Piano settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	PORRIDGE DI AVENA ALLA PERA E NOCCIOLE	BISCOTTI DI FAGIOLI AL CIOCCOLATO	SMOOTHIE BOWL DI BIETA E PERA	PANCAKE INTEGRALI CON SALSA ALLO YOGURT E AVOCADO	MOUSSE DI CACAO E AVOCADO	HASH DI ZUCCA E FUNGHI CON UOVA E AVOCADO	MUFFIN DI AVENA, MELA E CURCUMA
Pranzo	CAVOLINI DI BRUXELLES, POLENTA E MOUSSE DI CANNELLINI E BACCALÀ	TACCHINO AL MANDARINO, FARRO, CARCIOFI CON PINOLI E OLIVE	LENTICCHIE STUFATE, TORTINO DI PATATE, CAVOLO VIOLA E MELA	HUMMUS DI CECI, MIGLIO, CIPOLLE RIPIENE	VITELLO AL CURRY E MENTA, BROCCOLI CON NOCI E UVETTA, AVENA	CREMA DI CANNELLINI AL LIMONE, RISO INTEGRALE, CARCIOFI GRATINATI	RICOTTA DI CAPRA, PASTA INTEGRALE E FINOCCHI CON ARANCIA
Cena	ZUPPA INDIAN STYLE CON TEMPEH + RISO ROSSO	CECI CON OLIVE, ORZO, RADICCHIO AL FORNO	FRITTELLE DI RISO, POLLO CON PORRO, CREMA DI BROCCOLI	SGOMBRO AL VAPORE CON ORZO, CARCIOFI AL CURRY	BURGER DI LENTICCHIE, GRANO SARACENO, FINOCCHI ALLA SALVIA	PALAMITA AL VAPORE, ORZO, CAVOLFIORE ALLO ZAFFERANO	FAGIOLI CONDITI GRANO SARACENO E INDIVIA IN INSALATA