

Menù settimanale di maggio

•2021•

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Risotto con zucchine e parmigiano</p> <p>Insalata verde</p>	<p>Cous cous di mais con pomodorini, sgombero e origano</p> <p>Carote in pinzimonio</p>	<p>Spaghetti al pesto di lenticchie rosse e carote</p> <p>Insalata di songino</p>	<p>Spaghetti con salmone affumicato</p> <p>Insalata di carote e finocchi</p>	<p>Riso venere con ceci, zucchine e basilico</p> <p>Insalata di pomodorini</p>
cena	<p>Spiedini di pollo alla curcuma</p> <p>Carciofi trifolati</p> <p>Pane tostato</p>	<p>Crema di zucchine e cannellini</p> <p>Bruschetta di pane con pomodorini</p>	<p>Merluzzo in guazzetto</p> <p>Fagiolini e patate</p>	<p>Farinata di piselli</p> <p>Frisella con pomodorini</p>	<p>Frittata con fiori di zucca</p> <p>Zucchine a rondelle</p> <p>Pane integrale</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Riso basmati con salmone affumicato</p> <p>Taccole</p>	<p>Tortiglioni di farro con sugo di ricotta, zucchine e menta</p> <p>Pomodori</p>	<p>Gnocchi di patate al pomodoro fresco</p> <p>Insalata mista con noci e semi</p>	<p>Quinoa tricolore con edamame, salsa di soia e carote</p> <p>Spinacini</p>	<p>Orzo in insalata con dadini di tacchino al rosmarino</p> <p>Melanzane grigliate</p>
cena	<p>Involtini di petto di pollo ed erbe aromatiche</p> <p>Pane integrale Insalata mista</p>	<p>Polpette di cannellini e zucchine</p> <p>Insalata di fagiolini al pesto</p> <p>Pane di farro</p>	<p>Sardine gratinate al forno</p> <p>Patate e mix di verdure al forno</p>	<p>Piadina integrale con hummus alle carote e timo</p> <p>Rucolina</p>	<p>Uova all'occhio di bue su pane di farro tostato con crema di avocado</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Farro con pesto e uovo strapazzato</p> <p>Zucchine in padella</p>	<p>Riso con piselli freschi</p> <p>Spinaci in padella</p>	<p>Farfalle con sugo di pomodoro e cannellini frullati</p> <p>Zucchine</p>	<p>Spaghetti di grano saraceno al pesto</p> <p>“Pizzette” di melanzane grigliate</p>	<p>Raviolini al prosciutto</p> <p>Taccole</p>
cena	<p>Burger di trota</p> <p>Pezzetto di focaccia</p> <p>Fagiolini</p>	<p>Torta salata con feta e pomodorini</p> <p>Insalata mista</p>	<p>Pollo al curry</p> <p>Riso basmati d'accompagnamento</p> <p>Insalata di carote</p>	<p>Uova in camicia e asparagi</p> <p>Patate saltate</p>	<p>Ceci croccanti al forno</p> <p>Bruschetta a di pane con pomodorini e scaglie di grana</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Riso basmati integrale con tofu affumicato e rucola</p> <p>Pinzimonio di verdure</p>	<p>Risottino con gli spinaci e tahina</p> <p>Peperoni</p>	<p>Insalata di grano saraceno con cannellini e pomodorini</p> <p>Carote in pinzimonio</p>	<p>Tortiglioni con sugo di calamari</p> <p>Fagiolini</p>	<p>Penne di lenticchie rosse al pesto</p> <p>Zucchine trifolate</p>
cena	<p>Polpette di pollo</p> <p>Purè di patate e carote</p>	<p>Primo sale impanato in farina di mais</p> <p>Insalata mista con pomodori</p> <p>Pane</p>	<p>Farinata di ceci con zucchine</p> <p>Insalata di patate e fagiolini</p>	<p>Involtini di bresaola e ricotta</p> <p>Pane multicereale Insalata di carote</p>	<p>Frittata con pomodoro e cipolle</p> <p>Mix di cereali con melanzane</p>