















	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura	Pane integrale, salmone, un ricciolo di burro e olio e.v.o. + estratto/centrifugato di verdura	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura	Yogurt, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Yogurt, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Fiocchi integrali d'avena, bevanda di riso, frutta secca + estratto/centrifugato di verdura
<b>SPUNTINO ORE 10</b>	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
<b>PRANZO</b>	 Legumi (es. ceci) + cereali integrali (es. riso venere) + verdura di stagione	 Crema spalmabile di piselli alla menta e mandorle con tortillas	 Carne rossa (es. vitello) + cereali integrali (es. riso integrale) + verdura di stagione	 Carne bianca (es. pollo) + cereali integrali (es. pasta integrale) + verdura di stagione	 Crocchette di sgombrò, patate e noci	 Salmone agli agrumi in crosta di mandorle	 <b>ECCEZIONE</b>
<b>SPUNTINO ORE 16/17</b>	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle) e un frutto di stagione	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle) e un frutto di stagione	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle) e un frutto di stagione	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle) e un frutto di stagione
<b>CENA</b>	 Pesce (es. salmone) + cereali integrali (es. riso rosso integrale) + verdura di stagione	 Carne bianca (es. tacchino) + cereali integrali (es. riso integrale) + verdura di stagione	 Pesce (es. sgombrò) + cereali integrali (es. pasta integrale) + verdura di stagione	 Legumi (es. fagioli) + cereali integrali (es. riso integrale) + verdura di stagione	 Uova + cereali integrali (es. riso venere) + verdura di stagione	 Legumi (es. lenticchie) + cereali integrali (es. pasta integrale) + verdura di stagione	 <b>ECCEZIONE</b>