

Menù settimanale di dicembre

2020

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>risottino alla zucca con parmigiano</p> <p>broccoletti al vapore con succo d'arancia</p>	<p>orzotto con piselli e zucca</p> <p>cavolo romanesco</p>	<p>fusilli di farro e pesto di cavolo nero</p> <p>finocchi in insalata con semi di girasole e noci</p>	<p>Polenta con seppioline al sugo</p> <p>radicchio in insalata con semi di zucca</p>	<p>farro con ragù di lenticchie rosse</p> <p>cavolfiori al curry</p>
cena	<p>passato di verdure con crostini</p> <p>burger di ceci e pomodori secchi</p>	<p>tacchino al curry</p> <p>purè di patate</p> <p>fagiolini</p>	<p>salmone al forno con limone e timo</p> <p>cavolfiori gratinati e patate</p>	<p>minestrone di verdure</p> <p>Torta salata con verdura di stagione e robiola</p>	<p>Uova strapazzate</p> <p>Stick di zucca al forno</p> <p>Pane integrale</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>riso nero con olive e tofu</p> <p>taccole con salsa di soia</p>	<p>grano saraceno con crema di zucca</p> <p>ovetto sodo a spicchi</p>	<p>gnocchetti di zucca con burro e salvia</p> <p>spinaci spadellati</p>	<p>spaghettini integrali con sugo di sardine</p> <p>bietole all'olio</p>	<p>pasta e fagioli</p> <p>fagiolini in insalata</p>
cena	<p>polpette al sugo</p> <p>patate e carote in umido</p>	<p>tonno scottato in padella con granella di pistacchi</p> <p>pane tostato spinacini con uvetta</p>	<p>lenticchie in umido</p> <p>riso basmati d'accompagnamento</p> <p>fagiolini</p>	<p>passato di verdure e quinoa</p> <p>ricottine al forno</p>	<p>trota al cartoccio con succo d'arancia</p> <p>Insalata di cavolo riccio</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>farro con broccoli e noci</p> <p>cavolfiori</p>	<p>spaghettoni allo sgombro</p> <p>bietole all'olio</p>	<p>gnocchi di patate al pomodoro e parmigiano</p> <p>biete</p>	<p>riso con ceci e zucca alla curcuma</p> <p>zucca al rosmarino</p>	<p>fusilli multicereali con sugo di ricotta e pepe</p> <p>cavolo romano all'arancia</p>
cena	<p>vellutata di zucca</p> <p>hummus di ceci e stick di polenta</p>	<p>tacchino a listarelle con spinaci</p> <p>purè di patate e carote</p>	<p>Crema di fagioli cannellini e rosmarino con crostini integrali</p> <p>fagiolini</p>	<p>riso in brodo</p> <p>uova strapazzate con spinaci</p>	<p>platessa al cartoccio</p> <p>patate</p> <p>mix di verdure al forno</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>riso all'olio</p> <p>sogliola al vapore</p> <p>broccoli</p>	<p>risotto con zucca e parmigiano</p> <p>pinzimonio di verdure</p>	<p>cubetti di tempeh in padella con verdure e salsa di soia e riso basmati</p> <p>finocchi in insalata</p>	<p>fusilli integrali con broccoli</p> <p>cavolfiori</p>	<p>Menù di Natale</p> <p>Antipasti misti</p> <p>salmone affumicato ricottine al pepe rosa insalata di lenticchie cavolfiori al curry radicchio all'arancia crackers di semi</p> <p>•</p> <p>Primo</p> <p>Tortellini in brodo</p> <p>•</p> <p>Dolce</p> <p>Panettone con crema al mascarpone</p>
cena	<p>vellutata di cavolo nero, carote, pomodori e cannellini</p> <p>pane integrale</p>	<p>passato di verdure e riso integrale</p> <p>farinata di ceci e porri</p>	<p>vellutata di verdure miste con crostini</p> <p>frittata</p>	<p>salmone al forno con succo d'arancia</p> <p>radicchio al forno patate</p>	