

# Menù settimanale di aprile

•2021•

## PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Farro al pesto con pomodorini e mozzarella</p> <p>Carote a listarelle</p>	<p>Ravioli al prosciutto con pomodoro</p> <p>Agretti ripassati</p>	<p>Pasta con porri e piselli</p> <p>Finocchi in insalata</p>	<p>Riso venere con sgombero e fagiolini</p> <p>Insalata mista</p>	<p>Spaghetti alla carbonara vegetariana (uova e carciofi trifolati)</p> <p>Insalata e rapanelli</p>
cena	<p>Hamburger di lenticchie</p> <p>Spinacini in insalata pane ai cereali</p>	<p>Orata con patate dolci al forno</p> <p>Zucchine grigliate</p>	<p>Straccetti di tacchino al sugo</p> <p>Riso basmati</p> <p>Spinaci ripassati in padella</p>	<p>Uova all'occhio di bue</p> <p>Asparagi</p> <p>Pane di segale</p>	<p>Piadina con hummus al basilico</p> <p>Erbette</p>

## SECONDA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<p>Insalata di orzo, radicchio e feta a dadini</p> <p>Asparagi e avocado</p>	<p>Tortiglioni al ragù di carne</p> <p>Carote a listarelle</p>	<p>Risotto mantecato con pesto di piselli freschi e mandorle</p> <p>Finocchi in insalata</p>	<p>Gnocchi di spinaci al sugo di pomodoro</p> <p>Insalata di carote</p>	<p>Pasta di farro con sugo di merluzzo</p> <p>Biete ripassate</p>
<b>cena</b>	<p>Ceci speziati al forno</p> <p>Riso venere</p> <p>Carciofi crudi in insalata</p>	<p>Salmone al forno con crema di asparagi</p> <p>Pane integrale tostato</p>	<p>Cosce di pollo marinate al pompelmo</p> <p>Cous cous con erbe aromatiche</p>	<p>Cicorino con uova sode</p> <p>Pane integrale</p>	<p>Farinata di ceci con agretti</p> <p>Patate e carote al forno con timo</p>

## TERZA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<p>Conchiglie con sugo di ricotta e scorza di limone</p> <p>Radicchio alla piastra</p>	<p>Piadina integrale con bresaola e pomodorini</p>	<p>Penne di farro con ragù di lenticchie rosse</p> <p>Carciofi in insalata con scaglie di grana</p>	<p>Caserecce di ceci con pesto alla genovese</p> <p>Fagiolini e patate</p>	<p>Cous cous con gamberetti alla salsa di soia</p> <p>Carote e rapanelli</p>
<b>cena</b>	<p>Trota in padella con patate</p> <p>Spinacini ripassati</p>	<p>Vellutata di piselli con crostini di pane</p> <p>Radicchio in padella con uvetta e pinoli</p>	<p>Straccetti di tacchino con salsa di soia</p> <p>Riso basmati</p> <p>Zucchine</p>	<p>Frittata al forno con catalogna</p> <p>Carciofi</p> <p>Pane integrale</p>	<p>Cannellini in padella con paprika e rosmarino</p> <p>Insalata mista di finocchi e carote</p> <p>Crostini di pane tostato</p>

## QUARTA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Gnocchi di patate al sugo di verdure Crocchette di ceci e carote	Riso basmati con dadini di tacchino e salsa di soia Insalata mista con sesamo	Cous cous di farro con tofu, carote e asparagi Insalata di songino	Spaghetti con salmone affumicato Insalata di carote e finocchi	Risotto ai carciofi con grana Carote arrosto
<b>cena</b>	Zuppa di legumi e orzo Carciofi al forno	Seppie e piselli Insalata di patate con fagiolini	Bocconcini di pollo al curry Riso venere Catalogna spadellata	Uova strapazzate al pomodoro Miglio e mix di verdure di stagione	Bruschettona con hummus di ceci e barbabietola Bieta spadellata