

Menù settimanale di gennaio

•2021•

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>spaghetti di farro al pesto di radicchio e noci</p> <p>broccoletti al vapore con salsa di soia</p>	<p>orzotto con salvia e granella di nocciole</p> <p>carote a listarelle con hummus di ceci</p>	<p>tortiglioni multicereali con crema di cannellini</p> <p>catalogna al vapore con aceto balsamico</p>	<p>risottino agli spinaci e scorza di limone</p> <p>cavolfiori colorati al vapore con scorza d'arancia e olio</p>	<p>penne integrali con sugo di ricotta e broccoletti</p> <p>radicchio in padella con pinoli</p>
cena	<p>zuppa di grano saraceno e lenticchie</p> <p>coste spadellate con sesamo</p>	<p>merluzzo all'acqua pazza</p> <p>pane integrale tostato spinacini al vapore</p>	<p>passato di verdure con quinoa</p> <p>involtini di tacchino con erbe aromatiche</p>	<p>polpette di ceci al forno</p> <p>cavoletti di Bruxelles, carote e patate al forno pane di farro</p>	<p>riso in brodo vegetale</p> <p>uova all'occhio di bue</p> <p>dadini di zucca in padella</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>orzotto con lenticchie rosse e rosmarino</p> <p>insalata di radicchio e semi di girasole</p>	<p>risottino ai funghi mantecato con Grana Padano</p> <p>catalogna spadellata e semi di sesamo</p>	<p>fusilli multicereale e ragù di tempeh e carote</p> <p>finocchi al vapore con succo d'arancia</p>	<p>spaghetti con pesto di cavolo nero e nocciole</p> <p>pisellini e carote</p>	<p>branzino al cartoccio</p> <p>cavolo romano e patate al vapore</p>
cena	<p>uova strapazzate</p> <p>zucca al forno</p> <p>focaccia a listarelle</p>	<p>vellutata di patate e porri</p> <p>burger di lenticchie</p>	<p>coscia di pollo al curry</p> <p>broccoletti</p> <p>riso rosso</p>	<p>passato di verdure con miglio</p> <p>farinata di ceci</p>	<p>zuppa d'orzo e ceci + erbe spadellate con pomodori secchi</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>lenticchie in umido con riso basmati</p> <p>verza al vapore</p>	<p>farro con sughetto di cavolfiori alla curcuma</p> <p>carote e radicchio in insalata</p>	<p>ravioli ricotta e spinaci al sugo di pomodoro</p> <p>chips di zucca</p>	<p>tortiglioni con sugo di cannellini e carote</p> <p>insalata di cavolo cappuccio, finocchi e carote</p>	<p>penne multicereali con sugo di sardine</p> <p>radicchio spadellato con pinoli</p>
cena	<p>vellutata di zucca con fresco di capra e crostini di pane</p>	<p>sogliola gratinata con pangrattato e origano</p> <p>riso nero con verdure</p>	<p>polpette di pollo al sugo</p> <p>broccoletti stick di polenta</p>	<p>riso in brodo vegetale</p> <p>frittata con cavolo nero</p>	<p>minestrone di verdure e ceci</p> <p>pane di farro tostato</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>fusilli integrali con ragù di soia</p> <p>cavolo romano spadellato e semi di zucca</p>	<p>pasta e fagioli</p> <p>verda al vapore</p>	<p>risotto al radicchio e quartirolo</p> <p>cavoletti di Bruxelles</p>	<p>spaghetti alla chitarra con sugo di verdure e granella di nocciole</p> <p>trevigiana spadellata con uvetta</p>	<p>pasta di lenticchie al pesto di broccoletti</p> <p>radicchio in insalata con fettine d'arancia</p>
cena	<p>uova strapazzate su pane tostato</p> <p>catalogna spadellata</p>	<p>salmone marinato in succo d'arancia al forno con</p> <p>mix di verdure di stagione al forno</p> <p>patate hasselback</p>	<p>zuppa di lenticchie con crostini di pane</p> <p>cavolfiori alla curcuma</p>	<p>minestrone di verdure</p> <p>torta salata con ricotta e biette</p>	<p>merluzzo al cartoccio con timo</p> <p>pane ai cereali tostato</p> <p>broccolo viola</p>

UNA  PER
dietista