

# Menù settimanale di Dicembre

## SETTIMANA 1

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Passato di patate e carote con lenticchie Broccoletti all'olio	Riso al pomodoro Coscetta di pollo Pisellini allo zenzero	Passato di verdura con crostini Platessa gratinata Insalata di cavolo	Mezze penne con ricotta e broccoletti Spinaci spadellati	Spezzatino di pollo con polenta Carote saltate in padella
<b>cena</b>	Frittata con spinaci Insalata di finocchi con succo d'arancia	<u>Zuppa di cavolo nero*</u> Zucca al forno	Burger di borlotti e patate al vapore Carote speziate	Salmone al forno con limone e timo Patate e verdure al forno	Orzotto alla zucca Cavolfiore saltato

## SETTIMANA 2

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Vellutata di verdure con riso Polpette di vitello in umido Broccoletti saltati con salsa di soia	Fusilli al ragù di lenticchie Bietole all'olio	Riso alla milanese con parmigiano Cavolo nero spadellato	Ravioli con ripieno di legumi Fagiolini all'olio e pomodori secchi	Spaghetti al pomodoro e tonno Insalata verde e carote baby
<b>cena</b>	Penne di farro con pesto di spinaci Insalata di carote	Uova strapazzate Zucca e patate al vapore con spezie	Trota al cartoccio con succo di pompelmo e aneto Cavolo riccio in insalata con aceto balsamico di Modena	Bocconcini di pollo alla curcuma con verdure salate e patate	<u>Gamberoni al curry con riso basmati*</u> Bietole saltate in padella con uvetta

### SETTIMANA 3

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Risottino alla zucca Catalogna spadellata con uvetta e pinoli	Crema di patate Petto di pollo al limone Finocchi al vapore	Minestrone di verdure Filetto di spigola agli aromi Fagiolini all'olio	Orzo con ceci alla curcuma Cavolfiori al curry	Salmone al forno con granella di pistacchi Cavolfiori gratinati
<b>cena</b>	Vellutata delicata di verdure con crostini di pane Uova al tegamino	Pennette integrali con broccoli e pinoli Carote in padella	Quinoa con barbabietola <i>Insalata di lenticchie e mela verde*</i> Broccoli spadellati	Vellutata di zucca con quenelle di ricotta e grano saraceno Involtini di ricotta e verza	Tortellini in brodo Insalata di finocchi e melagrana

### SETTIMANA 4

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<b>NATALE</b>	<i>un'idea per SANTO STEFANO</i>	Vellutata di cavolo nero, borlotti e zucca e riso rosso	Grano saraceno con sugo di spinaci, noci e semi di canapa Broccoletti	Filetto di merluzzo al cartoccio Carote alla julienne
<b>cena</b>	<b>NATALE</b>	<i>Risotto con capesante e pistacchi*</i>	Sogliola al vapore con timo Radicchio in insalata con arancia	Zuppa di lenticchie con crostini di pane di segale Finocchi crudi	<b>CAPODANNO</b>

\*LE RICETTE CONTRASSEGNALE DALL'ASTERISCO LE TROVATE NEL POST, DOVE POTETE TROVARE UTILI CONSIGLI PER LE FESTE

