



Menù settimanale di giugno

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spaghetti freschi con fagiolini, basilico e pinoli Carote alla juliene	Insalata di farro con ceci pomodorini, olive e basilico	Grano saraceno con <u>ragù di pesce</u> Zucchine trifolate	Quinoa con feta e zucchine allo zenzero Insalata di rucola e pomodorini	Riso venere con gamberetti e rucola Melanzane al forno
cena	Vellutata di zucchine Uova alla coque con bastoncini di pane	Filetto di orata con pomodorini e capperi Patate lesse e insalata mista	Fusi di tacchino al latte Bietole saltate in padella	Polpo arrostito su crema di zucchine allo zenzero Insalata novella	Involtini di melanzane e ricotta aromatizzata alla salvia Carote in pinzimonio

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilli di piselli con pesto di bietoline e mandorle Insalata mista	<u>Orecchiette con rucola e pomodorini</u> Frittatina con fagiolini	Quinoa con sgombro, basilico e pomodorini Carote arrostiti	Spaghetti di grano saraceno con barba del frate e acciughe Insalata di carote	Miglio con lenticchie e melanzane Rucola, cetrioli e aceto balsamico di Modena
cena	Straccetti di vitello con peperoni e melanzane Lattuga e carote	Vellutata fresca di verdure Primo sale "impanato" in farina gialla e ripassata in padella antiaderente	Carpaccio di ricciola con prezzemolo e limone Spinacini freschi con pomodorini	Farfrittata di ceci con spinaci e basilico Pomodori e origano in insalata	Spiedini di salmone al pepe rosa Patate novelle e fagiolini



SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Riso basmati con gamberi e pomodorini Radicchio variegato	Quinoa con zucchine, pistacchi e ceci Fagiolini	Tortiglioni di grano saraceno con crema di verdure e parmigiano Insalata di rucola	Grano saraceno con crema di zucchine	Tagliolini all'uovo con ragù di verdure e fagioli cannellini Insalata di cetrioli
cena	Vellutata fresca di piselli e menta <u>Torta salata con caprino e verdure grigliate</u>	Branzino al cartoccio con timo e salvia freschi Ratatouille di verdure	Insalata iceberg, carote, pomodori e bocconcini di pollo grigliati con rosmarino	Frittata con verdure e piselli saltati in padella Insalatina verde	Insalata di polpo, fagiolini e un cucchiaino di pesto Pomodorini e origano

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Pennette con zucchine, menta e pinoli Melanzane grigliate	Riso integrale con lenticchie e zucchine aromatiche Insalata verde	Gnocchetti al pesto e fagiolini Carote alla julienne	Insalata di farro con melanzane e feta a dadini Peperone in padella	<u>Insalata di salmone, avocado e yogurt</u>
cena	Polpette di pollo e burger Carote in padella con timo	Uova morbide e strapazzate Zucchine trifolate	Insalata di cannellini, patate e erbe aromatiche Spinacini salati	Merluzzo con leggera gratinatura e olive taggiasche Mix di verdure	Bruschettona con hummus di ceci Pomodorini in insalata con rucola e basilico

*LE RICETTE SOTTOLINEATE LE TROVATE NEL POST