

3	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	budino di riso	pane e ricotta	yogurt con frutta fresca	torta di mele	frullato e biscotti	latte e cereali	crepes
MERENDA	muffin alla pizza	banana	merendine per la scuola	frutta secca	mela	spremuta	kiwi
PRANZO	quinoa con verdure al curry	pasta e ceci	riso e fagioli	tortelloni	polenta e seppie	risotto ai carciofi	crema di zucca
CENA	ceci e crostini di mousse di cavolo	falafel e broccoli	carciofi e bocconcini di pollo	uova in camicia con avocado	polpette di verdure	pizza	insalata con frutta secca
4	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	brioche	chia con frutta secca	pane e crema di mandorle e cocco	yogurt	porridge	latte e cereali	waffels
MERENDA	pizza	girelle	mela	pane e formaggio spalmabile	trancetti al cacao	centrifuga	frullato
PRANZO	bulgur con zucchine e gamberi	pasta al pesto	risotto di piselli e carote	torta salata	focaccia	pasta e fagioli	cous cous
CENA	zuppa di riciclo	petto di pollo e insalata di cavolo riccio	orata al sale	frittata con zucchine e patate	humus con bastoncini di carote	polpette di verdure con sugo di pomodoro	pizza