

# Menù settimanale di marzo

## •2021•

### PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>cous cous di farro con tofu marinato e carote a listarelle</p> <p>fagiolini</p>	<p>riso venere alla cantonese (con uovo strapazzato, piselli e carote)</p> <p>broccoletti saltati</p>	<p>orzo con ragù di verdure e noci</p> <p>taccole</p>	<p>riso basmati con salsa di soia e gamberi</p> <p>insalata di spinacini</p>	<p>fusilli multicereali con ricotta</p> <p>spinaci in padella</p>
cena	<p>passato di verdure e legumi</p> <p>crostini di pane homemade</p>	<p>coscia di pollo in umido</p> <p>riso venere fagiolini</p>	<p>polpette di ceci con crema di carote</p> <p>pane integrale finocchi in pinzimonio</p>	<p>frittata al forno con carciofi</p> <p>patate e mix di verdure al forno</p>	<p>lenticchiata al sugo</p> <p>pane pita o piadina broccoli</p>

## SECONDA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	paccheri con carciofi e parmigiano a scaglie  biete spadellate	ravioli di legumi al sugo di pomodoro  taccole	pennette multicereali con sugo di pesce  misticanza	riso venere con ceci e catalogna  carote in pinzimonio	pasta di lenticchie al sugo di verdure  pezzetto di focaccia liscia
<b>cena</b>	pastina di farro in brodo  farinata di ceci con agretti	straccetti di tacchino e radicchio  riso basmati	uova all'occhio di bue asparagi  pane di farro	minestrone di verdure di stagione  torta salata con ricotta e biette	branzino al cartoccio con erbe aromatiche  insalata di fagiolini e patate

## TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>risottino con asparagi e parmigiano</p> <p>insalata di stagione</p>	<p>spaghetti con sugo di radicchio e mandorle</p> <p>insalata di carote</p>	<p>ravioli di magro con olio e timo fresco</p> <p>taccole</p>	<p>tortiglioni con ragù di lenticchie</p> <p>carciofi crudi in insalata</p>	<p>orzo con sgombro e spinaci</p> <p>carciofi trifolati</p>
cena	<p>petto di pollo con succo di agrumi</p> <p>indivia spadellata pane integrale</p>	<p>vellutata di lenticche rosse con crostini</p> <p>biete spadellate</p>	<p>uova strapazzate stick di polenta</p> <p>spinaci saltati</p>	<p>salmone al forno con semi di papavero</p> <p>asparagi con crema di avocado pane tostato</p>	<p>hummus di ceci e carote</p> <p>pane di farro tostato carote a listarelle</p>

## QUARTA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	sedanini di lenticchie con sugo di radicchio  finocchi	riso rosso con ceci e carote  scarola e pinoli	farro con mix di verdure al forno e semi di zucca  carciofi crudi	pennette multicereale con salmone affumicato  insalata di stagione	gnocchetti di ricotta con pesto di spinaci o ortica  radicchio in insalata con mandorle
<b>cena</b>	passato di verdura con crostini di pane  frittata con spinaci	polpette di tacchino al forno  pane di farro mix di verdure al forno	burger di merluzzo  patate al vapore e fagiolini	tempeh in agrodolce  pane di farro catalogna spadellata	calamaretti con piselli in umido  riso basmati finocchi in pinzimonio

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

[WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT](http://WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT) • [INFO@UNAMELAPERDIETISTA.IT](mailto:INFO@UNAMELAPERDIETISTA.IT) • [@UNAMELAPERDIETISTA](https://www.instagram.com/UNAMELAPERDIETISTA)

UNA  PER  
**dietista**