

Menù settimanale di Novembre

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Gnocchetti di zucca con parmigiano Radicchio spadellato	Risottino allo zafferano Piselli e carote aromatiche	Pasta e fagioli Insalata di radicchio e noci	Farro con broccoletti e pinoli Carote e finocchi a listarelle	Spaghetti al pomodoro e seppioline Taccole al sugo
cena	Minestrone di verdura con crostini Polpette di cannellini, patate e zucca	Spiedini di pollo al rosmarino Riso basmati Spinaci spadellati	Burger di trota Patate e verdure miste al forno	Vellutata di ceci e rosmarino Pane bruschettato Carote arrosto	Passato di verdure con riso Frittata al forno

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilli con sugo di radicchio e ricotta Carote a listarelle	Cous cous di farro con broccoletti e sgombro Radicchio in insalata	Farrotto con purea di zucca e piselli Carote arrosto	Ravioli di carne con sugo di pomodoro Spinaci saltati	Pasta di lenticchie rosse con pesto di cavolo nero Pane Zucca al forno
cena	Hummus di ceci e zucca Piadina integrale Catalogna spadellata	Uova all'occhio di bue Pane ai cereali Fagiolini	Coscia di pollo in umido Carote arrosto Purè di patate	Ragù di lenticchie/Dahl di lenticchie Pane tostato Broccoli al sugo	Merluzzo gratinato con pangrattato e capperi Riso venere Cavolfiori all'arancia

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spaghetti integrali al pesto Catalogna e cannellini spadellati	Risotto allo zafferano con parmigiano Indivia in insalata	Risi e bisi Taccole al sugo	Tortiglioni di grano saraceno con gamberetti Radicchio in insalata	Farro con ragù di lenticchie rosse Cavolfiori
cena	Passato di verdure con riso Uova strapazzate	Polpette al sugo Fagiolini Riso venere	Salmone al forno Patate al forno e broccoli gratinati	Pastina in brodo vegetale Farinata di ceci Carote	Vellutata di zucca Robiola Pane integrale tostato

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Gnocchetti di zucca con burro e salvia Radicchio spadellato	Pasta di piselli con sugo di verdure di stagione Pane	Pasta di farro con crema di fagiolini e mandorle	Polenta con lenticchie rosse al sugo Broccoletti saltati	Risotto allo zafferano Fagiolini
cena	Zuppetta di lenticchie con crostini di pane Insalata di fagiolini	Tacchino alla prataiola (con funghi) Mix di cereali Spinaci spadellati	Sogliola "gratinata" al forno Pane ai cereali Cavolfiori al forno	Vellutata di porri e patate Frittata con fagiolini	Zuppa di farro e cannellini Polpette di zucca e broccoli

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

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