

Menù settimanale di febbraio

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>mezze penne integrali con pesto di cavolo nero e pinoli</p> <p>broccoli al forno</p>	<p>ravioli con ricotta al pomodoro</p> <p>spinaci in padella</p>	<p>cous cous di farro con fagiolini e lenticchie rosse</p> <p>carote a listarelle</p>	<p>riso venere con origano e sgombro al naturale</p> <p>radicchio in insalata</p>	<p>farro con crema di verdure e parmigiano</p> <p>insalata di finocchi crudi con aceto balsamico</p>
cena	<p>vellutata di ceci al rosmarino</p> <p>carote arrosto</p> <p>pane di segale tostato</p>	<p>spiedini di salmone al forno</p> <p>riso basmati</p> <p>mix di verdure al forno</p>	<p>polpette di pollo al sugo</p> <p>broccoletti</p> <p>pane di grano duro</p>	<p>minestrone di verdure con crostini</p> <p>piselli al sugo</p>	<p>frittata con patate</p> <p>carote in insalata</p> <p>pane integrale</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>paccheri con carciofi</p> <p>fagiolini all'olio</p>	<p>pasta di lenticchie con sugo di broccoletti</p> <p>taccole</p>	<p>risotto con radicchio e parmigiano</p> <p>finocchi crudi con olio e pepe</p>	<p>penne con tonno e piselli</p> <p>carote in insalata</p>	<p>gnocchi al pomodoro</p> <p>cannellini in insalata</p> <p>finocchi</p>
cena	<p>tempeh saltato in padella e spinaci</p> <p>pane integrale</p> <p>carote crude</p>	<p>riso in brodo</p> <p>uova strapazzate con pomodoro</p> <p>broccoletti</p>	<p>bocconcini di pollo infarinati e con curry</p> <p>pane ai semi</p> <p>spinaci in padella</p>	<p>passato delicato di verdure</p> <p>robiola</p> <p>pane tostato</p>	<p>piovra con patate, capperi, olive e origano</p> <p>fagiolini</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>riso venere con broccoletti e pistacchi</p> <p>carote a listarelle</p>	<p>riso basmati con salsa di soia, piselli e gamberetti</p> <p>insalata di cavolo cappuccio</p>	<p>spaghetti al pomodoro e origano</p> <p>hummus di ceci con verdure crude a listarelle</p>	<p>trofie con pesto</p> <p>fagiolini</p>	<p>orzo con fagioli borlotti e verdure miste</p> <p>biete spadellate</p>
cena	<p>zuppa di lenticchie con crostini</p> <p>cavolfiore al forno</p>	<p>vellutata di patate e porri</p> <p>torta salata con verdure di stagione e stracchino</p>	<p>uova all'occhio di bue</p> <p>patate saltate spinacini</p>	<p>straccetti di tacchino con radicchio</p> <p>miglio carote in insalata</p>	<p>piovra con sughetto</p> <p>patate fagiolini</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>riso con cavolo romanesco e scorza d'arancia</p> <p>uovo sodo zucca a dadini</p>	<p>spaghetti di soia con verdure a listarelle</p> <p>finocchi crudi</p>	<p>pennette con merluzzo</p> <p>fagiolini al sugo</p>	<p>raviolini di carne al pomodoro</p> <p>radicchio spadellato</p>	<p>insalata di finocchi, arance e lenticchie</p> <p>pane di segale</p>
cena	<p>vellutata di zucca con crostini</p> <p>farinata di ceci e timo</p>	<p>coscia di pollo marinata all'arancia</p> <p>catalogna spadellata pane ai cereali</p>	<p>vellutata di zucca e carote con amaranto e robiola</p> <p>pane</p>	<p>zuppa di fagioli</p> <p>pane tostato taccole</p>	<p>trancio di tonno scottato</p> <p>patate al forno insalata di carote</p>