

Menù settimanale di dicembre

•2021•

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Risotto con zucca e speck sbriciolato Catalogna spadellata	Ravioli di carne con burro e salvia Fagiolini	Zuppa di farro e fagioli con verdure Carote a listarelle	Fusilli di farro e pesto di cavolo nero Finocchi in insalata con arancia	Mezze penne con broccoletti e ricotta Carote in insalata
cena	Uova strapazzate Stick di zucca e patate al forno	Zuppa di lenticchie Pane bruschettato Carote alla curcuma	Passato di verdura con gramigna Polpette di pollo e scorza d'arancia	Vellutata di zucca e patate Burger di ceci e carote	Salmone al forno con salsa allo yogurt Cavolfiori gratinati Riso basmati

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Spaghetti con pesto di carote e merluzzo</p> <p>Radicchio in insalata</p>	<p>Fusilli di grano saraceno con sugo di noci</p> <p>Scarola</p>	<p>Orzotto con piselli e prosciutto cotto a dadini</p> <p>Carote in insalata</p>	<p>Gnocchi di castagne con parmigiano</p> <p>Cavolo cappuccio</p>	<p>Ditalini con ragù di lenticchie</p> <p>Zucca al forno</p>
cena	<p>Vellutata di piselli</p> <p>Polpette di cavolfiore e miglio</p>	<p>Bocconcini di tacchino con spinaci</p> <p>Purè di patate</p>	<p>Passato di verdure</p> <p>Torta salata con broccoletti e robiola</p>	<p>Crema di patate e porri</p> <p>Pancakes di farina di ceci con mix di verdure di stagione</p>	<p>Spiedini di salmone</p> <p>Riso basmati</p> <p>Cime di broccolo romanesco</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Penne di farro con pesto di spinaci e parmigiano</p> <p>Broccoletti saltati con salsa di soia</p>	<p>Zuppa di orzo e lenticchie</p> <p>Taccole al sugo</p>	<p>Polenta con seppioline al sugo</p> <p>Radicchio in insalata</p>	<p>Gramigna di farro con ragù di carne</p> <p>Biete spadellate</p>	<p>Farrotto con ceci e zucca</p> <p>Cavolfiori</p>
cena	<p>Uova strapazzate con spinaci</p> <p>Zucca e patate al forno con spezie</p>	<p>Coscia di pollo al sugo</p> <p>Riso basmati</p> <p>Cavolfiori alla curcuma</p>	<p>Passato di verdure e semi di zucca</p> <p>Robiola su pane tostato</p>	<p>Vellutata di zucca e granola salata</p> <p>Hummus di ceci e pomodori secchi con stick di pane tostato</p>	<p>Trota al cartoccio con scorza d'arancia</p> <p>Patate e fagiolini</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Riso all'olio Sogliola con lamelle di mandorle Broccoli	Spghettini con ricotta e pepe rosa Pinzimonio di verdure	Zuppa d'orzo e fagioli borlotti Finocchi in insalata	Fusilli integrali con broccoli sbriciolati Spinacini	Menù di San Silvestro Antipasti salmone affumicato su crostini cavolfiori al curry radicchio all'arancia •
cena	Zuppa di cavolo nero, carote, pomodori e cannellini Pane integrale tostato	Passato di verdure e riso integrale Farinata di ceci e zucca	Trota salmonata al succo d'arancia Cavolfiore al forno Patate	Vellutata di verdure miste con crostini Frittata con porro	Portate Risotto con arancia e gamberi Cotechino con lenticchie • Dolce Panettone con crema al mascarpone

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONNI

WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT • @UNAMELAPERDIETISTA