

# Menù settimanale di maggio

2020

## PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>farro con pesto e pomodorini</p> <p>insalata valeriana</p>	<p>penne con sugo di <b>ricotta</b> e pomodorini</p> <p>biete spadellate</p>	<p>riso venere con zucchine e carote a dadini, basilico e <b>ceci</b></p> <p>insalata di carote</p>	<p>orecchiette al sugo di pomodoro e scaglie di <b>parmigiano</b></p> <p>insalatina</p>	<p>gnocchetti al sugo di <b>merluzzo e pomodori</b></p> <p>spinaci</p>
cena	<p>passato di verdure tiepido con crostini fatti in casa</p> <p>curry di <b>lenticchie rosse</b></p>	<p><b>branzino al cartoccio</b> con olive e capperi</p> <p>pane ai cereali zucchine al forno</p>	<p><b>filaccetti di pollo</b></p> <p>patate saltate mix di verdure in padella</p>	<p>hummus di <b>fave</b></p> <p>crostini homemade zucchine trifolate</p>	<p><b>frittata</b> con carciofi</p> <p>pane integrale carote a listarelle</p>

## SECONDA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<p>quinoa con verdure di stagione</p> <p>insalata mista con semi di zucca e girasole</p>	<p><b>raviolini di carne</b></p> <p>carote a listarelle</p>	<p>grano saraceno con zucchine e <b>fagioli rossi</b></p> <p>agretti spadellati</p>	<p>rigatoni con sugo di <b>tonno</b></p> <p>melanzane in padella al pomodoro</p>	<p>cous cous con zucchine, pomodorini, origano e <b>piselli</b></p> <p>insalata mista</p>
<b>cena</b>	<p><b>calamaretti</b> spadellati con erbe aromatiche</p> <p>purè di patate taccole</p>	<p><b>uova strapazzate</b> al pomodoro</p> <p>pane ai cereali biete spadellate</p>	<p><b>involtini di tacchino</b> con zucchine</p> <p>piadina integrale fatta a triangolini insalata misticanza</p>	<p>insalata con asparagi, rucola e <b>feta a dadini</b></p> <p>pane integrale</p>	<p><b>platessa al sugo</b></p> <p>riso d'accompagnamento</p> <p>insalata d finocchi</p>

## TERZA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<p>Spaghetti con pesto di <b>fave e piselli</b></p> <p>insalata novella</p>	<p>orzo con zucchine e <b>salmone affumicato</b></p> <p>insalata di spinacini</p>	<p><b>pasta di ceci</b> al pesto e patate</p> <p>carote in insalata</p>	<p>conchiglie con melanzane e <b>mozzarella a dadini</b></p> <p>fagiolini</p>	<p>spaghetti al pomodoro e basilico</p> <p>mix di verdure e <b>piselli</b></p>
<b>cena</b>	<p>minestrone di verdura tiepido</p> <p>torta salata con <b>ricotta</b> e spinaci</p>	<p>bocconcini di <b>pollo</b> al rosmarino</p> <p>riso basmati zucchine e melanzane in padella</p>	<p><b>frittata con asparagi</b></p> <p>pane tostato insalata valeriana</p>	<p><b>polpette</b> al sugo</p> <p>pane ai semi carote a listarelle</p>	<p><b>filetto di orata</b> al sale</p> <p>patate al forno melanzane al forno</p>

## QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	grano saraceno con verdure e <b>tofu a            dadini</b> (con salsa di soia)  taccole	risotto agli asparagi con <b>parmigiano</b>  carciofi crudi in insalata	penne al <b>ragù di            carne</b>  insalata novella	cous cous con verdure al forno e <b>feta</b> a dadini  Pomodori in insalata	riso venere con zucchini e <b>gamberetti</b>  carote all'olio
cena	<b>sardine gratinate</b>  patate al forno verdure al forno	polpette di <b>cannellini</b> e zucchini  fagiolini pane di farro	<b>uova all'occhio di bue</b> con zucchini  pane ai semi spinaci	<b>polpette di vitello al            sugo</b>  pane integrale carote	<b>farinata di ceci</b>  caponata di verdure pane di segale

UNA  PER  
**dietista**