



Il mio menù settimanale

PASTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDÌ	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	CAFFÈ LATTE, FETTE BISCOTTATE E MARMELLATA	TAZZA DI TÈ, YOGURT CON FIOCCHI DI AVENA E UN FRUTTO	CAFFÈ LATTE, PANE TOSTATO E MARMELLATA	TÈ, KEFIR CON FIOCCHI DI AVENA, MANDORLE E UN FRUTTO	CAFFÈ LATTE, FETTE BISCOTTATE E MARMELLATA	TÈ, PANE TOSTATO E RICOTTA FRESCA	CAPPUCCINO, UNA FETTA DI TORTA FATTA IN CASA
SPUNTINO MATTUTINO	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA
PRANZO	RISO RARABOILED INTEGRALE CON LENTICCHIE E BROCCOLI SALTATI IN PADELLA	PASTA CON SUGO DI POMODORO, FRITTATA DI ZUCCHINE E INSALATA	INSALATA DI FARRO CON ORTAGGI MISTI E MOZZARELLA	PASTA INTEGRALE CON RAGÙ DI CARNE MAGRA E INSALATA CON LATTUGA E CETRIOLI	POLPETTE DI FAGIOLI FATTE IN CASA CON CROSTINI DI PANE E VERDURE	RISO BASMATI CON SALMONE SCOTTATO E ZUCCHINE	PRANZO DELLA DOMENICA
MERENDA	TISANA, FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	TAZZA DI TÈ, YOGURT E FRUTTA FRESCA	TISANA, UNA FETTA DI PANE CON CIOCCOLATO E FRUTTA FRESCA	UN FRULLATO DI FRUTTA FRESCA E LATTE	TAZZA DI TÈ, UNA FETTA DI PANE CON CREMA DI FRUTTA SECCA E UN FRUTTO	TISANA, FRUTTA FRESCA E YOGURT	TAZZA DI TÈ, FRUTTA FRESCA
CENA	PESCE AL FORNO CON PATATE E CAROTE	MINISTRONE DI VERDURE CON FAGIOLI E PISELLI E PANE INTEGRALE TOSTATO	STRACCETTI DI TACCHINO CON VERDURE SALTATE E PANE INTEGRALE	VELLUTATA DI CECI E VERDURE MISTE CON ORZO	MINISTRA DI VERDURE CON PASTINA E FRITTATA DI BIETOLE	CENA FUORI (ES. PIZZA)	PESCE AL CARTOCCIO CON PANE INTEGRALE E ORTAGGI MISTI AL FORNO



Devo bere non meno di 5-7 bicchieri da 200ml ciascuno di acqua..