

Menù settimanale di maggio

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>farro con pesto e pomodorini</p> <p>insalata valeriana</p>	<p>penne con sugo di ricotta e pomodorini</p> <p>biete spadellate</p>	<p>riso venere con zucchine e carote a dadini, basilico e ceci</p> <p>insalata di carote</p>	<p>orecchiette al sugo di pomodoro e scaglie di parmigiano</p> <p>insalatina</p>	<p>gnocchetti al sugo di merluzzo e pomodori</p> <p>spinaci</p>
cena	<p>passato di verdure tiepido con crostini fatti in casa</p> <p>curry di lenticchie rosse</p>	<p>branzino al cartoccio con olive e capperi</p> <p>pane ai cereali zucchine al forno</p>	<p>filaccetti di pollo</p> <p>patate saltate mix di verdure in padella</p>	<p>hummus di fave</p> <p>crostini homemade zucchine trifolate</p>	<p>frittata con carciofi</p> <p>pane integrale carote a listarelle</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>quinoa con verdure di stagione</p> <p>insalata mista con semi di zucca e girasole</p>	<p>raviolini di carne</p> <p>carote a listarelle</p>	<p>grano saraceno con zucchine e fagioli rossi</p> <p>agretti spadellati</p>	<p>rigatoni con sugo di tonno</p> <p>melanzane in padella al pomodoro</p>	<p>cous cous con zucchine, pomodorini, origano e piselli</p> <p>insalata mista</p>
cena	<p>calamaretti spadellati con erbe aromatiche</p> <p>purè di patate taccole</p>	<p>uova strapazzate al pomodoro</p> <p>pane ai cereali biete spadellate</p>	<p>involtini di tacchino con zucchine</p> <p>piadina integrale fatta a triangolini insalata misticanza</p>	<p>insalata con asparagi, rucola e feta a dadini</p> <p>pane integrale</p>	<p>platessa al sugo</p> <p>riso d'accompagnamento</p> <p>insalata d finocchi</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Spaghetti con pesto di fave e piselli</p> <p>insalata novella</p>	<p>orzo con zucchine e salmone affumicato</p> <p>insalata di spinacini</p>	<p>pasta di ceci al pesto e patate</p> <p>carote in insalata</p>	<p>conchiglie con melanzane e mozzarella a dadini</p> <p>fagiolini</p>	<p>spaghetti al pomodoro e basilico</p> <p>mix di verdure e piselli</p>
cena	<p>minestrone di verdura tiepido</p> <p>torta salata con ricotta e spinaci</p>	<p>bocconcini di pollo al rosmarino</p> <p>riso basmati zucchine e melanzane in padella</p>	<p>frittata con asparagi</p> <p>pane tostato insalata valeriana</p>	<p>polpette al sugo</p> <p>pane di semi carote a listarelle</p>	<p>filetto di orata al sale</p> <p>patate al forno melanzane al forno</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	grano saraceno con verdure e tofu a dadini (con salsa di soia) taccole	risotto agli asparagi con parmigiano carciofi crudi in insalata	penne al ragù di carne insalata novella	cous cous con verdure al forno e feta a dadini Pomodori in insalata	riso venere con zucchini e gamberetti carote all'olio
cena	sardine gratinate patate al forno verdure al forno	polpette di cannellini e zucchini fagiolini pane di farro	uova all'occhio di bue con zucchini pane ai semi spinaci	polpette di vitello al sugo pane integrale carote	farinata di ceci caponata di verdure pane di segale

UNA  PER
dietista