  Carciofi	Cous cous con bocconcini di <b>tacchino</b>  Broccoli in padella con semi di canapa	<b>Cannellini al sugo</b> Polentina  Cavolfiori	Risottino allo zafferano e noci  Carote alla salvia	Minestrone con crostini di pane  <b>Ceci</b> in umido con zucca
cena	<b>Sgombro</b> gratinato  Verdure e patate al forno	Pastina in brodo  <b>Uova strapazzate</b> con piselli aromatici	Vellutata di carote con salvia e zenzero  <b>Ricotta vaccina</b> Focaccia al rosmarino	<b>Pollo</b> a bocconcini ai peperoni  Pane (tipo pita, piadina, tortillas...) Finocchi	<b>Baccalà</b> agli agrumi su purea di cavolo romano  Lattuga e radicchio Pane

### SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>pranzo</b>	Ravioli di magro al pomodoro Insalata di carote	Spaghetti con <b>gamberetti</b> e carciofi Finocchi	Orzo con pesto di spinaci e anacardi Broccoli con olive	Pasta e <b>fagioli</b> Cavolo romano saltato in padella	Riso basmati con <b>uovo alla coque</b> e zucca grigliata
<b>cena</b>	Farinata di <b>ceci</b> e radicchio Pane	Passato di verdure <b>Frittata</b> con le patate	Burger di <b>tacchino</b> spinaci Radicchio grigliato Pane	Cuore di <b>merluzzo</b> in umido con carote e patate	<u>Involtini di verza al forno con patate e <b>scamorza</b></u> Carote e finocchi crudi

### SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>pranzo</b>	Fusilli di piselli con verdure Insalata di carote	Risotto con <b>ceci</b> e spinaci Broccoletti e pinoli	Tortiglioni al <b>ragù</b> Carciofi	Gnocchetti di patate con pesto Radicchio in insalata	Zuppetta di farro, fagiolini, cavolo nero e carote con semi di canapa e <b>parmigiano</b>
<b>cena</b>	Coscetta di <b>pollo</b> in padella con riso basmati Indivia alla griglia	<b>Polipetto</b> in umido Patate e carote	Crema di patate con <b>lenticchie rosse</b> Spinaci con scorza d'arancia	Minestrone di verdura <u>Torta salata con uova, <b>crescenza</b> e <b>catalogna</b></u>	<b>Platessa</b> al cartoccio Pane Radicchio in insalata

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

[WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT](http://WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT) • [INFO@UNAMELAPERDIETISTA.IT](mailto:INFO@UNAMELAPERDIETISTA.IT) • @UNAMELAPERDIETISTA