

Piano settimanale

Colazione

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PANCAKE CON ROBIOLA E RUCOLA	SMOOTHIE BOWL CON MANGO E FIOCCHI DI AVENA	TOAST CON RICOTTA E SALMONE	YOGURT CON CAROTE, CETRIOLI E FARRO IN FIOCCHI	PANE INTEGRALE CON COMPOSTA E RICOTTA	WAFFLE SALATI CON SALSA TZATZIKI O HUMMUS DI CECI	AVOCADO, UOVA E POMODORINI

Pranzo

INSALATA DI AVENA, CECI E POMODORI	PASTA INTEGRALE, ROASTBEEF, ZUCCHINE	INSALATA DI ORZO, POMODORI, OLIVE, UOVA SODE	FARRO, RICOTTA E MISTICANZA	GRANO SARACENO, FESA DI TACCHINO, FAGIOLINI	PATATE, SALMONE E MELANZANE AL FORNO	RISO INTEGRALE, POLPETTE DI LENTICCHIE E SPINACI
---	---	--	-----------------------------------	---	---	--

Cena

RISO ROSSO, POLLO, ZUCCHINE	COUS COUS INTEGRALE CON RUCOLA E NOCI, HUMMUS DI CECI	INSALATA DI GRANO SARACENO CON FAGIOLINI E SGOMBRO	ORZO CON PEPERONI E POMODORINI E UOVA	RISO INTEGRALE CON POMODORINI SECCHI, SOGLIOLA, MISTICANZA	FARRO CON SPINACINI E ALBICOCCHIE, LENTICCHIE	PIADINA INTEGRALE CON FETA E MELANZANE
-----------------------------------	--	--	--	---	--	---