

Menù settimanale di Settembre

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Orzo con zucca e lenticchie rosse Spinaci spadellati con uvetta	Trofie al salmone Fagiolini alla scorza di limone	Gnocchi di patate con crema di ceci e spinaci Radicchio in insalata	Risotto semintegrale con zucca, rosmarino e parmigiano Carote in insalata con semi di sesamo	Spaghetti di grano saraceno con ragù di pollo Insalatina di spinaci freschi
cena	Vellutata di zucca e robiola Croستini di pane al rosmarino	Polpette di ceci, porri e curry Zucca spadellata Pane di farro tostato	Filetti di spigola con verdure a julienne Patate novelle e porri	Saltimbocca di pollo Riso venere Spinaci spadellati	Passato di sole verdure Uova all'occhio di bue Stick di polenta

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Risotto semintegrale con zucca, rosmarino e parmigiano Carote in insalata con semi di sesamo	Pennette di masi con broccoletti e sgombro Zucca saltata	Zuppa d'orzo e ceci Carote arrosto	Risotto semintegrale con zucca, rosmarino e parmigiano Carote in insalata con semi di sesamo	Ravioli di legumi Broccoletti al vapore
cena	Farfrittata di ceci con cavolfiore Pane di segale Carote a listarelle	Uova strapazzate con patate Spinacini saltati con uvetta	Dadolata di tacchino, porri e funghi Pane ai cereali Carote al timo	Zuppa di lenticchie e pomodori, con crostini di pane di segale Carote al prezzemolo	Orata al cartoccio con olive e capperi Pane bruschettato Broccoli croccanti al forno

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Penne integrali con ragù di merluzzo e prezzemolo</p> <p>Carote baby agli aromi</p>	<p>Orzotto con lenticchie rosse</p> <p>Spinacini freschi</p>	<p>Risotto al radicchio e parmigiano</p> <p>Broccoli saltati con uvetta</p>	<p>Maltagliati di grano saraceno con fagioli</p> <p>Radicchio in insalata</p>	<p>Spaghetti con dadolata di zucca e semi di zucca</p> <p>Carote e finocchi in insalata</p>
cena	<p>Dadolata di tacchino, porri e funghi</p> <p>Pane ai cereali Carote al timo</p>	<p>Vellutata di zucca delicata e riso venere</p> <p>Frittata con porri</p>	<p><u>Tempeh alle mandorle</u></p> <p>Riso basmati Fagiolini</p>	<p>Sgombro gratinato con olive taggiasche</p> <p>Mix di verdure e patate al forno</p>	<p>Minestrone di verdure</p> <p>Ricotta al forno Pane di segale tostato</p>

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Tagliatelle al pomodoro</p> <p>Cavolini di Bruxelles</p>	<p>Risotto allo zafferano</p> <p>Fagioli bianchi di Spagna con spinaci</p>	<p>Fusilli di grano saraceno con sugo di ricotta e pepe</p> <p>Bietole e porri spadellati</p>	<p>Paccheri con sugo di seppioline e pomodoro</p> <p>Fagiolini al prezzemolo</p>	<p>Pasta e ceci</p> <p>Cavolfiori con aromi</p>
cena	<p>Pasta di lenticchie al sugo di broccoli</p> <p>Pane tostato Insalata di fagiolini</p>	<p>Scaloppine di vitello ai funghi</p> <p>Orzo Spinaci lessati</p>	<p>Crema di ceci alla curcuma</p> <p>Riso basmati Zucca al forno al rosmarino</p>	<p>Vellutata di cavolfiori, patate e semi di zucca</p> <p>Uova strapazzate con spinaci</p>	<p>Salmone con crema di cavolfiore</p> <p>Pane Cavolfiori gratinati</p>

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT • INFO@UNAMELAPERDIETISTA.IT • @UNAMELAPERDIETISTA