

Menù settimanale di Dicembre



SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Farrotto con purea di zucca e ceci Catalogna spadellata	Pennette al pomodoro e tonno Fagiolini	Risottino alla zucca con parmigiano Broccoletti al vapore con succo d'arancia	Fusilli di farro e pesto di cavolo nero Finocchi a listarelle	Mezze penne con broccoletti e ricotta Carote in insalata
cena	Uova strapazzate Stick di zucca al forno Pane integrale	Zuppa di lenticchie Pane bruschettato Carote alla curcuma	Passato di verdura con pastina Polpette di pollo con granella di pistacchi	Burger di edamame e carote Spinacini spadellati Pane	Salmone al forno con limone e timo Cavolfiori gratinati e patate

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spaghetti con sugo di pomodoro e merluzzo Radicchio in insalata	Grano saraceno con broccoli e noci Ovetto sodo a spicchi	Orzotto con piselli Carote in insalata	Gnocchi di patate con sugo di pomodoro e parmigiano Insalata di cavolo	Ditalini con ragù di lenticchie rosse Zucca al forno
cena	Vellutata di piselli Polpette di cavolfiore e miglio	Tacchino a listarelle con spinaci Purè di patate	Passato di verdure Torta salata con verdura di stagione e robiola	Frittatine di farina di ceci Pane tostato Broccoli al sugo	Spiedini di nasello con pomodorini Riso basmati Cime di broccolo romanesco

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Penne di farro con pesto di spinaci e parmigiano Broccoletti saltati con salsa di soia	Zuppa di orzo e lenticchie Taccole al sugo	Polenta con seppioline al sugo Radicchio in insalata	Grano saraceno con dadini di pollo Biete spadellate	Farro con ragù di lenticchie rosse Cavolfiori
cena	Uova strapazzate con pomodoro Zucca e patate al forno con spezie	Coscia di pollo al sugo Fagiolini Patate	Passato di verdure Ricottine al forno Pane tostato	Vellutata di zucca e spolverata di fiocchi d'avena tostati Hummus di ceci con stick di pane tostato	Trota al cartoccio con succo d'arancia Insalata di cavolo riccio

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spaghetti di grano saraceno con pesto di broccolo romanesco Radicchio spadellato	Orzotto alla zucca Carote e finocchi in pinzimonio	NATALE	SANTO STEFANO <i>Un'idea per il pranzo: Risotto all'arancia con broccolo romanesco</i>	Riso venere con broccoli e carote Fagiolini
cena	Lenticchie in umido Pane tostato Insalata di fagiolini	Salmone al cartoccio con salsa all'arancia Mashed potatoes Finocchi gratinati			Minestrone di verdure con ceci Pane tostato

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

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