

Menù settimanale di gennaio

2020

PRIMA SETTIMANA

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|--------|---|---|---|--|---|
| pranzo | <p>spaghetti al pesto di radicchio e noci</p> <p>cavolfiori al succo d'arancia</p> | <p>risotto allo zafferano con parmigiano</p> <p>fagiolini al sugo</p> | <p>tortiglioni con crema di cannellini</p> <p>cavoletti di Bruxelles</p> | <p>orzotto con e gamberetti</p> <p>carote in insalata</p> | <p>penne integrali con pepe e ricotta</p> <p>radicchio spadellato con pinoli</p> |
| cena | <p>polpette di lenticchie e patate</p> <p>insalata di carote pane ai cereali</p> | <p>sogliola gratinata con pangrattato e origano</p> <p>cous cous con verdure</p> | <p>coscia di pollo al sugo</p> <p>broccoletti stick di polenta</p> | <p>passato di verdure con orzo</p> <p>piselli al sugo</p> | <p>uova strapazzate</p> <p>zucca al forno focaccia a listarelle</p> |

SECONDA SETTIMANA

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|---------------|---|--|---|--|---|
| pranzo | linguine integrali al limone e pistacchi carciofi gratinati | fusilli integrali con broccoli taccole | pasta e fagioli al sugo finocchi crudi | tortiglioni di grano saraceno con sugo di tonno carote in insalata | gnocchi al pomodoro hummus di ceci con stick di verdure |
| cena | polpette di tofu e spinaci pane integrale carote crude | stelline in brodo vegetale frittata con biette | burger di pollo e scorza d'arancia pane ai cereali spinaci | vellutata di cavolfiori viola e patate crescenza pane tostato | orata al cartoccio con capperi e origano baked potatoes broccoli gratinati |

TERZA SETTIMANA

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|--------|--|---|--|---|---|
| pranzo | <p>risotto mantecato con crema di mandorle</p> <p>cimette di cavolfiore viola</p> | <p>farro con verdure e nasello</p> <p>insalata di cavolo cappuccio</p> | <p>ravioli di legumi al burro e salvia</p> <p>catalogna spadellata</p> | <p>orecchiette con cime di rapa e pecorino a scaglie</p> <p>fagiolini</p> | <p>riso con tempeh e verdure miste</p> <p>broccoletti alla salsa di soia</p> |
| cena | <p>vellutata di spinaci con fagioli bianchi di Spagna</p> <p>zucca a dadini in padella con timo</p> | <p>passato delicato di verdure</p> <p>torta salata con verdure di stagione e ricotta</p> | <p>frittata al forno con erbe</p> <p>pane ai cereali chips di cavolo nero</p> | <p>straccetti di tacchino al curry</p> <p>riso venere carote e radicchio in insalata</p> | <p>piovra con sughetto</p> <p>patate fagiolini</p> |

QUARTA SETTIMANA

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|---------------|---|--|--|---|--|
| pranzo | spaghetti con cavolo romanesco e granella di nocciole zucca a dadini | riso venere con verdure carote a listarelle | spaghetti con salmone finocchi in insalata con succo d'arancia | riso al pomodoro uovo sodo stick di zucca | zuppa di farro con legumi taccole |
| cena | ditalini in brodo farinata di ceci cimette di broccoli viola | petto di pollo al latte spinaci pane ai cereali | vellutata di zucca e carote con amaranto e robiola pane | zuppa di zucca, fagioli e farro radicchio con uvetta e noci | polpette di tonno patate al forno insalata di carote crude |